

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

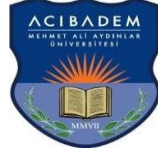
**UYUMLU VE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE
TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ÖZ-ANLAYIŞIN ARACI ROLÜ**

İLAYDA EKİNCİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Esra Bal

İSTANBUL-2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**UYUMLU VE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE
TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ÖZ-ANLAYIŞIN ARACI ROLÜ**

İLAYDA EKİNCİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Esra Bal

İSTANBUL-2025

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunulan bu araştırmanın; konu seçimi ve yazımı sırasında etik dışı hiçbir davranışta bulunmadığımı, çalışmada kullanılan tüm bilgileri kaynağına atıf vererek kullandığımı ve kaynakçada eksiksiz olarak belirttiğimi ve araştırma süresince patent ve telif haklarının ihlaline sebep olabilecek herhangi bir davranışta bulunmadığımı beyan ederim.

12.06. 2025

İlayda Ekinci

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca yanımda olan, desteğini ve rehberliğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Esra Bal'a; bana her zaman alan açtığı, vizyonunu paylaştığı, tecrübesiyle yolumu aydınlattığı ve kaygılarımı yumuşatarak bu süreci daha anlamlı kıldığı için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans eğitimimin ikinci yılında araştırma laboratuvarına adım atmamı sağlayarak mezuniyetime kadar ve sonrasında akademik yolculuğumun ilk rol modeli olan, bana iş ahlakını kazandıran değerli hocam Prof. Dr. Aysun Doğan'a gönülden teşekkür ederim.

İlk iş deneyimimde tüm tecrübesini benimle cömertçe paylaşan, potansiyelimi gerçekleştirmem konusunda bana inanan ve yol gösteren Dr. Funda Demirel'e ve mesleki duruşu, disiplini ve ilham verici yaklaşımıyla örnek aldığım Doç. Dr. Arzu Çiftçi'ye teşekkür ederim.

Akademik ve kişisel yolculuğumda her zaman inancını ve desteğini hissettiren Berk Tokmak'a ve en büyük motivasyon kaynağım olan sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
ÖZET.....	1
ABSTRACT	2
GİRİŞ	3

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı	6
1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları.....	9
1.1.1.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik	10
1.1.1.2. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik.....	11
1.1.1.2.1. Uyumlu mükemmeliyetçilik	14
1.1.1.2.2. Uyumsuz mükemmeliyetçilik	14
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin nedenleri	15
1.1.2.1. Aile	15
1.1.2.2. Kişilik.....	16
1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin sonuçları.....	18
1.1.3.1. Duygusal sonuçlar	18
1.1.3.2. Bilişsel sonuçlar	19
1.1.3.3. Davranışsal sonuçlar	20
1.1.3.4. Fiziksel sonuçlar.....	21

1.1.3.5. İş yaşamıyla ilgili sonuçlar.....	24
1.1.4. Klinik psikoloji perspektifinden mükemmeliyetçilik.....	25
1.2. Tükenmişlik Kavramı.....	28
1.2.1. Tükenmişliğin boyutları	30
1.2.1.1. Duygusal tükenme.....	30
1.2.1.2. Duyarsızlaşma	32
1.2.1.3. Düşük kişisel başarı.....	33
1.2.2. Tükenmişliğin nedenleri.....	34
1.2.2.1. Örgütsel nedenler	35
1.2.2.1.1. İş yükü.....	35
1.2.2.1.2. Duygusal emek	35
1.2.2.1.3. İşte özerklik eksikliği.....	35
1.2.2.1.4. Adaletsizlik algısı	36
1.2.2.1.5. Çalışma saatleri ve çalışma koşulları.....	37
1.2.2.1.6. Rol çatışmaları	37
1.2.2.1.7. Algılanan sosyal destek eksikliği.....	37
1.2.2.2. Bireysel nedenler.....	37
1.2.3. Tükenmişliğin sonuçları.....	38
1.2.3.1. Bireysel sonuçlar	39
1.2.3.1.1. Fiziksel sonuçlar	39
1.2.3.1.2. Psikolojik sonuçlar.....	40
1.2.4.2. Örgütsel sonuçlar.....	41
1.3. Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik ilişkisi ile İlgili Çalışmalar	43
1.3.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	43
1.3.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar.....	44
1.4. Yaşam Doyumu.....	45
1.4.1. Yaşam doyumu kavramı.....	45
1.4.2. Yaşam doyumunun önemi.....	49
1.4.3. Yaşam doyumuna etki eden faktörler.....	50
1.4.3.1. Kişisel ve demografik faktörler.....	50
1.4.3.2. İş ile ilgili faktörler.....	51
1.4.3.3. Toplumsal faktörler	52

1.4.4. Yaşam doyumunun sonuçları	53
1.4.4. Mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili çalışmalar.....	54
1.4.4.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	54
1.4.4.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar	55
1.5. Öz-Anlayış	56
1.5.1. Öz-anlayış kavramı	56
1.5.2. Öz-anlayışın bileşenleri.....	58
1.5.2.1. Öz-şefkat	58
1.5.2.2. Ortak paydaşım	59
1.5.2.3. Bilinçli farkındalık	60
1.5.3. Öz-anlayışın geliştirilmesi üzerine yaklaşımlar	60
1.5.3.1. Fiziksel öz-anlayış geliştirme.....	61
1.5.3.2. Zihinsel öz-anlayış geliştirme	61
1.5.3.3. Duygusal öz-anlayış geliştirme	62
1.5.3.4. Manevi öz-anlayış geliştirme	63
1.5.4. Öz-anlayışın sonuçları.....	63
1.5.5. Öz-anlayışla ilgili araştırmalar	64
1.5.6. Mükemmeliyetçilik ve öz-anlayış ile ilgili çalışmalar	66
1.5.6.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	66
1.5.6.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar.....	68
1.5.7. Öz-anlayış ve tükenmişlik ile ilgili çalışmalar	68
1.5.7.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	68
1.5.7.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar	70
1.5.8. Öz-anlayış ve yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar	72
1.5.8.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	72
1.5.8.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar	75
1.5.9. Öz-anlayışın aracı rolünün araştırıldığı çalışmalar	76
1.5.9.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar	76
1.5.9.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar	79
1.5.10. Araştırmanın amacı ve önemi	82
1.5.11. Araştırmanın hipotezleri.....	84

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem.....	85
2.2. Veri Toplama Araçları	85
2.2.1. Demografik bilgi formu	85
2.2.2. Neredeyse mükemmel ölçeği	86
2.2.3. Maslach tükenmişlik ölçeği.....	86
2.2.4. Yaşam doyumu ölçeği.....	87
2.2.5. Öz-anlayış ölçeği.....	88
2.3. İşlem.....	88
2.4. Verilerin Analizi.....	89

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Betimsel Analizler.....	90
3.2. Araştırmanın Değişkenleri için Betimleyici İstatistikler.....	92
3.3. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	93
3.4. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	96
3.4.1. Cinsiyet değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları.....	96
3.4.2. Yöneticilik rolü değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları	98
3.5. Aracılık Analizlerine Dair Bulgular.....	99

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve SONUÇ

4.1. Bulgu ve Hipotezlerin Tartışılması	107
4.1.1. Ölçek puanlarının sosyodemografik özelliklere göre tartışılması.....	107
4.1.2. Mükemmeliyetçilik ile öz-anlayış arasındaki ilişki	112
4.1.3. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişki	113
4.1.4. Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki.....	115

4.1.5. Öz-anlayış ile tükenmişlik arasındaki ilişki	117
4.1.6. Öz-anlayış ile yaşam doyumu arasındaki ilişki.....	118
4.2. Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz- Anlayışın Aracı Rolünün Tartışması.....	119
4.2.1. Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü.....	119
4.2.2. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü	123
4.3. Önem ve Katkı	128
4.4. Sınırlılıklar	130
4.5. Öneriler	131
KAYNAKÇA	132
EKLER.....	173
Ek A. Demografik Bilgi Formu	173
Ek B. Neredeyse Mükemmel Ölçeği	174
Ek C. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	176
Ek D. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	179
Ek E. Öz-Anlayış Ölçeği.....	180
Ek F. Etik Onay.....	182
Ek G. Özgeçmiş	184

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmadaki Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	90
Tablo 3.2. Yaş, Toplam Çalışma Süresi ve Son İş Yerinde Çalışma Süresi İçin Betimleyici İstatistikler	91
Tablo 3.3. Araştırmanın Ölçekleri için Betimleyici İstatistikler	92
Tablo 3.4. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi.....	94
Tablo 3.5. Cinsiyete İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi	96
Tablo 3.6. Yöneticilik Rolüne İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi	98

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Basit Aracılık Modeli	100
Şekil 3.2. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Yüksek Standartlar ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları	101
Şekil 3.3. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Çelişki ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları.....	102
Şekil 3.4. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Düzen ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları.....	103
Şekil 3.5. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Yüksek Standartlar ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları	104
Şekil 3.6. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Çelişki ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları.....	105
Şekil 3.7. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Düzen ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları.....	106

ÖZET

Günümüzün iş yaşamı koşullarında mükemmeliyetçilik çalışanlar için giderek daha fazla önem kazanan bir kavramdır. Ancak yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin, bireylerde tükenmişlik hissi ve yaşam doyumsuzluğuna yol açabildiğini göstermektedir. Bu çalışma, mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu bağlamda öz-anlayışın aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada Türkiye’de tam zamanlı çalışan 212 katılımcı yer almış, veriler çevrimiçi olarak Qualtrics anket platformu aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak, demografik bilgi formu, Neredeyse Mükemmel Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, normallik, güvenirlik ve korelasyon analizleri yapılmış; aracılık etkilerini değerlendirmek üzere SPSS Process Macro Model 4 kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile yaşam doyumu arasında öz-anlayışın tam aracı rolü olduğu görülmüş, düzen alt boyutu ile yaşam doyumu arasında öz-anlayışın aracı rolü olmadığı görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden mükemmeliyetçiliğin çelişki alt boyutu ile yaşam doyumu arasında ise öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile tükenmişlik arasında öz-anlayışın aracı rolü olmadığı görülmüş, düzen alt boyutu ile tükenmişlik arasında ise öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden mükemmeliyetçiliğin çelişki alt boyutu ile tükenmişlik arasında öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar alanyazındaki mevcut bulgular kapsamında tartışılmıştır. Ayrıca araştırmanın sınırlılıkları, klinik açıdan uygulamaya olası katkıları ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler de paylaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öz-Anlayış, Mükemmeliyetçilik, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

In today's business life, perfectionism is a concept that is gaining increasing importance for employees. However, studies show that perfectionism can lead to burnout and life dissatisfaction in individuals. This study aims to examine the relationship between perfectionism and burnout and life satisfaction and the mediating role of self-compassion in this context. The study included 212 participants who were full-time employees in Turkey, and the data were collected online through the Qualtrics survey platform. Demographic information form, Almost Perfect Scale, Maslach Burnout Inventory, Life Satisfaction Scale and Self-Compassion Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, normality, reliability and correlation analyses were performed and SPSS Process Macro Model 4 was used to determine mediation effects. According to the results obtained, self-compassion fully mediates the relationship between the high standards sub-dimension of adaptive perfectionism and life satisfaction. However, self-compassion does not mediate the relationship between the order sub-dimension of adaptive perfectionism and life satisfaction. Self-compassion partially mediates the relationship between the discrepancy (maladaptive perfectionism) and life satisfaction. It was also found that self-compassion does not mediate the relationship between the high standards sub-dimension of adaptive perfectionism and burnout. However, self-compassion partially mediates the relationship between the order sub-dimension of adaptive perfectionism and burnout. Finally, self-compassion also partially mediates the relationship between discrepancy (maladaptive perfectionism) and burnout. These findings are discussed in the context of existing literature. Additionally, the study's limitations, potential clinical implications, and suggestions for future research are presented.

Keywords: Self-Compassion, Perfectionism, Burnout, Life Satisfaction

GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik kavramı, kişilerin amaçlarına ulaşırken kendilerinden ve diğerlerinden beklentilerinde mümkün olan en kusursuz olma durumunu benimsemesidir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik kavramının tanımları çeşitlilik göstermektedir. Söz konusu bu tanım çeşitliliğine rağmen kuramcılar mükemmeliyetçiliğin merkezinde yüksek performans standartları belirlemenin yer aldığını vurgulamışlardır (Frost ve ark., 1990; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik kavramı, yapılan ilk çalışmalarda tek boyutlu bir kavram olarak ele alınırken (Burns, 1980), sonraki çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin doğası gereği çok boyutlu olduğu vurgulanmıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını, uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlamışlardır. Uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutu, kişilerin yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşmak amacıyla sağlıklı, olumlu ve yapıcı olarak çabalamasıyla ilgilidir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutu ise kişilerin aşırı yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşmaya çabalarken sürekli bir tatminsizlik duygusu yaşamaları ile ilişkili bir mükemmeliyetçilik türü olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireyin psikolojik iyi oluşunu, ilişkilerini ve yaşam doyumunu önemli ölçüde etkileyebildiği için hem klinik hem de gelişimsel açıdan dikkatle incelenmesi gereken bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenirken, tükenmişlik önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Tükenmişlik kavramını ilk olarak Alman kökenli psikolog Freudenberger ele almış olup (Freudenberger, 1974), alanyazında en çok vurgulanan

tanımı Maslach ve Jackson (1985) tarafından yapılmıştır. Tükenmişlik, Maslach ve Jackson (1981) tarafından bir iş stresi olarak kabul edilmiş ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı boyutlarını içerdiği belirtilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin birey üzerindeki etkilerine yönelik bir diğer önemli kavram yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu kavramı Diener (1984) tarafından öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak tanımlamakla birlikte Diener ve arkadaşları (1985) yaşam doyumunu bilişsel ve yargılayıcı bir süreç olarak tanımlamıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda, alanyazında mükemmeliyetçilik ile kişinin kendisine şefkatli, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanan (Neff, 2003a) öz-anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da göze çarpmaktadır.

Söz konusu kavramlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, Akkuş (2022) ile Stoeber ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, öz-anlayışın mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı; Kim ve Kim (2022) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise öz-anlayışın, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yaşam doyumuna giden yolda aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Alanyazındaki diğer araştırmalar incelendiğinde ise Pereira ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında da öz-anlayışın, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide koruyucu bir rolü olduğu; Çetiner ve Çelikkaleli (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise öz-anlayışın uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Dolayısıyla, son yıllarda özellikle mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın nasıl bir rol üstlenebileceği sorusu

araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Günay, 2022). Ancak alanyazında öz-anlayışın iş stresi, tükenmişlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerine dair önemli bulgular bulunmakla birlikte, bu kavramın mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki rolü iş yaşamı ve çalışan bireyler bağlamında yeterince ele alınmamıştır (Kim ve Kim, 2022; Pereira ve ark., 2022). Bu ihtiyaçtan hareketle mevcut çalışma, iş yaşamındaki bireylerde öz-anlayışın uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolüne odaklanarak bu alandaki bilgi birikimine özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik, bireylerin amaçlarına ulaşmada, kendinden ve diğerlerinden beklentilerinde olabilecek “en eksiksiz ve hatasız olma” durumunu benimsemesidir. Bu kavram semptom ya da hastalıktan ziyade, ilişki sorunları ve bir takım psikiyatrik bozukluklara (sosyal anksiyete bozukluğu, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk) zemin oluşturan bir şemaya, yapısal bir özelliğe denk gelir (Shea, 1999). Burns (1980) mükemmeliyetçiliği “aşırı çaba göstererek en iyiye ulaşmak ve beraberinde asla hata yapmamak”, Flett ve Hewitt (2002a), “hatasız olma eğilimi ve gayreti”, Ellis (2002a), “her şart altında kişinin zeki, yeterli, becerikli olması gerektiğine dair kuralları”, Antony ve McCabe (2005), “kendi ve çevresi için abartılı standartları benimsemiş bir karakter örüntüsü” şeklinde açıklamaktadır. Burns (1983) mükemmeliyetçiliği sürekli gerçekçi olmayan hedeflere zorlayıcı bir şekilde ulaşma çabası olarak tanımlamıştır. Psikoloji alanyazınında verilen örneklerde görüldüğü üzere pek çok farklı mükemmeliyetçilik tanımı bulunmasına rağmen, kuramcılar yüksek performans standartlarının belirlenmesinin mükemmeliyetçiliğin merkezinde yer aldığını vurgulamıştır (Frost ve ark., 1990; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991). Genel anlamıyla mükemmeliyetçilik; kişilerin ulaşılması zor ve gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi ve hedeflere ulaşma amacıyla çabalaması olarak tanımlanmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Bir başka deyişle mükemmeliyetçilik, kusursuz olmak için çabalama ve aşırı yüksek performans standartları belirlemeyle birlikte aşırı eleştirel değerlendirme eğilimlerine eşlik eden ile bir kişilik özelliğidir

(Flett ve Hewitt, 2002a; Frost ve ark., 1990). Yapılan ilk çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir kavram olduğunu öne sürerken (Burns, 1980), daha sonraki çalışmalarla araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin doğası gereği çok boyutlu olduğunu vurgulamıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991).

Hollender (1978) mükemmeliyetçi özellikleri olan kişinin hem kendinden hem de diğerlerinden olması gerekenden daha yüksek seviyede performans göstermesi beklediğini ve diğerlerinin onayını ancak böyle alabileceğine inandığını belirtmiştir. Hollender (1965) mükemmeliyetçi bireyin benlik imajını mükemmelleştirmek yerine, performansı üstünden mükemmel olmak için çabaladığını ifade etmiştir. Başka bir deyişle, bireyin amacı mükemmel bir kendilik algısına ulaşmak değil, mükemmel iş çıkarmaktır. Böylece yüksek performans göstererek çevredeki bireylerden onay aramaktadır. Birey sadece iyi performans gösterdiğinde onaylanacağına inanmakta ve bu inancını nadiren sorgulamaktadır. Bu doğrultuda birey, hatasız biçimde iş yapmak için dikkatini sürekli olarak küçük detaylara ve eksikliklerine yöneltmektedir. Mükemmeliyetçi birey bu nedenle benliğiyle değil, performansı ile yargılanacağına inanmaktadır (Hollender, 1965).

Mükemmeliyetçilerin standartları ulaşılması oldukça zor ve aklın ötesinde güçlüklerle sahiptir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçi bireylerin temel özelliklerinden biri, inançlarının katı ve değişime dirençli olmasıdır (Pacht, 1984). Ayrıca mükemmeliyetçilik depresyon, kaygı, obsesif-kompulsiflik, sağlık sorunları ve ilişki güçlükleri ile ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçilerin imkânsız derecede katı beklentilerini karşılayamadıkları için sıklıkla başarısız oldukları ve bunun sonucunda başarısızlık duygusu, depresyon, kaygı ve benlik saygısı kaybı yaşadıkları

belirlenmektedir (Burns, 1980). Ayrıca mükemmeliyetçiler ya hep ya hiç düşüncesiyle hareket ederler ve kusurlu performansı tam başarısızlık olarak algılarlar (Burns, 1980). Burns (1980), mükemmeliyetçi inançlar ile zihinsel sorunlar, fiziksel sağlık sorunları ve düşük performans arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, azalan üretkenlik, kendini kontrol etme sorunları, düşük benlik saygısı, sorunlu kişilerarası ilişkiler gibi bir dizi olumsuz sonucu olduğunu da ileri sürmüştür.

Missildine (1963), mükemmeliyetçiliğin düşük benlik saygısından ve doyumsuzluktan kaynaklandığını belirtmiştir. Mükemmeliyetçi kişinin çabalama şekli, kendisini yenilgiye uğratan bir biçimdedir. Yaptıkları ve tutumları asla “yeterince” iyi olmadığı için başarıya bağlı mutluluk ve doyum hissetmesi mümkün değildir. Kusursuz olmakta kararlı olursa kendisinin kabul görmeye, doyum, başarıya ve sevgiye ulaşacağı beklentisindedir. Bu doğrultuda bireyin kendisiyle ilgili şüpheleri, onaylanma kaygısı, kötü görünme ve reddedilme korkuları mevcuttur (Missildine, 1963).

Mükemmeliyetçilik ve duygular arasında da yakından bir bağ vardır. Sorotzkin (1985) nevrotik mükemmeliyetçilerin suçluluk duygusunu hissetmekten sakınmak için mükemmeliyetçi tutumda olduklarını, narsistik mükemmeliyetçilerin ise utanç duygusundan kaçınarak, grandiyöz nitelikteki kendilik imajını koruma çabasında olduklarını söylemiştir. Her birey kendine özgü bir motivasyonla mükemmeliyetçiliği bir baş etme mekanizması şeklinde kullanarak benliğini ve ruhsal bütünlüğünü korumaya çalışmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğe ulaşmaya çalışan kişinin, kendisinin belirlediği yüksek standartlara ulaşamayacağını anladığında öfkелendiği

fark edilmiştir. Kişinin bu öfkeyi, ideal benliğine erişmek için itici bir güç olarak da kullanılabildiği gözlemlenmiştir (Saboonchi ve Lundh, 2003).

1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları

Horney (1950) mükemmeliyetçi kişilik özelliğini, “bireyin kendine yüksek standartlar koyduğu nevrotik kişiliğin bir alt boyutu olarak tanımlamıştır. Horney’e göre “mükemmeliyetçilik olması gerekenler tiranlığı, meli/-malıların diktatörlüğüdür” (Horney, 1950, s. 346). Ona göre, bireyin zihnindeki zorba yanı, idealize ettiği benliğe ulaşması için neleri nasıl yapmak durumunda olduğunu söylemekte, eksik hissettirmekte, böylece kişi utanç verici olmanın üstünü kapatmaya uğraşmaktadır. Buradan anlaşılabileceği üzere mükemmeliyetçi kişinin kendinden talepleri çoğunlukla zordur, katılık gösterir ve şefkat barındırmamaktadır. Kişinin bütünlüğü için mükemmeliyetçilik bir zorunluluktur ve başka alternatif bir yol düşünülmemektedir (Horney, 1950). Adler (1964) ise, mükemmeliyetçiliği kişilikte olumlu veya olumsuz bir özellik olarak ayırarak bireyin eksiklik duygusuyla doğduğunu, bu duygudan kurtulmak için üstünlük çabasına girdiğini ve mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkileri ve kişiyi etkilediğini ifade etmiştir. Adler (1964) ve Maslow (1987) olumlu bir özellik olarak mükemmeliyetçiliği, “bireyin kendini gerçekleştirme hedefiyle yeteneklerini mükemmelleştirme uğraşı içinde olmak” şeklinde tanımlamışlardır. Böylece mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve zararlı bir özellik olarak görülmesinin yanlış olduğunun savunucusu ve öncüleri olmuşlardır.

Aşağıdaki alt başlıklarda tek boyutlu ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramları ortaya konulmuştur.

1.1.1.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik

Yapılan ilk çalışmalarda, mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili ilk çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak ele alınıp, psikopatolojik temelde tanımlandığı ve incelendiği görülmektedir. Burns (1980), Pacht (1984) ve Sorotzkin (1985) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçilik özellikleri olan kişinin verimsiz ve başarısız olduğu zaman yaralayıcı bir biçimde öz-eleştiride bulunduğunu ve kendine yönelmiş olumsuz bilişlerine odaklandığını söylemişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve yıkıcı etkileri olduğunu ve bu örüntünün sağlıksız olduğunu ifade etmişlerdir. Ellis (1962) de, mükemmeliyetçilik ile işlevsiz düşünceler, duygular ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve olumsuz olduğuna dair bu görüş, literatürde bir süre boyunca egemen olmuştur. Pacht (1984) da mükemmeliyetçiliğin uyumsuz doğasına odaklanmış ve mükemmeliyetçiliği alkolizm, anoreksiya nervoza, karın ağrısı ve ülser ile ilişkilendirmiştir.

Tek boyutlu modeller mükemmeliyetçiliği ele alırken; irrasyonel inançlar (Ellis, 2002a) ve işlevsel olmayan tutumlar (Burns, 1980; Weissman ve Beck, 1978) gibi bilişsel faktörlere odaklanmıştır. Ellis (2002a) mükemmeliyetçiliği irrasyonel, bireyin kendisine zarar veren bir inanç olarak ele almıştır. Burns'e göre (1980) ise mükemmeliyetçiliğin temelinde ya hep ya hiç düşüncesi yatmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler, çevrelerini "ya hep ya hiç" şeklinde algırlarken, kendi performanslarındaki kusurlara odaklanırlar ve olumsuz olayları aşırı genelleme eğilimindedirler (akt. Hewitt ve ark., 1989).

1.1.1.2. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik

1990'lı yıllarda sadece kişinin kendisine yönelttiği bilişlerine odaklanan ve tek boyutlu bakış açısından olumsuz içerikli mükemmeliyetçiliğin yetersiz kaldığı bakış açısı ortaya çıkmıştır. Zaman içinde kişinin kendine yönelttiği bilişlerine ek olarak, kişilerarası dinamiklere de dikkat verilmiş ve mükemmeliyetçilik çok yönlü boyutlarıyla açıklanmaya başlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçiliği iki boyut olarak ele alan Hamacheck (1978), normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak sınıflandırmıştır. Hamacheck'e göre normal mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi standartlar koyarlar, bunları gerçekleştirmeye çalışmaktan zevk alırlar. Buna karşın nevrotik mükemmeliyetçiler, kendilerine genellikle ulaşılamaz bir performans düzeyi belirleyip çabalarını tatmin edici bulmazlar ve standartlarını düşürmezler (Stoeber ve Otto, 2006). Nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, hatalarını aşırı genelleştirirken, bununla birlikte başarısızlık korkusu nedeniyle sağlıklı bir başarı çabasına girer (Hall, 2006). Diğer yandan Rice ve Preusser (2002) mükemmeliyetçiliği hataya duyarlılık, saplantılı davranış, koşullu benlik saygısı ve onay ihtiyacı boyutları şeklinde açıklamışlardır.

Slade ve Owens (1998) da mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak incelemiş ve mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde ele almıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu pekiştirmenin bir işlevi olarak uyaranlara ulaşma isteğini vurgular. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise bunun tersine olumsuz pekiştirmenin bir işlevi olarak istenmeyen sonuçlardan kaçınma davranışını içerir. Slade ve Owens (1998) olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik

arasında bulunan farklardan yola çıkarak ikili süreç mükemmeliyetçilik modelinin temelini oluşturmuştur.

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak ele alan bir diğer araştırmada Gotwals ve arkadaşları (2012) mükemmeliyetçiliği; mükemmeliyetçi çabaları ve mükemmeliyetçi kaygılar olarak ele almıştır. Mükemmeliyetçi çabalar, “mükemmellik için kendine yönelik çaba ve çok yüksek kişisel performans standartları belirleme ile ilişkili mükemmeliyetçilik yönlerini ifade eder. Mükemmeliyetçi kaygılar ise “hata yapmaya yönelik endişeleri, olumsuz sosyal değerlendirme kaygısını, kişinin beklentileri arasında tutarsızlık duygularını vurgulamaktadır (Gotwals ve ark., 2012). Mükemmeliyetçi çabalar; olumlu duygusal deneyimler, başa çıkma stratejileri (Stoeber ve Childs, 2010) ve daha yüksek performansla (Stoeber ve ark., 2008) ilişkili bulunurken, mükemmeliyetçi kaygılar ise kaygı, kaçınmacı başa çıkma gibi tükenmişlik gibi olumsuz değişkenler ile ilişkili bulunmuştur (Dunkley ve ark., 2003; Hill ve ark., 2010; Stoeber ve Childs, 2010).

Hewitt ve Flett (1991) ise, içerisinde üç bileşen barındıran ve tüm boyutların genel mükemmeliyetçi davranışın önemli bir faktörü olduğuna inandıkları çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelini geliştirmişlerdir. Modeli oluşturan boyutlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olarak belirtilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda birey, kendisine katı standartlar koymakta ve kendi davranışlarını katı bir şekilde değerlendirmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik aynı zamanda mükemmelliğe ulaşma ve başarısızlıktan kaçınma çabalarını içermektedir. Bireyler bu boyutta genellikle gerçekçi olmayan standartlar

belirlemekte ve kendilerine dair eleştirel bir tavır takınmaktadırlar (Flett ve ark., 1998; Hewitt ve Flett, 1991). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek olan bireyler ise, başkalarının yetenekleri ile ilgili inançlar ve yüksek standartlar belirlemektedirler. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi bireyler, diğer insanların performanslarını katı bir perspektiften değerlendirmekte ve onları sık sık eleştirmektedirler (Hewitt ve ark., 1998; Oral, 1999; Hewitt ve ark., 1991). Son olarak, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip bireyler ise önemli gördükleri kişilerin belirlediği standartlara ulaşma çabası içine girmektedirler. Aynı zamanda bu kişilerin kendilerine gerçekçi olmayan standartlar belirlediğine ve onları katı bir şekilde değerlendirdiğine inanmaktadırlar. Sosyal odaklı mükemmeliyetçiler, çevrelerindeki kişilerin yüksek standartlarına karşı gelme konusunda sık sık öfke, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar (Oral, 1999).

Frost ve arkadaşları (1990) ise altı boyutlu bir mükemmeliyetçilik modeli geliştirmişlerdir. Farklı psikolojik süreçlerle ilişkili bulunan bu boyutlar hata yapma kaygısı, eylemlerden şüphe duyma, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ve organizasyon olarak belirtilmiştir. Frost ve arkadaşları (1990) tarafından hata yapma kaygısı boyutu, hataları ciddi başarısızlıklar olarak görmek, hata yapmaktan korkmak ve hataların kişisel değer ve yeterlilik ile ilişkili olduğuna inanma; eylemlerden şüphe duyma boyutu, yapılan işlerin doğruluğundan ve yeterliliğinden şüphe duymak; kişisel standartlar boyutu, kişinin kendisi için yüksek hedefler ve başarı standartları belirlemesi; ebeveyn beklentileri boyutu, kişinin ebeveynlerinin kendisinden çok yüksek başarı beklentileri olduğuna inanması; ebeveyn eleştirisi boyutu, kişinin ebeveynlerinin kendisini sürekli olarak eleştirdiğini ve hatalarından dolayı ebeveynlerinden olumsuz yorumlar aldığına inanması;

organizasyon boyutu, kişinin işlerini düzenleme, planlama ve düzenli bir şekilde yapma ihtiyacı olarak tanımlanmıştır (Frost ve ark., 1990).

Mevcut çalışmada kullanılan ölçeği geliştiren Slaney ve Johnson (1992)'ın uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarına yönelik çalışmaları ise, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri kapsayan bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu boyutlar aşağıda açıklanmıştır.

1.1.1.2.1. Uyumlu mükemmeliyetçilik

Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmak için sağlıklı, olumlu ve yapıcı çabalar göstermesiyle ilgilidir. Bu tür mükemmeliyetçilik, kişinin kendine ve başkalarına karşı daha anlayışlı olmasını, hataları kabul etmesini ve sürekli gelişim için motivasyon sağlamasını içermektedir (Slaney ve Johnson, 1992). Uyumlu mükemmeliyetçilik, genellikle bireyin kendini daha iyi hissetmesine ve daha yüksek kişisel başarılar elde etmesine yardımcı olmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçiler, hedeflerine ulaşırken esnek olabilmekte ve başarısızlık ya da hatalarla karşılaştığında kendilerine karşı anlayışlı ve hoşgörülü davranabilmektedirler. Bu yaklaşım, kişinin kendini gerçekleştirme ve kişisel başarıları için olumlu bir yol haritası sunmaktadır (Slaney ve Johnson, 1992).

1.1.1.2.2. Uyumsuz mükemmeliyetçilik

Uyumsuz mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek standartlar belirleme ve bu standartlara ulaşmada sürekli bir tatminsizlik duygusu ile ilişkili bulunan bir mükemmeliyetçilik türüdür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine yönelik aşırı eleştirel olması, başkalarının beklentilerini abartması ve hatalarına karşı hoşgörüsüzlüğünü içermektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler, başarısızlıkları kişisel

eksiklikler olarak algılamakta ve bu algılama biçimi ise stres, kaygı ve düşük özsaygı gibi olumsuz duygusal sonuçlara yol açabilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin genel refahını ve mutluluğunu olumsuz etkilemektedir (Fedewa ve ark., 2005).

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin nedenleri

1.1.2.1. Aile

İlgili alanyazında mükemmeliyetçilik gelişiminin kişinin ailesinde oluşmaya başladığı ve ailedeki ebeveynlerin tutumları neticesinde meydana geldiği düşüncesinin sıklıkla bahsedilmektedir (Burns, 1980; Frost ve ark., 1990; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçi kişileri yetiştiren çevre bu kişiler için ulaşılması imkânsız hedefler ve yüksek standartlar belirlemekle birlikte eleştirel bir tutum sergilerler (Blatt, 1995; Rice ve ark., 2006). Mükemmeliyetçilik, anne ve babanın baskıcı talepleri sonucunda ortaya çıkar ve çocuğa yönelik beklentiye bağlı olarak meydana gelir (Missildine, 1963). Ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça çocukların anne babalarının davranışlarını model alma yoluyla aynı mükemmeliyetçilik düzeyine ulaşma çabası artmaktadır (Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçi ebeveynler çocuklarından yüksek performans beklentisi içindedirler. Çocuklarının yüksek performans gösterdiği koşullarda ise daha iyisini yaparsa kabul ve onay alabileceğine dair mesajlar verirler (Hollender, 1965). Bu sebeple çocuk kendi becerilerini sürekli sorgular ve yapabilirliğini değerlendirir ve başarılı olsa bile tatmin olmaz (Flett ve Hewitt, 2002a; Hollender, 1965).

Hamachek (1978), kişilerin çevre tarafından kabul edilmek ve sevilme amacıyla mükemmel olmaları gerektiğini düşünerek aile ilişkileri nedeniyle

mükemmeliyetçilik geliştirdiklerini belirtmiştir. Hamachek (1978)'e göre ebeveynlerin yüksek anlam yükledikleri beklentileri çocuğun mükemmeliyetçi olmasına yol açmaktadır. Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik şeklinde iki boyutlu olarak ele almasıyla birlikte normal mükemmeliyetçilik boyutunun gelişiminde olumlu modellemeden bahsetmiştir. Olumlu modellemede çocuk, özdeşim kurduğu ebeveynini modeller. Böylece özdeşim kurulan ebeveynin kendi hedeflerine nasıl ulaştığı da modellenmiş olur ve bu modelleme sonucunda olumlu mükemmeliyetçilik gelişir (Hamachek, 1978).

Burns (1980) mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ebeveynlerin rolünü davranışçı perspektiften açıklamıştır. Burns'e göre (1980), ebeveynler çocuklarının her hatalarında hayal kırıklığı tepkisi gösterdiğinde çocuklar bu tepkiyi ceza olarak algılar. Çocuğun yüksek performans gösterdiği koşullarda ise ebeveynleri çocuğu sevgi ve onay tepkisi ile ödüllendirmiş olur. Bu çocuklar ebeveynlerinden yeterince sevgi ve onay tepkisi alamadıklarından ilerleyen yaşamlarında hata yapmaktan mümkün olduğunca kaçınırlar (Burns, 1980; Slade ve Owens, 1998).

Flett ve Hewitt (2002b) ebeveynlerin, çocuklarının mükemmeliyetçi olmasına nasıl katkıda bulunduklarını sosyal öğrenme modeli kapsamında açıklamıştır. Buna göre, çocukların model aldıkları ebeveynin kendisine koyduğu standartları ve kendisini değerlendirme biçimini içselleştirdiği görülmektedir.

1.1.2.2. Kişilik

Mükemmeliyetçilik kavramını anlamada önemli bir başka bakış açısı ise mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak kabul etmektir (Hewitt ve Flett, 1991). Kişilik özelliği, bireyde zamanla meydana gelen ve değişmesi zor olan, bireyin

benzersiz olmasını sağlayan ve onu özgün yapan özelliklerdir (Burger, 2006). Mükemmeliyetçi kişiler onaylanma ve sevilme amacıyla yüksek performans gösterirken, performanslarının olumsuz yönlerine dikkat ederler. Başarılarını takdir etme, güçlü taraflarının farkına varıp güçlendirme ve kendi pozitif yönlerini dillendirmekte güçlük çekerler (Dunkley ve ark., 2000; Hamachek, 1978).

Mükemmeliyetçilik ve kişilik tipleri arasındaki ilişkiler pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu doğrultuda kişilik özellikleri, içsel motivasyonlar ve dış dünya ile etkileşim gibi faktörler mükemmeliyetçiliğin nasıl tezahür ettiğini etkileyebilmektedir. Örneğin nevroitiklik düzeyi yüksek olan kişilerde, mükemmeliyetçilik genellikle uyumsuz bir formda ortaya çıkmaktadır. Bu durum ise sürekli kaygı, öz-eleştiri ve başarısızlık korkusu ile ilişkili bulunmaktadır. Dışa dönük kişiliklerde ise mükemmeliyetçilik, sosyal kabul arayışı ve diğerlerinin beklentilerini karşılamak için bir araç olarak görülmektedir (Atilla-Bal ve Arıkan, 2023). Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ile Beş Faktör Kişilik Modeli (FFM) ilişkisinin, mükemmeliyetçiliğin nasıl değerlendirildiğine, katılımcıların yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştii ortaya konmuştur (Connel ve ark., 2018). Hibbard ve Walton (2014)'a göre ise, vicdanlılık düzeyi yüksek olan kişilerde mükemmeliyetçilik, hedeflere ulaşmada disiplin ve düzenlilik gibi olumlu özelliklerle birleşebilmektedir. Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmesi, bireyin kendisine karşı tutumunu ve çevresiyle olan etkileşimlerini daha iyi anlamak adına önemli bir rol oynamaktadır. Çevre ile etkileşim noktasında bir örnek olarak iş ortamı göz önüne alınırsa mükemmeliyetçiliğin iş çevresinde bireysel işlevsellik için hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabildiği bilinmektedir (Flett ve Hewitt, 2002b).

1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin sonuçları

Genellikle gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleme özelliğiyle tanımlanan mükemmeliyetçilik, bir dizi olumsuz psikolojik sonuçla ilişkilendirilmiştir (Flett ve Hewitt, 2002a). Bu doğrultuda mükemmeliyetçilerin yüksek performans standartlarını belirleme ve bu standartları nasıl tekrar değerlendirdikleri dahil olmak üzere bilişsel, duygusal ve davranışsal yapılarının nasıl sürdüğü önemli bir tartışma konusu olmuştur (Shirazi, 2016). Bu tartışmalar ışığında mükemmeliyetçiliğin fiziksel, ruhsal, sosyal ve iş yaşamındaki sonuçları aşağıda paylaşılmıştır.

1.1.3.1. Duygusal sonuçlar

Ocampo ve arkadaşlarına (2017) göre yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireyler, genellikle kendi belirledikleri olağanüstü yüksek başarı ve verimlilik standartlarına göre kendilerini değerlendirme eğilimindedir. Bu durum, bu bireylerin başarı veya başarısızlık kavramlarına yönelik kendilerine dayattıkları standartlar nedeniyle özellikle utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları yaşama olasılıklarını arttırır (Lewis, 2000; Ocampo ve ark., 2017; Tangney, 2002).

Stresle tepki verme açısından bakıldığında, Ocampo ve arkadaşlarının (2017) gözlemlediği gibi, yüksek öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, düşük öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip olanlara göre daha fazla sorun yaşar, başkalarından daha fazla eleştiri algılar ve düşük algılanan etkililik düzeyi belirtirler (Dunkley ve ark., 2003; Ocampo ve ark., 2017).

Mükemmeliyetçiliğin boyutları olan toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik Hewitt ve Flett (1991) ve hatalara yönelik endişe (Frost ve ark., 1990) tutarlı bir şekilde negatif etki ve depresif semptom şiddeti ile ilişkilendirilmiştir

(Chang ve ark., 2004; Cox ve Enns 2003). İlginç bir şekilde, Aldea ve arkadaşları (2010), geri bildirim sağlamanın yüksek mükemmeliyetçilik endişelerine sahip bireyler arasında psikolojik sıkıntıyı hafiflettiğini öne sürmüştür. Bu araştırmacılar, mükemmeliyetçilik endişelerine sahip bireylerin, geri bildirim aldıklarında sıkıntı ve duygusal tepki bildirme olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur.

1.1.3.2. Bilişsel sonuçlar

Ocampo ve arkadaşları (2017), mükemmeliyetçiliği, bireylerin beklentileri, olayları yorumlama biçimleri ve kendilerini ve diğerlerini değerlendirme şekillerini içeren bir "düşünce ağı" olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda, Flett ve arkadaşları (2007), yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip bireylerin, gerçek benlikleri ile ideal benlikleri veya gerçekleştirdikleri performans ile bekledikleri performans arasındaki uyumsuzluğu değerlendirme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu durum, otomatik olarak olumsuz düşünceler üretir ve bu da mükemmeliyetçilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü, abartılı olumsuz senaryolar kurma eğilimi ve algılanan başarısızlıklar hakkında aşırı düşünmelerine yol açabilir. Bu otomatik olumsuz düşünceler, psikolojik sıkıntılara, depresif ve anksiyete belirtilerine ve kötü psikolojik uyuma yol açabilir. Örneğin, yüksek mükemmeliyetçilik endişelerine sahip bireyler, problemlerini kontrol edilemez ve ezici olarak algılar ve bu da problem çözme becerilerini düşürür.

Hewitt ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliği ve kategorik düşünmeyi ilişkilendirmektedir. Kategorik düşünme, her şeyi ikili karşıtlıklarla değerlendirme eğilimi olarak tanımlanır ve mükemmeliyetçiler için bu, hayatta yalnızca mutlak başarı veya mutlak başarısızlık

sonuçlarının mevcut olduğu bir "her şey ya da hiçbir şey" yaklaşımına dönüşebilir. Araştırmalar, toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik ve diğer odaklı mükemmeliyetçilikten daha az yapıcı bir düşünme tarzıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçilikle mücadele eden bireylerin refahını, kontrol duygusunu ve başa çıkma tarzlarını olumsuz etkileyen kategorik düşünme, stresli durumlarda bireylerin kişisel batıl inançlar ve kategorik düşünme desenlerine, daha büyük çaresizlik hissine veya olumsuz problem çözme yönelimine yol açabilir (Brown ve Beck, 2002; Fedewa ve ark., 2005; Shafran ve Mansell, 2001).

1.1.3.3. Davranışsal sonuçlar

Mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme becerisi üzerindeki rolüne dair ampirik araştırmalar dikkat çekicidir (Ocampo ve ark., 2017). Örneğin Hofmann ve arkadaşları (2012), bazı mükemmeliyetçilerin hedeflerini ve standartlarını durumsal taleplere göre ayarlamakta zorluk çektiklerini ve bu durumun belirli durumlarda uyum yeteneklerini azalttığını bulmuşlardır (Alden ve ark., 1994; Tangney ve ark., 2004). Frost ve arkadaşları (1990), yüksek mükemmeliyetçilik endişelerine sahip genç yetişkinlerin kendileri için daha yüksek beklentiler belirlediklerini, ancak değerlendirme görevlerinde mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha düşük performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Bieling ve arkadaşları (2004), aşırı mükemmeliyetçilik endişelerine sahip bireylerin performanslarını aşırı derecede gözlemlediklerini ve beklentilerini değiştirme kapasitelerinin azaldığını, bu durumun öz-yeterliliklerini azalttığını belirtmişlerdir. Bu davranışlarla ilişkili olarak, mükemmeliyetçiler ayrıca çaba göstermeyi erken bırakma, ısrarcı olmama, erteleme ve karar verme ve eylemlerden uzaklaşma gibi kendilerini yenilgiye uğratan davranışlar sergileme eğilimindedirler (Slade ve Owens, 1998; Smith ve ark., 2017; Tziner ve Tanami, 2013).

Örneğin, Brand ve Altstötter-Gleich (2008) ile Frost ve arkadaşları (1990), performans değerlendirmelerini tetikleyen görevlerden veya durumlardan kaçınan mükemmeliyetçilerin hata yapma konusunda yüksek endişeler taşıdığını bulmuşlardır. Algılanan eksikliklerine odaklanmaları sonucunda, bu bireyler özellikle olumsuz öz-değerlendirmelere karşı savunmasızdırlar (Stoeber ve ark., 2008). Gerçekten de, Antony ve Swinson (1998), mükemmeliyetçilerin hedef odaklı eylemlere odaklanmak yerine, işlerini aşırı derecede kontrol etme, sert ve katı öz-eleştiri yapma, kendini suçlama ve güvence arama eğiliminde olduklarını öne sürmüşlerdir. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz davranışsal sonuçlarını gösteren bu kanıtların arka planında, mükemmeliyetçilik çabalarının başarı ile ilişkili davranışları kolaylaştırarak olumlu performans sonuçlarını teşvik edebileceğine dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Bieling ve ark., 2004; Rice ve Slaney, 2002; Stoeber ve Rambow, 2007; Terry-Short ve ark., 1995). Bazı araştırmacılar (Chang, 2006; Hill ve ark., 2010; Stoeber ve Eysenck, 2008; Zhang ve ark., 2007) yüksek ancak gerçekçi performans standartlarına ulaşma arzusunun planlama davranışını, görev stratejisi etkinliğini ve ustalık arayışlarını desteklediğini savunmaktadır. Örneğin, eğitim ve spor alanlarında, mükemmeliyetçilik çabaları genellikle daha yüksek uyum, uyarılma, yetkinlik ve aktif başa çıkma davranışları ile ilişkilendirilir (Gotwals ve ark., 2012; Madigan, 2019; Stoeber ve Otto, 2006).

1.1.3.4. Fiziksel sonuçlar

Mükemmeliyetçiliğin fiziksel sonuçları, genellikle sürekli yüksek stres ve kaygı durumlarından kaynaklanmaktadır. Kronik stres, vücutta fizyolojik reaksiyonları tetikleyerek, baş ağrısı, kas gerginliği ve sindirim problemleri gibi fiziksel rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Blatt, 1995). Ayrıca, mükemmeliyetçiler genellikle

yeterli dinlenme ve uyuma konusunda da zorluk yaşamaktadırlar. Bu durum uykusuzluk ve yorgunluk gibi sorunlara neden olabilmektedir. Geceleyin devam eden endişeler, planlar ve hedeflerle ilgili düşünceler, uykuya dalma veya uykuda kalmada zorluğa neden olmaktadır (Saboonchi ve Lundh, 2003).

Wirtz ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek mükemmeliyetçiliğin, stresle ilişkili yüksek kortizol tepkisine bağlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, yüksek mükemmeliyetçiliğin, orta yaşlı erkeklerde akut stres görevlerinden sonra daha yüksek kortizol salınımını tetiklediği sonucuna varmışlardır. Bu bağlamda, Enns ve arkadaşları (2005), mükemmeliyetçiliğin olumsuz yaşam olayları karşısında gösterilen stres tepkisini arttırdığı için bir zayıflık faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar (Flett ve ark., 2015; Martin ve ark., 1996; Molnar ve ark., 2006) mükemmeliyetçiliğin somatik sıkıntılarla ilişkisini destekleyen kanıtlar da sunmuşlardır. Mükemmeliyetçilerin sürekli çaba içinde olmaları ve dinlenme ve rahatlama ihtiyaçlarını göz ardı etmeleri fiziksel sağlıklarını tehlikeye atabilir (Flaxman ve ark., 2012; Flett ve ark., 2015). Pervichko ve arkadaşları (2013), toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin duygusal tükenme ve kendine yabancılaşmayı şiddetlendirdiğini ve iş yerinde hipertansiyon riskini arttırdığını bulmuşlardır. Birçok araştırmacı, mükemmeliyetçiliğin migren, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar, gastrointestinal hastalıklar, astım ve kronik ağrı gibi somatik problemlerle ilişkili olduğunu öne sürmüştür (Albert ve ark., 2014; Bottos ve Dewey, 2004; Burns, 1980; Flett ve ark., 2011; Hadjistavropoulos ve ark., 2007; Kristiansen ve ark., 2012; Shanmugasagaram ve ark., 2014; Stout, 1984; Wolff, 1937)

Kronik uykusuzluk, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Uzun vadede, sürekli stres ve yorgunluk bağışıklık sistemini zayıflatabilmekte ve fiziksel sağlığı daha fazla etkilemektedir. Bu durum, kalp hastalıkları ve hipertansiyon gibi kronik sağlık sorunları riskini de arttırmaktadır. Molnar ve arkadaşları (2006), diğerleri tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin, uyku problemleri, nefes darlığı, mide bulantısı, yorgunluk, ağrılar ve rahatsızlıklar gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmalar, toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin, sayısız hastane ziyareti ve iş günü kaybına neden olarak günlük işlevselliği bozabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar ayrıca, mükemmeliyetçiliğin ölümle ilişkili olduğuna dair kanıtlar sunmuşlardır. Örneğin, yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin bağışıklık fonksiyonlarında daha hızlı bir düşüş yaşadıkları ve bu durumun daha kısa ömürle sonuçlandığı bulunmuştur (Fry ve Debats, 2009; Sirois, 2016; Williams ve ark., 2004). Fry ve Debats (2009), yüksek kendine yönelik yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip yaşı yetişkinlerin, düşük mükemmeliyetçiliğe sahip yaşı yetişkinlere göre ölüm riskinin yaklaşık %51 daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, yüksek mükemmeliyetçilik ve yüksek düzeyde nevroitiklik sergileyen yaşı yetişkinlerde ölüm riskinin neredeyse iki katına çıktığını belirtmişlerdir. Ancak, Fry ve Debats'ın (2011) ileri yaşı diyabet hastaları üzerinde yaptığı boylamsal takip çalışması, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ölüm riskini azaltabileceğine dair kanıtlar da bulmuştur. Araştırmacılar, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, kurallara sıkı sıkıya bağlı kalınması gereken durumlarda (örneğin, glukoz seviyeleri ve diyet alımının titizlikle izlenmesi gibi) sağlığı ve ömrü uzatabileceğini öne sürmüşlerdir.

1.1.3.5. İş yaşamıyla ilgili sonuçlar

Burger (2006)'a göre mükemmeliyetçiliğin iş yaşamındaki olumlu yönlerinden biri, mükemmeliyetçilerin genellikle yüksek kalitede iş yapma eğiliminde olmalarıdır. Mükemmeliyetçilerin detaylara dikkat etmeleri, organizasyon yetenekleri ve işi sürekli iyileştirme arzuları iş yaşamlarında başarıya katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte bu durumun negatif yönleri de vardır. Sürekli yüksek standartlar ve kendini aşma çabası, tükenmişlik ve iş doyumsuzluğuna yol açabilmektedir. Mükemmeliyetçiler, başkalarından da aynı seviyede performans beklediğinde ise iş yerinde çatışmalar ve iletişim sorunları yaşanabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Ayrıca, sürekli kendini geliştirme baskısı iş-yaşam dengesini bozarak kişisel hayatı olumsuz etkileyebilmektedir. Ocampo ve arkadaşları (2017) Burger (2006)'a benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin iş yaşamında bireysel işlevsellik için hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabildiğini belirtmiştir. Bu araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin belirli koşullar altında ve belirli özelliklerle birleştiğinde, iş yaşamında her zaman zararlı sonuçlara yol açmadığı ortaya koymuştur. Örneğin, mükemmeliyetçi kaygıların tatminsizlik (Fairlie ve Flett, 2003; Hochwarter ve Byrne, 2010; Mitchelson ve Burns, 1998; Price, 2005), işten psikolojik olarak kopma (Gluschkoff ve ark., 2017) ve bağlılığın azalması (Bousman, 2007) gibi olumsuz iş tutumlarıyla mükemmeliyetçi çabalardan daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu öne sürülmüştür.

Alanyazında mükemmeliyetçiliğin çoğu iş görevinde nadiren gerekli olduğu ve sonuçta uzun bir süre boyunca sürekli çaba ve sebat gerektiren görevlerde verimsizliğe ve başarının azalmasına yol açabileceği de belirtilmiştir. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler iş taleplerini öncelik sırasına koymakta, birden fazla

iş görevini yönetmekte ve görev ayrıntılarına makul bir şekilde dikkat etmeyi sürdürmekte zorluk yaşamaktadırlar (Hrabluik ve ark., 2012; Latham ve Locke, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin iş yaşamı ile ilgili sonuçları arasındaki bir diğer önemli konu ise yüksek düzeydeki mükemmeliyetçi kaygıların iş yerindeki performans sonuçlarını tehdit etmesidir. Slaney ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışma yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kaygıları olan kişilerin, performans beklentileri ile gerçek performansları arasında bir tutarsızlık algıladıklarında belirgin düzeyde sıkıntı gösterme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Childs ve Stoeber (2012)'in yaptığı çalışma, yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kaygıların zaman içinde iş verimsizliği ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer çalışmalar, mükemmeliyetçilerin çoklu iş görevlerinde aşırı kontrol ihtiyacı duyduklarını (Clark ve ark., 2010) ve bu durumun iş yerindeki projeleri ve iş arkadaşlarını mikro yönetme eğilimiyle sonuçlandığını göstermiştir (Cleary ve ark., 2015; Johnson, 2009). Diğer çalışmalar da (Çalışkan ve ark., 2014; Corrigan, 1997; Mor ve ark., 1995; Oğus, 2006) mükemmeliyetçi kaygıların çalışan bireyler arasında hedef başarısının azalmasına neden olan bir faktör olduğunu göstermektedir.

1.1.4. Klinik psikoloji perspektifinden mükemmeliyetçilik

Alanyazında klinik bağlamda yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçilik kavramı yalnızca kişilik yapısı ile sınırlı olmayan, psikolojik belirtilerle de ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Mükemmeliyetçiliğin başta depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları ve sosyal kaygı olmak üzere birçok psikopatolojinin temelindeki bilişsel ve duygusal süreçlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Egan ve ark., 2011).

Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi ve Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi gibi bilişsel kuramlar, mükemmeliyetçilik kavramını kişinin büyük ölçüde kendi değerini başarısına, hata yapmamasına ve dışsal onay almaya bağlaması ile tanımlar (Beck, 1976; Ellis, 1962). Klinik bağlamda yürütülen araştırmalar mükemmeliyetçiliğin boyutlarının kişilerin işlevselliklerini etkilediğini, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bu çerçevede bilişsel çarpıtmalar ve irrasyonel inançlar aracılığıyla ‘kusursuz olmalıyım’, ‘başarısızlık kabul edilemez’ gibi mükemmeliyetçi düşünce kalıplarını sürdürdüğünü öne sürmektedir (Burns, 1980; Ellis, 1962). Albert Ellis’in Rasyonel Duygucu Davranış Terapisi yaklaşımı, mükemmeliyetçiliği irrasyonel inanç sisteminin bir yansıması olarak ele alıp; ‘mükemmel olmalıyım’ gibi katı içsel taleplerin kişinin psikolojik iyi oluşuna yönelik yıkıcı etkilerine dikkat çekmektedir (Ellis, 2002).

Benzer olarak, Bilişsel Davranışçı Terapi kapsamında mükemmeliyetçilik “ya hep ya hiç düşünme”, “felaketleştirme” gibi bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla duygudurumu etkileyen işlevsiz bir düşünce örüntüsü olarak ele alınmaktadır (Beck, 1976). Bilişsel Davranışçı Terapi kapsamında Beck ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen müdahale modellerinde, mükemmeliyetçi kişilerin öz değerlerini başarıyla ilişkilendirmeleri üzerinde durulmakta ve bu düşüncelerin dönüştürülmesi terapi hedefleri arasında yer almaktadır.

Bu yaklaşımlara ek olarak, Shafran ve arkadaşları (2002) tarafından klinik mükemmeliyetçilik için geliştirilmiş olan bilişsel model mükemmeliyetçilik düzeyinin psikopatoloji üzerindeki etkilerine dair özgün bir açıklama yaparken, deneysel kanıtlar da sunmaktadır. Bu model mükemmeliyetçiliği yüksek standartlara sahip olma

eğilimiyle ilişkilendirmesinin yanısıra kişinin öz değerini doğrudan bu standartlara ulaşma başarısıyla ilişkilendirmesi üzerinden tanımlamaktadır. Kişiler öz değerlerini, belirli başarı kriterleri üzerinden belirler ve başarısızlıklar öz eleştiri, suçluluk ve yetersizlik duygularına neden olur. Modele göre, kişilerin yüksek standartlarını gerçekleştirmeye yönelik sürekli çabaları erteleme, aşırı kontrol etme, kaçınma ve güvence arama gibi davranışlarla birlikte anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olan işlevsiz bir döngü oluşturmaktadır. Buna ek olarak, mükemmeliyetçiliğin bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal deneyler ve işlevsel olmayan inançların sorgulanması gibi müdahale teknikleri ile tedavi edilebileceğini öne sürülmektedir (Shafran ve ark., 2002). Arpin-Cribbie ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışma, bilişsel davranışçı terapinin mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntıyı azaltmadaki etkisini incelemiştir. Terapi alan gruptaki katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı düşüş olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, mükemmeliyetçilikteki düşüş depresyon ve kaygıdaki azalmayla ilişkili bulunmuştur. Shafran ve arkadaşları (2023) tarafından bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının gelişimini ve etkinliğini değerlendirdikleri derleme çalışmasında, 15 randomize kontrollü çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı terapilerin mükemmeliyetçiliği azaltmada ve kaygı, depresyon gibi psikopatolojiler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır.

Jeffrey E. Young tarafından geliştirilen Şema Terapi mükemmeliyetçiliği daha derin gelişimsel kökenleri olan ve yaşam boyu süregelen erken dönem uyumsuz şemalar ile açıklamaktadır (Young ve ark., 2003). Bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçilik yüksek standartlar ve kusursuzluk şeması ile ilişkilidir. Bu şema kişilerin kendisinden hatasız ve mükemmel bir şekilde performans gösterme beklentisi

ile ilişkilidir. Buna ek olarak koşullu kabul, başarısızlık ve onay arama gibi diğer şemalar da mükemmeliyetçi tutumları desteklemektedir (Hawke ve Provencher, 2011). Şema terapiye göre kişiler erken çocuklukta deneyimledikleri eleştirel ebeveyn tutumları, koşullu sevgi ve başarı odaklı yetiştirilme tarzının neden olduğu bu şemaları geliştirebilmektedir. Söz konusu bu şemalar zaman içerisinde kişinin benlik algısını ve diğer insanlarla ilişkilerini şekillendirme üzerinden mükemmeliyetçiliğin kronikleşmesine neden olabilir (Young ve ark., 2003). Şema terapi, kişilerin bu işlevsiz şemaların fark edilmesi, duygusal düzeyde deneyimlenmesi ve yeniden yapılandırılması yoluyla mükemmeliyetçiliği azaltmayı hedefler. Şema terapi yaklaşımı, mükemmeliyetçilikle çalışırken yüzeysel baş etme yollarının yanısıra mükemmeliyetçiliğin altında yatan derin inançlara da müdahale etmektedir (Cockram ve ark., 2010). Joyce ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada Şema Terapi'nin mükemmeliyetçi kişilerde kendine yönelik aşırı eleştiriye azalttığı ve psikolojik esnekliği arttırdığı görülmüştür. Hawke ve Provencher (2011) tarafından yapılan çalışmada, Şema Terapi'nin mükemmeliyetçi tutumları azaltmada, terapi sürecinde özellikle “Yüksek Standartlar” ve “Kusursuzluk” şemalarının yeniden yapılandırılmasının tedavi başarısını arttırdığı görülmüştür. Cockram ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışma da Şema Terapi'nin mükemmeliyetçilikle ilişkili kaygı ve depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

1.2. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik, sözlük anlamıyla “enerji, güç veya kaynakların aşırı talepler sonucu tükenmesi, bitkinlik ve başarısızlık” durumunu ifade eder (Maslach ve Leiter, 1997). Tükenmişlik kavramı 1970'lerin başında akademik çevrelerde tartışılmaya başlanmış ve tükenmişliği ilk olarak ele alan Alman kökenli psikolog Freudenberg

olmuş (Freudenberger, 1974), akabinde bu kavram çok sayıda araştırma, bilimsel makale ve kitaba konu olmuştur.

Tükenmişlik kavramı psikoloji, eğitim, sağlık ve ekonomi gibi pek çok disiplinin ilgi odağı olmasına rağmen kavramın kesin ve net bir tanımını yapmak zordur (Arı ve Bal, 2008). Rudow (1999) tükenmişliği, stres, bitkinlik ve kaygının kombinasyonu ile işle ilgili olanın ötesine geçerek sağlığı hastalığa dönüştüren bir kişilik krizi olarak ifade etmiştir. Shirom ve Melamed (2006) ise tükenmişliği uzun süreli stresin bir sonucu olarak tanımlamaktadır.

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği ölçmek için bir araştırma yaparak bir ölçek oluşturmuştur. Maslach ve Jackson'un yaptıkları çalışmaların ardından geliştirdikleri Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) hakkında daha fazla araştırma yapılmış ve bu envanterin farklı meslekler için geçerli olacak çeşitli versiyonları geliştirilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981). MBI ölçeği ve alt boyutları araştırmacılar tarafından yaygın olarak kabul görmüş ve araştırma alanında en popüler tükenmişlik ölçüm aracı haline gelmiştir.

Jackson ve arkadaşlarına (1986) göre tükenmişlik, bir kişinin işine duygusal olara aşırı bağlı olması ve tükenmiş duygusal rezervlerini yerine koyamamasından kaynaklanır. Tükenmişlik ayrıca kişinin fedakarlıklarının takdir edilmemesi veya telafi edilmemesinin bir sonucu olabilir (Helliwell, 1981). Tükenmişlik, bir iş stresi olarak kabul edilir ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı boyutları içerir (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik, fiziksel ve zihinsel kaynakların tükenmesi olarak da tanımlanır (Maslach ve Leiter, 1997). Kişiler, enerjilerinden daha fazlasını harcadıklarında tükenmişlik yaşayabilirler. Tükenmişlik durumunda,

duygusal tükenme ve duyarsızlaşma artarken, kişisel başarı ve başarı hissi azalmaktadır (Güzel ve Akgündüz, 2011).

Maslach ve Jackson'un (1985) tükenmişlik tanımı alanyazında en çok vurgulanan tanımdır. Bu araştırmacılar, tükenmişlik üzerine bir dizi çalışma yürüttükten sonra, bunun çoğunlukla sosyal hizmetlerle meşgul olan çalışanların yaşadığı bir duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma sendromu olduğu sonucuna varmışlardır. Sonuç itibariyle çalışanlar içinde bir yandan onları müşterilerine karşı kayıtsız ve duyarsızlaştıran, yönlendiren diğer yandan kendi iş başarılarından memnun olmayan olumsuz ve alaycı duygular yönlendirmektedir.

Tükenmişlik başlangıçta insanlara hizmet vermeyi içeren meslekler kapsamında incelenmiştir. Daha sonrasında yürütülen çalışmalar ise, tükenmişliğin insanları veya hizmet rollerini içerenlerin yanı sıra farklı mesleklerde ortaya çıkabileceğini de göstermiştir (Boles ve ark., 2000).

1.2.1. Tükenmişliğin boyutları

Tükenmişlik, psikolojik bir olgu olarak çalışanların duygusal, bilişsel ve fiziksel kaynaklarının tükenmesi, yetersizliği ve güçsüzlüğü ile ilişkili olan bir durumdur. Bu kavramın anlaşılması için, alanyazında tükenmişliğin farklı boyutlarına odaklanılmıştır. Aşağıda bu boyutlara yer verilmiştir.

1.2.1.1. Duygusal tükenme

Tükenmişliğin çoğunlukla duygusal yorgunluktan kaynaklandığı yaygın olarak kabul edilmektedir. Maslach ve Jackson'ın (1981, 1985) ortaya koydukları duygusal tükenme kavramı, Maslach Tükenmişlik Envanteri kapsamında tükenmişlik

sendromunun temel boyutlarından biri olarak tanımlanır. Duygusal tükenme, bireylerin işle veya ilgili iş yükümlülükleriyle bağlantılı olarak yaşadıkları aşırı stres ve yorgunluğun sonucu olarak kendilerini duygusal olarak boşalmış ve tükenmiş hissetmeleri durumunu ifade eder. Bu durum, özellikle yoğun duygusal talepleri olan işlerde çalışan bireylerde daha yaygındır (Maslach ve Jackson, 1981). Duygusal tükenme, bireyin enerjisini ve duygusal kaynaklarını tükettiğinde ortaya çıkar ve genellikle işe karşı ilgisizlik, iş performansında düşüş, duygusal olarak uzaklaşma ve hizmet verilen kişilere karşı duyarsızlık gibi davranışları da beraberinde getirir. Bu durum, bireyin işine ve iş arkadaşlarına karşı kendini yabancılaşmış hissetmesine ve iş yerindeki etkinliğinin azalmasına yol açar (Maslach ve Jackson, 1985). Maslach ve Jackson (1985), duygusal tükenmeyi, bireyin mesleki yaşamında karşılaştığı sürekli stres ve duygusal zorlanmanın bir sonucu olarak tanımlamış ve bu durumun uzun vadede hem bireysel hem de kurumsal düzeyde ciddi sonuçlar doğurabileceğini vurgulamışlardır. Önceki performans düzeylerini gösterememe korkusu, bu durumun gerginliğine ve memnuniyetsizliğine katkıda bulunur (Cordes ve Dougherty, 1993). Valsania ve arkadaşları (2022) duygusal tükenmeyi kavramsallaştırırken aşırı iş yükü ve yoğun çalışma ortamlarına özgü olan bu durumun, bireylerin tükenene kadar yoğun bir şekilde çalışmalarını içerdiğini, bunun ise işe olağanüstü derecede bağlı olmaları ve kişisel hayatları ile sağlıklarını ihmal etmeleri ile ortaya çıktığını belirtmiştir.

Duygusal yorgunluk sonucunda bireyler işleri ve iş arkadaşlarından uzaklaşmaya yönelebilirler. Ya da, duygusal ağırlıklarının bir kısmını azaltmak için karşılaşmaların duygusal yönlerini göz ardı etmeyi seçebilir hatta bir görevi tamamlamak için gereken insan teması miktarını azaltabilirler (Basım ve Esen, 2006).

1.2.1.2. Duyarsızlaşma

Maslach ve Jackson (1985)'a göre duyarsızlaşma, bireyin iş ortamında karşılaştığı kişilerle (örneğin, müşteriler, hastalar, öğrenciler) olan kişisel etkileşimlerinde, bu kişilere karşı ilgisiz, duyarsız ve hatta bazen nesneleştirici bir tutum sergilemesidir. Bu durum, kişinin işle ilgili duygusal taleplerle başa çıkmak için kendini koruma mekanizması olarak geliştirdiği bir savunma şekli olarak görülebilir. Duyarsızlaşma, iş yerindeki kişisel etkileşimlerin niteliğinin bozulmasına, işe ve iş arkadaşlarına karşı kayıtsızlık ve duyarsızlık duygularına yol açar. Bireyler, işlerini mekanik ve rutin bir şekilde yapmaya başlayabilir, iş yerindeki insan ilişkilerinden kopuk hissedebilir ve mesleki rolünü yeterince yerine getiremeyebilir (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach ve Jackson (1981), duyarsızlaşmanın, özellikle insan odaklı hizmet sektörlerinde çalışan profesyonellerde, işteki yüksek stres düzeyleri ve duygusal tükenme ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, uzun vadede hem bireyin hem de kurumun işlevselliğini olumsuz etkileyebilir ve profesyonel hizmetlerin kalitesinde düşüşe neden olabilir. Duyarsızlaşma, tükenmişlik sendromunu anlamak ve müdahale etmek için önemli bir gösterge olarak kabul edilir.

Valsania ve arkadaşlarına (2022) göre ise, tükenmişlik sendromunun kişilerarası bileşeni, işin gerçekleştirilmesi ve/veya hizmetin sunulduğu kişilere karşı bir kopukluk, ilgisizlik ve kayıtsızlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, olumsuz veya uygun olmayan tutum ve davranışlara, sinirlilik, idealizm kaybı ve genellikle hizmet kullanıcılarına, hastalara ve/veya müşterilere karşı kişilerarası kaçınma şeklinde kendini gösterir. Literatürde “sinizm” olarak da adlandırılan duyarsızlaşma insanlara karşı ilgisiz veya alaycı hissetmeyi ifade etmektedir. Bazı durumlarda çalışan, mevcut duruma uyum sağlamak yerine mesafeliliğe takılıp

kalmakta ve hissetmesi gerekeni hissedemez hale gelmektedir (Zapf, 2002). Duygusal tükenme tükenmişliğin içsel boyutu, duyarsızlaşma ise kişilerarası yönüdür (Sağlam ve ark., 2010). Duyarsızlaşma, bireyin işin psikolojik baskısının yarattığı hayal kırıklığı ve tükenmişlikten uzaklaşma çabası olarak değerlendirilebilir (Sürgevil, 2006). Valsania ve arkadaşları (2022) duyarsızlaşma alt boyutunu, çalışanlara tatmin sağlamayan ve ödüllendirici olmayan işlerle ilişkilendirmiştir. Çalışanlar bu durumda ilgisizlik, can sıkıntısı ve kişisel gelişim eksikliği hissetmektedirler. Bununla birlikte çalışanlar bu durumla baş edebilmek için işten ayrılma yoluna başvurabilmekte, bir başka deyişle kendilerini izole etmekte ya da duygusal olarak tepkisiz hale gelmektedirler. Ancak bazen çalışanlar bu baş etme yöntemlerini yeterince kullanamayabilir.

1.2.1.3. Düşük kişisel başarı

Kişisel Başarı, alanyazında “insanın insanlarla yaptığı işlerde yeterli ve başarılı olma duyguları” olarak ifade edilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981). Bununla birlikte, sonraki araştırmaların çoğunda, kavram azalmış kişisel başarı/yeterlilik olarak kullanılmış ve “kendini değerlendirirken yetersizlik ve işte başarı eksikliği duyguları” olarak tanımlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Düşük kişisel başarı, bireyin kendi işindeki etkinlik ve başarı algısında meydana gelen bir düşüşü ifade eder. Yani, bireyler işlerinde kendilerini yetersiz, etkisiz ve başarısız olarak algılamaya başlarlar. Düşük kişisel başarı, özellikle işle ilgili görev ve sorumluluklarda yeterince iyi performans gösterememe veya istenilen sonuçları elde edememe hissini içerir. Bu durum, bireyin kendi yeteneklerine ve mesleki becerilerine olan güvenini azaltır ve işteki motivasyonunu ve tatminini

düşürür. Bu boyut, bireyin kendi mesleki başarılarını değerlendirmesiyle ilgilidir ve işle ilgili başarıların eksikliği veya yetersizliği olarak algılanır. Bireyler, kendilerini işlerinde daha az etkili, yetenekli ve başarılı hissederler (Maslach ve Jackson, 1981). Bu, genellikle iş stresi, yüksek iş yükü, yetersiz destek ve kaynakların yanı sıra, işle ilgili beklentilerin ve gerçekliğin uyuşmamasından kaynaklanabilir (Maslach ve Leiter, 1997).

Düşük kişisel başarı, düşük düzeyde kendini gerçekleştirme, depresif ruh hali, çatışma, üretkenlikle ilgili sorunlar ve sorunları ele almada güçlük içerir (Baysal, 1995). Geri çekilme, başarısızlığı başka faktörlere atfetme ve çabaları akıllıca kararlar vermeye odaklayamama gibi psikolojik savunma stratejileri, kişiyi bir verimsizlik döngüsüne hapseder (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Valsania ve arkadaşları (2022) çalışanların karşılaştıkları zorluklar karşısında ihmal ya da terk etme gibi pasif başa çıkma stratejilerine yöneldiklerini, bunun da yetersizlik ve başarısızlık hissini arttırdığını belirtmiştir.

1.2.2. Tükenmişliğin nedenleri

Tükenmişliğin öncüllerine bakıldığında alanyazında aşırı iş yükü, adaletsizlik algısı, değerler çatışması, algılanan sosyal desteğin düşük olması, kişilik özellikleri ve iş yaşamındaki rollere dair belirsizlikler öne çıkmaktadır. Valsania ve arkadaşları (2022), tükenmişliğin nedenlerini örgütsel ve bireysel olarak sınıflandırmıştır.

1.2.2.1. Örgütsel nedenler

1.2.2.1.1. İş yükü

Hem niceliksel hem de niteliksel olarak aşırı olduğunda, iş yükü sürekli çaba gerektirir ve fizyolojik ve psikolojik maliyetler oluşturur. Aşırı iş yükü, tükenmişlik sendromunun en yaygın öncüllerinden biridir (Valsania ve ark., 2022). Uzun çalışma saatleri, zorlu görevler ve sürekli artan performans beklentileri, bireylerin duygusal ve fiziksel olarak tükenmesine yol açmaktadır. Aşırı iş yükü, çalışanların yaratıcılıklarını ve verimliliklerini de olumsuz etkileyebilmekte, iş tatmini ve genel yaşam kalitesinde de düşüşe neden olabilmektedir. Bu durum hem bireysel sağlık sorunlarına hem de organizasyonel verimlilik kayıplarına yol açabilmektedir (Sağlam ve ark., 2010; Zapf, 2002).

1.2.2.1.2. Duygusal emek

Valsania ve arkadaşlarına (2022) göre tükenmişliğin nedenlerinden bir diğeri duygusal emektir. Duygusal emek, kişinin kendi duygularını düzenlemesi ve kurumun istediği duyguları göstermesi gereken psikolojik süreç olarak anlaşılr. Bu durum, öfke veya rahatsızlık gibi olumsuz duyguları kontrol etmeyi veya gizlemeyi, organizasyonun kurallarına veya işin amaçlarına uygun olarak, müşterilere veya kullanıcılara karşı hissedilmeyen sempati gibi duyguları göstermeyi veya gerçekte korku hissedilen durumlarda sakinlik göstermeyi içerir. Bu nedenle, duygusal emek daha büyük bir iş yüküne neden olmaktadır.

1.2.2.1.3. İşte özerklik eksikliği

İş ile ilgili görevleri yerine getirirken özerklik eksikliği ve işi etkileyen kararları etkileyememe durumu, daha yüksek tükenmişlik seviyeleriyle pozitif bir

şekilde ilişkilendirilmiştir. Bunun tersine, çalışanlar işlerinde özerklik ve kontrol deneyimi yaşadıklarında, tükenmişlik oranları daha düşük ve mesleki tatmin oranları daha yüksek olmaktadır (Maslach ve Leiter, 1997). Bu bağlamda, birçok araştırma tükenmişlik ve yetkilendirme arasında negatif ilişkiler bulmuştur, yani çalışanlar tarafından algılanan yetkilendirme ne kadar fazlaysa, deneyimlenen tükenmişlik seviyeleri o kadar düşüktür (Schaufeli ve Bakker, 2004). Bunun yanı sıra, çalışanların kendi işlerinde daha fazla özerkliğe ve etkiye sahip olmaları, onların işlerini daha anlamlı ve tatmin edici bulmalarını sağlamaktadır. Bu durum, iş yerinde daha yüksek motivasyon, daha iyi performans ve genel olarak daha iyi bir iş tatmini ile sonuçlanabilmektedir. Özerkliğin artırılması, çalışanların işlerine daha fazla katılım göstermelerine ve işlerinde daha yaratıcı ve yenilikçi olmalarına olanak tanıyacaktır (Valsania ve ark., 2022).

1.2.2.1.4. Adaletsizlik algısı

İş yerinde adaletsizlik algısı ise, çalışanların tükenmişlik yaşama olasılığını arttıran önemli öncüllerden biridir (Lee ve Ashforth, 1996). Adaletsiz iş yükü dağılımı, haksız terfi kararları veya yönetimin yanlış uygulamaları gibi durumlar, çalışanlarda değersizlik ve haksızlığa uğradıkları hissi uyandırabilmektedir. Bu tür adaletsizlikler, çalışanların motivasyonunu ve bağlılığını azaltırken, stres ve tükenmişlik düzeylerini arttırmaktadır (Arı ve Bal, 2008). Bu doğrultuda çalışanlara adil bir muamele, mevcut kaynakların artmasına katkıda bulunurken, tükenmeyi önlemede önemlidir. Böylece çalışanların tükenmişlik geliştirme olasılıkları daha düşük olmaktadır (Valsania ve ark., 2022).

1.2.2.1.5. Çalışma saatleri ve çalışma koşulları

Aile ve profesyonel yaşamı uzlaştırmayı zorlaştıran çalışma saatleri ve koşulları, tükenmişliğin başka bir önemli öncüsüdür. Özellikle, vardiyalı çalışma, yüksek rotasyonlar, gece çalışması, uzun çalışma saatleri ve fazla mesai tükenmişliğin güçlü tetikleyicileridir (Valsania ve ark., 2022).

1.2.2.1.6. Rol çatışmaları

Çalışan, kendisinden ne beklendiğini bilmiyorsa ve/veya görevleri hakkında yeterli bilgiye sahip değilse (rol belirsizliği) ya da farklı görevler ve talepler birbiriyle uyumsuz ise (rol çatışması), bu tür etkenler tükenmişlik geliştirme noktasında önemli nedenlerdir (Valsania ve ark., 2022).

1.2.2.1.7. Algılanan sosyal destek eksikliği

Algılanan sosyal desteğin düşük olması ise, çalışanların tükenmişlik düzeylerini önemli ölçüde etkileyen öncüllerden biridir (Valsania ve ark., 2022). Bireyin, çalışma arkadaşlarından ve yöneticilerden aldığı / algıladığı destek, iş stresiyle başa çıkma konusunda kritik bir rol oynamaktadır. Çalışma arkadaşlarından ve yöneticilerden yeterli duygusal ve profesyonel destek alamayan birey, yalnızlık ve çaresizlik hissedebilmektedir. Bu durum ise çalışanların iş doyumunu ve performansını olumsuz etkileyerek tükenmişliğe yol açabilmektedir (Arı ve Bal, 2008; Cordes ve Dougherty, 1993).

1.2.2.2. Bireysel nedenler

Tükenmişliğin diğer bir öncüsü kişisel özelliklerdir. Kişilik özelliklerinden mükemmeliyetçilik eğilimi ile birlikte yüksek başarı motivasyonu ve aşırı sorumluluk

alma gibi özellikler, bireyleri sürekli yüksek performans sergileme baskısı altında tutabilmektedir. Bu tür kişilik özelliklerine sahip bireyler, iş yerindeki zorluklarla başa çıkmada daha fazla zorlanabilmekte ve bu durum da doğal bir sonuç olarak tükenmişlik risklerini arttırabilmektedir (Sağlam ve ark., 2010).

Tükenmişlik ile ilgili bir diğer kişisel öncül olan değerler çatışması ise kişisel değerler ile iş yerindeki değerler arasındaki çatışmaları içermektedir. Bireyin etik standartları, inançları ve hedefleriyle organizasyonun politikaları, kültürü ve hedefleri arasında uyumsuzluk olması, çalışanın işini anlamlı bulmamasına ve motivasyon kaybına yol açmaktadır. Bu durum ise işe karşı ilgisizlik ve yabancılaşma hissine sebep olmakta, dolayısıyla tükenmişlik riskini arttırmaktadır (Zapf, 2002).

1.2.3. Tükenmişliğin sonuçları

Maslach (1998), mesleki tükenmişlik yaşayan bazı kişilerin işi bırakmak zorunda kaldığını, bazılarının ise potansiyellerinin çok altında bir başarı ile işlerine devam ettiklerini ifade etmektedir. Tükenmişlik sendromunu yaşayan kişilerin, iş ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmeyi aksatmaları sebebiyle yapılan işin kalitesini düşürmesi; iş ortamında bulunan diğer meslektaşların çalışma verimini düşürmesi; onların kaygı, öfke ve güvensizlik hisleriyle yüzleşmelerine sebep olması ve bu durumun ailelere yansımaları/aktarılması gibi olumsuzluklara yol açabildiği vurgulanmaktadır (Burke ve Greenglass, 2001; Maslach, 1998).

Dolayısıyla tükenmişlik yaşayan birey sadece kendi mesleğini ve bulunduğu kurum elemanlarını değil, dolaylı olarak başka meslekleri ve kurum çalışanlarını da etkilemektedir (Maslach ve Leiter, 1997). Bu sebeple bireylerin tükenmişlik düzeylerinin tespit edilmesi ve sonrasında bununla ilgili düzeltici adımlar atılmasının

doğrudan ve dolaylı olarak tüm meslek ve meslek çalışanları üzerinde olumlu yönden etkili olacağı düşünülmektedir.

Tükenmişlik yaşayan bireyler pek çok fiziksel ve psikolojik problem yaşamaktadır. Bireyler, gün boyunca yorgun hissetmekte ve sadece çalışma saatleri boyunca değil hayatın olağan akışı içinde de fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar. Örneğin aşırı çalışma programları çalışanları duygusal olarak tükenmiş, işe şüpheyle bakan ve kişisel başarı hissi düşük olan bireyler haline getirmektedir (Valsania ve ark., 2022). Bu ve benzer değerlendirmeler bağlamında tükenmişliğin sonuçları aşağıdaki başlıklarda bireysel ve örgütsel sonuçlar olmak üzere iki ana başlıkta incelenmiştir.

1.2.3.1. Bireysel sonuçlar

Tükenmişliğin bireysel sonuçları, fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki başlık altında ele alınacaktır.

1.2.3.1.1. Fiziksel sonuçlar

Günümüzde, çalışma hayatının yarattığı gerilimler nedeniyle insanlar, özel hayatlarında ve toplumun sürekli değişen ve gelişen düzenine uyum sağlama sürecinde, artan oranda stresli olaylarla karşılaşabilmektedir (Valsania ve ark., 2022). Uzun süreli ve müdahale edilmemiş tükenmişlik sendromunun, kalp hastalığı, diyabet, obezite, kas ağrısı ve hastalıkları, baş ağrısı, uzun dönem halsizlik, kronik soğuk algınlığı, mide-bağırsak rahatsızlıkları, uykusuzluk, nefes darlığı, kolesterol yüksekliği gibi çeşitli hastalıklarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Appels ve Schouten, 1991; Armon ve ark., 2008; Armon ve ark., 2010; Freudenberg, 1974; Leone ve ark., 2009; Melamed ve ark., 2006a, 2006b; Shirom ve ark., 2013; Toker ve ark., 2012).

Stres faktörünün bir sonucu olarak ortaya çıkan bireylerdeki tükenmişlik sendromu vücudun uyum sağlama yeteneğinin ortadan kalkmasına ve bunun sonucunda bireyin çöküş durumuna geçmesine neden olmaktadır.

Alanyazında çeşitli çalışmalar, yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan çalışanların kas-iskelet sistemi ağrıları, mide rahatsızlıkları, kardiyovasküler rahatsızlıklar, baş ağrıları, enfeksiyonlara karşı artan hassasiyet, uykusuzluk ve kronik yorgunluk gibi çeşitli fiziksel sağlık sorunlarından muzdarip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Giorgi ve ark., 2017) Tükenmişliğin ayrıca kan kortizol seviyelerini tehlikeli bir şekilde arttırdığı (Penz ve ark., 2018) ve tip 2 diyabet için bağımsız bir risk faktörü oluşturduğu bulunmuştur (Melamed ve ark., 2006b).

1.2.3.1.2. Psikolojik sonuçlar

Tükenmişlik yaşayan bireyler, düşük öz-farkındalık, dayanıklılık, girişkenlik, özsaygı ve yorgunluk, bitkinlik, dış faktörler tarafından kontrol ediliyor olma inancı, kolay öfkelenme ve ani sinirlenme, sık hayal kırıklığı, kolay ağlama, aşırı yüklenmişlik, duygu dengesizliği, depresyon, kaygı ve şüphencilik hissi deneyimlemektedir (Maslach ve ark., 2001; Freudenberg, 1974).

Tükenmişlik sonucunda bireylerde ortaya çıkan bazı psikolojik rahatsızlıklar davranışsal bozukluklara neden olduğu gibi, kişilerarası çatışmalara da sebep olmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Bu sorunlar aynı zamanda aile hayatına da yansımaktadır. Tükenmişlik duygusu yaşayan bir bireyin aile bireyleri de yalnızlık duygusuyla beraber kendilerini ilgisiz hissetmektedir. Bu gibi durumlar aile içinde yaşanan birtakım anlaşmazlıkları ortaya çıkartarak aile içindeki bireylerin iletişiminin

azalmasına, bireylerde boşanma ve farklı evde yaşama gibi durumları ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2008).

Farklı çalışmalar bu sendromu konsantrasyon ve hafıza sorunları, karar vermede güçlük, baş etme kapasitesinde azalma, anksiyete, depresyon, hayattan memnuniyetsizlik, ile ilişkilendirmiştir (Salvagioni ve ark., 2017; Maslach ve Leiter, 2016). Diğer araştırmacılar da bu sendromun önemli bir intihar riski oluşturabileceğini belirtmiştir (Bryan ve ark., 2018).

1.2.4.2. Örgütsel sonuçlar

Tükenmişliğin işle ilgili sonuçlarına bakıldığında; işe devam etmeme, işe karşı ilgisizlik, düşük performans gösterme, iş doyumsuzluğu, tatmin olamama, işe geç gelme ve devamsızlık, iş kazalarında artış gibi nedenler öne çıkmaktadır (Maslach ve Jackson, 1985). Özellikle bireylerin iş performansındaki düşüş durumu, işin niteliğinin ve kalitesinin azaldığının bir göstergesidir. Bireyler günlük hayatımızda zamanının çoğunu iş ortamında geçirmektedir iş ortamında herhangi bir olumsuz durum bireyin ruh halini etkilemektedir. İşle ilgili olan bir durum çözüme kavuşmazsa, iş ve birey arasında uyum sağlanamazsa ilerleyen zamanlarda bu durum bireylerde tükenmişliğe yol açmaktadır. Tükenmişliğin etkisiyle beraber iş doyumunda azalma, işe devamsızlık ve işi bırakma isteği gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Karacaoğlu ve Arslan, 2013). Tükenmişliğin iş yaşamıyla ilgili sonuçları arasında iş kayıpları, iş kazaları ve bunun sonucunda meydana gelen meslek hastalıkları, üretim hataları, sağlık açısından yüksek harcamalar bulunmaktadır (Dolgun, 2015).

Tükenmişlik yaşayan çalışanlar hizmet sundukları insanlara karşı katı, kaba, alaycı davranış ve tutumlar sergileyebilmekte ve bu gibi durumlar çalıştıkları kurumun imajını zedeleyebilmektedir (Faiz, 2019).

Tükenmişlik, genel olarak iş tatminsizliği (Rössler, 2012), düşük örgütsel bağlılık (Salvagioni ve ark., 2017), artan devamsızlık (Ahola ve ark., 2017), işten ayrılma niyeti (Han ve ark., 2016) ve performansta düşüş (Metin ve ark., 2016) ile de doğrudan ilişkilidir. Öte yandan, tükenmişlik sendromu yaşayan bazı çalışanlar haklı olarak işten ayrılabilir; ancak diğerleri çalışmaya devam edebilir (Adriaenssens ve ark., 2015) ve bu durum, işe devamsızlığa yol açabilir. Buna ek olarak, tükenmişlik çalışanlarda sapkın ve üretkenlik karşıtı davranışlara, iş arkadaşları arasında ve kullanıcılara karşı saldırganlığa, kurumsal malzemelerin kötüye kullanımına ve hatta hırsızlığa yol açabilir (Bryan ve ark., 2018; Giorgi ve ark., 2017; Adriaenssens ve ark., 2015; Ugwu ve ark., 2017).

Tükenmişlik yaşayan çalışanların bireysel düzeyde yaşadığı olumsuz sonuçlar, düşük motivasyon ve performansa dönüşerek çalışma birimine ve kuruma yayılabilir ve hizmet kalitesinde düşüşe neden olabilir (Humborstad ve ark., 2007). Benzer şekilde, tükenmişlikten muzdarip çalışanlar kurumun geri kalanını etkileyerek daha büyük çatışmalara neden olur veya iş görevlerini kesintiye uğratar, böylece üretimi azaltır ve üretim sürelerini uzatır (Maslach ve Leiter, 2016). Bu sendrom aynı zamanda devamsızlık, verimlilik kaybı ve üretkenlik karşıtı davranışların bir sonucu olarak genellikle önemli ekonomik kayıplara yol açmaktadır (Ugwu ve ark., 2017).

1.3. Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik İlişkisi ile İlgili Çalışmalar

1.3.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar

Kakırman (2015) tarafından yapılan araştırmada, Türkiye’de farklı bankalarda çalışan 212 banka çalışanı üzerinde mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, genel beklentilerin aksine, mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, başarı odaklı mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Dişbudak (2016) yaptığı araştırmada, Türkiye genelinde çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde görev yapan 419 öğretim elemanının mükemmeliyetçilik boyutları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğretim elemanlarının demografik özelliklerine göre mükemmeliyetçilik boyutları ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar gibi alt ölçeklerin, toplam tükenmişlik ve tükenmişliğin alt boyutları ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Demirci ve Çepikkurt’un (2018) araştırmasında, sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporda yaşadıkları tükenmişlik durumları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu faktörlerin spordaki tükenmişliği ne düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçları, mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca, takıntılı tutkunluk ile mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı

ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu yordamada etkili olduğu belirlenmiştir.

Kocadağ (2019) tarafından yapılan araştırmada, ergenlik çağındaki sporcularda, algılanan anne mükemmeliyetçiliğinin sporcuların tükenmişliğin duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının ve genel tükenmişlik düzeylerinin pozitif yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Çetiner (2021) tarafından yapılan araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında anlamlı negatif, öz-şefkat ile öğrenci tükenmişliği arasında ise yine anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır.

1.3.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Zhang ve arkadaşları (2007) tarafından Çinli üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönlerinin temel olarak tükenmişlikle, pozitif yönlerinin ise bağlılıkla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Yu ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırma sosyal yönelimli mükemmeliyetçiliğin akademik tükenmişlikle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve akademik yetkinliğin bu ilişkide kısmen aracı rol oynadığını göstermiştir.

Chang ve arkadaşları (2016) mükemmeliyetçiliğin uyumsuz kabul edilen sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ve çelişki boyutlarının akademik tükenmişlikle anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kljajic ve arkadaşları (2017) ise üniversite öğrencileri üzerinde mükemmeliyetçiliğin alt tiplerinin tükenmişlik, öz-düzenleme, bağıllık ve akademik performansla ilişkisini incelemiştir. Salt öz-yönelimli mükemmeliyetçilik, düşük tükenmişlik ve yüksek öz-düzenleme ile ilişkili bulunurken, sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik yüksek tükenmişlik ve düşük bağıllıkla ilişkilendirilmiştir.

Spagnoli ve arkadaşları (2021) ise mükemmeliyetçi çabalar ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiş, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü olarak görülen mükemmeliyetçi endişelerin tükenmişliği pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

1.4. Yaşam Doyumu

1.4.1. Yaşam doyumu kavramı

Yaşam doyumu kavramı Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından insanların kendi yaşamlarına yönelik tutumlarının değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır. Diener (1984), yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak ifade etmiş; ardından Diener ve arkadaşları (1985) ise bunu bilişsel ve yargılayıcı bir süreç şeklinde açıklamışlardır. Bu tanımlar, bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamada önemli katkılar sunmuştur. Diener (1994), insanların yaşam koşullarında yaşanan önemli değişikliklerin, yaşam doyumunda da değişikliğe yol açabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Demirel ve Canat (2004), ani olumsuz olaylar ve yaşanan güçlüklerin bireyin yaşam doyumunu azaltabileceğini vurgulamışlardır. Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bireylerin yaşam kalitelerini genel olarak pozitif bir bakış açısıyla değerlendirmesi olarak tanımlamış, aynı zamanda insanların yaşamlarını ne derece sevdiklerini gösteren bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, yaşam

doyumunun öznel iyi oluşa kıyasla daha avantajlı olduğunu, çünkü anlık duygular yerine yaşamın genel bir değerlendirmesini içerdiğini belirtmiştir. Veenhoven'a göre doyum alanları barınma, sosyal ilişkiler ve maddi durumu kapsamaktadır. Diener ve arkadaşları (1999) ise öznel iyi oluşu; bireyin duygusal tepkileri, alan doyumları ve yaşam doyumundan oluşan bir yapı olarak tanımlamışlardır. Bu çerçevede, yaşam doyumunu bileşeni; hayatı değiştirme arzusu, şu anki, geçmişteki ve gelecekteki doyumlar ve bireyin yaşamı hakkında önemli diğer kişilerin düşüncelerini içermektedir. Fogle ve arkadaşları (2002), yaşam doyumunun öznel iyi oluşun üst düzey bir bileşeni olduğunu belirtmişlerdir. Heller ve arkadaşları (2006), yaşam doyumunun bireylerin ruh sağlığı durumlarını yansıttığını vurgulamışlardır. Tuzgöl Dost (2007) ise doyum alanlarının iş, aile, sağlık ve sosyal çevre gibi unsurları kapsadığını ifade etmiştir. Son olarak Yiğit ve arkadaşları (2011), yaşam doyumunu mutluluk ve refahın öznel ve açık bir değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır. Ayrıca araştırmacılara göre, yaşam doyumunu ve mutluluk kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılmakla birlikte; yaşam doyumunu öznel değerlendirmelere, mutluluk ise daha çok nesnel iyilik haline odaklanmaktadır.

Yaşam doyumunu ile birlikte sıklıkla mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi kavramları da öne çıkmaktadır. Mutluluk kavramının psikoloji ve özellikle pozitif psikoloji için güncelliğini kaybetmeyen önemli bir konu olduğu bilinmektedir. İnsanın nasıl mutlu olabileceği, mutluluğun ne anlama geldiği ve hangi faktörlerden etkilendiği anlaşılmaya çalışılmıştır. 1990'lı yıllardan itibaren mutluluk kavramı üzerine çalışmalar yoğunlaşmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Pozitif psikoloji, bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumları (hastalık gibi) iyileştirmenin yeterli olmadığı ve sahip olduğu olumlu özellikleri (sevgi, duyarlılık, yetenek, özgünlük vb.)

geliştirmenin de önemli olduğu yönündeki bir anlayışı desteklemektedir (Seligman, 2002). Özellikle sosyal psikologlar mutluluk kavramının tanımı zor olduğundan bunun yerine yaşam doyumu tanımını kullanmaktadırlar (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007).

Yaşam doyumunun belirleyicisi kişinin kendi kriterleridir. Kişi değerlendirmesini kendi yaşamını nasıl algıladığı ile nasıl yaşamak istediği arasındaki farka göre yapmaktadır, dolayısıyla yaşam doyumu öznel bir değerlendirmenin neticesidir (Özer ve Karabulut, 2003). Kişinin doyum algısı ise çevresel ve kişisel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucu belirlenmektedir. (Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumu, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını kapsayan bir durumu anlatmaktadır. Diğer bir deyişle birey yaşamını alt boyutlarıyla beraber bir bütün olarak ele alır ve olumlu kazanımlarını yaşam doyumu olarak görür (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Bu bağlamda, birey duygusal ve bilişsel anlamda belirlediği kriterler ölçüsünde aile, iş, sağlık, güvenlik vb. yaşamına ilişkin doyum alanlarının genel bir değerlendirmesini yapmaktadır (Kula ve Çakar, 2015).

Yaşam doyumu bireyin mutluluğunun ve refah düzeyinin öznel bir değerlendirmesidir. Çünkü yapılan araştırmalarda bireye önceden sosyal mutluluk ve huzurun bileşenlerinin ne olduğunu tanımlamamakta, direk olarak hayatlarının bütününde memnun olup olmadıkları sorulmakta ve kişinin kendi yargılarına göre değerlendirilmesi istenmektedir (Yiğit ve ark., 2011).

Veenhoven (1991)'e göre yaşam doyumu kişinin yaşam kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesine bağlı olarak mutlu olması ve öznel iyi olma halidir. Yaşam doyumunun/mutluluğun göreceli olması kişinin doğuştan gelen ihtiyaçlarından

tamamen bağımsız olarak düşünülmemelidir. Kişi anlık durumundan memnun olsa da genel mutluluk hali kişinin geçmişte yaşadığı olaylardan, hayat standartlarından etkilenmektedir. Yani yaşam doyumunu zenginlik/fakirlik, istikrarlı yaşam koşulları, mevcut sağlık durumları/sakatlık gibi kriterler ile ilişkilidir. Bu yaklaşıma göre mutluluk ihtiyaç tatminine bağlı olduğu ölçüde göreceli olmasa da bireyin yaşam şartlarının bireyin duygularını nasıl etkilediği değişebilir ve bu bakımdan yaşam doyumunu algısı görecelidir (Veenhoven, 1991). Devam eden zamanlarda yaşam standartlarının yaşam doyumunu etkilediğine dair yapılan çalışmalar bu fikri destekler niteliktedir (Diener, 1984; Diener, 1994; Paolini ve ark., 2006), fakat yaşam standartlarının mutluluğun çok küçük bir kısmını açıkladığını görülmüştür (Myers ve Diener, 1995). Bu durum araştırmacıları mutluluğun psikolojik nedenlerini araştırmaya teşvik etmiştir. Yapılan çalışmalar yaşam doyumunda bireyin yaşam standartlarından çok psikolojik değişkenlerin örneğin problem çözme yeteneğinin (Huebner ve ark., 2004; Matheny ve ark., 2002), kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin, sosyal işlevselliğin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Diener, 1984; Diener, 1994).

Psikolojik ihtiyaçlar bireyin yaşamına ilişkin bakışını ve algılamasını etkileyebilen önemli değişkenlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvenlik, ait olma, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme başta gelen psikolojik ihtiyaçlardır (Çivitçi, 2012). Ayrıca, özsaygı, bir amaca yönelik çaba gösterilmesi, kişinin keyif aldığı aktivitelerin içinde bulunması gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanması da öznel iyi oluşu sağlamaktadır (Yarkin, 2014). Öznel iyi oluş insanın hayata dair olumlu duygularının fazla olmasıyla alakalıdır. Bu durum ise yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Myers ve Diener, 1995). Düşük yaşam doyumunu, zihinsel sağlık,

fiziksel sağlık ve akademik başarı dâhil olmak üzere önemli olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. En önemlisi, yaşam doyumu gerçek bir psikolojik güç işlevi görmektedir (Gilman ve Huebner, 2006).

1.4.2. Yaşam doyumunun önemi

Yaşam doyumu, kişilerin beden ve ruh sağlıkları ile doğrudan ilişkilidir (Diener, 1984). Yaşam doyumunun artması, insanların yaşam kalitelerini önemli ölçüde yükseltmekte, sağlıklı aile ilişkilerinin kurulmasına ve toplumda mutlu bireylerin artmasına katkı sağlamaktadır. Keser (2003) tarafından yapılan araştırmalar, iş ve yaşam doyumunun yüksek olmasının, bireylerin hem bireysel hem de ruhsal sağlık durumlarını olumlu yönde etkilediğini, bu durumun kendilerine, ailelerine ve sosyal çevrelerine zaman ayırmaları açısından büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır.

Araştırmalar, iş doyumuna ulaşan bireylerin yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler, işlerine daha büyük bir ilgi ve sevgiyle gitmekte, işte kaliteli zaman geçirmekte ve aile yapılarında olumlu gelişmeler yaşamaktadırlar. Ayrıca, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin, iş yerlerinde daha üretken oldukları ve terfi alma olasılıklarının arttığı gözlemlenmiştir (Diener ve ark., 1999).

Yaşam doyumunun bireyler için taşıdığı önem, yapılan çalışmalarla somut bir şekilde kanıtlanmıştır. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler, daha pozitif düşüncelere sahip olmakta, ruhsal ve bedensel sağlıklarını daha iyi bir seviyede tutmakta ve toplum içinde daha fazla saygı görmektedirler (Diener, 1984; Diener ve ark., 1999).

1.4.3. Yaşam doyumu na etki eden faktörler

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi, bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğunu anlamak için kritik bir öneme sahiptir. Subaşı (2021) ve diğer araştırmacıların vurguladığı gibi, bu faktörler kişiden kişiye değişiklik gösterir ve birçok değişkeni içermektedir. Alanyazında bu faktörler, kişisel ve demografik, işle ilgili ve toplumsal faktörler olarak sınıflandırılmıştır.

1.4.3.1. Kişisel ve demografik faktörler

Baştemur (2006) tarafından belirtilen kişisel ve demografik faktörler arasında bireylerin yaşam doyumu algılarını etkileyen birçok değişken bulunur. Bu değişkenler arasında kişilik özellikleri, büyüme ortamı, kültürel arka plan gibi unsurlar yer alır. Ayrıca, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi gibi demografik özellikler de yaşam doyumunu etkileyebilir.

Yaş faktörü ile ilgili araştırmalarda çeşitli görüşler bulunmakta olup, gençlerde yaşam doyumu yüksekliği ve yaş ilerledikçe doyumun arttığına dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Özdevecioğlu (2003) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yaşam doyumunun belirli bir yaşa kadar arttığı ve sonrasında azaldığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet faktörünün yaşam doyumuyla ilişkisine yönelik farklı sonuçlar bulunmaktadır. Özdevecioğlu (2003) ve Özmete (2004) gibi araştırmalarda, kadınların iş ve yaşam doyumunun erkeklerden yüksek olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Keser (2003) ise cinsiyetin yaşam doyumu na anlamlı bir etki yapmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Eğitim seviyesi ve gelir durumu da yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler arasındadır. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle bireylerin sosyal statüsü ve yaşam standartları artmakta, ancak bu artışın yaşam doyumuna doğrudan etkisi araştırmalarda farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalarda (ör., Doruk Çakmak, 2008), eğitim seviyesinin artışının yaşam doyumunu arttırdığına dair sonuçlar elde edilmiştir.

1.4.3.2. İş ile ilgili faktörler

İş ve iş yaşamının; insanın kendini gerçekleştirme, sosyal bağlantılar kurma, özdeğer duygusu geliştirme ve stres yönetimi gibi çeşitli psikolojik ihtiyaçlarını etkilediği görülmektedir (Subaşı, 2021). İş ortamı, bireylerin sosyal bağlantılarını ve ilişkilerini geliştirdikleri bir alandır. İş yaşamındaki ilişkiler, sosyal destek ağlarının bir parçasıdır ve bireylerin yalnızlık hissini azaltmaktadır. Bununla birlikte sosyal aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. İş arkadaşlarıyla kurulan pozitif ilişkiler, iş memnuniyetini ve dolayısıyla yaşam doyumunu arttırmaktadır (Pavot ve Diener, 2008). Bununla birlikte, iş yerindeki çatışmalar ve zorlayıcı ilişkiler, stresin ve kaygının artmasına yol açarak yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Diğer yandan ise aşırı iş yükü, tükenmişliği arttırmakta, bu durum ise düşük yaşam doyumuna neden olabilmektedir (Subaşı, 2021). Diğer yandan, işteki başarı ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin stres yönetimi kapasitelerini arttırabilmekte ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bireyin çalışma ortamı, iş fırsatlarına erişim, sendikal haklar gibi çevresel etkenlerin yaşam doyumuna olumlu katkı yaptığı gözlemlenmiştir (Özdevecioğlu, 2004).

1.4.3.3. Toplumsal faktörler

Toplumun yapısını ve bireylerin yaşam kalitesini anlamak adına, Özdevecioğlu'nun (2003) çalışması, bireysel ve toplumsal faktörlerin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda toplumsal olaylara katılımın, bireylerin yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Araştırma, toplumda sağlam ilişkiler kurmuş ve toplumsal rol üstlenen bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, günlük hayatta sosyal etkinliklere katılmak ve hayır işleri vb. toplumsal konularla meşgul olmak gibi faaliyetlerin iş doyumunu arttırdığına dair kanıtlar bulunmaktadır. Vara'nın (1999) Amerika'da yürüttüğü araştırma, düzenli olarak bir topluluk / cemaat ile beraber ibadet eden bireylerin, etmeyenlere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Baştemur'un (2006) çalışması ise, sosyal unsurların niteliğinin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığını belirtmektedir. Bununla birlikte içinde bulunulan toplumla entegre olabilen ve başkalarına yardım etme eğilimi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının, bu niteliklere sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin yaşam doyumunun, kurdukları toplumsal ilişkilerin kalitesine ve bu ilişkilerden aldıkları desteğe bağlı olduğunu göstermektedir. Diğer açıdan toplumsal faktörlerden bir diğeri ise toplumsal beklentilerdir (Diener ve ark., 1999). Toplumsal beklentiler, gelenekler ve kültürel değerler, bireylerin yaşam doyumunu etkileme konusunda önemli faktörlerdir. Bu faktörlerin etkisi, bireyin yaşadığı toplumun kültürel yapısına göre değişkenlik gösterir. Örneğin, bazı kültürlerde aile bağları ve topluluk içindeki etkileşimler, bireyin yaşamındaki mutluluk ve tatmin düzeyini belirleyen ana unsurlardır. Bu tür

kültürlerde, aile  yeleri arasında sıkı bir bağ ve dayanışma söz konusudur. Aile içindeki bireyler birbirlerinin mutluluğu ve refahı için çaba sarf ederler, bu da bireylerin yaşam doyumunu arttırabilir. Ayrıca, topluluk içindeki etkileşimler ve sosyal destek ağları da bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirir (Subaşı, 2021). Topluluk  yeleri birbirlerine yardım eder, bilgi ve deneyimlerini paylaşır ve sosyal etkinlikler aracılığıyla bir araya gelirler. Bu tür etkileşimler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplumsal aidiyet hissini arttırır. Bu ise yaşam doyumunu yükseltmektedir.

1.4.4. Yaşam doyumunun sonuçları

Yüksek yaşam doyumunu, genellikle daha iyi psikolojik ve fiziksel sağlık, daha iyi ilişkiler, daha yüksek üretkenlik ve genel yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmektedir (Diener, 1984). Yüksek yaşam doyumunu, depresyon, kaygı ve stres gibi ruh sağlığı sorunlarının riskini azaltabilmektedir. Duygusal olarak daha sağlıklı hissetmek de yaşam doyumunu ile ilişkilendirilir (Diener ve ark., 1999). Araştırmalar, yüksek yaşam doyumunu ile daha düşük kronik hastalık riski, daha düşük ölüm riski ve daha uzun yaşam süresi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Diener, 2000). Olumlu bir yaşam deneyimi, fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürdüren kişiler, genellikle daha sağlıklı ve destekleyici ilişkilere sahiptir ve ilişkilerdeki memnuniyet, yaşam doyumunu ile yakından ilişkilidir (Çivitçi, 2012; Subaşı, 2021).

Yaşam doyumunu, iş performansını da arttırmaktadır (Diener ve ark., 1999). Mutlu ve tatmin olan bireyler, genellikle daha motive, odaklı ve üretken olma eğilimindedirler. Bunun yanı sıra yaşam doyumunu, yaşamın kalitesini arttırmaktadır.

Kişi, yaşamının değerini ve anlamını daha fazla hissetmekte ve daha fazla keyif almaktadır. Yaşam doyumu, daha iyi kararlar vermeye de yardımcı olmaktadır. Tatmin olan bireyler, daha dengeli ve uzun vadeli hedeflere daha iyi odaklanma eğilimi göstermektedir. Yüksek yaşam doyumu bireyleri zararlı alışkanlıklardan kaçınmaya ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerine de yönlendirebilmektedir (Baştemur, 2006; Özdevecioğlu, 2003).

1.4.4. Mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili çalışmalar

1.4.4.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar

Uz Baş (2011) tarafından ilkökul çağındaki çocuklarda mükemmeliyetçilik boyutlarının kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, koşullu özsaygı ve zorlayıcılığın tüm yaşam doyumu alanları ve genel yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, koşullu özsaygı ve zorlayıcılığın çocukların yaşam doyumları üzerinde etkili olduğunu ve bu iki mükemmeliyetçilik boyutunun yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Karababa ve Kapıkıran (2014) yaptıkları araştırmada pozitif mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını, bununla birlikte negatif mükemmeliyetçiliğin ise yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordamadığını ortaya koymuştur. Çelik (2014) tarafından yapılan araştırmada ise bireylerin yaşam doyumları ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Bireyin başkalarının kendileri için gerçekçi olmayan beklentileri olduğuna dair bir inanış olarak tanımlanan sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin, bireylerin yaşam doyumlarını anlamlı biçimde yordadığı belirtilmiştir. Alaloğlu (2020)’nun yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile olan ilişkisine dair sonuçlar, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yaşam

doyumunun artması ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşın, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz duygu ve psikolojik belirtilerin artması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, mükemmeliyetçiliğin türüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur.

1.4.4.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Diener ve arkadaşlarının (1985) araştırmasında, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu ilişki, farklı nüfus grupları arasında, özellikle üniversite öğrencileri, lise öğrencileri, internet kullanıcıları ve kariyer sahibi anneler arasında gözlemlenmiştir. Yu ve arkadaşları (2016), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, tıp öğrencileri arasında akademik tükenmişlikle pozitif olarak ilişkili olduğunu belirtmiştir. Araştırma, akademik tükenmişliğin tıp öğrencileri arasında yaşam doyumunu negatif olarak öngördüğünü göstermiştir. Seeliger ve Harendza (2017)'nin araştırmasında, uyumlu mükemmeliyetçilik pozitif sonuçlarla, örneğin yaşam doyumuyla ilişkilendirilirken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikolojik zorlanmalar ve sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda araştırma, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerini ayırt ederek, bu özelliklerin bireylerin psikolojik sağlığı ve genel yaşam doyumları üzerinde farklı yönde etkiler yaratabildiğini göstermiştir. Wang ve Wu (2022)'nin yaptığı araştırma ise, tıp öğrencileri arasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiş ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini, akademik tükenmişlik aracılığıyla ve öz-saygı düzeyine bağlı bulmuştur.

1.5. Öz-Anlayış

1.5.1. Öz-anlayış kavramı

Öz-anlayışın doğu felsefesindeki kökenleri ve batı psikolojisindeki gelişimi, modern zihinsel sağlık uygulamaları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Doğu felsefesi, özellikle Budizm, zihinsel iyilik hali ve zihinsel bozuklukların tedavisine dair batı psikolojisine yeni perspektifler kazandırmıştır. Örneğin, Neff (2003a) ve Kirkpatrick (2005) bu etkileşimin zihinsel iyilik hali anlayışını genişlettiğini ve farkındalık temelli stres azaltma programları gibi yenilikçi yaklaşımlar sunduğunu belirtmiştir.

Öz-anlayış, genel olarak acı çeken birine karşı duyarlılık ve yardım etme motivasyonu içeren “anlayış” kavramı ile bağlantılıdır. Oxford Sözlüğü’nde “compassion” olarak tanımlanan bu kavram, Latince “compati” (acı çekmek) kelimesinden türemiştir. Strauss ve arkadaşları (2016) anlayışın, acı çeken birinin duygularını anlama ve ona yardım etme motivasyonu taşıdığını vurgulamaktadır. Lazarus (1991) bu kavramı, başkasının acısından etkilenme ve yardım etme isteği olarak tanımlamıştır.

Neff (2003a) anlayışın, kişinin acı çeken insanlarla ilişkide olmasını, onların acılarına yönelik farkındalık geliştirmesini ve şefkat duygusu ile başkalarının acılarını hafifletme arzusunu içerdiğini ifade etmiştir. Bu bakış açısı, zihinsel sağlık alanında bireylerin kendi acılarına ve başkalarının acılarına daha anlayışlı ve şefkatli yaklaşımlarını teşvik ederek, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyileştirici etkilere yol açmaktadır.

Neff (2003a), bireylerin bencil ve sert tutumlarının bazen egoistlik, rahatına düşkünlük ve benmerkezcilik korkusundan kaynaklandığını, ancak öz-anlayışın aslında ben merkezci olmayı gerektirmediğini vurgulamıştır. Öz-anlayış, başkaları için endişe ve şefkat duygularını artırma eğilimindedir ve kişinin kendi deneyimini insanlık deneyimi ile ilişkilendirerek, şefkat duygusunu ve bağlantı hissinin güçlendirir (Neff, 2003a; Horney, 1950; Brown, 1999).

Öz-anlayışın pasifliğe yol açtığına dair endişeler karşısında Neff (2003a) gerçek öz-anlayışın pasiflik yaratmadığını, aksine kişinin kendisini eleştirmeden sorunlarına dikkat etmesini ve yumuşaklık ve sabırla kendini teşvik etmesini sağladığını belirtmiştir. Öz-anlayışın doğası, büyüme ve değişim için motivasyon sağlamakta, kişinin zararlı davranışlardan vazgeçmesini ve iyi olma halinin gelişmesi için gerekli eylemleri yapmasını teşvik etmektedir (Neff, 2011). Neff (2003a, 2003b), öz-anlayış ve benlik saygısı arasındaki farkları da tartışmış ve öz-anlayışı güvenli bağlanma ve emniyet hisleri, benlik saygısını ise sosyal statü ve üstünlük-aşağılık değerlendirmelerini etkileyen sistemlerle ilişkilendirmiştir (Neff, 2011).

Öz-anlayış, kusurluluğu insan olmanın ortak bir değeri olarak görür ve kişinin kendini ve yaşadığı zorlukları geniş bir perspektiften değerlendirmesini sağlar. Böylece kişi, acı çekerken diğerlerinden kopuk değil, onlarla bağlantılı hissetmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2011).

Dolayısıyla öz-anlayış kavramı, bireyin kendisine ve diğer insanlara karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir tutum sergilemesini teşvik eder. Öz-anlayış, kişisel gelişimi ve iyileşmeyi destekleyen, insanların ortak deneyimlerine ve zorluklarına empatiyle yaklaşımlarını sağlayan bir yaklaşımdır.

1.5.2. Öz-anlayışın bileşenleri

1.5.2.1. Öz-şefkat

Bireyin zor zamanlarda, sıkıntı yaşadığında, kendisini zayıf hissettiğinde veya hata yaptığında kendisine duygusal destek sağlaması, öz-anlayış ve öz-şefkatın temelini oluşturmaktadır. Bu durum, sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmaktan ziyade, kendimize karşı şefkatli ve anlayışlı bir tutum sergileme eğilimini ifade eder. Deniz ve arkadaşları (2008a) tarafından yapılan çalışmada, öz-eleştirisinin, öz-yönelimli düşmanlık ve kendinden nefret etme gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkilendirildiği, öz-anlayışı yüksek olan insanların ise bu tür olumsuz duyguları yaşamadıkları belirtilmiştir.

Öz-eleştirisinin aksine, öz-şefkat kapsamında bireysel kusurlar ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir biçimde ele alınır. Benlikle ilgili dilin duygusal tonu yumuşak ve destekleyici olup, bu durum kişinin kusurlarını acımasızca eleştirmek yerine kabul etmesini içerir. Neff (2011), öz-şefkatli insanların zor dış yaşam koşullarına karşı “gülümse ve katlan” yaklaşımını benimsemek yerine, kendilerini yatıştırıcı ve rahatlatıcı yöntemlere başvurdıklarını ifade etmiştir.

Bu anlayış, bireyin kendi içsel deneyimlerine karşı daha merhametli ve hoşgörülü bir tutum benimsemesini gerektirir. Öz-anlayış ve öz-şefkat, kişisel kusurları ve zorlukları kabullenme, kendini affetme ve kendine yönelik olumlu ve destekleyici bir tutum geliştirme yoluyla bireysel iyilik hali ve psikolojik sağlamlığın artırılmasına katkıda bulunmaktadır (Neff, 2003b). Bu süreç, bireyin kendine yönelik anlayışını artırarak, zor durumlarla başa çıkma becerisini güçlendirir ve genel olarak psikolojik refaha katkı sağlar (Kelly ve ark., 2018).

1.5.2.2. Ortak paydaşım

İnsan doğasının, evrensel insanlık durumunun bir parçası olarak hata ve kusurlara açık olduğu görüşü, önemli bir anlayışı temsil eder ve insanların her zaman istediklerini elde edemeyebilecekleri ve daima idealize ettikleri kişi olamayabilecekleri gerçeğine işaret eder (Germer ve Neff, 2013). Bu durum, insanların eksikliklerini ve kusurlarını, insan olmanın bir parçası olarak kabul etmeyi gerektirir ve insan ırkının ortak deneyimlerine ait bir unsuru vurgular. Bu kavrayış, bireyleri, insan olmanın kaçınılmaz gerçekleriyle yüzleşmeye ve bu gerçeklerin getirdiği acıları paylaşmaya teşvik eder. Ancak, bireyler, zorlukları ve başarısızlıkları değerlendirirken, sıklıkla, kendilerini izole ve kopmuş hissederek; bu durum, kişinin acısını daha da derinleştiren ve başarısızlık ile kusurluluğun normal olduğunu unutturan dar bir bakış açısını doğurmaktadır (Germer ve Neff, 2013).

Ortak paydaşım konsepti, Neff (2003a) tarafından vurgulandığı gibi, kişinin yaşadıklarını deneyimlerinin bir parçası olarak görmesini teşvik eder. Bu yaklaşım, öz-anlayışın merkezinde yer alan ve tüm insanların başarısız olduğunu, hatalar yaptığını ve bir şekilde yetersiz hissettiklerini kabul etmeyi içeren bir anlayışı barındırmaktadır (Neff, 2011). Ayrıca bu yaklaşım, kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili deneyimlerini tanımasına izin veren üst bilişsel faaliyetlerde bulunmasını gerektiren bir süreci içermektedir. Bu süreç, kendi kendine odaklanma ve aşırı özdeşleşme döngüsünü kırarak, bireyin izole hissetmesini azaltır ve diğer insanlarla birbirine bağlılık duygularını artırır. Neff'in (2003b) belirttiği gibi, bu, kişinin deneyimlerini daha geniş bir bakış açısıyla görerek, çektiği ıstırapın boyutunu daha net bir şekilde anlayabilmesini sağlar. Bu bağlamda ortak paydaşım, bireylerin deneyimlerine ve bu

deneyimlerin insanlık durumunun bir parçası olduğuna dair daha kapsamlı ve empatik bir anlayışa ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.

1.5.2.3. Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık bileşeni dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç ana ögeyi kapsamaktadır. Dikkat, yaşanan ana odaklanarak o sırada olanları fark edebilmeyi; niyet, dikkati istenilen her neyse oraya yönlendirebilmeyi; son olarak tutum ise, tüm bunları gerçekleştirebilmek için merak, ilgi, şefkat, yargılayıcı olmama ve kabul etme gibi özelliklere sahip olmayı içermektedir (Shapiro ve ark., 2006).

Bilinçli farkındalık zorlayıcı bir olay karşısında bireyin ortaya çıkan olumsuz duygularını değiştirmeye, bastırmaya ya da o duygulardan kaçmaya çalışmadan, kendisini yargılamayan bir tutum içinde düşünmeyi seçmesidir (Kirkpatrick, 2005). Bu anlamda farkındalık, acı verici düşünce ve duygularımıza yönelmeyi ve onları baskı veya kaçınma olmaksızın oldukları gibi görmeyi içerir (Neff, 2003b).

Farkındalık aynı zamanda olumsuz düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşme sonucunu da beraberinde getirmektedir. Olumsuz duygular üzerinde bu tür bir takıntılı düşünme, odaklanmayı daraltır ve aşırı derecede olumsuz bir benlik kavramı yaratır. Ancak, zor duygulara karşı dikkatli bir yaklaşımla sağlanan zihinsel alan, daha fazla netlik, perspektif ve sükunet sağlar (Germer ve Neff, 2013).

1.5.3. Öz-anlayışın geliştirilmesi üzerine yaklaşımlar

Germer'e (2009) göre öz-anlayışı geliştirmenin fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve manevi olmak üzere beş biçimi bulunmaktadır.

1.5.3.1. Fiziksel öz-anlayış geliştirme

Günlük hayatta karşılaşılan stres yaratan durumlar sırasında, vücudun gerilim yaşaması ve kendini koruma moduna geçmesi oldukça yaygındır. Germer (2009) tarafından belirtildiği gibi, beyin tehlikenin iç veya dış kaynaklı olup olmadığını ayırt edemeyebilir. Bu durum, hatta en hafif uyarıcılara karşı bile, beynin aynı derecede tepki vermesine yol açabilir. Özyeşil (2011) ise, bu durumun kasların aşırı gerilmesine neden olabileceğini belirtir. Böylece, beden tehlikenin gerçek boyutundan bağımsız olarak aşırı ve bazen gereksiz bir stres tepkisi gösterebilir.

Bu durumun iyileşmesi için yapılacak en güzel etkinlik stresi azaltmaya çalışmaktır. Fiziksel anlamda stresin görüldüğü kısımlar uyarılarak ve nefes egzersizleri yapılarak gerginlik hafifletilebilir. Birey stres anında kendisini neyin rahatlattığını keşfedip, uygulayabilir. Bireyin kendini önemsemesi ve stresini azaltacak yöntemler uygulamasının fiziksel öz-anlayış ile ilgili olduğu kabul edilmektedir (Germer, 2009).

1.5.3.2. Zihinsel öz-anlayış geliştirme

Zihnin, düşüncelerle dolu olduğu veya çözüm bulmakta zorlandığı durumlarda zihni nasıl rahatlatacağını bilmek, öz-anlayışla yakından ilişkilidir. Germer (2009) bu bağlamda, düşüncelerle mücadele etmek yerine, onları serbest bırakıp zihinden yavaşça uzaklaştırmaya çalışmanın önemini vurgular. Düşüncelere karşı direnmek yerine, onları kabul etmek ve serbest bırakmak, öz-anlayışın önemli bir uygulaması olarak görülür. Bu yaklaşım, bireylerin zihinsel yüklerle başa çıkmalarında faydalı olabilir ve zihinsel sağlıklarını korumada etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Bir diğerk yöntem ise sloganvari kelimeler üretmek ve ihtiyaç anında onları kullanmaktır. Bu tür kelimeler zihni gevşetip, rahatlatma etkisi göstermektedir. Bunların en çok kullanılanları; “evet”, “bilmiyorum”, “bu da geçecek”, “sakinleş”, “kendini sev” vs.dir (Özyeşil, 2011; Sarıcaoğlu, 2015).

Hayal etmek de bu tür rahatsız edici düşüncelerden kurtulmada kullanılan yöntemlerdendir. Düşüncelerin derede, suyun üstünde giden yaprak ya da havada uçuşan kuşlar misali gittiğini hayal etmek, her şeyin geçici olduğunu, insanın, dünyanın ve dolayısıyla dertlerin de geçici olduğunun düşünülmesi de sakinleştirici etki oluşturmaktadır (Özyeşil, 2011; Sarıcaoğlu, 2015).

1.5.3.3. Duygusal öz-anlayış geliştirme

Duygusal düzenleme, bireylerin duygusal uyarılmalarını yönetme, duygularına odaklanma, stresli veya sıkıntılı durumlara karşı duygu durumlarını değıştirme süreçlerini kapsar (Gross, 2002). Duygusal tepkilerin, zorluklarla doğrudan yüzleşmek yerine, bireyin dikkatini bu sorunlardan uzaklaştırmak veya inkar etmek için kullanılan savunma mekanizmaları olarak görülmesi yaygındır. Ancak, son dönemlerde uzmanlar, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin daha üretken ve proaktif bir biçim alabileceğini kabul etmeye başlamıştır (Neff, 2003a). Bu yaklaşım, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma yöntemlerini yeniden değerlendirmelerine ve duygusal zorlukları fırsata çevirebilecek daha etkin yollar aramalarına olanak tanır. Bu anlayış, duygusal düzenlemenin, yalnızca sorunları inkar etmek veya kaçmak yerine, bu sorunlarla daha yapıcı ve bilinçli bir şekilde yüzleşebilmeyi de içerir. Öz-anlayış birçok yönden yararlı bir başa çıkma stratejisi yaklaşımı olarak görülebilir. Kendini anlama ve kabullenme süreci, bireyin yaşamındaki engellerle daha sağlıklı bir şekilde

baş etmesini sağlar. Bu yaklaşım, kişisel gelişim ve duygusal dayanıklılık için temel bir araçtır (Kirkpatrick, 2005). Öz-anlayış, bireyin duygularının dikkatli şekilde farkında olmasını gerektirmektedir. Birey böylece acı ve üzücü duygulardan kaçınmaz, bunun yerine nezaket, anlayış ve ortak paydaşım duygusu ile davranır. Böylelikle olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülerek, bireyin o anki durumunu daha net kavramasına kendini ve/veya çevreyi uygun ve etkili yollarla değiştiren eylemleri benimsemesine olanak sağlar. Bu nedenle öz-anlayış, bireyin kendi duygularını izleme, bu bilgiyi düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için ustaca kullanma becerisini içeren duygusal zekanın önemli bir yönünü temsil eder (Neff, 2003a).

1.5.3.4. Manevi öz-anlayış geliştirme

Manevi açıdan kutsal saydığı değerleri olan bireylerin bu değerlerine sağlam bir bağ ile bağlı olduğu ve hayatlarını inançları doğrultusunda yaşamaya meyilli oldukları bilinmektedir. Manevi değerleri olan bireyler değerleri için her türlü mücadeleyi verirken aslında kendine karşı da anlayış geliştirmekte, koruması gereken bir değeri olmayan bireyler ise öz-anlayış geliştirme imkanı bulamamaktadır (Germer, 2009).

1.5.4. Öz-anlayışın sonuçları

Öz-anlayış düzeylerinin sonuçları, bireyin kendisini nasıl algıladığına, değerlendirdiğine ve anladığına bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir (Neff, 2003b). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler genellikle daha yüksek özsaygıya sahiptirler. Bu da kendilerine güvenmelerini ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırmaktadır. Öz-saygı eksikliği ise düşük öz-anlayış düzeyleriyle

ilişkilendirilebilmektedir. Bu durum ise depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Baumeister ve ark., 2003; Crocker ve Park, 2004).

Kendine güvenen bireyler, genellikle daha yüksek akademik ve mesleki başarıya ulaşma eğilimindedirler. Öz-anlayış düzeyleri yüksek olan kişiler, hedeflerine daha fazla odaklanabilmekte ve zorluklarla daha iyi başa çıkabilmektedirler (Dweck, 2000). Kendini iyi anlayan bireyler, genellikle başkalarının duygularını daha iyi anlarlar ve empati yetenekleri daha gelişmiştir. Bu, daha sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilmektedir (Davis, 1983). Öz-anlayış düzeyi düşük olan kişiler, stresle başa çıkmakta zorluk yaşamakta ve olumsuz duygusal tepkilere daha eğilimli olabilmektedirler (Taylor ve Brown, 1988). Yetersiz öz-anlayış düzeyleri, depresyon, kaygı ve diğer psikolojik rahatsızlıkların riskini arttırmaktadır (Orth, 2008).

1.5.5. Öz-anlayışla ilgili araştırmalar

Kirkpatrick (2005) tarafından 80 kişilik bir katılımcı grubuyla yapılan bir araştırma sonucunda öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek öz-anlayış düzeyine sahip bireyler, yaşadıkları zorluklar karşısında daha dirençli olmaktadır, çünkü bu durum kendi içsel süreçlerini anlamak, problemleri çözme ve duygusal düzenleme gibi becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bu bireyler kendi değerlerini, hedeflerini ve ihtiyaçlarını daha iyi anladıklarından, kararlarını ve seçimlerini bu doğrultuda şekillendirmektedirler, bu da yaşam doyumlarını arttırmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Dolayısıyla, öz-anlayışın geliştirilmesi, bireylerin psikolojik sağlıklarını iyileştirmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için önemli bir kaynak olmaktadır.

Neff ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada iki farklı örneklem grubuyla çalışılmıştır. İlk çalışma 222 üniversite öğrencisiyle yürütülmüş ve bu öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri ile akademik başarı hedefleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz- anlayışın öğrenme hedefleri ile pozitif yönlü, performans hedefleri ile negatif yönlü ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öz-anlayışı yüksek bireylerin başarısızlık korkusu düzeylerinin daha az olduğu ve öz-yeterliklerinin de yüksek düzeyde olduğunu düşündükleri görülmüştür. 110 öğrenci üzerinde yapılan ikinci çalışmanın bulgularına göre, öz-anlayış ile duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken bu kavram ile kaçınmaya yönelik stratejiler arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Gilbert ve Procter (2006) çalışması ise öz-anlayış eğitiminin depresyon, öz-eleştiri, utanç ve aşağılık duygusu gibi olumsuz duygusal durumları azaltabileceğini ve yaşam doyumunu arttırabileceğini göstermektedir.

Terry ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırmada, üniversiteye hazırlanan 119 öğrencinin öz-anlayış düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, öğrencilerin üniversiteye başladıktan sonra ilk dönemin sonunda karşılaştıkları sosyal ve akademik zorluklar, ev özlemi, üniversite tercihlerinden duydukları memnuniyet ve depresyon gibi değişkenler üzerine odaklanmıştır. Araştırmanın bulguları öz-anlayış düzeyleri yüksek öğrencilerin evlerini daha az özlediklerini, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Neff ve Beretvas (2013) tarafından yapılan araştırmada ise 104 çift örnekleminde yaşam doyumunu ile öz-anlayış arasındaki ilişki durumuna bakılmış ve

araştırmanın bulgularında öz-anlayış düzeyleri yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yamaguchi ve arkadaşları (2014) iki farklı üniversitede öğrenim gören 1620 öğrenciden oluşan örneklem grubuyla yürüttüğü çalışmasında öz-eleştiri, öz-anlayış ve depresif belirtileri kültürlerarası karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmanın bulguları öz-eleştirisinin öz-anlayışı negatif yönde etkilediğini ve öz-anlayışın depresif belirtileri düşürdüğünü göstermiştir.

Uysal (2019) üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerini psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları açısından ele almıştır. 635 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Öz-anlayışın ayrıca, kişilerarası çatışma çözme becerilerinin alt boyutlarından yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, özel/genel davranış ve kendini açmanın yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

1.5.6. Mükemmeliyetçilik ve öz-anlayış ile ilgili çalışmalar

1.5.6.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar

Hiçdurmaz ve Aydın (2017) tarafından 195 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların öz-anlayış düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz-anlayış arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Alaloğlu (2020), çalışmasında öz-anlayışın uyumlu mükemmeliyetçilik ile pozitif ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Demircan (2021) tarafından MEB bünyesinde çalışan 402 psikolojik danışman ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Çarkıt ve Yalçın (2021), üniversite öğrencilerinde öz-anlayışın pozitif/negatif duygu durumunu ve mükemmeliyetçiliği yordayıcı rolünü incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören ve rastgele seçilen 303 öğrenciden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öz-anlayış mükemmeliyetçilik ile olumlu ve olumsuz duyguları anlamlı bir şekilde yordamış, öz-anlayışın artışı mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz duygunun azalmasını sağlamıştır.

Çetiner ve Çelikkaleli (2023) araştırmalarında, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-düzenleme ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, öz-düzenleme ve öz-şefkat becerileri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin öz-düzenleme ve öz-şefkat becerileri geliştirilerek azaltılabileceğine işaret etmektedir. Çalışmada, öz-düzenleme ve öz-şefkatin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Akkuş ve arkadaşlarının (2023) 389 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışması da uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-anlayışı yordadığını ve öz-anlayışın

uyumsuz mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermiştir.

1.5.6.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar

Eusanio ve arkadaşları (2014), elit dansçılarla yaptıkları çalışmada içselleştirilmiş utancın dansçıların diğerlerince belirlenen mükemmeliyetçilik ile öz-anlayış arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini; ancak utancın kontrol grubu için belirtilen kavramlar arasında aracı rol üstlenmediğini ortaya koymuştur.

DeDonno ve Rivera-Torres (2018), mükemmeliyetçiliğin akademik öz-anlayış üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. 135 üniversite öğrencisi üzerinden yapılan bu çalışmada, öğrencilerin akademik öz-anlayışının yüksek kişisel standartlar, organizasyon becerileri ve düşük düzeyde kendinden şüphe duyma ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

1.5.7. Öz-anlayış ve tükenmişlik ile ilgili çalışmalar

1.5.7.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar

Yaşa (2019)’un gerçekleştirdiği araştırmada 150 kişiden oluşan sağlık çalışanlarının öz-şefkat ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; öz-şefkat ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, öz-şefkat ile çeşitli demografik değişkenler arasında önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Kuzgun (2020), 377 akademisyenin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve diğer demografik değişkenler açısından incelendiği bir araştırma yapmıştır. Sonuçlar, akademisyenlerin öz-anlayış düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini negatif yönde

anlamalı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Ayrıca, erkek akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin kadın akademisyenlere göre daha yüksek olduğu, öğretim üyeleri ve araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeylerinin öğretim görevlilerine göre daha yüksek olduğu da bulunmuştur. Medeni durum, ekonomik durum ve çalışma yılı değişkenleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kabakçı (2021) tarafından yapılan araştırmada, hemşirelerin öz-şefkat düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, hemşirelerin öz-şefkat düzeylerinin orta, tükenmişlik düzeylerinin ise yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuş ve hemşirelerin öz-şefkat seviyeleri arttıkça tükenmişlik seviyelerinin azaldığını göstermiştir.

Yılmaz ve arkadaşları (2023), aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma, 316 aktif sporcunun (166 kadın, 150 erkek) katılımıyla gerçekleştirilmiş ve analizler sonucunda, sporcuların öz-şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, spor kategorisi ve spor yılları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, yapılan çoklu regresyon analizi sonucu, sporcu öz-şefkat ölçeği ile sporda tükenmişlik envanterinin alt boyutları arasında anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyli bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Dinçbaş ve arkadaşları (2023), üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencileri arasında depresif belirti, kaygı, stres belirtileri, öz-şefkat ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. İzmir'in Bergama ilçesindeki devlet liselerinde eğitim gören 251 öğrenci üzerinden yapılan bu

çalışmada, okul tükenmişliğinin depresif belirti ve stres düzeyleri tarafından yordandığı, ancak öz-şefkatin okul tükenmişliğini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin okul tükenmişliğine etkisine dair beklenen **aracı** rolünün sorgulanmasına neden olmuştur.

Dilekci (2023), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerini şefkat ve öz-şefkat açısından incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma, 351 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiş ve özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik, öz-şefkat ve şefkat düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ebeveyn tükenmişliği ile öz-şefkat ve şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, öz-şefkat ile şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Talaslıoğlu ve Keskin (2023), beden eğitimi ve diğer branşlarda öğretmenlik yapan 96 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, sporda öz-şefkat ile sporda tükenmişliğin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma, spor yapan öğretmenlerin öz-şefkat düzeylerinin artmasıyla tükenmişlik düzeylerinin düştüğünü ortaya koymuştur.

1.5.7.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar

Yurtdışındaki alanyazında yüksek düzeyde öz-şefkatin düşük tükenmişlikle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Barnett ve Flores, 2016; Hashem ve Zeinoun, 2020; Kyeong, 2013). Öz-şefkat bu işlevlerinden dolayı aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı bir beceri olarak da görülebilir (Barnett ve Sharp, 2016; Mehr ve Adams, 2016; Wei ve ark., 2021). Çünkü

uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin daha düşük seviyelerde öz-şefkati olduğu bulunmuştur (Linnett ve Kibowski, 2019; Neff, 2003a; Zar ve Swe, 2020). Kendilerini acımasız, aşırı ve sert bir şekilde eleştiren, hata yapma seçeneği bırakmayan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık yaşadıklarında ya da olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerine şefkatli davranmakta oldukça zorlandıkları vurgulanmaktadır (Linnett ve Kibowski, 2019). Kısaca ifade etmek gerekirse öz-şefkat becerilerinin geliştirilmesi ve güçlendirilmesinin mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özellikleri ile baş etmede önemli bir kaynak sağlayabileceği belirtilmektedir (Linnett ve Kibowski, 2019; Mehr ve Adams, 2016; Wei ve ark., 2021).

Beaumont ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında, ebelik öğrencilerinin öz-şefkat, tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, öz-anlayış, başkalarına karşı merhamet, profesyonel yaşam kalitesi ve refah arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Üniversitede eğitim gören ebelik öğrencilerinden (n=103) oluşan örneklemin yarısından fazlası tükenmişlik için ortalamanın üzerinde puanlar bildirmiştir. Araştırma sonuçları, kendini yargılama alt ölçeğinde yüksek puanlar bildiren ebelik öğrencilerinin, hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha az merhametli olduklarını, refahlarının azaldığını ve daha fazla tükenmişlik ile merhamet yorgunluğu bildirdiklerini göstermiştir. Öz-şefkat ve refah açısından yüksek puanlar bildiren ebelik öğrencileri ise, daha az merhamet yorgunluğu ve tükenmişlik rapor etmiştir.

Coaston (2017) yaptığı çalışmada, bireylerin rutin olarak stresli durumlar ve bunaltıcı duygularla karşılaştığı ve zamanla bu durumların tükenmişliğe yol açabileceğini belirtmektedir.

Hashem ve Zeinoun (2020)'un araştırmasında, sağlık profesyonellerinin iş yerindeki kronik stresörlerden kaynaklanan psikolojik bir sendrom olan tükenmişliği deneyimleme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Öz-anlayış, kişinin kendi acısını ve başarısızlığını yargılamadan gözlemlemesi ve bunların insan olmanın bir parçası olduğunu anlaması gibi bireysel farklılıkların tükenmişliğe karşı koruyucu olabileceği vurgulanmıştır. Lübnan'daki sağlık profesyonellerinden (tıp uzmanları, hemşireler ve doktorlar) oluşan bir örneklem ile yürütölen çalışmada, tükenmişliğin tüm bileşenleri öz-şefkat ile anlamlı ve ters yönde ilişkilendirilmiş, en güçlü ilişki ise duygusal tükenmişlik ve öz-şefkat arasında bulunmuştur. Araştırmacılar öz-şefkatin tükenmişlik karşısında koruyucu bir faktör olabileceğini belirtilmiştir.

Schabram ve Heng (2022)'in yaptığı çalışmada, çalışanların tükenmişliklerini arttıran kaynakları yeniden kontrol edebilecekleri ve böylece toparlanabilecekleri bir eylem olarak öz-şefkat kavramı ele alınmıştır. Kaynakların Korunması Teorisi'nden yola çıkarak, iki farklı merhamet ifadesinin (kendi kendine ve diğerlerine yönelik) tükenmişliğin üç boyutu (tükenme, sinizm, yetersizlik) üzerindeki kaynak üreten gücü incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, öz-şefkat tükenmeyi, diğerlerine yönelik şefkat ise sinizmi doğrudan veya dolaylı olarak kaynaklar aracılığıyla açıklarken, yetersizlik üzerindeki kendi kendine ve diğerlerine yönelik merhametin etkileri değişmektedir.

1.5.8. Öz-anlayış ve yaşam doyumu ile ilgili alışmalar

1.5.8.1. Türkiye'de yapılan alışmalar

Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında, öz-anlayışın yaşam doyumu ile güçlü ve pozitif ilişkisi olduğu görölmektedir. Deniz ve arkadaşları (2012b), Türkiye'deki

üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ve bu özelliklerin pozitif duygu ile de yüksek korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Mülazım ve Eldeleklioğlu (2016) ise, öz-anlayışın ortak insanlık ve farkındalık boyutlarının öznel mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif, öz-yargılama ve izolasyon ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hoşoğlu (2019), öz-anlayış ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin kısmi aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Bozdemir (2023) ise, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini ve bu iki değişkenin yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığını tespit etmiştir. Genel olarak, Türkiye’deki araştırmalar öz-anlayışın bireylerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynadığını ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermektedir. Aşağıda bu çalışmaların detaylarına değinilmiştir.

Deniz (2012a), Türkiye ve bazı ülkelerden (Ukrayna, İspanya, Brezilya, İtalya, Romanya, Polonya, Fransa ve İngiltere) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerini karşılaştırmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, Türkiye’den 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, Türk öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Türkiye’deki ve diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları arasında öz-anlayış ve pozitif duygu durumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Türkiye’deki öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu durumu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerine kıyasla daha yüksek ilişki göstermiştir.

Mülazım ve Eldeleklioğlu (2016)'nın araştırmasında, öz-anlayış ile öznel mutluluk ve öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, öz-anlayışın ortak insanlık ve farkındalık boyutlarının öznel mutluluk ve yaşam doyumunu ile pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yol analizi sonuçları da öznel mutluluk ve yaşam doyumunun ortak insanlık ve farkındalık tarafından pozitif yönde, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme tarafından ise negatif yönde yordandığını ortaya koymuştur.

Hoşoğlu (2019), niversite ğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmada 286 niversite ğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmanın sonuçları, öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu, öz-anlayış ile otomatik düşünceler ve otomatik düşünceler ile yaşam doyumunu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yapılan yapısal model analizi sonucunda otomatik düşüncelerin, öz-anlayış ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Alaloğlu (2020)'nın yaptığı araştırmada, öz-şefkatin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öz-şefkatin yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. z-şefkat, psikolojik belirtileri ve duygulanımı olumlu yönde etkileyerek yaşam doyumunu artırmaktadır. Ayrıca, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik öz-şefkatle negatif bir ilişkiye sahipken, öz-şefkatin kendini sabotaj ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Bozdemir (2023), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşam doyumuna etkisini ve bu etkileşimin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, 373 gönüllü ebeveynden elde edilen verilere dayanmaktadır. Bulgular, ebeveynlerin demografik özelliklerinin (yaş, çalışma durumu, eğitim düzeyi, aile birlikteliği ve sosyal destek gibi) çoğunun ebeveynlerin yaşam doyumu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığını göstermiştir. Ayrıca, ebeveynlerin yaşam doyumu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılık ile öz-anlayışın yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir.

1.5.8.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Yang ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında, 320 Çinli yetişkinin katılımıyla öz-şefkat, umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları, öz-şefkat ile umut ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu, umudun yaşam doyumu ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ve ayrıca umudun, öz-şefkat ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiye tamamen aracılık ettiğini göstermiştir.

Mantelou ve Karakasidou (2017)'nin araştırmasında, kısa bir öz-şefkat eğitim programının öz-şefkat, yaşam doyumu ve pozitif ve negatif duygulanım üzerindeki etkinliği keşfedilmeyi amaçlanmış ve öz-şefkattaki değişikliklerin pozitif duygulanımdaki değişiklikleri önemli ölçüde öngörebileceği düşünülmüştür. Sosyal Bilimler alanında eğitim gören 42 öğrenci, deney (N = 20) ve kontrol (N = 22) grubuna rastgele atanmıştır, burada ilk grup zorlu durumlarda daha öz-şefkatli olmaları için bir psiko-eğitim programına katılmış, kontrol grubu ise herhangi bir eğitim almamıştır.

Programın tamamlanmasından önce ve sonra her iki grubun da tamamladığı üç farklı anket (Öz-Şefkat Ölçeği, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği) aracılığıyla elde edilen sonuçlar, deney grubunun öz-şefkat, yaşam doyumu ve pozitif duygulanım puanlarında artış ve negatif duygulanım puanlarında azalma gösterdiğini, kontrol grubunun ise herhangi bir değişiklik bildirmediğini göstermiştir. Ayrıca, katılımcıların öz-şefkat düzeylerindeki artışlar, pozitif duygulanım düzeylerindeki artışları güçlü bir şekilde öngörmüş, bu da yüksek öz-şefkate sahip olanların aynı zamanda yüksek pozitif duygulanıma sahip olduğunu düşündürmüştür.

Kim ve Ko (2018) Koreli yetişkinler arasında öz-şefkat ile zihinsel sağlık belirtileri, uyku bozukluğu, yaşam doyumu ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 65 yaş ve üzeri 203 yaşlı Koreli yetişkin ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları, yaşlı yetişkinlerde öz-şefkatin, onları zihinsel sağlık ve uyku bozukluğu belirtileri geliştirmekten koruduğunu, yaşam doyumlarını, öz-bakımlarını ve günlük aktivitelerini arttırdığını öne sürmektedir.

1.5.9. Öz-anlayışın aracı rolünün araştırıldığı çalışmalar

1.5.9.1. Türkiye’de yapılan çalışmalar

Alibekiroğlu ve arkadaşları (2018b), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma, 18 ile 40 yaş aralığında 405 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz-anlayış ve öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu

göstermiştir. Ayrıca, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz-anlayışın kısmi bir aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günay (2022), Türkiye’de 18-65 yaş arası çalışanların iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri arasında öz-şefkatin aracı etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 429 kişi katılmış ve veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Bulgular, iş stresi ve tükenmişlik arasında öz-şefkatin kısmi bir aracı olduğunu göstermiştir. Özellikle, iş stresi ölçeğinin alt boyutları olan rol yükü, örgütsel norm ve uygulamalar, rol yetersizliği ve ast ilişkileri ile tükenmişlik arasındaki ilişkide de öz-şefkatin kısmi bir aracı etkisi bulunmuştur. Çalışma, iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin önemli bir aracı olduğunu ve bu durumun iş stresinin olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Akkuş (2022), genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma, Türkiye’den 432 genç yetişkin katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, yüksek mükemmeliyetçilik seviyesine sahip genç yetişkinlerin düşük öz-şefkat ve öznel iyi oluş seviyeleri bildirdiğini ortaya koymuştur. Öz-şefkatin, mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçi genç yetişkinlerde öz-şefkatin desteklenmesinin psikolojik iyi oluşlarını arttırabileceğini göstermektedir.

Abdulcebbar (2023), mükemmeliyetçilik ve stres arasındaki ilişkide bilişsel abartma tarzı ve öz-anlayışın düzenleyici rollerini incelemeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Çalışma, 18-25 yaş arası 199 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, sadece bilişsel abartma tarzının ve sosyal abartma tarzının, sosyal

olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile kişiler arası olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde düzenlediğini göstermiştir. Bu bulgular, uyumsuz kişilik özelliklerinin, özellikle mükemmeliyetçiliğin, olumsuz yaşam olaylarının oluşumunda önemli bir rol oynayabileceğini ve bu sürecin bilişsel abartma tarzı ile düzenlenebileceğini ortaya koymuştur.

Ülker (2023), lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışma, Konya’da bir lisede öğrenim gören 726 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış, psikolojik kırılganlık ile psikolojik esneklik arasında kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Yapısal eşitlik modeli analizi, psikolojik kırılganlığın hem doğrudan hem de öz-anlayış aracılığıyla psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Çetiner ve Çelikkaleli (2023) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin aracılık rollerini araştırmıştır. Araştırmaya 413 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasında pozitif, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-düzenleme ve öz-şefkat arasında ise negatif anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öğrenci tükenmişliği üzerinde öz-düzenleme ve öz-şefkat aracılığıyla dolaylı bir etkisi olduğu, ancak doğrudan etkisinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öz-düzenleme ve öz-şefkat değişkenlerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

1.5.9.2. Yurtdışında yapılan çalışmalar

Mehr ve Adams (2016) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, öz-şefkat ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat düzeylerini düşürdüğü ve düşük öz-şefkat düzeylerinin daha fazla depresif belirtiyeye yol açtığı hipotez olarak belirlenmiştir. Sonuçlar öz-şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynadığını göstermiştir.

Stoeber ve arkadaşları (2020), mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat ve öznel iyi oluş ile negatif ilişkiler gösterdiğini, ancak mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve tüm boyutlarının bu negatif ilişkileri göstermeyebileceğini öne sürmüştür. Bu doğrultuda 311 lisans öğrencisi (52 erkek, 258 kadın) ile yürüttükleri araştırma, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısının öznel iyi oluşla olan negatif ilişkilerinde öz-şefkatin düşük oluşunun aracılık rolü incelemiştir. Bulgular, kendine yönelik ve toplumsal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz-şefkat öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamış ve mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bazı mükemmeliyetçilik boyutlarının öznel iyi oluşla negatif ilişkilerinin öz-şefkat ile açıklanabileceğini öne sürmektedir.

Kim ve Kim (2022) tarafından yapılan araştırmada, Güney Kore'deki yetişkinler arasında öz-anlayışın mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların öz-anlayış düzeyleri, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yaşam doyumuna giden yolda aracı bir rol

oyunmaktadır. Ayrıca, çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin doğrudan yaşam doyumuna yol açtığı da ortaya konulmuştur.

Pereira ve arkadaşlarının (2022) araştırması, Portekiz'deki tıp ve diş hekimliği öğrencileri üzerinde yapılmış ve mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerindeki etkisini ve bu ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma, öz-şefkatin, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide koruyucu bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan olumsuz etkilerden daha az etkilenmekte ve tükenmişlik belirtilerini daha düşük seviyelerde yaşamaktadırlar. Bu bulgular, öz-şefkatin mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı bir faktör olduğunu göstermektedir.

Hobfoll (1989) tarafından bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini açıklamak amacıyla geliştirilen Kaynakların Korunması Kuramı, bireylerin sahip oldukları mevcut kaynaklarını korumak ve arttırmak için içsel bir motivasyona sahip olduklarını ifade eder (Hobfoll, 2001).

Hobfoll (1989), bu bireysel kaynakları maddi kaynaklar (örneğin para, konut), koşul kaynakları (örneğin istihdam, medeni durum), kişisel kaynaklar (örneğin özsaygı, öğrenilmiş güçlülük) ve enerji kaynakları (örneğin zaman, sosyal destek) olarak dört ana grupta sınıflar. Bu kaynakların azalması veya yok olması, bireyin stres seviyesini artırır ve uzun vadede tükenmişlik ve benzeri olumsuz psikolojik sonuçlara neden olabilir. Hobfoll (2001) bireylerin özellikle iş yaşamında karşılaştıkları yüksek iş yükü, rol belirsizliği, düşük sosyal destek ve takdir eksikliği gibi durumların, bireylerin mevcut kaynaklarını tüketerek tükenmişlik riskini arttırabildiğini ifade eder. Bu açıdan, bireylerin stresle baş etmesinde ve tükenmişliği önlemede söz konusu

kişisel ve çevresel kaynaklar belirleyici bir rol oynamaktadır. Kaynakların Korunması Kuramı yalnızca çevresel stres kaynaklarına değil, bu stres kaynaklarının bireyin kaynakları üzerindeki etkisine de odaklanması açısından önem taşımaktadır.

Mevcut çalışma, bu kuram bağlamında değerlendirildiğinde, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireylerin kaynak kullanımlarını ve kaynak kaybı riskini farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin, bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlemesi, ancak hedeflerine ulaşma sürecinde esnek bir yaklaşım benimseyip başarısızlık ya da hatalarla karşılaştıklarında kendilerine karşı anlayışlı ve hoşgörülü davranabilme eğilimleri içsel kaynaklarını destekleyen bir tutum olabilir. Bu yaklaşım da belirtilen özelliğe sahip bireylerin tükenmişlik deneyimleme olasılığını azaltan ve yaşam doyumlarını arttıran bir işlev görebilir.

Buna karşılık, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise kişilerin yetersizlik hislerini arttırarak, kendilerine yönelik eleştirel olmalarına ve başarıya ilişkin tehdit algılarını da arttırarak, bireyin kişisel kaynaklarını tüketmesine ve tükenmişlik düzeylerinin yükselmesine, yaşam doyumlarının ise azalmasına yol açabileceği düşünülmektedir (Hobfoll, 2001). Öz-anlayışın ise bu süreçte, bireyin kendisine karşı şefkatli, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesi açısından önemli bir kişisel kaynak işlevi görebileceği düşünülmektedir. Yüksek öz-anlayış ile bireylerin, uyumsuz mükemmeliyetçilikten kaynaklanan olumsuz duygularla başa çıkmada daha başarılı olabilecekleri ve öz-anlayışın tükenmişlik ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerde aracı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Öz-anlayışın psikolojik dayanıklılık, umut ve iyimserlik gibi diğer kişisel kaynaklarla da ilişkili olması, Kaynakların Korunması

Kuramı'nın kaynakların birbirini desteklediği yönündeki temel varsayımıyla paralellik göstermektedir (Hobfoll, 1989; 2001).

Kaynakların Korunması Kuramı, mevcut çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin açıklanmasında önemli bir teorik çerçeve sunarak, öz-anlayış gibi bireysel kaynakların hem bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin olumsuz etkilerini hafifletmede hem de tükenmişliği azaltıp yaşam doyumunu arttırmada önemli bir rolü olabileceğini düşündürmektedir.

1.5.10. Araştırmanın amacı ve önemi

Uyumlu ve uyumsuz boyutlarıyla mükemmeliyetçilik eğilimi bireylerin iş ve kişisel yaşamlarında kritik sonuçlarla ilgili önemli bir kavramdır. Özellikle iş yaşamında uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşma arzularını destekleyici bir unsura dönüşebilirken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine yönelik sert eleştirilerde bulunmasına ve hedeflere ulaşamadığında aşırı bir hayal kırıklığı ve suçluluk duygusu yaşamalarına neden olabilmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimi sergileyen bireyler kendilerine yönelik yüksek beklentilerin altında ezilerek tükenmişlik yaşayabilirler. Bu eğilim nedeniyle başarısızlık korkusunun yoğunlaşması, bireylerin duygusal olarak yıpranmasına ve performanslarının düşmesine de neden olmaktadır (Kim ve Kim, 2022). Dolayısıyla, uyumsuz mükemmeliyetçilik genellikle bireyin psikolojik kaynaklarını tüketen bir süreci tetiklemektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik ise bireyin başarılarına odaklanmasını sağlarken, süreçten tatmin olmasına katkıda bulunabilmekte (Rice ve Slaney, 2022), buna karşılık, uyumsuz mükemmeliyetçilik, sürekli daha iyisini yapma çabasıyla

bireyi tatminsizlik duygusuna sürükleyebilmektedir. Başarı elde edilse bile, bu başarıdan duyulan memnuniyet kısa süreli olabilmekte ve yerini yeni bir yetersizlik duygusuna bırakabilmektedir. Bu noktada öz-anlayış kavramı bireylerin bu içsel zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerini arttıran önemli bir psikolojik mekanizma olarak öne çıkmaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayış aracılığıyla uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyleri tüketen yıkıcı etkileri hafifleyebilir. Özellikle tükenmişlik ve düşük yaşam doyumu gibi olumsuz sonuçlarla mücadele eden bireyler için öz-anlayış, kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarını ve hatalar karşısında daha yapıcı bir yaklaşım sergilemelerini sağlayabilir (Pereira ve ark., 2002). Bireyler, başarısızlıklar karşısında kendilerine daha merhametli olduklarında, iş yaşamındaki zorluklarla daha etkin başa çıkabilmekte ve bu süreçte daha az yıpranmaktadırlar.

Öz-anlayışın belirtilen süreçlerdeki aracı rolü de alanyazında giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Deniz ve ark., 2012a). Özellikle mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın nasıl dengeleyici bir rol üstlenebileceği sorusu son yıllarda akademik araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Günay, 2022). Ancak alanyazında öz-anlayışın iş stresi, tükenmişlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerine dair önemli bulgular bulunmakla birlikte, mükemmeliyetçilik boyutları ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin iş yaşamı bağlamında nasıl şekillendiği yeterince ele alınmamıştır (Kim ve Kim, 2022; Pereira ve ark., 2022). Belirtilen ihtiyaçlardan hareketle, mevcut çalışma uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Alanyazında öz-anlayışın bireylerin yaşam doyumu, tükenmişlik, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş gibi önemli psikolojik değişkenler üzerindeki etkileri çeşitli araştırmalarda ele alınmış olsa da, bu

Çalışmaların büyük bir kısmı ğrenci rneklemi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra, son yıllarda öz-anlayışın, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili psikolojik süreçlerde aracı bir rol oynadığı çeşitli çalışmalarla ortaya konsa da (Abdulcebbar, 2023; Akkuş, 2022; Alibekiroğlu ve ark., 2018a; Günay, 2022) bu kavramın hem iş yaşamı bağlamında kritik bir kavram olan tükenmişlik hem de yaşamın geneliyle ilgili önemli bir kavram olan yaşam doyumu arasındaki rolüne odaklanan bir çalışmaya rastlanmamıştır. İş yaşamındaki bireyler ile yrtlen mevcut çalışma öz-anlayışın farklı mükemmeliyetçilik boyutları ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolünü inceleyerek ilgili alanyazındaki bilgi birikimini genişletmeyi amaçlamaktadır.

1.5.11. Araştırmanın hipotezleri

Mevcut çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünün ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

H1. Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü bulunmaktadır.

H2. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü bulunmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, örneklem grubu, veri toplama araçları, işlem ve veri analizleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Örneklem

Bu çalışmada kolayda örneklem yöntemi kullanılmış olup, katılımcılara kişisel profesyonel bağlantılar aracılığıyla ulaşılmıştır. Veriler Türkiye’de tam zamanlı çalışan 212 katılımcıdan çevrimiçi olarak Qualtrics anket platformu aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcılardan 138’i kadın (%64,8) ve 74’ü erkektir (%34,7). Katılımcıların demografik özellikleri detaylı olarak bulgular bölümü Tablo 1.’de verilmiştir. Araştırmaya sadece gönüllü katılımcılar dahil edilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak, Neredeyse Mükemmel Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgiler katılımcılardan anketin başında alınmıştır.

2.2.1. Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu katılımcılar ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır (bkz. Ek A). Bu formda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, ilişki durumları, eğitim düzeyleri gibi kişisel soruların yanı sıra, işleri ile ilgili detaylı bilgi almaya yönelik olarak çalıştıkları sektör, yöneticilik rolünün bulunup bulunmaması,

ne kadar süredir çalıştıkları ve kendilerini hangi sosyo-ekonomik düzeye ait hissettikleri gibi sorular da sorulmuştur.

2.2.2. Neredeyse mükemmel ölçeği

Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen ve Pınar-Ulu ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek (bkz. Ek B) 23 maddelik bir ölçek olup üç alt boyutu bulunmaktadır. “Yüksek Standartlar” (7 madde, örn., “Kendimden en iyisini beklerim”), “Düzen” (4 madde, örn., “Düzenli bir insanım”) ve “Çelişki” (12 madde, örn., “Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşarım”) olarak tanımlanmıştır (Slaney ve ark., 2001). Bu alt boyutlardan Yüksek Standartlar ve Düzen, Uyumlu Mükemmeliyetçilik; Çelişki ise Uyumsuz Mükemmeliyetçilik boyutlarını ifade etmektedir (Slaney ve ark., 2001).

Ölçeğin maddeleri 6'lı Likert tipi ölçekte puanlanmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 6=Tamamen katılıyorum). Pınar Ulu (2012) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirliği için yapılan çalışma sonucunda tüm ölçek için Cronbach Alfa= .83, üç alt boyut için ise; Yüksek Standartlar Cronbach Alfa=.74, Çelişki Cronbach Alfa=.90 ve Düzen Cronbach Alfa=.84 şeklinde bulunmuştur. Bu çalışmada ise yapılan hesaplamalar sonucunda Yüksek Standartlar alt boyutu için Cronbach Alfa=.74, Çelişki alt boyutu için alfa=.90, Düzen alt boyutu için Cronbach Alfa=.84 olarak bulunmuştur. Ölçeği araştırmada kullanmak için Pınar Ulu'dan gerekli izin alınmıştır.

2.2.3. Maslach tükenmişlik ölçeği

Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve İnce ve Şahin (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Tükenmişlik Ölçeği (bkz. Ek C) 22 maddelik bir ölçek

olup üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar “Duygusal Tükenme” (9 madde, örn., “Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum”), “Duyarsızlaşma” (5 madde, örn., “İş yerinde ne olduğu umurumda değil”) ve “Düşük Kişisel Başarı” (8 madde, örn., “Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim”) olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin maddelerinden 9’u duygusal tükenme, 5’i duyarsızlaşma ve geriye kalan 8 madde ise düşük kişisel başarıyı ölçmektedir. Maddeler 6’lı Likert tipi ölçekte değerlendirilmiştir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum). Bu çalışmada ölçek maddelerinden Düşük Kişisel Başarı boyutunun maddeleri olan 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20 ve 21. maddeler ters kodlanmıştır.

İnce ve Şahin (2015) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Kişisel Başarı alt boyutları için sırasıyla ,903, ,699 ve ,754 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise yapılan hesaplamalar sonucunda Cronbach Alfa değeri Düşük Kişisel Başarı alt boyutu için ,75, duyarsızlaşma alt boyutu için ,70 ve Duygusal Tükenme alt boyutu için ,90 olarak bulunmuştur. Ölçeği araştırmada kullanmak için Canan Ergin’den gerekli izin alınmıştır.

2.2.4. Yaşam doyumu ölçeği

Deiner ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (bkz. Ek D) 5 maddeden (örn., “Yaşamımdan memnunum”) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipi ölçek ile ölçülmüştür (1=Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum). Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında test tekrar test güvenirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise ,71 ile ,80 arasında bulunmuştur. Köker tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach

Alfa iç tutarlılık katsayısı ,89 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa=,84 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Öz-anlayış ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Deniz ve arkadaşları (2008b) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz-Anlayış Ölçeği (bkz. Ek E) 24 madde (örn., “İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim”) ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, öz-yargılama, öz-nezaket, ortak insanlık, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin 1,3,5,7,10,12,15,17,19,22 ve 23. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan Türkçe uyarlaması ölçeğin tek bir boyutlu yapı gösterdiğini ortaya koymuştur. Öz-Anlayış Ölçeği 5’li Likert değerlendirmeden (1= Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 5=Hemen Hemen Her Zaman) oluşmakta olup ölçekten alınabilecek en az puan 24, en çok alınabilecek puan ise 120’dir. Deniz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada Ölçeğin Cronbach Alfa değeri ,93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan hesaplamalar sonucunda Cronbach Alfa=,93 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Çalışmanın veri toplama süreci öncesinde, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli izin alınmıştır (Ek F). Veri toplama süreci Eylül 2023-Aralık 2024 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Katılımcıların kendileri ile çevrimiçi olarak paylaşılan anketi doldurması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Katılımcılar ilk olarak bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra demografik bilgi formunu doldurmuştur. Ardından araştırmanın değişkenleriyle ilgili ölçekler

sırasıyla doldurulmuştur. Veri toplama süreci Eylül 2023 - Ocak 2024 arasında gerçekleştirilmiştir. Ölçekleri tamamlamayan katılımcıların verilerinin veri setinden çıkarılması ve 8 katılımcının boş bıraktığı birkaç anket maddesi için ilgili ölçeğin ortalama değerlerinin hesaplanarak bu değerlerin kullanılması sonrası nihai katılımcı sayısı 212 olarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın değişkenlerinin normallik dağılımları incelenmiş, Kolmogorov-Smirnov normallik analizleri ile yapılmıştır. Normal dağılım ile ilgili olarak Tabachnick ve Fidell (2013)'in önerdiği çarpıklık ve basıklık değerleri olan + 1,5 ve - 1,5 aralığı baz alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda normal dağılım kriterinin sağlandığı görülmüş ve parametrik testler kullanılmıştır.

Çalışmada katılımcılara ilişkin elde edilen demografik değişkenlerin betimsel istatistikleri incelenmiş ve bu değişkenlerin sıklık ve yüzdelik değerleri hesaplanmıştır. İki kategorili demografik değişkenler için bağımsız örneklem T-testi uygulanmıştır. İki den fazla kategorili demografik değişkenlerin analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çalışmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Çalışmada bu işlemleri gerçekleştirmek için IBM SPSS Statistics 26 Programı kullanılmıştır. Çalışmada yapılan aracılık analizi için SPSS programına PROCESS v4.2 eklentisi eklenmiştir (Hayes, 2018). Değişkenler arası aracılık ilişkisi Hayes Process Macro Yazılım Model 4 (Hayes, 2018) ile analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Betimsel Analizler

Araştırmaya katılanların cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışılan sektör ve sosyoekonomik düzey ve yöneticilik rolüne ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmadaki Katılımcılara İlişkin Bulgular

Demografik Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	138	65
	Erkek	74	35
Eğitim Durumu	Lisans	118	55
	Yüksek Lisans	55	26
	Doktora	20	9
	İlk-Orta-Lise	20	10
Medeni Durum	Evli	98	46
	Bekar	88	41
	Boşanmış	20	10
	Nişanlı	6	3
Çalışılan Sektör	Özel Sektör	153	72
	Kamu Sektörü	27	13
	Diğer	32	15
Sosyoekonomik Düzey	Üst Orta	67	32
	Orta	99	47
	Alt Orta	32	15
	Üst	11	5
	Alt	3	1
Yöneticilik Rolü	Evet	107	51
	Hayır	105	49
Toplam		212	100

Araştırmaya katılan 212 katılımcının (N=212) demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımının %65'i kadın ve %35'inin erkek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu açısından, katılımcıların çoğunluğunun lisans mezunu olduğu (%55) görülmekte; bunu yüksek lisans (%26), doktora (%9), ilkokul-ortaokul-lise mezunları (%10) izlemektedir. Medeni durum dağılımına göre ise katılımcıların %46'sı evli, %41'i bekar, %10'u boşanmış ve %3'ü nişanlıdır.

Katılımcıların çalıştıkları sektör incelendiğinde, %72'u özel sektörde, %13'ü ise kamu sektöründe, %15'i diğer başlığı altındaki sektörlerde, çalışmaktadır. Sosyoekonomik düzey açısından bakıldığında, katılımcıların %32'si üst-orta, %47'si orta, %15'i alt-orta, %5'i üst ve %1'i alt sosyoekonomik düzeyde yer aldığı belirtilmiştir.

Katılımcıların yöneticilik rolü olup olmaması incelendiğinde %51'inin yöneticilik rolü olduğu, %49'unun yöneticilik rolü olmadığı belirtilmiştir.

Yaş, toplam çalışma süresi ve son iş yerinde çalışma süresine dair bulgular ise Tablo 3.2'de ortaya konulmuştur.

Tablo 3.2. Yaş, Toplam Çalışma Süresi ve Son İş Yerinde Çalışma Süresi İçin Betimleyici İstatistikler

	Ort.	SS	Min.	Maks.
Yaş	37,82	11,44	21,00	68,00
Toplam Çalışma Süresi (Yıl)	15,10	23,21	0,00	40,00
Son İş Yerinde Çalışma Süresi (Yıl)	7,92	22,17	0,00	40,00

Katılımcıların yaş ortalaması 37,82 (SS=11,44) olup, yaş aralığı 21 ile 68 arasında değişmektedir. Katılımcıların toplam çalışma süresi ortalaması ise 15,10 yıl

(SS =23,21) olarak hesaplanmıştır. Son iş yerinde çalışma süresi ortalaması da 7,92 yıl (SS =22,17) olarak görülmüştür.

3.2. Araştırmanın Değişkenleri için Betimleyici İstatistikler

Tablo 3.3. Araştırmanın Ölçekleri için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Boyut						
Düzen	7	24	17,71	4,33	-0,295	-0,781
Çelişki	12	69	35,84	13,03	0,410	-0,498
Yüksek Standartlar	15	42	30,91	5,93	-0,207	-0,725
Tükenmişlik	22	97	55,53	17,63	0,336	-0,667
Yaşam Doyumu	5	25	15,83	3,86	-0,098	-0,114
Öz-Anlayış	32	112	79,13	16,33	-0,255	-0,128

Mevcut çalışmada, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutları ile; Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ise Çelişki alt boyutu ile temsil edilmektedir. Toplam Tükenmişlik puanı ise Düşük Kişisel Başarı alt boyutu maddeleri ters kodlandıktan sonra, Duyarsızlaşma ve Duygusal Tükenme alt boyutlarının toplanmasıyla hesaplanmıştır. Öz-Anlayış ve Yaşam Doyumu ölçekleri ise tüm maddelerinin toplam puanları alınarak tek boyut olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan değişkenlerin toplam puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler, bu değişkenlerin genel dağılımını ve değişkenlik düzeylerini anlamak açısından önemli bilgiler sunmaktadır.

Araştırmanın her bir değişkenin dağılımının normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır.

Düzen boyutunda aralık değerleri 7-24 arasında, ortalama puan=17,71 ($SS=4,33$), çarpıklık=-,295 ve basıklık=-,781 olarak bulunmuştur. Çelişki boyutunda aralık değerleri 12-69 arasında, ortalama puan 35,84 ($SS=13,03$), çarpıklık=,410 ve basıklık=-,498 olarak bulunmuştur. Yüksek Standartlar boyutunda aralık değerleri 15-42 arasında, ortalama puan 30.91 ($SS=5,93$), çarpıklık=-,207 ve basıklık=-,725 olarak bulunmuştur.

Tükenmişlik boyutunda aralık değerleri 22-97 arasında, ortalama puan 55,53 ($SS=17,63$), çarpıklık=,336 ve basıklık=-,667 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu boyutunda aralık değerleri 5-25 arasında, ortalama puan 15,83 ($SS=3,86$), çarpıklık=-,098 ve basıklık=-,114 olarak bulunmuştur.

Öz-Anlayış boyutunda ise aralık değerleri 32-112 arasında, ortalama puan 79,13 ($SS=16,33$), çarpıklık=-,255 ve basıklık=-,128 olarak bulunmuştur.

3.3. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmanın değişkenleri olan Neredeyse Mükemmel Ölçeği alt boyutları Düzen, Çelişki, Yüksek Standartlar; Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile belirlenmiştir. Puanlar arasındaki korelasyon katsayıları (r) ile anlamlılık düzeyleri (p) Tablo 3.4'te özetlenmiştir.,

Tablo 3.4. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Düzen Alt Boyutu	1	,03	,287**	-,190**	,075	,159*
2. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Çelişki Alt Boyutu		1	,467**	,351**	-,363**	-,505**
3. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Yüksek Standartlar Alt Boyutu			1	,034	-,139*	-,244**
4. Maslach Tükenmişlik Ölçeği				1	-,434**	-,398**
5. Yaşam Doyumu Ölçeği					1	,468**
6. Öz Anlayış Ölçeği						1

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Yapılan analiz sonucunda, Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Düzen alt boyutu puanları ile Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki, ($r = -,190$ ve $p < ,01$); Öz Anlayış Ölçeğinden alınan puanlar ile arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = ,159$ ve $p < ,05$); Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Yüksek Standartlar Alt Boyutu puanları ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = ,287$ ve $p < ,01$) bulunmuştur.

Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin Düzen Alt Boyutu puanları ile Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin Çelişki Alt Boyutu puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = ,030$ ve $p > ,05$) bulunmuştur.

Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin Düzen alt boyutu puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r = ,075$ ve $p > ,05$) bulunmuştur.

Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Çelişki alt boyutu puanları ile Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = ,351$ ve $p < ,01$); Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -,363$ ve $p < ,01$); Öz Anlayış Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde güçlü bir ilişki, ($r = -,505$ ve $p < ,01$); Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Yüksek Standartlar alt boyutu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, ($r = ,467$ ve $p < ,01$) bulunmuştur.

Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Yüksek Standartlar alt boyutu puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki ($r = -,139$ ve $p < ,05$); Öz Anlayış Ölçeği'nden alınan puanlar ile arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki, ($r = -,244$ ve $p < ,01$) bulunmuştur.

Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Yüksek Standartlar alt boyutu puanları ile Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki göstermediği ($r = ,034$ ve $p > ,05$) bulunmuştur.

Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan puanlar ile Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -,398$, $p < ,01$); Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = ,468$, $p < ,01$) bulunmuştur.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -,434$, $p < ,01$) bulunmuştur.

3.4. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

3.4.1. Cinsiyet değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Tablo 3.5. Cinsiyete İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi

Cinsiyet		N	Ort.	Ss	t	p
Düzen	Kadın	138	17,64	4,45	-,342	,733
	Erkek	74	17,85	4,12		
Çelişki	Kadın	138	34,21	13,15	-2,526	,012
	Erkek	74	38,89	12,31		
Yüksek Standartlar	Kadın	138	29,85	5,98	-3,666	,000
	Erkek	74	32,89	5,34		
Öz Anlayış Ölçeği	Kadın	138	79,22	17,50	,111	,912
	Erkek	74	78,97	14,01		
Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Kadın	138	55,75	17,41	,248	,804
	Erkek	74	55,12	18,15		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	138	16,34	4,04	2,664	,008
	Erkek	74	14,88	3,33		

Katılımcıların demografik özelliklerine göre, ölçek maddelerine verdikleri yanıtların gruplar arası ortalamalarının karşılaştırılması için bağımsız örnekler T-test analizi yapılmıştır. 138 kadın katılımcı ve 74 erkek katılımcıdan oluşan iki grubun, cinsiyete göre Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin alt boyutları (Yüksek Standartlar, Çelişki, Düzen) arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan T-test analizine göre cinsiyete göre yüksek standartlar alt boyutunda kadınların ortalaması ile (Ort. = 29,85), erkeklerin ortalaması (Ort. = 32,89) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t(212) = -3,66, p < ,01$). Buna göre, yüksek standartlar alt boyutundan erkeklerin aldıkları puanlar, kadınların aldıkları puanlardan

yüksektir. Cinsiyete göre çelişki alt boyutunda da kadınların ortalaması ile (Ort. = 34,21), erkeklerin ortalaması (Ort. = 38,89) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t(212) = -2,53, p < ,05$). Çelişki alt boyutundan erkeklerin aldıkları puanlar, kadınların aldıkları puanlardan yüksektir. Cinsiyete göre Düzen alt boyutunda kadınların ortalaması ile (Ort. = 17,64), erkeklerin ortalaması (Ort. = 17,85) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(212) = -,342, p > ,05$).

Cinsiyete göre Öz-Anlayış Ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan T-test sonuçları kadınların ortalaması ile (Ort. = 79,22), erkeklerin ortalaması (Ort. = 78,97) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur ($t(212) = ,111, p > ,05$).

Cinsiyete göre Maslach Tükenmişlik Ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan T-test analizinde kadınların ortalaması ile (Ort. = 55,75), erkeklerin ortalaması (Ort. = 55,12) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(212) = ,248, p > ,05$).

Cinsiyete göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan T-test analizi kadınların ortalaması ile (Ort. = 16,34), erkeklerin ortalaması (Ort. = 14,88) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur ($t(212) = 2,664, p < ,01$). Buna göre, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden kadınların aldıkları puanlar, erkeklerin aldığı puanlardan yüksektir (Tablo 3.5).

3.4.2. Yöneticilik rolü değişkenine göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Tablo 3.6. Yöneticilik Rolüne İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi

Yöneticilik Rolü		N	Ort.	SS	t	p
Neredeyse Mükemmel Ölçeği Düzen Alt Boyutu	Evet	107	18,29	3,96	1,971	,050
	Hayır	105	17,12	4,62		
Neredeyse Mükemmel Ölçeği Çelişki Alt Boyutu	Evet	107	34,42	12,36	-1,613	,108
	Hayır	105	37,30	13,58		
Neredeyse Mükemmel Ölçeği Yüksek Standartlar Alt Boyutu	Evet	107	31,51	5,56	1,477	,141
	Hayır	105	30,31	6,26		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	107	81,60	14,08	2,235	,027
	Hayır	105	76,62	18,07		
Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Evet	107	53,38	17,69	-1,802	,073
	Hayır	105	57,72	17,38		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	107	16,61	3,59	3,013	,003
	Hayır	105	15,04	3,99		

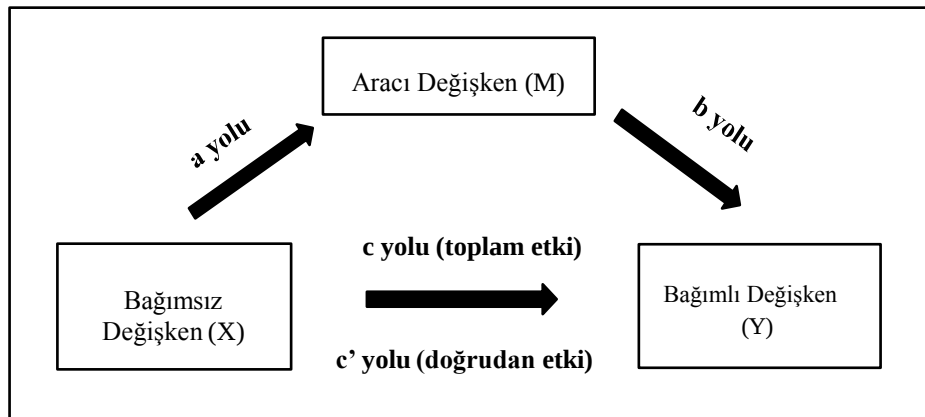
Yöneticilik rolü olup olmamasına göre Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin alt boyutlarından (Yüksek Standartlar, Çelişki, Düzen) alınan puanlar arasında, düzen alt boyutundan alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 18,29), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 17,12) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t(212)= 1,971, p\leq,05$). Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin düzen alt boyutundan yöneticilik rolü olanların aldıkları puanlar, yöneticilik rolü olmayanların aldıkları puanlardan yüksektir. Yöneticilik rolü olup olmamasına göre Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Yüksek Standartlar alt boyutundan alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 31,51), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 30,31)

arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(212)= 1,477$, $p>,05$). Benzer şekilde, yöneticilik rolü olup olmamasına göre Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin Çelişki alt boyutundan alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 34,42), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 37,30) arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(212)= -1,613$, $p>,05$). Yöneticilik rolü olup olmamasına göre Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 81,60), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 76,62) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t(212)= 2,235$, $p<,05$). Öz-Anlayış Ölçeği'nden yöneticilik rolü olanların aldıkları puanlar, yöneticilik rolü olmayanların aldıkları puanlardan yüksektir (Tablo 3.6). Yöneticilik rolü olup olmamasına göre Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 53,38), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 57,72) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(212)= -1,802$, $p>,05$). Son olarak, yöneticilik rolü olup olmamasına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan ortalamaları arasında yöneticilik rolü olanların ortalaması ile (Ort. = 16,61), yöneticilik rolü olmayanların ortalaması (Ort. = 15,04) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t(212)= 3,013$, $p<,01$). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden yöneticilik rolü olanların aldıkları puanlar, yöneticilik rolü olmayanların aldıkları puanlardan yüksektir.

3.5. Aracılık Analizlerine Dair Bulgular

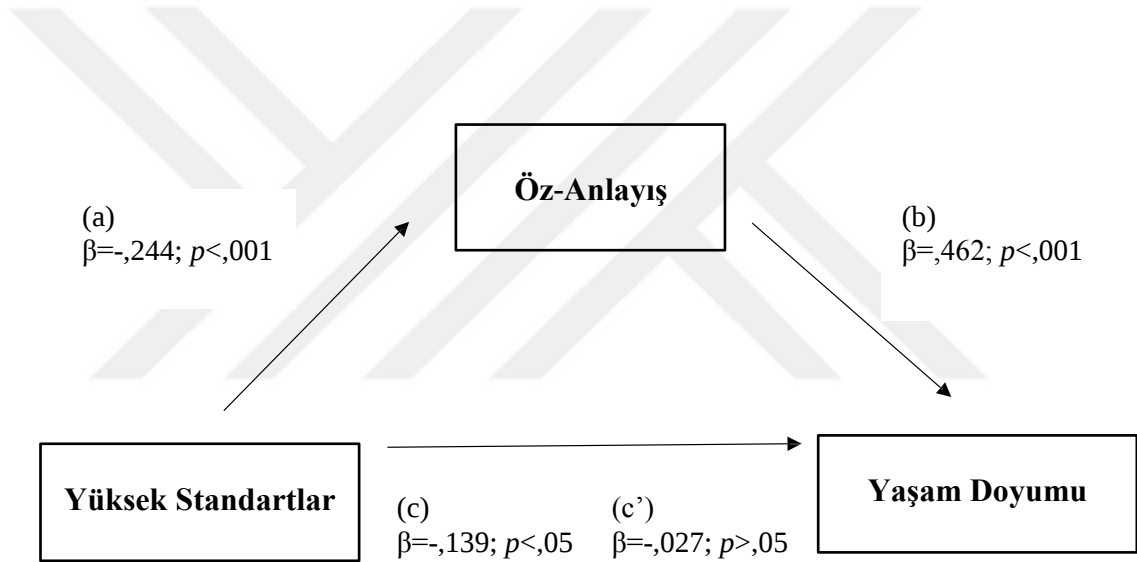
Aracılık analizi, regresyon denkleminde aracı olarak bilinen bir veya daha fazla değişkenin eklenmesini içeren basit doğrusal regresyonun bir uzantısı olarak tanımlanabilir (Abu-Boden ve Jones, 2021). Aracı değişkenler, bağımsız bir

değişkenin (X) bağımlı bir değişkeni (Y) nasıl etkilediğini açıklar (Hayes, 2013). Bir aracılık modelinde, araştırmacılar bağımsız değişkenin (X) aracı değişkeni (M) etkilediğini ve bunun da bağımlı değişkeni (Y) etkilediğini varsaymaktadır. Diğer bir deyişle, X ve Y arasındaki ilişki dolaylı olarak kabul edilir (Abu-Boden ve Jones, 2021). Bu ilişki genellikle Şekil 1'de gösterildiği gibi yollar aracılığıyla analiz edilir. Değişkenler arası ilişkide 'a' yolu X'in M üzerindeki etkisini, 'b' yolu M'nin Y üzerindeki etkisini, 'c' yolu X'in Y üzerindeki toplam etkisini, 'a*b' dolaylı etkiyi göstermektedir. Aracı değişken (M) hesaba katıldıktan sonra bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisi ise 'c' yolu ile temsil edilmekte ve doğrudan etki olarak isimlendirilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut çalışmada aracılık analizleri için Hayes Process Macro Yazılımı Model 4 kullanılmış olup, dolaylı etki için 5000 bootstrap prosedürü takip edilmiştir (Hayes, 2009). Güven aralığı çalışmada %95 olarak belirlenmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için standart hataların güven aralığı dikkat alınmış ve %95 güven aralığının üst ve alt sınırları sıfır içermediğinde dolaylı etkilerin anlamlı olduğu belirtilmiştir. Çalışmada kullanılan basit aracılık modeli Şekil 3.1'deki gibidir.



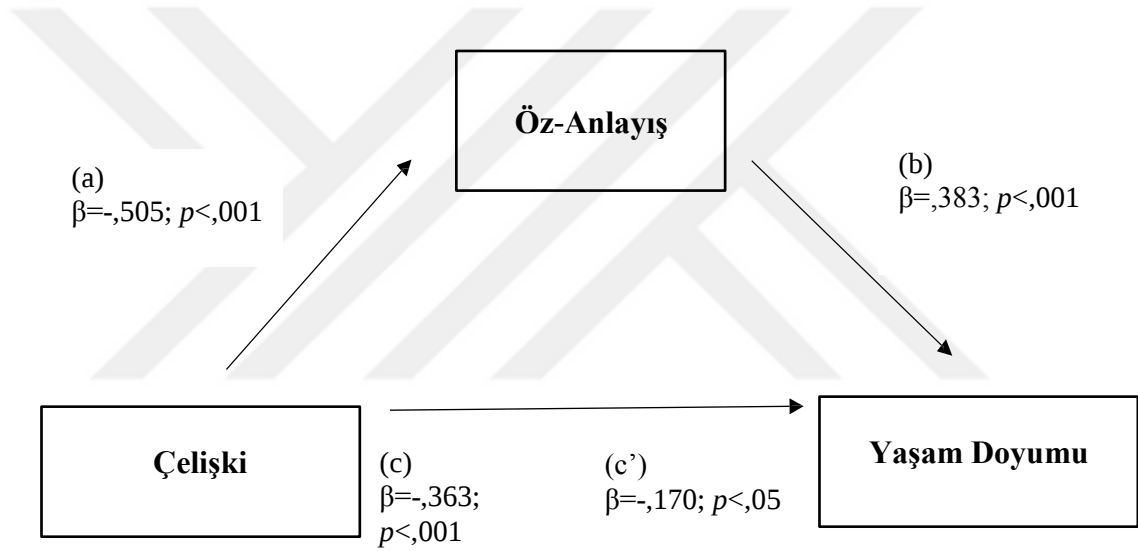
Şekil 3.1. Basit Aracılık Modeli (Hayes, 2018)

Şekil 3.2’de görüldüğü gibi yüksek standartlar öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış yaşam doyumunu (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Yüksek standartların tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi anlamlı (c yolu) olmasına rağmen doğrudan etkisi anlamsızdır (c’ yolu). Diğer taraftan, öz-anlayışın, yüksek standartlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin (a.b yolu; %95 GA [-,128, -,026] anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar öz-anlayışın yüksek standartlar ve yaşam doyumu arasında tam aracılık rolüne işaret etmektedir. Model varyansın %22’sini açıklamaktadır [$F(2, 209) = 29,489, p < .001$].



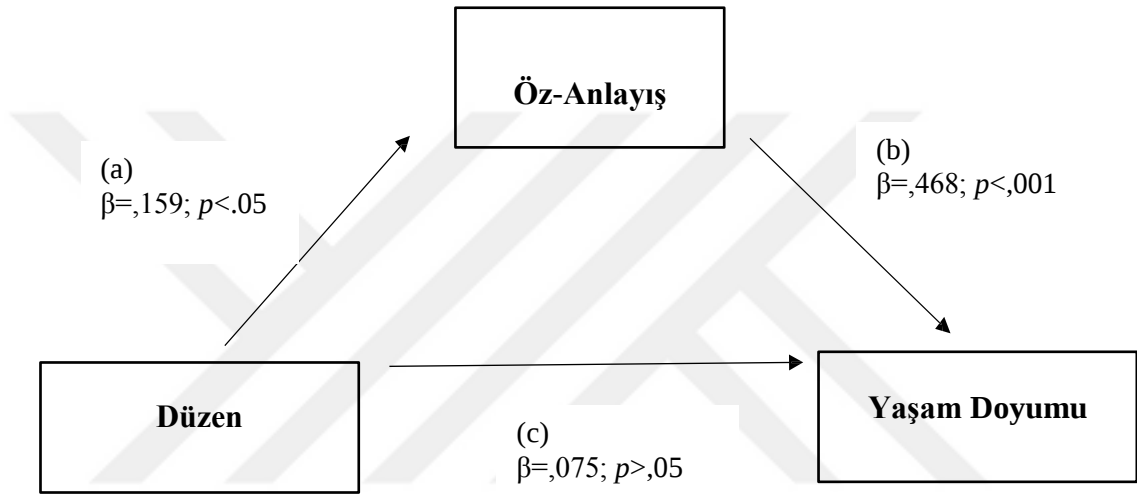
Şekil 3.2. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Yüksek Standartlar ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

Şekil 3.3'te görüldüğü gibi, çelişki öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış yaşam doyumunu (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Çelişkinin yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve doğrudan etkisi (c' yolu) anlamlıdır. Diğer taraftan, öz-anlayışın, çelişki ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin (a*b yolu; %95 GA [-,087, -,032] de anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar öz-anlayışın çelişki ve yaşam doyumu arasında kısmi aracı rolüne işaret etmektedir. Model varyansın %24'ünü açıklamaktadır [$F(2, 209) = 33,150, p < .001$].



Şekil 3.3. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Çelişki ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

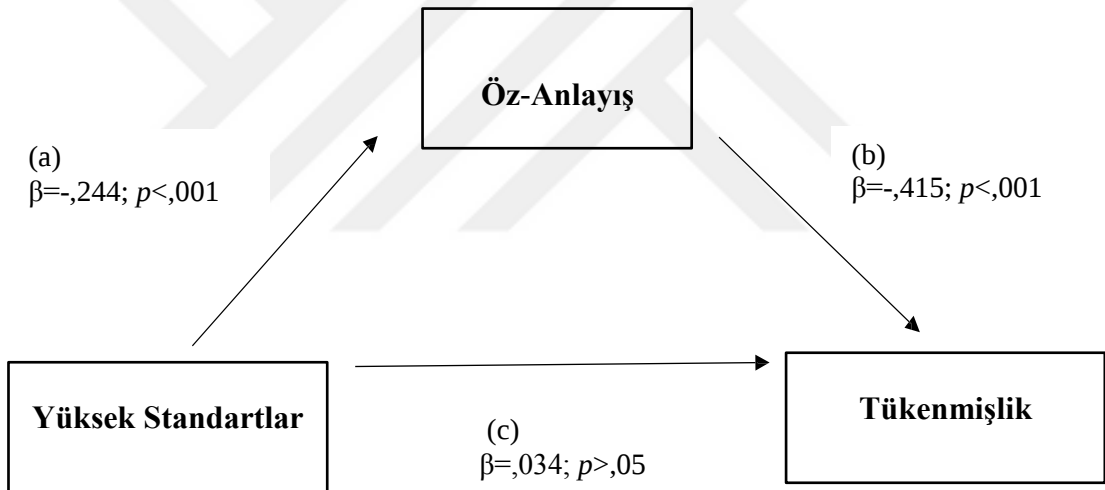
Şekil 3.4'te izlenebileceği gibi, düzen öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış yaşam doyumunu (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Düzenin ise yaşam doyumunu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamlı değildir. Dolayısıyla aracı model varsayımları karşılanmamıştır ve Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin Düzen alt boyunun Yaşam Doyumu üzerindeki etkisinde Öz-Anlayışın aracı rolü bulunmamaktadır.



Şekil 3.4. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Düzen ile Yaşam Doyumu ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

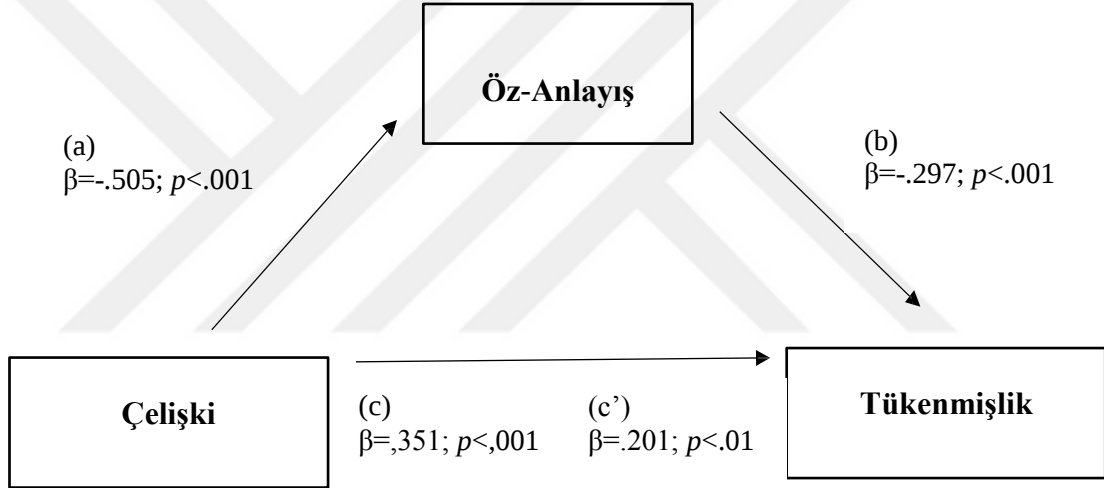
Şekil 3.5'te izlenebileceği gibi, yüksek standartlar öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış tükenmişliği (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Yüksek standartların tükenmişlik üzerindeki toplam etkisinin ise (c yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla aracı model varsayımları karşılanmamıştır ve Neredeyse Mükemmel Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyunun tükenmişlik üzerindeki etkisinde öz-anlayışın aracı rolü yoktur.

Bu bulgular ışığında, mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü olacağına dair Hipotez 1 kısmi olarak desteklenmiştir.



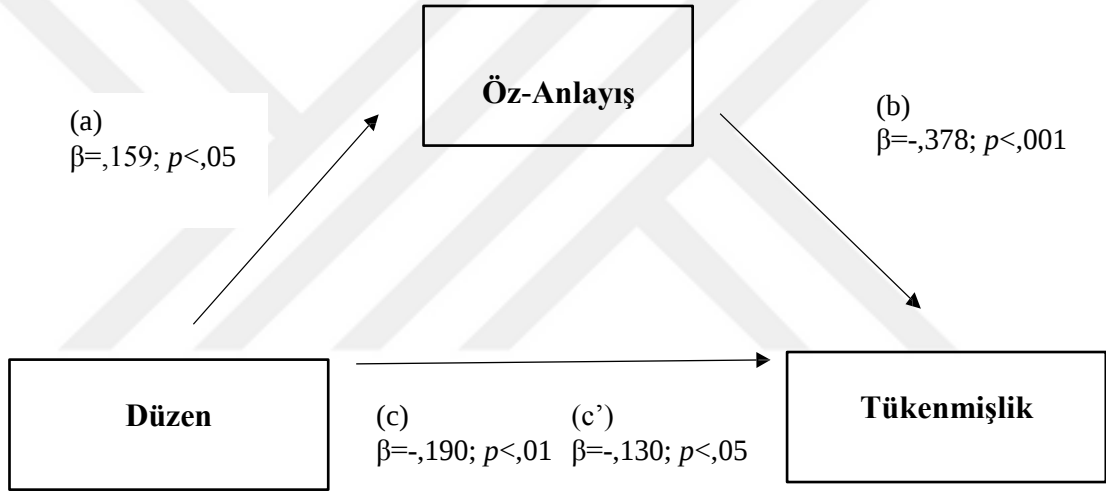
Şekil 3.5. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Yüksek Standartlar ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

Şekil 3.6’da görüleceği gibi, çelişki öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış tükenmişliği (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Çelişkinin yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve doğrudan etkisi (c’ yolu) anlamlıdır. Diğer taraftan, öz-anlayışın, çelişki ve tükenmişlik arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin (a*b yolu; %95 GA [.097 – ,328] de anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar öz-anlayışın çelişki ve tükenmişlik arasında kısmi aracı rolüne işaret etmektedir. Model varyansın %19’unu açıklamaktadır [$F(2, 209) = 24,275, p < .001$].



Şekil 3.6. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Çelişki ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

Şekil 3.7’de görüleceği gibi, düzen öz-anlayışı (a yolu) ve öz-anlayış tükenmişliği (b yolu) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Düzenin yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ve doğrudan etkisi (c’ yolu) anlamlıdır. Diğer taraftan, öz-anlayışın, düzen ve tükenmişlik arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin (a*b yolu; %95 GA [-,515 , -,031] de anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar öz-anlayışın düzen ve tükenmişlik arasında kısmi aracı rolüne işaret etmektedir. Model varyansın %18’ini açıklamaktadır [$F(2, 209) = 22,173, p < .001$].



Şekil 3.7. Neredeyse Mükemmel Ölçeği Alt Boyutlarından Düzen ile Tükenmişlik ile Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü Analizi Sonuçları

Bu bulgular ışığında, mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü olacağına dair Hipotez 2 kısmi olarak desteklenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, Türkiye’de tam zamanlı çalışanların mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu bağlamda öz-anlayışın potansiyel aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu bölümde analiz bulguları olarak elde edilen verilerin alanyazındaki bulgular ile karşılaştırılarak tartışması bulunmaktadır.

4.1. Bulgu ve Hipotezlerin Tartışılması

4.1.1. Ölçek puanlarının sosyodemografik özelliklere göre tartışılması

Araştırmamızda katılımcıların mükemmeliyetçilik seviyesinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde, uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki boyutunda erkek katılımcıların aldığı puanlar, kadın katılımcıların aldıkları puanlardan daha yüksektir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutundan alınan puanlara dair ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular alanyazında mükemmeliyetçilikle ilgili farklı ölçüm araçlarıyla yürütülmüş çalışmaların sonuçlarıyla paralellik taşımaktadır. Örneğin, Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeklerinin hiçbirinde anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmamıştır. Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ise kadınlar, erkeklere kıyasla yazım, konuşma ve yatırımlar/alımlar gibi alanlarda daha az mükemmeliyetçi bulunmuştur. Diğer yandan kadınların, yazım, hijyen, giyim, düzenlilik, zaman yönetimi ve ev işleri

gibi alanlarda daha fazla mükemmeliyetçi oldukları da bulunmuştur. Sand ve arkadaşları (2021) tarafından 10.217 ergen ile yapılan çalışmada cinsiyetler arasında mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan analizde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik toplam puanlarında benzer seviyelerde sonuçlar elde edilmiştir. Ancak, kızların sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik puanlarında erkeklerden biraz daha yüksek skorlar elde ettiği bulunmuştur.

Katılımcıların tükenmişlik seviyesinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde, Maslach tükenmişlik ölçeğinden alınan toplam puanlara dair kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Alanyazında bu konuda farklı sonuçlar rapor edilmiştir. Kuzgun (2020) tarafından akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada erkek akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin kadın akademisyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Purvanova ve Muros (2010) tarafından yapılan çalışmada kadınların duygusal tükenme konusunda erkeklere kıyasla biraz daha yüksek puan aldığını görülmüştür. Buna ek olarak erkeklerin duyarsızlaşma konusunda kadınlardan daha yüksek puan aldığı; kadınların genel tükenmişlikte erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Marchand ve arkadaşları (2018) tarafından çalışan bireyler üzerinde yapılan çalışmada kadınların tükenmişlik semptomlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Martchand ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada genel olarak, kadınların önemli ölçüde daha yüksek düzeyde duygusal tükenme, düşük mesleki yeterlilik ve toplam tükenmişlik bildirdiği görülmüştür. Belirtilen çalışmalardan farklı olarak mevcut çalışmada tükenmişlik alt boyutları ile ele alınmadığından bu sendromla ilgili cinsiyet farklılıklarına dair kısıtlı bir sonuç elde edilebilmiştir.

Yaşam doyumu seviyesinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde, kadın katılımcıların yaşam doyumu ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular alanyazındaki kadınların iş ve yaşam doyumunun erkeklerden yüksek olduğunu gösteren bazı çalışmaların sonuçları ile paraleldir (Örn., Özdevecioğlu, 2003; Özmete, 2004). Bir başka araştırmada ise cinsiyetin yaşam doyumuna anlamlı bir etki yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Keser, 2003). Alanyazındaki çalışmalar ve mevcut çalışma arasındaki farklılıkların, çalışmanın örneklemindeki sosyokültürel ve ekonomik değişkenlerden kaynaklandığı düşünülebilir. İş yaşamındaki roller, toplumsal cinsiyet normları ve psikososyal faktörler toplumlara ve zamana göre değişim gösterebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisini daha ayrıntılı incelemek için bireylerin sosyoekonomik durumu, çalışma koşulları ve kültürel faktörler gibi değişkenler de dikkate alınabilir.

Mevcut çalışmada öz-anlayış seviyesinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde ise, kadın ve erkek katılımcıların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki bazı çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yaşa (2019)'un gerçekleştirdiği çalışmada sağlık çalışanlarının cinsiyetlerine bağlı olarak öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Murn ve Steele (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada da cinsiyet ve öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kadın ve erkekler arasında öz-anlayış açısından farklılıklara dair alanyazında mevcut çalışma sonuçlarından farklılaşan bulgular da yer almaktadır. Örneğin, Yarnell ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında erkeklerin kadınlardan önemli ölçüde daha yüksek öz-anlayış seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Ferrari ve

arkadaşları (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise erkekler ve kadınların önemli ölçüde farklı öz-şefkat düzeyleri bildirdiği; kadınların, erkeklere kıyasla önemli ölçüde daha yüksek puanlar bildirdiği bulunmuştur. Belirtilen farklılıkların örneklemelerin medeni durumu, çalıştıkları sektör, yaş, sosyo-ekonomik statü gibi farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada mükemmeliyetçilik seviyesinin katılımcıların yöneticilik rolü olup olmamasına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde, düzen alt boyutunda yöneticilik rolü olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu ve yöneticilik rolü olan çalışanların düzen ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu, Mükemmeliyetçiliğin çelişki ve yüksek standartlar alt boyutlarından alınan puanların ise yöneticilik rolü olup olmayışına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında mükemmeliyetçiliği farklı ölçüm araçlarıyla inceleyen çalışmalar bu konuda farklı sonuçlara da etmektedir. Örneğin, Dişbudak (2016) yürüttüğü çalışmada, idari görev değişkenine göre katılımcıların çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarını karşılaştırılmış ve idari bir görevi bulunan öğretim elemanlarının davranışlardan şüphe ortalama puanlarının idari bir görevi bulunmayan öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu konuda elde edilen farklı sonuçların çalışanların meslek grupları, içinde bulunulan sektör ve parçası olunan kurum kültürü ile ilgili olması muhtemeldir. Özellikle stres düzeyi yüksek meslek gruplarında tükenmişlik deneyimleme eğilimi artarken farklı meslekler ve sektörlerde bu ilişki daha zayıf kalabilir.

Tükenmişlik seviyesinin yöneticilik rolü olup olmamasına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde yöneticilik rolü olan ve olmayan

katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu konuda alanyazındaki çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin, Dişbudak (2016) çalışmasında idari göreve sahip olan ve olmayan öğretim elemanları arasında yaptığı karşılaştırmada tükenmişliğin düşük kişisel başarı alt boyutunda idari bir görevi olan ve olmayan çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur. Öyle ki, idari bir görevi bulunan öğretim elemanlarının kişisel düşük kişisel başarı puanlarının idari bir görevi bulunmayan öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışma ise yöneticilik rolü bulunan hemşirelerin, yöneticilik rolü bulunmayan hemşirelere göre duygusal tükenmişlik puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir (Membrive-Jiménez ve ark., 2020).

Katılımcıların yaşam doyumu seviyesinin yöneticilik rolüne göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde, yöneticilik rolü olanlar ve diğerlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve yöneticilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, öz-anlayış seviyesinin yöneticilik rolü olup olmamasına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde ise, yöneticilik rolü olanlar ve diğerlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu ve yöneticilerin öz-anlayış seviyelerinin yönetici olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Judge ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada yöneticilik rolü bulunanların, daha yüksek öz-değerlendirme düzeyine sahip olma eğiliminde oldukları ve bu durumun hem iş doyumunu hem de yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur.

4.1.2. Mükemmeliyetçilik ile öz-anlayış arasındaki ilişki

Yapılan analiz sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkide; uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile öz-anlayış arasında pozitif yönde düşük düzeyde, yüksek standartlar alt boyutu ile ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt boyutu ile öz-anlayış arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgular alanyazındaki bazı çalışmalarla paralellik taşımaktadır. Örneğin, Çetiner ve Çelikkaleli (2023) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt boyutu ile öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada Hiçdurmaz ve Aydın (2017) katılımcıların öz-anlayış düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Mevcut çalışmada da benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve çelişki alt boyutları ile öz-anlayış arasında negatif bir ilişki bulunmuş, düzen alt boyutu ile öz-anlayış arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışma öz-anlayışın uyumlu mükemmeliyetçilik ile pozitif ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Alaloğlu, 2020). Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun bir nedeni uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutunun, bireyin kendisinden yüksek başarı beklentisi içerisine girerek ve mükemmellik arayışına neden olarak, kişinin performansına yönelik taşıdığı bu yeterlilik arzusunu içsel bir baskıya dönüştürmesi olabilir. Bu içsel baskının etkilerinin uzun vadede tükenmişlik için bir risk faktörü olarak bireyin öz-anlayışını düşürmesi söz konusu olabilir.

4.1.3. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişki

Sonuçlar uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile tükenmişlik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, ancak yüksek standartlar ve tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt boyutu ile tükenmişlik arasında ise pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Alanyazında mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide alt boyutlar abazında farklı bulgulara işaret eden çalışmalar yer almaktadır. Örneğin, banka çalışanları ile yürütülen bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ancak, başarı odaklı mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kakırman, 2015). Bu bulguya göre başarı odaklı mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik karşısında koruyucu bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmada ise başarı odaklı mükemmeliyetçiliği temsil eden yüksek standartlar ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bir başka çalışmada ise, öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik boyutları ile tükenmişliğin alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Dişbudak, 2016). Mevcut çalışmanın ortaya koyduğu uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile tükenmişlik arasındaki düşük düzeyde de olsa negatif yönlü ilişki düzenin çalışanların tükenmişlik yaşama eğilimlerini azaltan bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin aracılık rollerini inceleyen bir başka çalışmada, mevcut çalışma bulgularına paralel olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çetiner, 2021).

Yurtdışındaki alanyazına bakıldığında ise, Zhang ve arkadaşları (2007) tarafından Çinli üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada, mevcut çalışma bulgularına paralel olarak mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönlerinin tükenmişlik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise, yine mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak mükemmeliyetçi çabalar ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiş ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü olarak görülen mükemmeliyetçi endişelerin tükenmişliği pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Spagnoli ve ark., 2021).

Mevcut çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki göstermediği ve düzen alt boyutu ile tükenmişlik arasındaki anlamlı düzeydeki negatif yönlü ilişkiye dair bulgular, mükemmeliyetçiliğin her yönünün tükenmişliği arttırmadığını ortaya koymaktadır. Söz konusu bu farklılıklar, mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerindeki etkilerinin kişiler arasındaki farklılıklar ve koşullara göre farklılık gösterebileceğini ve bu ilişkinin altında yatan faktörlerin incelenmesinin faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmanın dikkat çekici bulgularından biri de uyumlu mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmayışıdır. Uyumlu mükemmeliyetçilik, kişilerin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartlara ulaşmak amacıyla çaba sarf etmeleri ile ilişkilidir. Bu özelliğe sahip kişiler başarısızlıklara karşı esnek ve kendilerine karşı anlayışlı olabilmektedirler. Söz konusu bu esneklik bu eğilime sahip kişileri tükenmişlikten koruyor olabilir. Ancak uzun vadede bu kişilerin yüksek standartları sürdürme çabası ve kişisel hedeflere ulaşma

arzuları yoğunlaştığında bu durum strese ve zaman içinde tükenmişliğe yol açabilir. Diğer açıdan, uyumlu mükemmeliyetçilik bireylerin başarıya giden yolda kişisel tatmin ve iş tatmini deneyimlemelerine yol açıyor olabilir. Bunun yanı sıra, araştırmanın örnekleme ve bağlamı göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışmanın iş yükü, yönetim tarzı veya kurumsal stres faktörleri gibi tükenmişliği etkileyen başka değişkenleri göz önünde bulundurmamış olması uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile tükenmişlik arasındaki ilişkiden elde edilen bulguları etkilemiş olabilir.

4.1.4. Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki

Mevcut çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki; uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, mevcut çalışmanın bulgularıyla paralel olarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu negatif olarak yordadığını gösteren sonuçlara rastlanmıştır (Yu ve ark., 2016; Wang ve Wu, 2022). Seeliger ve Harendza (2017)'nin yaptığı çalışmada ise mevcut çalışmadan farklı olarak uyumlu mükemmeliyetçiliğin de yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mevcut bulgulardan farklı olarak, Uz Baş (2011) tarafından yürütülen bir araştırma, ilkökul çağındaki çocuklarda mükemmeliyetçilik boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Uz Baş (2011) tarafından yapılan çalışmanın çocuklar üzerinde yapılmış olması; bulguların çocukluk

döneminde mükemmeliyetçiliğin sosyal çevre tarafından daha çok desteklenmesi ve başarıya teşvik edici olarak kullanılması yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucunun bulunmasında etkili olmuş olabilir. Karababa ve Kapıkıran'ın (2014) yürüttüğü bir çalışmada da olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu yordadığı, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı bulunmuştur. Alaloğlu (2020) yaptığı çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşın, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz duygu ve psikolojik belirtilerin artması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin, mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutlarına bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur.

Mevcut çalışmanın bulguları, alanyazında genel olarak uyumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu ile olumlu yönde ilişkili olduğu yönündeki görüşlerle farklılaşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutunun yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmaması, düzenli ve planlı olmanın yaşam doyumunu açısından kritik bir faktör olmadığına işaret edebilir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar boyutunun yaşam doyumunu ile negatif yönde zayıf bir ilişki göstermesi ise, yüksek standartlar belirlemenin her zaman daha fazla yaşam doyumunu getirmediğini, hatta belirli koşullarda kişiye baskı yaratabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, çelişki alt boyutunun yaşam doyumunu ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki göstermesi, kişinin kendi standartlarıyla sürekli çatışma içinde olmasının yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin karmaşık

olduğunu ve bireysel ya da bağlamsal faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

4.1.5. Öz-anlayış ile tükenmişlik arasındaki ilişki

Mevcut çalışmada yapılan analizlerde öz-anlayış ile tükenmişlik arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça tükenmişlik deneyimleme eğilimlerinin azalacağını ve öz-anlayış geliştirmenin tükenmişlik karşısında korucu bir rolü olabileceğini düşündürmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, Kuzgun (2020) tarafından akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada akademisyenlerin öz-anlayış düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Kabakçı (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada, hemşirelerin öz-şefkat düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve hemşirelerin öz-şefkat seviyeleri arttıkça tükenmişlik seviyelerinin azaldığı görülmüştür. Talaslıoğlu ve Keskin (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışma, spor yapan öğretmenlerde öz-şefkat ile tükenmişliğin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında yüksek düzeyde öz-şefkatin düşük tükenmişlik seviyeleriyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar başka çalışmalar da göze çarpmaktadır (Barnett ve Flores, 2016; Hashem ve Zeinoun, 2020; Kyeong, 2013). Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular alanyazındaki öz-anlayışın tükenmişlik düzeyini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı yönündeki bulgularla uyumluluk göstermekte ve öz-anlayışın tükenmişlik karşısındaki aracı rolüne dikkat çekmektedir.

4.1.6. Öz-anlayış ile yaşam doyumu arasındaki ilişki

Mevcut çalışmanın bulguları, öz-anlayış ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koymuştur. Bu bulguların alanyazında yapılan benzer çalışmaların sonuçları ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, Neff ve Beretvas (2013) tarafından yapılan araştırmada öz-anlayış düzeyleri yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Terry ve arkadaşları (2012) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir başka araştırma da öz-anlayış düzeyleri yüksek öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Deniz (2012a) tarafından yapılan bir diğer çalışma da öz-anlayışın yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bozdemir (2023) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde öz-anlayışın yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği ve yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Yang ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, öz-şefkat ile umut ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Mantelou ve Karakasidou (2017)'nin yaptığı çalışmada, öz-şefkat, yaşam doyumu ve pozitif duygulanım puanlarındaki artışın negatif duygulanım puanlarında azalmaya yol açtığı görülmüştür. Kim ve Ko (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da öz-şefkatin, yaşam doyumunu arttırdığı belirtilmiştir. Farklı örneklem gruplarından elde edilmiş olan ve mevcut çalışmanın sonuçları ile paralellik taşıyan bu bulgular, öz-anlayışın bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde destekleyebilecek önemli bir kavram olduğuna işaret etmektedir.

4.2. Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracı Rolünün Tartışması

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan yüksek standartlar, düzen ve çelişki ile yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolüne dair bulgular tartışılacaktır.

4.2.1. Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü

Mevcut çalışmada aracılık analizleri değerlendirildiğinde, uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutunun öz-anlayış üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Öz-anlayışın yaşam doyumu üzerindeki etkisi ise pozitif yönde ve anlamlıdır. Oluşturulan aracılık modelinde yüksek standartların yaşam doyumu üzerindeki öz-anlayış vasıtasıyla ortaya çıkan dolaylı etkisi anlamlıdır. Öz-anlayış modele dahil edildikten sonra, yüksek standartların yaşam doyumuna olan doğrudan etkisi ise anlamsız dönmüştür. Dolayısıyla, uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutunun yaşam doyumuna olan etkisinde öz-anlayışın aracılık etkisi anlamlı bulunmuş ve öz-anlayışın bu ilişkide tam aracı değişken rolü olduğu görülmüştür.

Bunun yanı sıra, uyumlu mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutu olan düzenin öz-anlayış üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Öz-anlayışın yaşam doyumu üzerindeki etkisi de pozitif yönde ve anlamlıdır. Ancak, düzenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla aracı model varsayımlarının karşılanmamıştır ve düzen alt boyutunun yaşam doyumuna olan etkisinde öz-anlayışın aracılık etkisi olmadığı görülmüştür.

Mevcut çalışma kapsamında, uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişkinin öz-anlayış üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Öz-anlayışın yaşam doyumu üzerindeki etkisi ise pozitif yönde ve anlamlıdır. Oluşturulan aracılık modelinde çelişkinin yaşam doyumu üzerindeki öz-anlayış vasıtasıyla ortaya çıkan dolaylı etkisi anlamlıdır. Öz-anlayış modele dahil edildikten sonra, öz-anlayışın çelişki ve yaşam doyumu arasında kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Alanyazında henüz mükemmeliyetçilik ile çalışan esenliği ve iyi oluşu arasında öz-şefkatin aracı rolüne odaklanan kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları mevcut çalışmaya paralel olarak öz-anlayışın bu ilişkilerdeki aracı rolüne işaret etmektedir. Akkuş (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, öz-şefkatin mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Stoeber ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada öz-şefkatin mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş ilişkilerinde tam aracılık rolü olduğu görülmüştür. Kim ve Kim (2022) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise öz-anlayışın, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yaşam doyumuna giden yolda aracı bir rolü olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada elde edilen düzen alt boyutunun yaşam doyumuna olan etkisinde öz-anlayışın aracılık etkisi olmadığı bulgusu, mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarının öz-anlayış ile ilişkisinde farklılık gösterebileceğini ve her alt boyut için öz-anlayışın aracılık rolü bulunmayabileceğini düşündürmektedir.

Diğer yandan, öz-anlayışın uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki boyutu ve uyumlu mükemmeliyetçiliği temsil eden yüksek standartlar ile yaşam

doyumunu arasındaki aracı rolüne yönelik bulgular dikkat çekicidir. Bu sonuçlar, öz-anlayış aracılığı ile yüksek standartlar ve çelişkinin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisinin hafiflediğini göstermektedir.

Akkuş ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında öz-anlayışın uyumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiş olup; özellikle öz-anlayışın sosyal kaygı düzeyini azaltıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmanın bulguları da öz-anlayışın, hem uyumlu hem de uyumsuz mükemmeliyetçilik bağlamında yaşam doyumunu artırıcı ve potansiyel olarak olumsuz etkileri azaltıcı bir aracı faktör olarak öne çıktığını göstermektedir. Söz konusu bulgular, klinik açıdan da mükemmeliyetçilikten kaynaklanan sorunların müdahalesinde öz-anlayış temelli uygulamaların etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışma uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt boyutunun yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı etkilerinin öz-anlayış aracılığıyla anlamlı biçimde azaldığını ortaya koyarak klinik psikoloji açısından önemli bir bulguya işaret etmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, kişilerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen bir kişilik eğilimi olup, psikolojik müdahalelerle öncelikli olarak ele alınması gereken bir eğilimdir. Dolayısıyla, bireylerin yaşam doyumunu arttırmak için öncelikli olarak yüksek düzeyde öz-eleştiri, başarısızlığa karşı düşük tolerans, hata yapma korkusu ve dışsal onay arayışı gibi işlevsiz bilişsel ve duygusal süreçlerle ilişkili olan uyumsuz mükemmeliyetçiliği elen alan çalışmalar yapılması, bunun takibinde bireylerin öz-anlayış düzeylerinin güçlendirilmesi önemlidir.

Alanyazında uyumsuz mükemmeliyetçilik kavramı, erken dönem uyumsuz şemalardan özellikle "kusurluluk", "yüksek standartlar" ve "cezalandırıcılık" gibi şemalar ile ilişkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Young ve ark., 2003). Şema terapi ile bu temel inançların fark edilip terapi süreci ile yeniden yapılandırılması uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimler üzerinde anlamlı farklılıklar yaratabilir.

Bilişsel davranışçı terapi bağlamında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin altında yatan olumsuz otomatik düşüncelerin sorgulanması ve yeniden yapılandırılması ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde çalışılması mükemmeliyetçi düşünce kalıplarının değiştirilmesinde etkili olabilir (Shafran ve ark., 2002).

Psikodinamik yaklaşımlara bakıldığında, ise uyumsuz mükemmeliyetçilik anal dönem fiksasyonu ile açıklanmaktadır (Freud, 1959). Anal döneme özgü düzen, kontrol ve başarı temaları kişilerin ilerleyen yaşantılarında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin özelliklerinden olan içsel standartlar ve yüksek öz-eleştiri şeklinde kendini gösterebilir. Klinik psikologlar, psikodinamik terapiler ile bu tür erken dönem çatışmaları çözümleyerek kişilerin mükemmeliyetçi eğilimlerini dönüştürmelerine yardımcı olabilir.

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, terapi süreçlerinde bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin üzerinde çalışılmasının ve öz-anlayış becerilerinin güçlendirilmesinin bütüncül bir terapötik etki yaratabileceğini düşündürmektedir.

4.2.2. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü

Mevcut çalışmada aracılık analizleri değerlendirildiğinde, yüksek standartların öz-anlayış üzerindeki etkisi ve öz-anlayışın tükenmişlik üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak, yüksek standartların tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla aracı model varsayımlarının karşılanmamıştır ve yüksek standartların tükenmişliğe olan etkisinde öz-anlayışın aracılık etkisi olmadığı görülmüştür.

Yapılan analizlerde uyumlu mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutu olan düzenin öz-anlayış üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Öz-anlayışın tükenmişlik üzerindeki etkisi ise negatif yönde ve anlamlıdır. Oluşturulan aracılık modelinde düzenin tükenmişlik üzerindeki öz-anlayış vasıtasıyla ortaya çıkan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Öz-anlayış modele dahil edildikten sonra, düzenin tükenmişliğe olan doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, uyumlu mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutunun tükenmişliğe olan etkisinde öz-anlayışın kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada, çelişkinin öz-anlayış üzerindeki ve öz-anlayışın tükenmişlik üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Oluşturulan aracılık modelinde çelişkinin tükenmişlik üzerindeki öz-anlayış vasıtasıyla ortaya çıkan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış modele dahil edildikten sonra, çelişkinin tükenmişliğe olan doğrudan etkisi de anlamlıdır. Dolayısıyla uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişki alt

boyutunun tükenmişliğe olan etkisinde öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Alanyazında öz-anlayışın mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik ile diğer yakın kavramlar arasındaki ilişkideki aracı rolüne odaklanan kısıtlı sayıda çalışmada mevcut çalışmanın bulgularına benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Örneğin, Günay (2022) tarafından yapılan çalışmada, iş stresi ve tükenmişlik arasında öz-şefkatin kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise öz-anlayış uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişkinin tükenmişlik üzerindeki olumsuz etkisini azaltmıştır. Pereira ve arkadaşlarının (2022) çalışması da öz-şefkatin, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide koruyucu bir rolü olduğunu göstermiştir. Çetiner ve Çelikkaleli (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, öz-düzenleme ve öz-şefkat değişkenlerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Mehr ve Adams (2016) tarafından yapılan çalışma ise öz-şefkatin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide mevcut çalışma bulgularıyla benzer olarak kısmi bir aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Mevcut çalışmada elde edilen düzen boyutu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu bulgusu, Pereira ve arkadaşlarının (2022) öz-şefkatin mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu bulgusu ile paralellik taşımaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları da, bireylerin düzenli ve kontrollü olma eğilimlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisinin öz-anlayış aracılığıyla hafifleyebileceğini göstermektedir.

Mevcut bulgular uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil eden çelişkinin tükenmişliği arttırdığını öz-anlayışın ise bu ilişkideki aracı rolü vasıtasıyla bu etkiyi bir miktar hafiflettiğini düşündürmektedir. Diğer yandan uyumsuz mükemmeliyetçi eğilime sahip kişiler, sadece kendi içsel eleştirileriyle değil, aynı zamanda çevrenin yüksek beklentileriyle de mücadele etmek zorunda kalıyor olabilirler. Öz-anlayış kişinin içsel stresini hafifletse de iş yerindeki rekabet, yüksek talepler, beklentiler ve sosyal normlar gibi dışsal baskılar devam ettikçe tükenmişlik tamamen engellenemiyor olabilir.

Genel olarak mevcut çalışma bulguları ile alanyazındaki bulgular göz önüne alındığında, öz-anlayışın tükenmişlik üzerinde önemli azaltıcı bir etkisi olduğu ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının tükenmişliğe olan etkilerinin öz-anlayış aracılığıyla farklılık gösterebileceği görülmüştür. Bu bağlamda, tükenmişliği azaltmaya yönelik müdahalelerde öz-anlayışın geliştirilmesi önemli görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları özellikle uyumsuz mükemmeliyetçi kişilere yönelik öz-anlayışlarını geliştirmeyi hedefleyen önleme ve müdahale programlarının geliştirilmesinin önemli olduğuna işaret etmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, Kaynakların Korunması Teorisi (Hobfoll, 1989) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünün anlaşılmasında yararlı olabilecek bir çerçeve sunabilir. Hobfoll (1989) tarafından, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını açıklamak amacıyla geliştirilen Kaynakların Korunması Teorisi, kişilerin değer verdiği kaynakları korumaya ve artırmaya yönelik bir motivasyon içerisinde olduklarını öne sürer. Teoriye göre, bireyler kaynaklarının tehdit edilmesi, kaybedilmesi ya da yeni

kaynakların kazanılamaması gibi bir durumla karşılaştığında stres ortaya çıkar (Hobfoll, 2001). Bunun yanı sıra, söz konusu kaynakların kaybedilmesi ya da tehdit altında olması, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını zedeler ve bireylerin tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olabilir. Kaynakların Korunması Teorisine göre, stres sadece bireyin deneyimlediği çevresel olaylarla değil, bunun yanı sıra bu çevresel olayların bireyin sahip olduğu kaynaklar üzerindeki etkisiyle de yakından ilişkilidir.

Teoriye göre Hobfoll (1989), bireysel kaynakları dört ana başlıkta sınıflandırmaktadır. Bu kaynaklar maddi kaynaklar (örneğin para, konut), koşul kaynakları (örneğin medeni durum, istihdam durumu), kişisel kaynaklar (örneğin özsaygı, öğrenilmiş güçlülük) ve enerji kaynakları (örneğin zaman, sosyal destek) olarak açıklanmaktadır. Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etme kapasitelerini belirlemede önemli rol üstelenen bu kaynakların azalması ya da yok olması durumunda, bireyin stres seviyesi artar. Bu durum uzun vadede bireylerde tükenmişlik gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Yüksek iş yükü, belirsiz rol beklentileri, düşük sosyal destek ve takdir eksikliği gibi özellikle iş yaşamı bağlamında yaşanan durumlar, bireylerin var olan kaynaklarını tüketerek, tükenmişlik riskini arttırır (Hobfoll, 2001).

Alanyazında Kaynakların Korunması Teorisi çerçevesinde kaynakların bireyin tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisini araştırmak üzerine yapılan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Yürür (2011) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin sahip oldukları koşul kaynaklarından kıdem seviyeleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin de arttığı, medeni durum ile tükenmişlik düzeyleri arasında

ise bir ilişki bulunmadığı ortaya konmuştur. Bu bulguya ek olarak, bireylerin stresle başa çıkma becerisi olarak ele alınan ve kişisel bir kaynak olan öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olmasının da, tükenmişlik düzeylerinin düşük olmasına katkı sağladığı görülmüştür. Benzer olarak, Polatçı ve Baygın (2022) tarafından yapılan çalışmada, bir kamu hastanesinde görev yapan çalışanlarda psikolojik sermaye ve öz-şefkatin tükenmişlik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın bulguları psikolojik sermaye ve öz-şefkatin tükenmişlik üzerinde negatif yönde etkileri olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra öz-şefkatin psikolojik sermaye ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiği de bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin içsel kaynaklarının diğer kaynakların etkisini de pekiştirici bir işlev görebileceğini göstermiştir.

Mevcut çalışma bulguları öz-anlayışın tükenmişliği azaltarak yaşam doyumunu arttırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-anlayışın Kaynakların Korunması Teorisi açısından kişisel bir kaynak olarak değerlendirilebileceğini düşündürmekte ve kişisel kaynak birikimine sahip bireylerin olumsuz deneyimlere karşı kendilerini koruyabilecekleri (Hobfoll, 2001) varsayımı ile örtüşmektedir.

Bulgular öz-anlayışın mükemmeliyetçiliğin düzen ile çelişki alt boyutları ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü ortaya koymuştur ve öz-anlayışın mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerindeki olumsuz etkisini azaltan bir rol oynadığı görülmüştür. Benzer şekilde, mevcut çalışmanın bulguları öz-anlayışın mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ile çelişki alt boyutları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü de ortaya koyarak öz-anlayışın mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumları üzerindeki olumsuz etkisini azaltan bir rol oynadığına dikkat çekmiştir. Özetle, mevcut çalışmanın sonuçları öz-anlayışın

mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu azaltmaya ve tükenmişliği arttırmaya yönelik etkisine yönelik bir aracı rolü üstlendiğine dikkat çekmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları, Kaynakların Korunması Teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, öz-anlayışın bireylerin maruz kalabileceği olumsuz durumlar açısından dengeleyici bir içsel kaynak olarak öne çıktığını göstermektedir. Öz-anlayışın özellikle kişilerin kaynak kaybına neden olan uyumsuz mükemmeliyetçilik gibi kişilik eğilimlerinin etkilerini hafifletmede önemli rol oynadığı görülmektedir. Dolayısıyla, mevcut araştırmanın sonuçları bireylerin tükenmişlik deneyimleme olasılıklarını azaltmak ve yaşam doyumlarını arttırmak için öz-anlayış gibi kişisel özelliklerini bir kaynak olarak geliştirebileceğine işaret etmektedir.

4.3. Önem ve Katkı

Bu araştırma, çalışan bireylerde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü inceleyerek bu kavramlar arasındaki ilişkilere odaklanan kısıtlı sayıda çalışmanın bulunduğu alanyazına katkıda bulunmaktadır. Bulgular, çalışmanın aracı değişkeni olan öz-anlayışın bireylerin tükenmişlik düzeylerini azaltarak ve yaşam doyumlarını arttırabilen önemli bir kavram olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu, hem iş yaşamı ile ilgili önemli bir sendrom olarak tükenmişlik, hem de yaşamın geneline yönelik esenlik ile ilgili önemli bir kavram olan yaşam doyumunu açısından bir psikolojik kaynak olarak öz-anlayışın önemini ortaya koymuştur. Buna ek olarak, elde edilen bulgu ve sonuçlar öz-anlayışın özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol üstlendiğini de göstermiştir. Öyle ki, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, bireylerin yaşam doyumunu düşürdüğü ve

tükenmişlik riskini arttırdığı görülmüş, öz-anlayışın ise uyumsuz mükemmeliyetçiliğin belirtilen kavramlar üzerindeki etkilerini hafiflettiği ortaya konmuştur. Dolayısıyla, mevcut çalışma, bireylerde öz-anlayışın geliştirilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Bu bulgular, iş yaşamındaki bireylerin öz-anlayış düzeylerini geliştirmek üzere düzenlenecek eğitim ve müdahalelerin özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerini ve çalışanların tükenmişlik düzeylerini azaltmak ve yaşam doyumlarını arttırabilmek açısından faydalı olabileceğini göstermektedir. Çalışanlarda öz-anlayışın geliştirilmesine yönelik farkındalık ve kişisel gelişim çalışmaları, terapi yöntemleri ve bireysel destek uygulamalarının da geliştirilmesi faydalı olacaktır. İş yerlerinde farklı çalışma modelleri sunularak çalışanların iş-yaşam dengesi kurması da desteklenebilir. Çalışanlar arasında rekabet yerine iş birliğini teşvik eden bir pozitif çalışma kültürünün yaratılması da özellikle olumsuz mükemmeliyetçilik ile baş etmede faydalı olabilir. Bunun yanı sıra, çalışanların belli aralıklarla tükenmişlik düzeylerinin izlenmesi ve yöneticilere yönelik öz-anlayışı arttıran liderlik eğitimlerinin düzenlenip ekip üyelerine bu açıdan olumlu örnek olmalarının sağlanması gibi girişimler de kurumlarda mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkileri ile baş etmeye yardımcı olabilir.

Mevcut çalışma bulguları klinik psikoloji açısından değerlendirildiğinde, öz-anlayışın terapötik müdahalelerde geliştirilebilecek bir beceri olması açısından önemli bir potansiyele işaret ettiği düşünülmektedir. Öz-anlayış, özellikle psikoeğitim içeren bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlar içerisine dahil edilerek, kişinin kendine yönelik eleştirel tutumlarını fark etmesi ve bu eleştirel tutumu dönüştürmesi ile kendine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmesi sağlanabilir (Neff ve Germer, 2013).

Öz-anlayışı geliştirmeye yönelik terapötik uygulamaların kişilerin uzun vadede tükenmişlik ve yaşam doyumuna ilişkin yaşanabilecek sorunlara karşı da psikolojik dayanıklılıklarını artıtrabileceği düşünülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilikten kaynaklanan işlevsiz düşünce kalıplarının ve bu düşünce kalıplarının neden olduğu tükenmişlik riskinin azaltılmasında öz-anlayışı hedefleyen müdahalelerin yaygınlaştırılması klinik psikologlar için önemli bir çalışma alanı olabilir.

Alanyazında öz-anlayışın aracı rolüne odaklanan kısıtlı sayıda çalışmanın ağırlıklı olarak öğrenci örneklemi ile yürütüldüğü gözlemlenmiştir. Bu konuda çalışan bireylerle yürütülen araştırmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle öz-anlayışın kurumlarda ve iş yaşamındaki dinamiklerle nasıl etkileşime girdiği yeterince incelenememiştir. Mevcut çalışmanın çalışan bireylerle yürütülmüş olması alanyazındaki bilgi birikimini genişletmek açısından katkıda bulunacaktır.

Bunun yanı sıra, alanyazında mükemmeliyetçiliği ölçen önde gelen araçlardan biri olarak kabul edilen Neredeyse Mükemmel Ölçeği'ni kullanarak çalışan bireylerde mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarını inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Belirtilen ölçüm aracının kullanılarak bu araştırmanın gerçekleştirilmesi alanyazındaki benzer çalışmalara yöntemsel açıdan katkıda bulunmaktadır.

4.4. Sınırlılıklar

Araştırma verileri 212 çalışan bireyden toplanmıştır. Dolayısıyla, katılımcı sayısının sınırlı oluşu araştırma sonuçlarının genellenebilirliği yönünden sınırlılık yaratmıştır. Araştırmanın verilerinin öz-bildirim yöntemi ile toplanmış olması da sosyal beğenilirlik etkisine neden olmuş olabilir. Araştırmada kesitsel bir çalışma

yürütölmüş olması da mevcut çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır. Bunun yanı sıra, tüm verilerin aynı örneklemden aynı zaman diliminde toplanmış olmasının ortak yöntem varyansı etkisini arttırarak sonuçların geçerliliğini kısıtlayabilir. Bunun yanı sıra, örneklemi oluşturan bireylerin sosyoekonomik düzeyleri, gelir durumları, çalıştıkları sektör ve pozisyonları açısından homojen bir dağılım göstermemesi de karıştırıcı değişken etkisi oluşturarak bulguların yorumlanmasında sınırlılık yaratmaktadır.

4.5. Öneriler

Benzer değişkenlerle yürütölecek gelecek çalışmalara öz-bildirim ölçeklerine ek olarak diğer paydaşlardan toplanacak anonim geribildirim formları (yönetici, iş arkadaşı vb. çalışanların davranışlarını gözlemlene fırsatı olan bireylerden alınan geribildirimler) dahil edilebilir. Daha geniş bir örneklem ile çalışılarak demografik özellikler yönünden bulguların genellenebilirliği artırılabilir ve ele alınan değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin anlaşılması açısından boylamsal çalışmalar yürütölebilir. Bunun yanı sıra, araştırma sonuçlarının farklı çalışma modellerine genellenebilirliği açısından, farklı sektörlerde farklı çalışma modelleri ile (tam zamanlı çalışanlar, yarı zamanlı çalışanlar, serbest meslek sahipleri vb.) çalışan bireylerden veri toplanabilir.

Ayrıca, gelecek çalışmalarda mevcut çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin nüanslarına ışık tutabilmek adına, düzenleyici ve aracı etkileri birlikte ele alabilen araştırma modellerinden yararlanılabilir. Bu sayede ele alınan değişkenler arası etkileşimlerin hangi bağlantı mekanizmalarıyla oluştuğına ek olarak, bu ilişkilere etki edebilecek bireysel, bağlamsal, kültürel vb. özellikler eş zamanlı olarak incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdulcebbar, M. (2023). *The moderating roles of looming cognitive style and self-compassion* [Unpublished master's thesis, Koç University]. Koç Üniversitesi Digital Collections.
- Abu-Boden, M., ve Jones, P. (2021). Mediation analysis in psychology: A comprehensive approach. *Journal of Behavioral Research*, 34(2), 112-124.
- Adler, A. (1964). *On the origin of the striving and superiority and of social interest: a collection of later writings*. Evanston: Northwestern University Press. <https://doi.org/10.1192/bjp.81.332.206-a>.
- Adriaenssens, J., De Gucht, V., ve Maes, S. (2015). Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. *International Journal of Nursing Studies*, 52, 649–661. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.11.004>
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., ve Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001>
- Akkuş, İ. (2022). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akkuş, K., Vardar, M., Tunçel, A., ve Tekinsav Sütcü, S. (2023). Examining the relationship between maladaptive perfectionism and social anxiety: The

- mediating role of self-compassion. *Psychological Reports*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941231206352>
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 616343) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Albert, N., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and depression in adolescents: The mediating role of social anxiety. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 1072–1083.
- Aldea, M. A., Rice, K. G., Gormley, B., ve Rojas, A. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism in college students: Testing a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 597–609.
- Alden, L. E., Bieling, P. J., ve Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 297-316. <https://doi.org/10.1007/BF02357507>
- Alibekiroğlu, H., Yılmaz, K., ve Demir, S. (2018a). Öz-anlayışın uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisi: Bir yapısal eşitlik modeli testi. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 36(2), 45-62.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018b). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (1998). *The handbook of anxiety disorders*. The Guilford Press. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00083-7)

- Antony, M.M., ve McCabe, R.E. (2005). Perfectionism. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. 273-277.
- Appels, A., ve Schouten, E. (1991). Burnout as a risk factor for coronary heart disease. *Behavioral Medicine*, 17(2), 53-59. <https://doi.org/10.1080/08964289.1991.9935158>
- Ardıç, K., ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu: akademisyenler üzerinde bir uygulama (Goü örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, A., ve Bal, A. (2008). *Perfectionism, stress, and psychological well-being in adolescents*. *Journal of Psychological Studies*, 28(3), 211-220.
- Armon, G., Melamed, S., Shirom, A., ve Shapira, I. (2008). Elevated burnout predicts the onset of musculoskeletal pain among apparently healthy employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(4), 284–292. <https://doi.org/10.1037/10.1037/a0020726>
- Armon, G., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., ve Shapira, I. (2010). Joint effect of chronic medical illness and burnout on depressive symptoms among employed adults. *Health Psychology*, 29(3), 243–250. <https://doi.org/10.1037/a0033712>
- Arpin-Cribbie, C., Irvine, J., & Ritvo, P. (2012). Web-based cognitive-behavioral therapy for perfectionism: A randomized controlled trial. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 49(2), 194–207.
- Atilla-Bal, E. A., ve Arıkan, S. (2023). Mükemmeliyetçilikten tükenmişliğe: benlik saygısı ve işkolikliğın seri aracılık modeli. *Psikoloji Çalışmaları*, 43(2), 289-319. <https://doi.org/10.26650/SP2021-915063>
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi: İstanbul.

- Barnett, J. E., ve Flores, P. J. (2016). Self-compassion and burnout: Exploring the relationship between self-compassion and work-related distress. *Journal of Clinical Psychology*, 72(2), 174-188. <https://doi.org/10.1002/jclp.22255>
- Barnett, M. D., ve Sharp., K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences* 99, 225-234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.004>
- Basım, H. N., ve Esen, D. (2006). Tükenmişlik: kavramsal analiz. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 61(4), 83–99.
- Baştemur, S. (2006). *İş tatminin ve yaşam doyumunun ölçülmesi: kamu ve özel sektörde bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baysal, A. C. (1995). *Örgütsel davranış*. Avcıol Basım Yayın.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., ve Carson, J. (2016). Measuring relationships between self- compassion, compassion fatigue, burnout and well- being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: A quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23. <https://doi.org/10.1002/capr.12054>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1990). *Cognitive therapy of depression* (New ed.). Guilford Press.
- Bieling, P., Israeli, A., ve Antony, M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality & Individual Differences*, 36, 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*, 50, 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Boles, J. S., Dean, D. H., Ricks, J. M., Short, J. C., ve Wang, G. (2000). “The dimensionality of the maslach burnout inventory across small business owners and educators.” *Journal of Vocational Behavior*, 56, 12-34. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1689>
- Bottos, S., ve Dewey, D. (2004). Perfectionists' appraisal of daily hassles and chronic headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 44(8), 772-779. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2004.04144.x>
- Bousman, L. A. (2007). *The fine line of perfectionism: Is it a strength or a weakness in the workplace?* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Nebraska, Nebraska, USA.
- Bozdemir, G. (2023). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam deneyimlerinin öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/296900/yokAcikBilim_10164814.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
- Brand, M., ve Altstötter-Gleich, C. (2008). Personality and decision-making in laboratory gambling tasks–Evidence for a relationship between deciding

- advantageously under risk conditions and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.003>
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications.
- Brown, G. W., ve Beck, A. T. (2002). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bryan, C., Goodman, T., Chappelle, W., Thompson, W., ve Prince, L. (2018). Occupational stressors, burnout, and predictors of suicide ideation among US Air Force remote warriors. *Military Behavioral Health*, 6(1), 3–12. <https://doi.org/10.1080/21635781.2017.1325803>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J., ve Greenglass, E. R. (2001). Hospital restructuring, work-family conflict and psychological burnout among nursing staff. *Psychology & Health*, 16(5), 583–594. <https://doi.org/10.1080/08870440108405528>
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 13, 34- 52.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects Of Human Sexuality*, 17, 219-230. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.03.001>
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and depression: A critical review of the evidence and implications for treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 91–98.
- Chang, E. C., Watkins, A., ve Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: testing

- a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93–102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., ve Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.042>
- Childs, J. H., ve Stoeber, J. (2012). Perfectionism and work-related outcomes: The role of perfectionistic concerns in predicting job-related distress and work inefficiency. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(1), 45-58.
- Clark, M. A., Evans, M. R., ve McCabe, T. L. (2010). Perfectionism and the need for control: The relationship between perfectionistic tendencies and overcontrol in work settings. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 289-302. <https://doi.org/10.1037/a0018263>
- Cleary, T. J., Callan, G. L., ve Norrish, J. M. (2015). Perfectionism and the micro-management of work: Examining the relationship between perfectionism and supervisory behavior in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 603-617.
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: A balm for burnout. *Professional Counselor*, 7(3), 285-297. <https://doi.org/10.15241/scc.7.3.285>
- Cockram, D., Lee, C. S., & Gordon, K. H. (2010). Schema therapy for perfectionism: A case study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(4), 345–359.
- Connell, J., Carlton, J., Grundy, A., Taylor Buck, E., Keetharuth, A. D., ve Ricketts, T. (2018). The importance of content and face validity in instrument

- development: Lessons learnt from developing a patient-reported outcome measure for recovery in mental health. *BMJ Open*, 8(3), e018137.
- Cordes, C. L., ve Dougherty, T. W. (1993). "A review and an integration of research on job burnout." *The Academy of Management Review*, 18(4), 621-656. <https://doi.org/10.5465/AMR.1993.9402210153>
- Corrigan, P. W. (1997). Perfectionism and stress in the workplace: The impact of high standards on job satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2(3), 201-213. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.2.3.201>
- Cox, B. J., ve Enns, M. W. (2003). The dimensional structure of perfectionism: Implications for psychopathology. *Research on Emotion in Organizations*, 5, 347-368. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.2.3.201>
- Crocker, J., ve Park, L. E. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1134–1148. <https://doi.org/10.1177/0146167204264000>
- Çalışkan, A., Karataş, K., ve Yılmaz, A. (2014). Mükemmeliyetçilik ve iş performansı: Çalışanlar arasındaki ilişkiyi anlamak. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 12(2), 125-136.
- Çarkıt, E., ve Yalçın, S. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak öz anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 383-402. <https://doi.org/10.37217/tebd.697249>
- Çelik, M. (2014). *Karar verme davranışları ve tükenmişliğin çalışanların yaşam kalitesine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- Çetiner, F. (2021). Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkat becerilerinin aracılık rolleri. *Eğitim ve Bilim*, 46(206), 123–141.
- Çetiner, T., ve Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1622-1645. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1277921>
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- DeDonno, M. A., ve Rivera-Torres, K. (2018). The influence of perfectionism on academic self-concept. *International Journal of Education and Practice*, 6(4), 192-199. <https://doi.org/10.18488/journal.61.2018.64.192.199>
- Deiner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Demirci, E., ve Çepikkurt, F. (2018). Examination of the relationship between passion, perfectionism and burnout in athletes. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1252-1259. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060616>
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000210
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012a). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Özdemir, M., ve Günay, S. (2008a). The relationship between self-criticism, self-directed hostility, and self-hatred in individuals with high and low self-understanding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 115-130.
- Deniz, M. E., Sümer, N., ve Kızıloğlu, S. (2008b). Öz-anlayış ölçeği: Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(6), 69-79. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., Sümer, N., ve Kızıloğlu, S. (2012b). A comparative study of self-compassion, life satisfaction, and positive and negative emotional traits among university students from Turkey and several countries (Ukraine, Spain, Brazil, Italy, Romania, Poland, France, and the UK). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 789-805. <https://doi.org/10.1177/0022022111432273>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A person-centered perspective. E. Diener (Ed.), *The science of well-being* içinde (s. 1–11). Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dilekci, E. N. (2023). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinin şefkat ve öz-şefkat açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya Karatay Üniversitesi, Konya.
- Dinçbaş, İ., Gökkaya, F., ve Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249-266. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1163818>
- Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Dolgun, U. (2015). Tükenmişlik sendromu [burnout syndrome]. *İstanbul Üniversitesi Dergisi*, 1(11), 1-15.
- Doruk Çakmak, S. (2008). *Türkiye'de bireysel inovasyon davranışını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., ve Winkworth, G. (2003). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 437–447.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., ve Flett, G. L. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). *Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review*. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Stuart.
- Ellis, A. (2002a) The role of irrational beliefs in perfectionism. Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (Eds.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* içinde (s. 217-229). American Psychological Association. Washington, D.C. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Enns, M. W., Cox, B. J., ve Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models.

Cognitive Therapy and Research, 29, 463-478. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2843-04>

Eusanio, J., Thomson, P., ve Jaque, S. V. (2014). Perfectionism, shame, and self-concept in dancers a mediation analysis. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(3), 106-114. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.18.3.106>

Fairlie, P., ve Flett, G. L. (2003). Perfectionism at work: Impacts on burnout, job satisfaction, and depression. *Paper presented at the 111th annual convention of the American Psychological Association*, Toronto, Canada.

Faiz, E. (2019). Aşırı iş yükü ve tükenmişlik sendromunun işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi: Satış personelleri üzerinde bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 10(1), 26–38.

Fedewa, B. A., Burns, L. R., ve Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 609–1619. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.026>

Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., ve Hunt, C. (2023). Gender differences in self-compassion: A latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Current Psychology*, 42(28), 24132–24147. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>

Flaxman, P. E., Ménard, J., Bond, F. W., ve Kinman, G. (2012). Academics' experiences of a respite from work: effects of self-critical perfectionism and perseverative cognition on postrespite well-being. *Journal of Applied Psychology*, 97(4), 854. <https://doi.org/10.1037/a0028055>

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002a). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* içinde (s. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Kairouz, S. (2015). Perfectionism, self-esteem, and depression in children and adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 537–551. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9673-7>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Martin, T. R. (2011). Perfectionism and depression: Longitudinal relationships with depressive symptoms and cognitive vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 35(1), 49–60.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002b). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American. <https://doi.org/10.1037/10458-000>
- Flett, G., Hewitt, P. L., Blankstein, K., ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(75), 1363–1381. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.5.1363>
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., ve Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373–392. <https://doi.org/10.1023/A:1021883830847>
- Freud, S. (1959). *Character and anal eroticism* (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 9, pp. 169–175). London: Hogarth Press.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fry, P. S., ve Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 513-524. <https://doi.org/10.1177/1359105309103571>
- Fry, P. S., ve Debats, D. L. (2011). Perfectionism and depressive symptoms in late adulthood: The role of self-criticism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747–752.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., ve Neff, K. D. (2013). Self- compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilman, R. ve Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Giorgi, G., Arcangeli, G., Perminiene, M., Lorini, C., Ariza-Montes, A., Fiz-Perez, J., Di Fabio, A., ve Mucci, N. (2017). Work-related stress in the banking sector: A review of incidence, correlated factors, and major consequences. *Frontiers in Psychology*, 8, 2166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02166>

- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Hintsanen, M., Mullola, S., Pulkki- Råback, L., Keltikangas- Järvinen, L., ve Hintsanen, T. (2017). Perfectionism and depressive symptoms: The effects of psychological detachment from work. *Personality and Individual Differences*, 116, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.029>
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., ve Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), Article 263. <https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Günay, E. (2022). *Çalışan bireylerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyi arasında öz şefkatin aracı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Güzel, T., ve Akgündüz, Y. (2011). Liderlik davranışlarının orta düzey yöneticiler üzerindeki etkisi ve yöneticilerin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi: Kuşadası otel işletmelerinde bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 281-296.
- Hadjistavropoulos, H., Dash, H., Hadjistavropoulos, T., ve Sullivan, T. L. (2007). Recurrent pain among university students: Contributions of self-efficacy and perfectionism to the pain experience. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1081-1091.

- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development. *Essential Processes for Attaining Peak Performance*, 1(7), 178-211.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27–33.
- Han, S. J., Bonn, M. A., ve Cho, M. (2016). The relationship between customer incivility, restaurant frontline service employee burnout and turnover intention. *International Journal of Hospitality Management* 52, 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.10.002>
- Hashem, Z., ve Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, 11(11), 2542-2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema therapy for perfectionism: Theory and application. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 268–279.
- Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema therapy for perfectionism: Theory and application. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 268–279.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Behavior Research Methods*, 41(3), 1-24. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.

- Heller, D., Watson, D., ve Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x>
- Helliwell, T. (1981). Are you a potential burnout? *Training And Development Journal*, 35(10), 25-29.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism in the clinical context: Theory, research, and treatment*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Turnbull-Donovan, W. (1998). Perfectionism and suicide potential. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 595-610. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00982.x>
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W., ve Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53(1), 133-144. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14
- Hewitt, P., ve Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(60), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hibbard, D. R., ve Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 269-278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.269>
- Hiçdurmaz, D., ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen

- faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 86-94. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.40469>
- Hill, A. P., Hall, H. K., ve Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4), 415-430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
- Hochwarter, W. A., ve Byrne, Z. S. (2010). The interactive effects of chronic pain, guilt, and perfectionism on work outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(1), 76-100. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00564.x>
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., ve Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Hollender, M.H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-385. <https://doi.org/10.4088/JCP.v39n0501>
- Horney, K. (1950). The tyranny of the should. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self Realisation* içinde (s. 64-85). W. W. Norton & Company <https://doi.org/9780393335278>

- Hoşoğlu, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisi. *Psychology and Education Journal*, 56(4), 132–145. <https://doi.org/10.31461/ybpd.674756>
- Hrabluik, C. L., Timm, J. E., ve Dodd, R. E. (2012). The relationship between perfectionism and work demands: Exploring the difficulties of prioritizing and managing multiple tasks. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 598-607.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., ve Mcknight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93. <https://doi.org/10.1002/pits.10140>
- Humborstad, S. I., Humborstad, B., ve Whitfield, R. (2007). Burnout and service employees' willingness to deliver quality service. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 7, 45–64. https://doi.org/10.1300/J171v07n01_03
- İnce, M. L., ve Şahin, M. (2015). Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(31), 65-76. <https://doi.org/10.21031/epod.97301>
- Jackson, S. E., Schwab, R. L. ve Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630-640. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.4.630>
- Johnson, S. M. (2009). Perfectionism and work behavior: The impact of perfectionistic tendencies on job performance and interpersonal relationships in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 30(4), 599-616.

- Joyce, A., Weerasekera, A., & Hodge, K. (2017). The effects of schema therapy on perfectionistic thinking: A pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 410–418.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., ve Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257–268.
- Kabakçı, H. (2021). Hemşirelerin öz-şefkat düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 29(3), 152-160. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.29291>
- Kakırman, A. (2015). *A study applied in banking sector about the relationship between perfectionism and burnout* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karababa, A., ve Kapıkıran, N. A. (2014). Psikolojik danışmanlarda olumlu-olumsuz mükemmelliyetçilik düzeylerinin iş ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42). <https://doi.org/10.17066/pdrd.77952>
- Karacaoğlu, K., ve Arslan, F. (2013). Çalışanların algıladıkları örgütsel desteğin tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi: Kayseri imalat sanayi uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(3), 457-476.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., ve Shapira, L. B. (2018). The role of self-compassion in the development of psychological health. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13612-018-0089-8>

- Keser, A. (2003). Yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişki: Belediye çalışanları üzerinde bir araştırma. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 5(3), 183-197.
- Kim, B. S., ve Kim, M. (2022). Self-efficacy mediates the relationship between perfectionism and life satisfaction in South Korean adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 50(4), 1-10. <https://doi.org/10.2224/sbp.11226>
- Kim, C., ve Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished Doctoral Dissertation]. University of Texas At Austin.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., ve Franche, V. (2017). An investigation of the 2× 2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Kocadağ, N. H. (2019). *Adolesan sporcuların tükenmişliğinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve güdüsel ikliminin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köker, S. (1991). Yaşam doyumu ölçeği: Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(23), 44-58.
- Kristiansen, E., Abrahamsen, F. E., ve Stensrud, T. (2012). *Stress-related breathing problems: An issue for elite swimmers*. Brage.

- Kula, S., ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kuzgun, N.E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Kyeong, R. (2013). Impact of sleep duration on emotional status in adolescents. *Journal of Depression and Anxiety*, 2(3). <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000138>
- Latham, G. P., ve Locke, E. A. (2007). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 265-268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lee, R. T., ve Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>
- Leone, S. S., Huibers, M. J. H., Knottnerus, J. A., ve Kant, I. J. (2009). The temporal relationship between burnout and prolonged fatigue: A 4-year prospective cohort study. *Stress and Health*, 25(4), 365–374. <https://doi.org/10.1002/smi.1280>
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 623–636). New York: Guilford Press.

- Linnett, J., ve Kibowski, F. (2019). The role of self-compassion in the relationship between perfectionism and well-being. *Personality and Individual Differences*, 147, 1–7. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695>
- Madigan, D. J. (2019). The relationship between perfectionism and suicide: A meta-analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(7), 504–530. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.7.504>
- Mantelou, A., ve Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Marchand, A., Blanc, M.-E., & Beauregard, N. (2018). Do age and gender contribute to workers' burnout symptoms? *Occupational Medicine*, 68(6), 405–411.
- Martchand, A., Blanc, M. E., ve Beauregard, N. (2018). Do age and gender contribute to workers' burnout symptoms? *Occupational Medicine*, 68(6), 405–411. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy088>
- Martin, T. R., Kazarian, S. S., ve Breiter, H. J. (1996). Perfectionism and somatic complaints: A study of the relationship between perfectionistic traits and physical health symptoms. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 193-203.
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 68-85). Oxford University Press.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12(7-8), 837-851. <https://doi.org/10.1007/BF00287876>
- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row. (Original work published 1954)
- Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D., ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among turkish and american university students. *International Journal of Stress Management*, 9, 81-97. <https://doi.org/10.1023/A:1014902719664>
- Mehr, S., ve Adams, R. (2016). Perfectionism and self-compassion: A longitudinal study examining the role of self-compassion in perfectionism's effects on well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 63(4), 439–447. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., ve Shapira, I. (2006a). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>

- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., ve Shapira, I. (2006b). Burnout and risk of type 2 diabetes: A prospective study of apparently healthy employed persons. *Psychosomatic Medicine*, 68, 863–869. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000242860.24009.f0>
- Membrive-Jiménez, M. J., Pradas-Hernández, L., Suleiman-Martos, N., Vargas-Román, K., Cañadas-De la Fuente, G. A., Gomez-Urquiza, J. L., ve De la Fuente-Solana, E. I. (2020). Burnout in nursing managers: A systematic review and meta-analysis of related factors, levels and prevalence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3983. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113983>
- Metin, Ü., ve Yetim, Ü. (2016). Measuring procrastination at work and its associated workplace aspects. *Personality and Individual Differences*, 101, 254–263.
- Missildine, W.H. (1963). *Your inner child of the past*. Simon and Schuster.
- Mitchelson, J. K., ve Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477–485. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00054-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00054-9)
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., ve DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.04.002>
- Mor, T., Sadeh, H., ve Shoval, Y. (1995). Perfectionism and its relation to job performance and stress in employees. *Journal of Organizational Behavior*, 16(4), 409-421.

- Murn, L. T., ve Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541–560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Mülazım, Ö. Ç., ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction?. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895-3904. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self- compassion, self- esteem, and well- being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Hsie Y., ve Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.

- Neff, K.D., ve Beretvas, S.N. (2013). "The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships." *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ocampo, A. C., Deng, X., ve Lee, J. H. (2017). The role of self-compassion in perfectionism and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111.
- Ogus, N. (2006). The role of perfectionism in career success: A study on employees in the service industry. *Turkish Journal of Psychology*, 21(2), 85-96.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students a test of diathesis-stress model of depression* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Orth, D. (2008). Céphalométrie tridimensionnelle: Applications en clinique et en recherche. *L'Orthodontie Française*, 79(1), 17–28. <https://doi.org/10.1051/orthodfr:2007037>
- Özdevecioğlu, M. (2003). Yaşam doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi üzerine bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 691-706.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Çevresel faktörlerin yaşam doyumuna etkisi: İş ortamı, iş fırsatları ve sendikal haklar. *İnsan ve Toplum*, 4(2), 45–60.

- Özdevecioğlu, M., ve Aktaş, A (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özer, R., ve Karabulut, M. (2003). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik duygusu üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17, 1–16.
- Özmete, E. (2004). İş tatmininin iş doyumu ve yaşam doyumu üzerine etkileri: devlet memurlarına yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 18(1-2), 1-14.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Paolini, L., Yanez, A. P., ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2008). Yaşamdan memnuniyet ölçeği ve ortaya çıkan yaşam doyumu yapısı. *Pozitif Psikoloji Dergisi*, 3(2), 137-152.
- Penz, M., Stalder, T., Miller, R., Ludwig, V. M., Kanthak, M. K., ve Kirschbaum, C. (2018). Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.485>

- Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., ... ve Macedo, A. (2022). The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2740. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052740>
- Pervichko, E., Zinchenko, Y., ve Ostroumova, O. (2013). Violations of emotional regulation in patients with stress-induced hypertension. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 295-299. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.298>
- Pınar-Ulu, G., Kılıç, M., ve Yılmaz, A. (2012). Neredeyse mükemmel ölçeği: Türkçe'ye uyarlama çalışması ve geçerlik güvenirlik analizleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 1–13.
- Polatçı, S., ve Baygın, N. (2022). Psikolojik sermaye ve öz-şefkatin tükenmişlik üzerindeki etkisi: Aracı değişken modeli. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 375–390.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). *Asymptotic methods for p-value adjustment in multiple mediation analyses*. *Psychological Methods*, 13(2), 206-220. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.13.2.206>
- Price, J. L. (2005). *Perceived organizational support and employee outcomes: A meta-analytic review*. *Journal of Applied Psychology*, 90(3), 567-585. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.3.567>
- Purvanova, R. K., ve Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168-185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>

- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., ve Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524–534. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.524>
- Rice, K. G., ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Rice, K. G., ve Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35-48. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069046>
- Rössler, W. (2012). Stress, burnout, and job dissatisfaction in mental health workers. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 262, 65–69. <https://doi.org/10.1007/s00406-012-0353-4>
- Rudow, B. (1999). *Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues, and research perspectives*. In R. Vandenberghe and A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice*. Cambridge University Press.
- Saboonchi, F., ve Lundh, L.G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1585-1599. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00382-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00382-3)
- Sağlam Arı, G., Bal, H., ve Çına Bal, E. (2010). İşe bağlılığın tükenmişlik ve işten ayrılma niyeti ilişkisindeki aracılık etkisi: Yatırım uzmanları üzerine bir

araştırma.” *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(3), 143-166.

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., ve de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., ve Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in Public Health*, 9, 688811. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>

Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Schabram, K., ve Heng, Y. T. (2022). How other-and self-compassion reduce burnout through resource replenishment. *Academy of Management Journal*, 65(2), 453-478. <https://doi.org/10.5465/amj.2019.0493>

Schaufeli, W. B., ve Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>

Seeliger, H., ve Harendza, S. (2017). Is perfect good?—Dimensions of perfectionism in newly admitted medical students. *BMC Medical Education*, 17, 1-7.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology* içinde (s.3-12). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0001>

- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- Shafran, R., ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shanmugasagaram, S., Flett, G. L., Madan, M., Oh, P., Marzolini, S., Reitav, J., ve Sturman, E. D. (2014). Perfectionism, Type D personality, and illness-related coping styles in cardiac rehabilitation patients. *Journal of Health Psychology*, 19(3), 417-426. <https://doi.org/10.1177/1359105312471571>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1-14. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shea, A.J. (1999). *Associations between perfectionism and relationship satisfaction*. [Unpublished PhD thesis]. The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Shirazi, N. (2016). *Perfectionism and generalized anxiety disorder: investigating the mediating effect of emotion dysregulation* [Unpublished thesis]. University of Toronto, Canada.
- Shirom, A., Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., ve Shapira, I. (2013). Burnout and vigor as predictors of the incidence of hyperlipidemia among healthy employees. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 79–98.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01071.x>

- Shirom, A., ve Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal Of Stress Management*, 13(2), 176-200. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176>
- Sirois, F. M. (2016). A self-regulation resource model of procrastination. In J. L. Perry & M. W. T. Harkins (Eds.), *The psychology of procrastination* içinde (s. 137–151). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby, J. S. (2002). Perfectionism and the higher-order factors of neuroticism, extraversion, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 33(8), 1445-1459. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00024-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00024-3)
- Slaney, R.B., ve Johnson, D. G. (1992). The Almost Perfect Scale, Unpublished manuscript, Pennsylvania State University.
- Smith, M., Jones, L., ve Taylor, R. (2017). Perfectionism and self-defeating behaviors: The role of persistence and procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 456–472.

- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564-571. <https://doi.org/10.1037/h0085541>
- Spagnoli, P., Buono, C., Kovalchuk, L. S., Cordasco, G., ve Esposito, A. (2021). Perfectionism and burnout during the COVID-19 crisis: A two-wave cross-lagged study. *Frontiers in Psychology*, 11, 631994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631994>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., ve Lumley, E. J. (2020) Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, Article 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stoeber, J., ve Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577-585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306>
- Stoeber, J., ve Eysenck, M. W. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1673-1678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.08.001>
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., ve Rambow, A. (2007). Perfectionism in school teachers: Relations with stress and burnout. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069–1079.
- Stoeber, J., ve Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life.

Personality and Individual Differences, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

Stout, R. L. (1984). *The treatment of perfectionism: Theory and practice*. New York University Press.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., and Cavanagh, K. (2016). What Is Compassion And How Can We Measure It? A Review Of Definitions And Measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Subaşı, M. (2021). *Yaşam doyumunu yordamada yükseköğrenim yaşam doyumu ve covid-19 korkusu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Nobel Yayın Dağıtım.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (2013). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Talashioğlu, S., ve Keskin, B. (2023). Spor Yapan Öğretmenlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Tükenmişlik İle İlişkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 36-45.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., ve Boone, A. L. (2004). Self-control scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1017-8>

Taylor, S. E., ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>.

- Terry, M.L., Leary, M. R. ve Mehta, S. (2012).“Self-compassion as a Buffer Against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College.” *Self and Identity*, 12(3), 278-290. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.600536>
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., ve Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)
- Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., Zeltser, D., ve Shapira, I. (2012). Burnout and risk of coronary heart disease: A prospective study of 8838 employees. *Psychosomatic Medicine*, 74(8), 840–847. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31826c3174>
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tziner, A., ve Tanami, M. (2013). Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(2), 65-74. <https://doi.org/10.5093/tr2013a10>
- Ugwu, L. I., Enwereuzor, I. K., Fimber, U. S., ve Ugwu, D. I. (2017). Nurses’ burnout and counterproductive work behavior in a Nigerian sample: The moderating role of emotional intelligence. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 7, 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2017.11.004>

- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlık, öz-anlayış açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Uz Baş, A. (2011). İlköğretim çağındaki çocuklarda mükemmeliyetçilik boyutları: Kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarı ile ilişkileri. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Ülker, A. (2023). *Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Valsania, S. E., Laguía, A., ve Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 2–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.
- Vara, A. (1999). Çevresel faktörlerin yaşam doyumuna etkisi: Çalışma ortamı, iş fırsatları ve sendikal haklar. *İnsan ve Toplum*, 5(2), 45–60.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Wang, Q., ve Wu, H. (2022). Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 774622. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>

- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2021). Self-compassion and perfectionism in predicting well-being and psychological distress among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 68(1), 1–11.
- Weissman, A. N., ve Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation*. ERIC Document Reproduction Service (No. ED167619).
- Williams EF, Cash TF, Santos MT (2004) *Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences*. 38th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy.
- Wirtz, P. H., Elsenbruch, S., Emini, L., Rüdüsüli, K., Groessbauer, S., ve Ehlert, U. (2007). Perfectionism and the cortisol response to psychosocial stress in men. *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 249-255. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318042589e>
- Wolff, H. G. (1937). Perfectionism and its relation to mental health. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 32(3), 298–306.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., ve Akutsu, S. (2014). The effects of self-criticism, and self- compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65-70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>
- Yang, Y., Zhang, M., ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarkın, H. (2014). *Özsaygı ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yaşı, S. (2019). Öz-şefkat ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki: Sağlık çalışanları üzerinde bir araştırma. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(4), 234-245.
- Yılmaz, B., Kara, M., ve Selvi, H. (2023). Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1346-1357. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1275781>
- Yiğit, R., Dilmaç, B., ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yu, J. H., Chae, S. J., ve Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, 28(1), 49. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9>
- Yürür, S. (2011). Kamu çalışanlarında tükenmişlik: Kaynakların korunması teorisi çerçevesinde bir inceleme. *Çalışma ve Toplum*, 2011(1), 123–145.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being: a review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12, 237-268. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00048-7](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00048-7)

Zar, F., ve Swe, Y. (2020). The relationship between perfectionism and self-compassion: A review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Research and Therapy*, 73, 14–28.

Zhang, Y., Gan, Y., ve Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>



EKLER

Ek A. Demografik Bilgi Formu

- 1) Kaç yaşındasınız?.....
- 2) Cinsiyetinizi işaretleyiniz
☐ Kadın ☐ Erkek
- 3) İlişki durumunuzu belirtiniz.
☐ Bekar
☐ Nişanlı
☐ Evli
☐ Boşanmış
- 4) Eğitim Düzeyiniz?
☐ İlkokul
☐ Orta okul
☐ Lise
☐ Lisans
☐ Yüksek Lisans
☐ Doktora
- 5) Çalıştığınız sektör?.....
☐ Kamu ☐ Özel sektör ☐ Diğer:
- 6) Yöneticilik rolünüz bulunuyor mu?
☐ Evet ☐ Hayır
- 7) Ne kadar süredir çalışıyorsunuz? ... yıl ... ay ... gün
- 8) Son iş yerinizde ne kadar süredir çalışıyorsunuz? ... yıl ... ay ... gün
- 9) Kendinizi hangi sosyo-ekonomik düzeye ait hissediyorsunuz?
☐ Alt ☐ Alt orta ☐ Orta ☐ Üst orta ☐ Üst

Ek B. Neredeyse Mükemmel Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler kişilerin kendilerine, kendi performanslarına ve diğer insanlara yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Lütfen ifadeleri aklınıza ilk gelen şekilde puanlayınız, üzerinde çok fazla düşünmeyiniz. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde belirtiniz. Size uygun rakama (X) işareti koyunuz.

	Kesinlikle Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum		
	1	2	3	4	5	6
1. İşte veya okuldaki performansım ile ilgili standartlarım yüksektir.						
2. Düzenli bir insanım.						
3. Hedeflerime ulaşamadığım için kendimi çoğu zaman engellenmiş hissedirim.						
4. Derli toplu olmak benim için önemlidir.						
5. Eğer kendinden çok fazla şey beklemezsen asla başarılı olamazsın.						
6. Elimden gelenin en iyisi bana asla yeterince iyi gibi gelmez.						
7. Bence her şey yerli yerine konmalıdır.						
8. Kendimle ilgili yüksek beklentilerim var.						
9. Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.						
10. Planlı ve disiplinli olmayı hep sevmişimdir.						
11. Elimden gelenin en iyisini yapmak hiçbir zaman yeterli gelmez.						
12. Kendime çok yüksek standartlar koyarım.						
13. Başarılarım beni asla tatmin etmez.						
14. Kendimden en iyisini beklerim.						
15. Beklentilerimi karşılayamayacağıma ilişkin sık sık endişe yaşarım.						
16. Performansım standartlarımı nadiren karşılar.						

Ek B. Neredeyse Mükemmel Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum		
17.Elimden gelenin en iyisini yapmış olduğumu bildiğim zaman bile bundan doyum sağlamam.						
18.Yaptığım her şeyde elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.						
19.Sahip olduğum yüksek performans hedeflerine nadiren ulaşabilirim.						
20.Performansımdan oldukça zor doyum sağlarım.						
21.Yapmış olduğum şeyin yeterince iyi olduğunu oldukça zor hissederim.						
22.Güçlü bir mükemmele ulaşma ihtiyacım var.						
23.Bir işi bitirdikten sonra sıkça hayal kırıklığı yaşarım çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.						

Ek C. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerle ilgili size en uygun cevabı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
4. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
5. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
6. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum
7. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.
() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

Ek C. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (devam)

8. İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

9. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

10. Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

11. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

12. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

13. İş yerinde çevremdekilerin ne hissettiğini hemen anlarım.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

14. İş yerinde bazılarına sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

15. İş yerindekilerle uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

Ek C. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (devam)

16. İş yerindeki sorunlara en uygun çözüm yolunu bulurum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

17. Yaptığım iş sayesinde çalıştığım kuruma katkıda bulunduğuma inanıyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

18. İş yerinde ne olduğu umurumda değil.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

19. İş yerinde olmak bende çok fazla stres yaratıyor.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

20. İş yerindekilerle aramda rahat bir hava yaratıyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

21. İş yerindeki çalışmalardan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

22. İş yerindeki problemleri sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.

() 1 Kesinlikle Katılmıyorum () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 Tamamen Katılıyorum

Ek D. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek E. Öz-Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					

Ek E. Öz-Anlayış Ölçeği (devam)

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek F. Etik Onay



Ek F. Etik Onay (devam)



Ek G. Özgeçmiş



Ek 7. Özgeçmiş (Devam)



