



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÇOCUĞUN BENLİK KAVRAMININ OLUMLULUĞU, ANNENİN  
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE ANNE KABUL RED ALGISI ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERİN İNCELEMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yrd. Doç. Dr. Sema KARAKELLE

Gözde ÖZÇİÇEK  
105003001

İstanbul-2014

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **105003001** numaralı **Gözde ÖZÇİÇEK** "*Istanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 07.01.2014 tarih ve 2014/1 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oyçokluğu/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red veya Düzeltme~~ kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

  
DANIŞMAN  
YRD.DOÇ.DR.SEMA KARAKELLE

  
ÜYE  
PROF.DR.YILMAZ ÖZAKPINAR

ÜYE  
YRD.DOÇ.DR. MUZAFFER ŞAHİN



## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

..../..../2014  
Gözde ÖZÇİÇEK

**ÖZET**  
**ÇOCUĞUN BENLİK KAVRAMININ OLUMLULUĞU, ANNENİN**  
**MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ VE ANNE KABUL RED ALGISI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELEMESİ**

**Gözde Özçiçek**  
**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Sema KARAKELLE**  
**Ocak,2014- 96 sayfa**

Bu çalışmanın amacı, annenin mükemmeliyetçiliğinin çocuğunun benlik kavramına olan etkisinde anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisini incelemektir. Bu amaçla yaş ortalamaları 39.7 olan 150 anneye “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, araştırmaya katılan annelerin yaş ortalamaları 12.6 olan 150 çocuğuna ise “Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği” ve “Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Kısa Formu” uygulanmıştır.

Yapılan analizlerin sonuçlarına göre annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğinin, çocuğun benlik kavramının olumluluğu ile olan ilişkisinde anneden algılanan sıcaklık-duygulanım, düşmanlık-saldırganlık, umursamazlık-ihmal ve farklılaşmamış reddin biçimlendirici değişken olmadığı bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise anne kabul-reddin alt boyutları arasında yer alan sıcaklık alt boyutu ile bir arada biçimlendirici etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, annenin mükemmeliyetçiliği ile çocuğun öz-kavramı arasındaki ilişki incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği çocuğun benlik kavramının olumluluğunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği arttıkça öz-kavramın olumluluğu azalmaktadır. Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğin ise çocuğun benlik kavramı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları yapılmış benzer çalışmalar ile ve teorik bilgi ile karşılaştırılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Öz-Kavram, Anne Kabul-Red, Çocuk*

## **ABSTRACT**

### **EXAMINING SELF-CONCEPT OF CHILDREN IN TERMS OF MOTHER PERFECTIONISM AND PERCEPTIONS OF ACCEPTANCE/REJECTION OF MOTHER**

**Gözde Özçiçek**

The purpose of this study is to examine the moderatör role of perceptions of acceptance/rejection of mother between the relationship of the self-concept of children and perfectionism of their mothers. “Multydimensional Perfectionism Scale” were implemented to 150 mothers whos mean of the age is 39.7. “Pers-Harris Children’s Self-Concept Scale” and “Parental Acceptance Rejection Questionnaire Short Form” were implemented to children of mothers’ whose mean of age is 12.6.

The analyses regarding the moderatör role of mother acceptance-rejection perception in relationship between mothers’ self-oriented perfectionism and socailly prescribed perfectionism and children’s postivie self-concept, it is found that warmth affection, hostility-aggression, indifference-neglect and undifferentiated rejection perceived from mother are not moderatör variables. The moderatör role of mother acceptance-rejection in relationship between mothers’ other oriented perfectionism and warmth affection is examined.

Based on the findings of the research it has been observed that, self-oriented perfectionism and other oriented perfectionism of mother predict negatively the self-concept. Which means when the mothers’ self-oriented and other oriented perfectionism increase the positiveness of self-cencept decrease. On the other hand socially prescribed perfectionism don’t predict positive self-concept.

Key words: Perfectionism, Self-concept, Mother Acceptance-Rejection, Children

## ÖNSÖZ

Tez hazırlama sürecinde benimle tüm bilgi ve deneyimini içtenlikle paylaşan, beni yönlendiren ve en önemlisi güler yüzü ve motivasyonumu korumamı sağlayan yaklaşımı ile her zaman desteğini hissettiğim tez danışmanım değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Sema Karakelle'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitiminde öğretmekten zevk alan, istatistiği daha anlaşılır ve kolay kılan hocam Yrd. Doç. Dr. Özlem Sertel Berk'e destekleri için çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde bir şeylerin altından kalkamayacağım duygusuna kapıldığım her an yanımda olup desteğini esirgemeyen ve yaşama dair olumlu bakış açısı hiç değişmeyen değerli arkadaşım Beyza Sevim'e, olumlu geri bildirimleri ile kendime olan inancımı ve gücümü arttıran yüksek lisans eğitiminde tanıdığım değerli meslektaşım ve arkadaşım Başak Dilber'e çok teşekkür ederim. Tüm yüksek lisans öğrenimim boyunca bana olan güvenlerini ifade ederek çalışmalarımı hızlandıran annem Semiha Özçiçek'e ve babam Mehmet Akif Özçiçek'e ve tüm aileme hep yanımda oldukları ve beni her zaman desteklediği için derin teşekkürlerimi sunarım.

**Gözde ÖZÇİÇEK**  
Ocak/2014

## İÇİNDEKİLER

|                  |     |
|------------------|-----|
| ÖZET.....        | IV  |
| ABSTRACT.....    | V   |
| ÖNSÖZ.....       | VI  |
| İÇİNDEKİLER..... | VII |

### 1.BÖLÜM

|  |    |
|--|----|
| 1.1.GİRİŞ.....   | 1  |
| 1.2. Çalışmanın Amacı ve Problemleri.....                      | 8  |
| 1.2.1. Sınırlılıklar.....                                      | 8  |
| 1.2.2. Tanımlar.....   | 8  |
| 1.3. Benlik, Benlik Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar.....       | 9  |
| 1.4. Benlik Kavramının Gelişimi.....                           | 19 |
| 1.5. Benlik Kavramı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....      | 24 |
| 1.6. Mükemmeliyetçilik.....                                    | 27 |
| 1.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Ortaya Çıkışı.....                  | 34 |
| 1.6.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar..... | 37 |
| 1.6.3. Mükemmeliyetçilik ve Benlik Gelişimi.....               | 43 |
| 1.7. Ebeveyn Kabul Red Kuramı ve Benlik Kavramı.....           | 49 |
| 1.7. Araştırmanın Önemi.....                                   | 52 |

### 2.BÖLÜM

|   |    |
|---|----|
| YÖNTEM.....   | 53 |
| 2.1. Veri Toplama Araçları.....   | 56 |
| 2.2. Kişisel Bilgi Formu.....   | 56 |
| 2.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....   | 56 |
| 2.5. Piers Harris Çocuklar İçin Öz-Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ).....   | 58 |
| 2.6. Eneveyn Kabul Red Ölçeği Kısa Formu (EKRÖ).....  | 59 |
| 3. İŞLEM.....   | 61 |
| 4. BULGULAR.....  | 62 |
| 4.1. Annenin Farklı Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Çocuğun Benlik<br>Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Red Algısının Biçimlendirici<br>Etkisi..... | 64 |
| 5. TARTIŞMA.....  | 69 |
| ÖNERİLER.....   | 73 |
| KAYNAKÇA.....   | 75 |
| EKLER.....  | 86 |
| EK 1. Veli Davet Mektubu.....   | 87 |
| EK.2 Çocuklar İçin Kişisel Bilgi Formu.....   | 88 |
| EK.3 Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği.....   | 89 |
| EK 4. Çocuk/Ergen Anne Kabul Red Ölçeği Anne Kısa Formu.....  | 91 |
| EK 5. Anne Demografik Bilgi Formu.....  | 93 |
| EK 6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....   | 94 |

## TABLO VE ŞEKİL LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo 1. Annenin Medeni Durumu, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Aile Gelir Düzeyine Dair Demografik Bilgiler.....   | 56 |
| Tablo 2: Annelerin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı ve Araştırmaya Katılan Çocuğun Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Dair Demografik Bilgiler.....  | 57 |
| Tablo 3: Annenin İçinde Bulunduğu Yaş İlk Çocuk Sahibi Olma Yaşı ve Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına Dair Demografik Bilgiler.....   | 65 |
| Tablo 4: Annenin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları.....                | 67 |
| Tablo 5: Annenin Toplumsal Beklentiyeye Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları..... | 68 |
| Tablo 6: Annenin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları.....            | 69 |
| Şekil 1: Annenin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliği ile Çocuğun Benlik Kavramı Arasındaki İlişkide Anne Kabul-Red Algısının Biçimlendirici Rolü.....   | 70 |



## 1. BÖLÜM

### 1.1 GİRİŞ

Benlik ve benliğin oluşum süreci, gerek filozoflar gerekse psikologlar tarafından merak edilen ve ilgi ile incelenen bir konu olmuştur. Kişi tüm yaşamını gelişen benlik algısının etkileşimleri ve bu etkileşimlerin sonuçlarının anlamlandırılması ile devam ettirir. Oluşmuş olan bu algı kişinin kendisi ile ilgili almış olduğu sosyal mesajlara bağlı olarak sürekli bir gelişim içerisinde dir.

Her ne kadar kendilik algısı sabit olmayıp sürekli bir gelişim içinde olsa da, benliğin şekillenmesindeki en önemli faktör bireyin erken dönemde bakım veren ile olan etkileşimidir. Bu etkileşim bireyin erken dönemdeki yaşantısını da yakından ilgilendiren temellerin atıldığı dönemdir (Bowlby, 1985, Akt., Argun, 2005).

Bir bireyin “benlik” kavramının nasıl oluştuğunu açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramların birleştiği ortak nokta, benliğin kişi henüz bebeklik dönemindeyken oluşmaya başladığı fikridir. Bu oluşum sürecinde ise en etkin rol anne yani birincil bakım veren kişiye düşer. Gelişim psikologlarının birçoğu bir bebeğin dört ile altı aylık arasındaki süreçte kendi kendini fark edebildiği görüşünü kabul etmektedirler. Bu fark etme becerisi ile birlikte “ben” kavramı oluşmaya başlar ve yeni doğan hem kendisinden hem de çevresinden gelen farklı seslere ilgi ile yaklaşır. Sekizinci haftada ise bebek artık hareketlerini çeşitlendirerek kendi varlığını ortaya koyar (Sheffer, 1994). 2 yaşından önce bebeklerin davranışlarında genel eğilimler belirleyici olsa da, 2 yaş dolaylarında “benlik” kavramı kendini göstermeye başlar. Dört ve beş yaşlarında ise davranışlar amaca yöneliktir ve her çocuğun davranışı kendi belirlediği amaç doğrultusunda farklılık gösterir (Goodnow, Miller, ve Kessel, 1995).

Okul öncesi dönemdeki çocuk, katıldığı farklı aktiviteler esnasında, kendini aynı ortamı paylaştığı çocuklarla karşılaştırır, çevresinde gördüğü davranışları kendi tutumları doğrultusunda değerlendirerek kendi davranışlarını

oluşturur. Anne, baba ve öğretmen gibi çevresinde bulunan kişiler onu yönlendirerek bu davranışları şekillendirirler ve doğru ile yanlış arasındaki farkın çocuk tarafından algılanmasını sağlarlar (Craig & Marguerite, 1995). Kendilik değerini çevresinden aldığı olumlu ve olumsuz geribildirimler ile sağlayan çocuk, eleştiri ile karşılaştığı takdirde kendi yetenek ve gücüne olan inancı ciddi bir biçimde sarsılmış olur (Humphreys, 1996). Olumlu değerlendirmeler ile karşılaşan çocuğun özgüveni artar ve daha iyisini başarmak için çabalar. Olumsuz değerlendirmeler ile karşılaşan çocuk ise özgüvenini kaybederek kendisini başarısız olarak algılar (Craig, 1992, akt., Argun, 2005).

Cooley (1902) benliğin oluşumunun diğer insanlar ile etkileşim süreci sonucunda ortaya çıkan sosyal tarafına vurgu yapmıştır. Çocuğun, çevresinde belirleyici rol oynayan anne, baba ve öğretmen gibi önemli insanlar ile olan etkileşimi sonucunda benlik oluşur (Akt: Argun, 2005). Cooley'e göre, çocuk kendisi için önemli olan kişileri kendi benlikleriyle ilgili bilgileri almak için bir referans olarak kullanır (Harter, 1990; akt., Argun, 2005).

Anne ile çocuk arasındaki ilişki çocuğun çevresini ve benliğini nasıl algıladığını etkileyen temel faktördür. Çocuğun çevresini güvenilir bir çevre olarak algılayabilmesi için tüm ihtiyaçlarının uygun bir şekilde karşılanması gerekmektedir. Ancak, birincil olarak güven duygusuna sahip olan çocuk çevresini keşfedebilecek ve çevresi üzerinde farklı deneyimler ile kendi denetimini deneyimleme fırsatı bulacaktır (Yavuzer, 2004: 117). Eğer çevresinde sürekli onu kontrol etmeye çalışan biri varsa bu koşullar altında çocuğun çevresi ile etkileşime geçerek farklı deneyimler ile bilgi elde edebilme olanağı da kısıtlanacaktır.

Çocuğu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile üyeleri, çocuğun benlik saygısının tohumlarını eker. Çocuğun kendi olarak gelişmesine, kendine özgü anlayış ve görüşlerini ifade etmesine olanak sağlar (Yavuzer, 2005: 26). Anne ve babanın çocuk ile olan iletişimde kendi düşünce ve duygularını kabul ettirmeye çalışmayıp, çocuğun bir birey olarak kabul

edilmesi çocukta benlik saygısının gelişimini olumlu yönde etkiler (Arı & Metin, 1992: 51-52).

Benlik, çocuğun çevresini algılamaya başlama sürecinde gelişmeye başlar. Çocuk annesinin yüzünü, kendi yüzünden çok daha evvel algılamaya başlar. Bu evrede sevgi gören ve ihtiyaçları düzenli olarak karşılanan çocuğun benlik kavramı olumlu yönde gelişmeye başlar (Çelik, 1993: 2).

Çocuklar kendilik algılarını çevrelerinde bulunan kişilerle olan etkileşimleri, kendileri ile ilgili aldıkları mesajlar ve gözlemler doğrultusunda oluşturur. Bu nedenle çocuğun kendine değer verebilmeyi öğrenmesi için, çocuk ile ilgili yapılan değerlendirmeler kişiliğini hedef almak yerine yalnızca davranışı tanımlamaya yönelik olmalıdır. Böylece çocuk davranışları ve bu davranışların etrafta oluşturduğu etkiye dair gerçekçi bilgiler sağlar ve olumlu benlik algısına sahip bir birey haline gelir. Eğer çocuğun çabası önemsenmez ve yalnızca performans üzerine odaklanılırsa, çocukta performans kaygısı meydana gelecektir. Yanlış yapma ve başarısız olma korkusu ile kaçınma ve telafi gibi koruyucu stratejiler kullanarak yetersizlik duygusu ile baş etmeye çalışacaktır. Eleştirel ya da yargılayıcı bir ana-baba tutumu ile karşılaşan çocuk ya dikkat çekebilmek için mükemmeliyetçiliğe yönelir ya da çabalamaktan tamamen vazgeçerek kendini silikleştirir (Argun, 2005).

Mükemmeliyetçilik kavramı modern yaşantımızda adı sıkça geçen kavramlardan biri olarak karşımıza çıkar. Başarıya ulaşabilmek için mükemmeliyetçi olmak gerektiğine dair olan inanç, toplum tarafından da kabul gören ve dil patenleri ve sosyal medya gibi farklı kaynaklardan beslenen bir düşüncedir. Mükemmeliyetçilik birçok kişi tarafından başarının acı verici bedeli olarak da yorumlanmıştır. Mükemmeliyetçi kişiler, kendileri için çizmiş ve tanımlamış oldukları standartlara uymadıkları zaman yetersizlik ve sıradanlık hisleri ile baş etmeye çalışırlar (Burns, 1980b). Mükemmeliyetçi kişilerdeki kusursuzluk çabasının birçok farklı psikotik ve nevrotik özellik ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein, & Masher, 1991, Frost & Shows, 1993). Nevrotik kişilik özelliği ile bağdaştırılmış olan mükemmeliyetçilik Burns (1980a) tarafından da negatif

bir özellik olarak ele alınmış ve kişinin benliğine zarar veren bir özellik olarak tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ile ilgili düşünce ve algılarını içeren bir kavramdır. Mükemmeliyetçi kişiler kendilik değerlerini üretkenlik ve başarı düzeyleri üzerinden açıklarlar ve buna bağlı olarak bu değeri arttırmak üzere kendilerine belirlemiş oldukları imkânsız amaçlara ulaşmak için çabalayıp dururlar (Pacht, 1994). Kendilik değerlerini asla ulaşılamayan başarı hedefleri üzerinden kurarlar (Stoeber, Harris, & Moon, 2007). Ne kadar başarı elde etmiş olurlarsa olsunlar, her zaman yapmaları gereken daha çok tamamlanmamış hedef varmış gibi hissederek başarılarını küçümseme eğilimindedirler. Deneyimledikleri başaramamışlık ve tamamlanmamışlık duygusu utanç ve suçluluğu da beraberinde getirir (Sorotzkin, 1985, Akt., Stoeber, Harris & Moon, 2007).

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılmış olan çeşitli tanımlar ve araştırmaları incelediğimizde “benlik” kavramına ve “kişinin kendini algılayış biçimine” vurgu yapıldığı görülür (Flett, Davis & Hewitt, Hewitt & Flett, 1991, Rice & Dellwo, 2002). Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılmış olan çeşitli araştırmalarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein & Masher, 1991, Frost & Shows, 1993). Hewitt ve Flett (2001) de suçlayıcı öz değerlendirme ve hataların abartılı olarak algılanması eğilimi olarak tanımlanmış olan depresyonun mükemmeliyetçilik ile ilişkisi incelenmiştir. Depresyonun sebebi suçlayıcı benlik değerlendirmesi olarak açıklanmıştır. Suçlayıcı benlik değerlendirmesinin oluşumu ile ilgili olarak ise Cole (1991) depresyon modeline dayanarak yapmış olduğu açıklamada; çocuğun çevresinde önemli olan kişilerden sürekli olarak kusursuzluk beklentileri taşıyan geribildirimler alması ile oluştuğunu belirtilmiştir.

Günümüzde anne babaların nasıl daha doğru anne babalık yapacaklarına dair birçok kaynak bulunmakta ve medyada da konu ile ilgili haberler ile sıkça karşılaşılmaktadır. Tüm bu söylemler karşısında modern insanın diğer tüm alanlarda olduğu gibi ebeveynlik konusunda da mükemmel ulaşma isteği

artmıştır. Çocuğun normal gelişimine bağlı olarak yaşamakta olduğu sıkıntılar bile kabul edilmemekte ve kısa sürede mükemmel bir ebeveynlik becerisi ile çözüme kavuşturulması beklenmektedir. Modern hayatın getirileri anneleri geleneksel rollerinden çıkararak iş hayatında da kusursuz olmaları gerektiği mesajını vermektedir. Farklı alanlardaki rolü ve kendisinden beklenenler artarken kadınlar her alanda kusursuzluklarını kanıtlama yönünde daha da çok çaba sarf etmeye devam etmektedirler. Ancak tüm bu kusursuzluk arayışına karşın hala birçok farklı sorun ile karşı karşıya kalınmaktadır. Çocukların sergilemiş oldukları tüm uyumsuz ve psikolojik olarak sağlıklı olarak değerlendirilebilecek davranışların temelinde benlik kavramının olumsuz bir biçimde algılanmasına sebep olan öz-saygı eksikliği yatmaktadır (Axline, 1993:13) Bir taraftan kusursuzluğa doğru yol alınıyormuş gibi görünürken, öte yandan çocukların benlik kavramlarının olumlu algılanmamasına dayalı olarak çeşitli sorunlar yaşanmaya devam edilmektedir.

Başarıya kendi hayatlarında önem veren, başarı odaklı anne babalar, çocuğunun başarısızlık durumunu da, tıpkı hayatın diğer alanına yayılmış diğer başarısızlıkları kabullenemedikleri gibi kabullenemezler. Bu anne babalar hem kendi ebeveynlik rolleri gereği aktif olarak, hem de kendi kişilik özellikleri ile çocukların başarı odaklı olmaları konusunda belirleyici rol oynarlar. Deborah Kirby Forgays, bu tip annelerin çocuklarının duygularına karşı duyarsız olduklarından ve çocuklarına daha az olumlu geribildirim verdiklerinden bahseder. Başarıdan kolay kolay tatmin olmayan bu anneler, çocuklarını takdir etmez ve aynı zamanda yakınmalarına da ilgi göstermezler. Başarıyı ödüllendirmekten çok başarısızlığa sebep olan hataları cezalandırmayı tercih ederler. Babalar da çocuklarına karşı yüksek beklentiler ileterek bu beklentilerin karşılanmasına yönelik bir tutum içine girerler. Bu tutum çocuktaki rekabetçiliği artırdığı gibi düşmanca tutumların gelişmesini de pekiştirir (Aydemir, 2006: 36). Hill ve arkadaşları (1997) da mükemmellik beklentileri ile karşılaşan çocukların çevrelerine karşı düşmanca duygular içine girerek öfkelerini doğrudan yollar ile dışa vuran çocuklar olduklarından bahsetmiştir. Hatayı kabul etmeyen ve her zaman kusursuzluk bekleyen ana-baba tutumları çocuklar üzerinde ciddi bir kaygıya sebep olmaktadır. Bu kaygı ile çocuk yanlış yapmamak uğruna yeni deneyimlere atılmaktan kendini geri

çeker. Ebeveynin mükemmeliyetçi tavrı çocuğun kendisini “başarısız” ve “yetersiz” görmesine sebep olabilmektedir. Mükemmeliyetçi tavrın hâkim olduğu bir ortamda yetişen çocuk her zaman “hatasız” olmak isteyecek ve ne kadar başarılı olursa olsun bundan tatmin olmayacak, sürekli olarak anne ve babasına kendini gösterme ve ispat etme uğraşı içinde olacaktır. Bu uğraş bir öfkeye dönüşerek çocuğun başedemeyeceği bir boyuta ulaşabilir. Ailesine olan bu kızgınlığı kendisine yönelten çocuk, bir süre sonra çevresi ile uyum problemleri yaşamaya başlayabilir. Çocuğun kendine olan güveninin gelişmesi ve kendi başarılarını yetersiz görmeyen, başarılı bir birey olarak hissedebilmesi için ebeveynleri çocuğun göstermiş olduğu çaba ile ilgili olumlu geribildirim vermeli ve desteklemelidir (Fros, Lahart ve Rosenblate, 1991).

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi benlik algısı ile oluşturmuş olduğu bir yapı olarak algılanabilir. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin tanımı da aslında, kişinin belirlemiş olduğu yüksek standartlar doğrultusunda benliğini nasıl algıladığı ile alakalıdır. Kişinin kendi benliğini ancak kusursuz olduğu zaman kabul ederek başarısızlık durumlarını öteleme hali olarak görülebilir. Olumlu benlik kavramı, benliğin bir bütün olarak kişinin başarı ve başarısızlıkları ile kendini kabul edebilmesidir. Kendi benliğini bir bütün olarak kabul edemeyen mükemmeliyetçi bir annenin çocuğunun benlik algısını da etkileyeceği fikri üzerinden bu çalışmaya yön verilmiştir. Hopkins ve Klein (1993) tarafından yapılan, benlik algısının ortaya çıkmasında anne ve babanın rolüne dikkat çeken araştırmasında kız ve erkek çocuklarının annelerini babalarından daha fazla bakım veren kişi olarak gördüklerini ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada da çocuğun benliğinin oluşum sürecine ve benlik kavramını algılayış biçimine etki eden birincil kişi olan anneler üzerine yapılması planlanmıştır.

Benlik algısı kişinin kendisine dair olumlu ya da olumsuz bir takım inançlara sahip olmasıdır. Benlik algısının olumlu ya da olumsuz olmasının ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir rolü vardır. Enoen ve Nurmi (2005) araştırmalarında düşük benlik algısına sahip bireylerin hayatı negatif yönde algıladıklarını ve depresyon yaşadıklarını ortaya koymuştur (Akt: Argun, 2005). Çocuğun olumlu bir benlik kavramına sahip olması, yüksek öz-güven ve

yüksek öz-saygıya sahip olması gelecek yaşantısını da ruhsal olarak sağlıklı ve çevreye uyum sağlayabilen bir birey olarak devam ettirmesine sebep olacaktır. Yapılan araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik kavramının son on yılda sıkça çalışılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çokça çalışılmasına rağmen bu çalışmaların yoğunluklu olarak çeşitli psikolojik problemler ile olan ilişkisi bakımından incelendiği görülmektedir. Literatürde çocuklarda ve yetişkinlerde ayrı ayrı incelenmesine karşın anne ve çocuk ilişkisi üzerinden değerlendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Tüm bahsedilen bilgiler doğrultusunda, çocuğun benlik oluşumunun birinci derecede etkileşime girdiği bakım veren ve önemli kişiler tarafından belirlendiği bilinmektedir. Bu kişiler arasında çocuğun doğum öncesi ve doğum sonrası fiziksel ve duygusal olarak en çok etkileşime geçtiği kişi olan annenin mükemmeliyetçilik tutumunun çocuğu ile olan etkileşimini, çocuğuna vereceği geribildirimleri etkileyeceği ve buna bağlı olarak çocuğun benlik oluşumu ve benlik kavramını etkileyeceği düşünüldükten bu araştırmaya yön verilmiştir.

## 1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE PROBLEMLERİ

Bu araştırmanın amacı annenin farklı boyutlardaki mükemmeliyetçilik tutumunun çocuğunun benlik kavramının olumluluğu ile olan ilişkisinde anne kabul-red algısının biçimlendirici rolünü incelemektir. Çalışmanın problemleri aşağıdaki gibidir.

P. 1. Annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğunun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici bir etkisi var mıdır?

P. 2. Annenin toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğunun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici bir etkisi var mıdır?

P. 3. Annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğunun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici bir etkisi var mıdır?

### 1.2.1 SINIRLILIKLAR

Bu araştırma sonucu elde edilen bulgulara ilişkin genellemeler aşağıda belirtilen sınırlılıklar içinde geçerlidir.

1. Araştırma yalnızca İstanbul ili içerisinde seçilmiş olan okullardaki öğrencilerinden seçilen örneklem üzerinde yapılmıştır.
2. Araştırmada elde edilecek veriler kullanılan envanter ve ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma “ Kişisel Bilgi Formu”nda yer alan sorularla sınırlıdır.

### 1.2.2 TANIMLAR

**Benlik (Self):** Kendimizi ayrı bir birey olarak tanımamızı sağlayan tüm özellikler, yaşantılar dizgesi, bir insanın, düşünebilen, duyabilen, eylemde bulunabilen ayrı bir varlık olarak kendini fark etmesidir (Onur,1986: 277).

Bireyin kendisini algılamasından oluşan gerçek benliği, olmak istediği, olması gerektiğine inandığı nitelikleri temsil eder (Öner, 1987)

Benlik kavramı, kim olduğumuza dair sahip olduğumuz inançların tümüdür



**Benlik Algısı (Self-Perception) :** “Ben kimim?” sorusuna karşılık gelebilecek, kendimiz ile ilgili sahip olduğumuz inançların tümüdür (Taylor, Peplau ve Sears, 2000).

**Benlik Kavramı (Self-Concept):** Benlik kavramı kişinin dünyayı ve kendisini nasıl gördüğünü belirleyen algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanabilir (Öner, 1997; Öztürk, 1997; Parley ve ark. 1997).

**Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçilik, bireyi sürekli olarak kendisine ulaşılması çok yüksek standartlar koymaya yönlendiren ve bu yüksek standartlara ulaşamadığı zaman kendisini abartılı şekilde eleştirmesine sebep olan bir kişilik özelliğidir. (Frost, Morten, Lahart & Rosenblate, 1990; Hamchek, 1978; Hewitt & Flett, 1991).

### **1.3 BENLİK, BENLİK KAVRAMI VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR**

Bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu genel tutumların tümü benlik kavramını oluşturur (Piers-Harris, 1976). Benlik kavramı kişinin dünyayı ve kendisini nasıl gördüğünü belirleyen algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanabilir (Öner, 1997; Öztürk, 1997; Parley ve ark. 1997). Kişinin benlik kavramı, sosyalleşme sürecinin sonucunda, çevresindeki kişileri gözlemlemesi ve onların göstermiş olduğu etkileşim ve geribildirimleri içselleştirmesi sonucunda oluşur.

Benlik ile ilgili en erken tanımlardan biri Psikoloji biliminin kurucularından olan William James tarafından 1910’da “bilen ben” ve “bilinen ben” olmak üzere iki farklı şekilde yapılmıştır. “Bilen ben”, etrafta olup biteni görüp değerlendiren, “bilinen ben” ise çevrede bulunan kişiler tarafından algılanan “ben”dir. Toplum tarafından değerlendirilen “ben”i, maddi benlik, ruhani benlik ve sosyal benlik olmak üzere üç alanda incelemiştir. Maddi benlik, beden imajı, aile ve kişinin sahip olduğu maddi şeyleri kapsar. Sosyal benlik, bireyi sosyal hayatta var eden tüm ilişkileri barındırır. Ruhani benlik ise kişinin duygu ve arzularını kapsar (Epistein, 1973).

Rogers (1951), benliği kişinin farkında olduğu ve kontrol edebildiği özelliklerini kapsayan bir kavram olarak tanımlamıştır (Epistein, 1973). Rogers benliği “Ben neyim?” ve “Ne yapabilirim?” sorularına verilen cevabı kapsayan farkındalıklar bütün olarak görülmüştür. Benlik kavramı, farklı sosyal çevrelerde oluşturulmuş ilişkilerin algılanması ve bu algıların anlamlandırılarak kişinin kendisine dair bir değerler bütünü oluşturulması olarak tanımlanmıştır (Akt: şeremet, 2006). Maslow ise, benliği kişinin çevreye uyumunu sağlayan bir güç olarak görmüştür (Cüceloğlu, 1991: 429-430). Allport (1955) diğerlerinden farklı olarak, “benlik” kavramını açıklarken, “proprium” kelimesini kullanmıştır. Bu yeni kelime ile kişiliğin merkezinde bulunan tüm özelliklere vurgu yapılır. Epistein (1973) bunu “bizim” olarak tanımladığımız, kendimize ait hissettiğimiz tüm özellikler olarak tanımlamıştır. Benlik kavramı kişinin kendisini tanımlamak için kullandığı dili de şekillendirir (Gage & Berline, 1982). Bu dil bireyin kendi yapabildikleri, yapamadıkları, kendini nasıl bir birey olarak algıladığı ile ilgili algısını ifade eder (Gergen & Gergen, 1981). Cooley (1902) de benliği kişinin gündelik hayatta kullandığı kelimeler üzerinden açıklar. Benlik “ben”, “kendim”, “benim”, “kendi başıma” gibi sözcükler ile dile yansıyan bir kavramdır.

Psikanalitik kuramı inşa eden Freud ve psikanalitik kuramın savunucuları benliği, id, ego ve süperego olmak üzere çoklu bir kavram olarak incelemişlerdir. Freud’a göre benlik bilinçli ve bilinçdişi öğeleri barındıran bir bütündür. Id, ego ve süperego sürekli olarak etkileşim içindedirler ve sosyal benliğin oluşmasını bu sağlar (Koyuncu, 1979). Adler ise içgüdüyü temel alan bu yaklaşıma karşın benliği kişinin yaşamını anlamlandırmasına yardım eden, kişiye çevresinde olup biteni yorumlama becerisi kazandıran bir sistem olarak tanımlar. Benlik, kendisini zenginleştirecek farklı deneyim arayışları içindedir ve eğer aradığı bu yaşantıyı bulamazsa kendi kendine yaratmaya çalışacaktır (Gençtan, 1984; Akt: Necik, 2006).

Sullivan (1953), benlik sisteminden söz ederken, bunun kişiler arası ilişkilerin anlamlandırılmasını sağlayan oldukça etkin bir dinamizm olduğundan bahseder. Bu dinamizmin, id, ego ve süperego ile açıklanabilecek bir şey olmadığını söyler. Ancak üzerine çeşitli açıklamalar yapılabilecek bir

sahadır (Epstein, 1973). Sullivan, bizim dünyaya doğal bir benlik dürtüsü ile gelmediğimizi, ancak çevremizden edinmiş olduğumuz yansılardan elde ettiğimiz bilgilerle benliği oluşturduğunu ileri sürer. Benliğin köklerinde bireyin içine doğduğu ortamda kendisi için önem taşıyan diğer kişilerin kendisine göstermiş olduğu onaylamalar ya da engellemeler ile işlenmiş çocukluk anıları bulunur (Gençtan, 1984, Akt: Bencik, 2006). Bu anıların işlenmesinde mükemmeli arayan bir annenin çocuğa vereceği yansımaların onun benlik algısını şekillendireceği düşünülebilir.

Gabay (1996) benlik kavramını kişinin kendine yönelik sahip olduğu tanımlamaların bütünü olarak tanımlar. Aynı şekilde Mead (1934) de benlik kavramını bireyin kendisi ile ilgili genel tutum, inanç ve değerlendirmelerinin bütünü olarak görmüştür. Mead (1964), kişinin kendisini tanımlayabilmesi için, içinde var olduğu sosyal grubun genel olarak kendisi ile ilgili görüşleri ya da belirli görüşlerinin değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır ve benlik algısının da bu şekilde oluştuğunu belirtmiştir (Argun, 2005). Aynı zamanda Mead benliği “ben” ve “kendim” olmak üzere iki farklı boyut üzerinden incelemiştir. “Ben” kişinin kendini algılama biçimidir ve kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir. “Kendim” ise çevrenin bireyi nasıl gördüğü ve nasıl algıladığı ile ilişkilendirilmiştir. Eğer yaşanan toplumun kuralları çok ön planda ise bu durumda sosyal çevrenin etkilerine bağlı olarak “kendim”, “ben” üzerinde bir hâkimiyet kurar (Akt: Bencik, 2006).

Rosenberg (1959), benlik kavramını “ben” ya da “benin nitelikleri” ile ilgili algılamalardan oluşan, organize, tutarlı bir kavramsal gestalt olarak tanımlar. Jung’un kuramında da benlik ile ilgili benzer bir tanım karşımıza çıkar, kişiliğin merkezinde, kişiliğin bütünü olarak ele alınır. Benlik, kişiliğin bütünlüklü yapısını koruyan dengeli ve sürekliliği sağlayan temel öğedir (Öner, 1987).

Rogers’a göre “benlik” kişinin hem kendisini nasıl gördüğü hem de çevresindekilerin onu nasıl biri olarak gördüğü ile yakından alakalıdır (Akt: Tucker, 2002). Benlik kavramı kişinin yetişmiş olduğu toplumdan soyutlanamayacak olan bir kavramdır. Çünkü birey etkileşimde bulunduğu

toplumun onu nasıl algıladığı ve değerlendirdiğine bağlı olarak benlik tasarımı oluşturur (Cooley, 1968, Akt: Öner, 1987). Benlik tasarımı bireyin doğuştan sahip olamayacağı, ancak çevresi ile olan etkileşimi sonucunda geliştirilen bir kavramdır (Huitt, 1998). Benlik kişinin doğuştan sahip olduğu biyolojik yapı ile sosyal sistemin kesiştiği nokta olarak da görülebilir. Buna örnek olarak kişinin sahip olduğu isim verilebilir. Her insan bir isme sahiptir ancak bu isim onun doğuştan getirdiği biyolojik bir özellik değildir. Sosyal ortamda var olabilmesi için ona sonradan verilmiş sosyal bir etikettir (Baumeister & Finkel, 2010).

Rogers, bir diğer açıklamasını “gerçek benlik” ve “ideal benlik” kavramları üzerinden yapmıştır. “Gerçek benlik”; bireyin algılamaları ile oluşurken, “ideal benlik” olması gerektiğine inandığı özellikleri kapsar. Rogers, benliğin çocukluk döneminde çevremizde bulunan kişilerin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerine bağlı olarak ortaya çıktığından bahseder (Akt: Argun, 2005). Higgins (1987) gerçek benlik ile ideal benliğin arasındaki farkı reddedilme ile ilişkilendirmiş ve bu farkı yoğun bir biçimde algılayan kişilerin utanç, sıkıntı ve mahcubiyet gibi duygulara daha yatkın olduklarından bahsetmiştir. İdeal ve gerçek benlik arasındaki fark gibi çocuğun davranışları ile annenin beklentileri arasındaki fark da tutarsız bir ebeveyn yeterliğine sebep olmaktadır.

Baldwin (1897) de Rogers gibi benliği tek bir tanımlama üzerinden ele almayarak eylemde bulunan; “özne olarak benlik” ve kişinin etraftan hakkında bilgi sahibi olduğu “nesne olarak benlik” olmak üzere iki farklı açıdan incelemiştir. Benzer bir şekilde James (1961) de benlik kavramını “Ben”; çevreyi algılayan ve bilen “Ben” ve “Kendim”; çevre tarafından algılanan ben olmak üzere iki boyutta incelemiştir (Yates, 1975). Taylor ve Broewen (1988) algılanan bu bilgilerin abartılarak algılanması durumunu “olumlu çarpıtmalar” olarak isimlendirmiştir. Olumlu çarpıtmalar üç farklı alanda karşımıza çıkabilir. Kişi kendini olduğundan daha olumlu görebilir. Yaşanan olaylar üzerindeki kontrolünü olandan daha abartılı şekilde algılayabilir. Son olarak, “olumlu çarpıtmalar” olarak isimlendirilmiş olan bu bilişsel yanılgılar kişinin gelecekle

ilgili gerçekçi olmayan bir biçimde olumlu düşüncelere sahip olmasına sebep olabilir (Akt: Karşlı, 2008).

Benlik kavramı, kişinin kendi benliği ile ilgili sahip olduğu bilinç düzeyindeki bilgilerin başka bir deyişle bilişsel olarak kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu düşüncelerin bütünü olarak da tanımlanabilir (Demirkurt, 2007). Bilişsel kurama göre benlik ile ilgili bilgiler dış dünyaya ait tüm bilgiler ile yakından ilişkilidir. Dış dünyaya dair bilgiler benlik tarafından algılanır ve bu algılanan bilgiler aynı zamanda benliği şekillendirir (Guidano ve Liotti, 1986). Bem (1972) ile Duval ve Wickuland (1972) da benliğe bilişsel açıdan yaklaşarak benliğin kişinin kendisine dışarıdan bakan bir göz ile değerlendirilerek bir takım çıkarımlar elde etmesi ile oluştuğunu belirtmiştir. Bem'in (1972) "Benlik Algısı" teorisine göre kişi kendi benliğini iki farklı kaynak üzerinden oluşturmaktadır. Bu kaynaklardan biri kişinin kendi içsel durumlarını, davranışları ve duygularını gözlemleyerek kendisi ile ilgili elde ettiği bilgilerdir. Bu içsel bilgiler, ancak dışsal ipuçlarının da yorumlanması ile tamamlanmış olur. Kişinin kendi gözlemlerinin yetersiz olduğu noktada çevresinde bulunan insanların kendisiyle ilgili söylemlerini değerlendirir.

Markus (1977) de benlik kavramını farklı boyutlar üzerinden incelemiştir. Bunlardan ilki sosyal çevreyi algılayıp, algıladıkları doğrultusunda tepki veren tarafıdır. Böylece deneyimlerimizin hepsi bir benlik şeması içinde düzenlenir ve kişi benlik ile ilgili tüm bilgilerin işlenmesini kolaylaştırmış olur (Demirutku, 2007). Benliğin bir diğer boyutu sosyal etkileşimler sonucunda oluşur. Sosyal etkileşim karşılıklıdır; birey bir taraftan kendi benliği ile sosyal dünyasını yapılandırırken diğer taraftan da sosyal çevresine bağlı olarak kendi benliğini yapılandırır (James, 1890; Mead, 1934, Akt: Demirutku, 2007). Sosyal ortamda bireyin davranışlarının çevresi tarafından görülüyor olduğunu bilmesi, onu toplumsal ortamdaki davranışları konusunda daha dikkatli olmaya yönlendirir (Tice, 1992). Birey, sosyal etkileşimler sonucunda kendisi ile ilgili ne hissedeceğini ve kendisini nasıl değerlendireceğini belirler (Tesser, 1988). Benliğin üçüncü boyutu ise, neyi tercih edeceği ve nasıl davranacağı ile ilgili motivasyonlarını yönlendiren tarafıdır (Carver & Scheier, 1982, Akt: Demirutku, 2007).

Benliği ve benlik algısını etkileyen faktörlerden biri de kültürdür. Kùltürler arası bağlamda benlik kavramı incelendiğinde karşımıza iki tür benlik çıkar. Bunlardan biri “ayrışık” diğerı ise “ilişkili” benliktir. Ayrışık benlik daha çok batı kültüründe görùlen ayrışmış bir varlık olarak bireyi konumlandırır, benlik diğerlerinden açıkça ayrışmıştır. İlişkili benlik ise daha çok sosyal bağlamdan koparılamamış ve sürekli çevresi ile etkileşimi üzerinden kendini var eden bireyin sahip olduğu “benlik” türüdür (Kağıtçıbaşı, 1999).

Benlik, kişinin kendisi ile ilgili algısıdır ve kişinin çevresi ile olan etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Özellikle kişinin davranışlarının ardından çevresinden aldığı pekiştirme, çevresinde önemli olan kişilerin değerlendirmeleri ve bu kişilerin davranışlara atfettikleri anlamlar ile oluşur (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Shavelson ve arkadaşları (1976) benlik kavramını yedi temel özellik üzerinden tanımlamışlardır. Bu temel özellikler söyle sıralanabilir;

- (1) Kişinin kendisi ile bağlantılı birçok bilgiyi bağlantılandırması sonucunda oluşur.
- (2) Çok boyutlu bir yapı taşır. Bu boyutların bir grup insan tarafından kabul edilmiş olanları beklenmektedir.
- (3) Davranışların algılanmasını sağlayan farklı alt alanları vardır.
- (4) Genel benlik algısı sabittir ancak biri benliği tehdit edici herhangi bir davranışta bulunursa daha çok durum odaklı hale gelir, yani aslında sabit bir kavram değildir.
- (5) Birey bebeklikten yetişkinliğe doğru ilerledikçe benlik kavramının boyutları da çeşitlenir.
- (6) Benliğin hem tanımlayıcı hem de değerlendirici boyutları bulunmaktadır. Kişi kendini “Mutluyum” diye tanımlayabileceği gibi “Bu gün okulda iyiydim” gibi değerlendirici bir şekilde de tanımlayabilir.
- (7) Akademik başarı gibi algılardan ayrıştırılabilir.

Cooley (1968) de benlik kavramını sosyolojik olarak incelemiş ve kişinin kendine dair inancının oluşabilmesi için çevresinde olan diğer kişilere olan inancından bahsetmiştir. Toplumsal etkileşim sonucunda oluşan bu benliği

“ayna benlik” olarak isimlendirmiştir. “Ayna benlik” kavramını oluşturan üç temel öge aşağıdaki gibi sıralanabilir;

1. Kişinin çevresindekiler tarafından nasıl algılandığına ilişkin bir tasarımdır.
2. Çevresinde bulunan kişilerin bireyin davranışları ile ilgili ulaşılmış olduğu genel fikrin kendisinde yarattığı tepkidir.
3. Oluşmuş olan benlik ile ilgili çeşitli duygulardır (Akt: Koyuncu, 1979).

Doğumdan itibaren ve hatta doğumdan önce, kişinin çevresi ile girdiği sosyal ve fiziksel tüm etkileşimler sonucunda elde edilmiş olan yorumlar ile yapılanan benlik tasarımı, geçmiş, şimdiyi ve geleceği belirleyen bir algıdır (Frager & Fadiman, 1998: 405).

Eisenberg (1979) benliği açıklamak için benlik algı sisteminden bahsetmiştir. Benlik algı sistemini oluşturan temel etkenlerden biri kişinin benlik ilgisidir. Benlik ilgisi, bireyin herhangi bir beceri, konu ya da iş ile ilgili “yeterliyim” ya da “yeterli değilim”, bir obje ya da kişi ile ilgili “seviyorum” ya da “sevmiyorum” şeklinde sahip olduğu fikirlerdir. Kişinin kendisi ile ilgili oluşturmuş olduğu fikirleri olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Bu fikirler, kendisini çeşitli varoluş biçimleri üzerinden gösterir. Benlik algı sistemi hem duygusal algıları kapsayan değerlendirmeleri hem de ilgi alanları, yaşamda karşılaşılan çeşitli olay ve durumları kapsayabilir. Buna bağlı olarak kişi mutlu ya da mutsuz, kaygılı, yaşamdan zevk alabilen ya da kederli biri olur. Benlik algısının önemi buradan gelmektedir. Kendisi ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olan kişi hayattan zevk almayı başaracak ve kendini yeterli hissederek kusursuzluk çabasına girmeyecektir (Eisenberg, 1979: 12-13).

Eisengerg (1979) benlik algı sistemini içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırmıştır. İçsel algı kaynaklı olan kişiler, bu gücü kendilerini geliştirmek adına kullanıp yol alırken, dışsal kaynaklı kişiler için durum farklıdır. İçsel odaklı algı sistemi bulunmayan kişilerde benlik sistemi oluşmamıştır ve sanki henüz tamamlanmamış bir yapıdır. Tamamlanmamış yapıya sahip olan bu birey kaygılı, belirsizlikler yaşayan, içsel derinliğe sahip olamayan bir yapıdadır ve bu yapı başarısızlığa ve mutsuzluğa sebep olur (Eisenberg, 1979: 13).

Benlik sosyal bağlamda oluşur ve birincil görevi de benliğin oluşumunu sağlayan etkileşim alanında bireyin kabul edilirliliğini sağlamaktır. Sosyal gruplar içinde kişinin güvende olmasını ve gelişmesini sağlar. Benliğin üç temel işlevi vardır. Bunlardan ilki; kişinin kendi etrafında olup biten şeyler ile ilgili bir bilince sahip olmasını sağlamaktır. Böylece kişi, kendisi ile ilgili çeşitli bilgiler biriktirir. İkinci işlevi; kişiler arası ilişkilerin devam ettirilmesini sağlamaktır. Benlik, bireyin iç dünyasında var olan bir şey olmayıp sosyal ilişkilerin oluşturulması ve devam ettirilmesi, önemli sosyal roller edinme ve erişilmiş farklı sosyal rollerin korunabilmesi için bir çabadır. Üçüncü ve son işlevi ise karar vermek ve bireyin kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlamaktır (Baumeister & Finker, 2010).

Benliğin görevlerinden bir diğeri bireyin dünyayı algılama biçimini şekillendirmesidir. Super'e göre benlik kavramı kişinin dünyayı algılama biçimi üzerinde etkilidir. Sahip olunan benlik kavramına bağlı olarak bir psikolojik alan (psychological field) oluşturulur ve davranışlar bu alan içinde belirlenir. Davranışlarına bağlı olarak bireyin hayatını belirleyen farklı alanlardaki doyum da benlik kavramı tarafından belirlenmiş olur (Ark: Argun, 2005).

Benliği bütünlüklü bir bakış açısı ile daha iyi anlayabilmek için, benlikle ilgili "benlik algısı", "benlik saygısı" gibi kavramları da anlamak gerekir. Benlik saygısının düşük ya da yüksek olması bireyin başarı ve başarısızlıklarını, karşılaştığı durumlarla ve zorluklarla nasıl başa çıkacağı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili bilinç düzeyinde sahip olduğu bilgiler bütünü olarak da tanımlanmıştır (Demirutku, 2007). Benlik saygısı (self-esteem) ise kişinin benlik ile ilgili tutumlarıdır (Greenwald & Pratkanis, 1984). Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendisine karşı geliştirmiş olduğu olumlu ya da olumsuz duygular olarak tanımlar (Akt: Demirutku, 2007). Kişiliğin temelinde "ben" yer almaktadır. Bu "ben" merkezde yer alan bir çekirdek olarak görülebilir. Merkezde bulunan "ben" çevresi ile sürekli olarak farklı etkileşimler içine girer ve bu etkileşim sonucunda "benlik algısı" gelişir (Coleman, 1969). Birey



çevresinden aldığı geribildirimler doğrultusunda bir benlik kavramı oluşturduktan sonra bu benliği beğenip beğenmemesine bağlı olarak bir benlik saygısına sahip olur. Benlik kavramının değerlendirilmesi ve bu değerlendirmenin ardından onaylanması sonucunda ortaya çıkan beğenidir (Hoeltter, 1983). Benlik kavramı bireyin kendisi ile ilgili duygu ve düşüncelerinin tümünü kapsar. Bu, çocuğun kendine olan güvenini ve dışadönüklüğünü belirler (Yavuzer, 2004). Bireyin kendisi ile ilgili duygu ve düşünceleri olumlu ise kişinin yüksek benlik saygısına sahip olduğu söylenebilir (Bencik, 2006). Benlik saygısının yüksek olması, çocuğun içinde yetişmiş olduğu ailenin kabul edici, güvenli, çocuk ile sağlıklı iletişim kurabilen bireylerden oluşması ile yakından ilişkilidir. Çocuk, sağlıklı bir iletişimin kurulduğu aile ortamında, kendi fikirlerini rahatça ortaya koyabilir. Bir birey olarak kabul edildiği ortam onun benlik saygısının yüksek olmasını sağlar (Yavuzer, 1989).

Carl Roger (1959), benlik kavramını üç farklı bileşeni olduğundan bahsetmiştir ve benlik saygısı da bu üç bileşenden biri olarak ele alınmıştır. Diğer iki bileşen ise benlik imajı ve ideal benliktir. Sırayla bahsetmek gerekirse; benlik imajı kişinin kendi kendisini nasıl gördüğü ile ilgili algıların bütünüdür. Kişinin “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıtlar benlik imajı içinde yer alır. Bu cevaplar, fiziksel görünüm, soysal roller, kişisel özellikler ve varoluşsal ifadeleri içerir. Benlik kavramı içinde incelenecek bir diğer kavram ideal benliktir. Bu kişinin kendisini nerede görmek istediğini temsil eder. Gerçek benlik ile ideal benlik birbirine ne kadar yakınsa kişi psikolojik olarak o kadar sağlıklıdır. Benlik kavramının bir diğer bileşeni olan benlik-saygısı kişinin kendisini ne kadar değerli bulduğu ve kabul ettiğine işaret eder. Yüksek benlik saygısına sahip olmak, kişinin kendi yeteneklerine güvenmeyi, kendilik kabulünü, diğer insanların ne düşündüğü ile ilgili kaygılanmamayı ve pozitif düşünebilmeyi de beraberinde getirir. Düşük benlik saygısı ise, güven eksikliği, negatif düşünme, sürekli diğer insanların ne düşündüğü ile ilgili kaygılanmayı ve diğer insanlara benzemeye çalışmayı da beraberinde getirir.

Argyle (2008), benlik saygısını etkileyen dört temel faktörden bahsetmiştir. Eğer çevremizde bulunan kişiler bizi dinliyor, bize değer veriyor

ve övgüde bulunuyorsa bu benlik saygısının pozitif olduğu anlamına gelir. Bunun tam tersi bir durumda; reddedilip değer görmediğimiz bir ortamda ise benlik saygısı negatif yönde gelişir. Benlik saygısını etkileyen bir diğer faktör çevremizde bulunan kişiler ile kendimizi kıyasladığımız zaman elde ettiğimiz sonuçlardır. Kendi benlik algımızı oluştururken referans olarak kullandığımız çevremizde bulunan kişiler bizden daha başarılı, daha mutlu, daha zengin ya da daha güzel görünümlüyse kendimizle ilgili negatif bir benlik imajına sahip oluruz. Ancak, eğer çevremizdeki insanlar bizden daha az başarılı ise benlik imajımız pozitif yönde gelişecektir. Bunlara ek olarak sahip olduğumuz sosyal roller ve kimlik tanımımız da benlik saygısını etkileyecektir (Akt: McLead, 2008).

Çevresi tarafından olumlu geribildirimler alamayan kişi, çocukluk çağında düşük benlik saygısı geliştirir. Düşük benlik saygısına sahip olan çocukların genel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- 1-Bir işe başlamaktan kaçınma ve başladıktan kısa bir süre sonra işi yarıda bırakma.
- 2-Başarılı olamayacağını düşündüğü durumlarda sosyal olarak geri çekilme.
- 3-Sürekli olarak sorumluluk almayarak çevresindekileri suçlama.
- 4-Genel bir başarısızlık düşüncesi ile çevresinden aldığı övgüleri ve eleştirileri kabul etme konusunda zorluk yaşama.
- 5-Çevresinde bulunan kişilerin kendisi ile ilgili düşüncelerinden ve yaşatlarının sergilemiş olduğu olumsuz davranışlardan aşırı bir şekilde etkilenme.

Bu kişilerin düşük benlik saygısına paralel olarak yalnız kaldıklarında kendine acıma, başkaları tarafından sevilip saygı duyulmaya değer olmadığı düşüncesi ve kendi benliğine karşı olumsuz düşünme biçimi, benlik ile ilgili sağlıklı bir düşünme biçimine sahip olmamanın etkili olduğu belirtilmiştir. Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuklar ise kendi davranışlarının sorumluluğunu alma konusunda çok daha etkindirler. Kontrol duygusuna sahiptirler ve başarılarını kendi çabalarının sonucu olarak değerlendirirler. Başarısızlığı ise durumu daha iyiye çevirebilmek için motive olabilecekleri bir fırsat olarak görürler (Yörükoğlu, 1984).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bir çocuk kendisine gerçekçi hedefler koyacak ve kendisini bu hedeflere ulaşabilecek yeterlilikte bir birey olarak algılayacaktır. Düşük benlik saygısına sahip olan bir çocuk ise her zaman kapasitesinin altında hedefler koyma eğiliminde olacaktır. Bu durum onda yetersizlik ve utanç gibi duygulara sebep olacaktır. Bu duygularla baş edebilmek için kendi yaşıtlarının övgüsünü almaya çalışacak, bunun için de gruba benzemeye çalışıp onların davranış ve değerlerini benimseyecektir (Yavuzer, 2001). Kişi “benlik” aracılığıyla dış dünya ile etkileşime geçer. Kendini nasıl gördüğü ve nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak çevresine tepki verir. Sağlıklı bir benlik kavramına sahip olan çocuk, kendi yeteneklerini fark edip geliştirme konusunda daha başarılıdır. Sorumluluk üstlenebilir ve problemlere çözüm üretebilme konusunda da aktiftir (Kutlu & Kaya, 2004: 214). Her çocuğun dış dünyada kendisini sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesi için benlik saygısına ihtiyacı vardır. Bu duygu ise ancak çocuğa sevgi, güven ve aitlik duyguları ile kazandırılabilir. Bunlar ancak çocuk bir birey olarak kabul edildiği sürece çocuğa gerçekten yansıtılmış olur. Öte yanda çocuğun bir birey olarak kabul edilmeksizin yalnızca ihtiyaçlarının karşılamaya odaklanarak, sevilmesi gerektiği için sevmek, güvenliğini sağlamak adına zararlardan korumaya çalışmak hiçbir zaman yeterli olmayacaktır (Axline, 1993: 14).

#### **1.4 BENLİK KAVRAMININ GELİŞİMİ**

Benlik ile ilgili yapılmış olan tanımların ardından, nasıl oluştuğu ile ilgili olarak; kişinin deneyimlediği çeşitli yaşam olaylarından yapmış olduğu çıkarımlar sonucunda oluştuğu belirtilmiştir. Bu algılar ile kişi kendi anlam dünyasını oluşturur ve bu anlam dünyası üzerinden çevresi ve benliği ile ilgili bir düşünceye sahip olur (Demirkurt, 2007). Benlik kavramı, bir bireyin kendisi ile ilgili, tutarlı, farklı alanlardaki verileri içine alan bütünlüklü bir benlik bilgisine sahip olmasıdır. Kişinin kendisine dair bilgileri ne kadar çoksa benliğe bakış da o kadar esnek olacaktır (Baumeister & Finkel, 2010). Tüm bu farklı bilgiler henüz bir çocukken kişinin neleri yapabildiğini ve neleri yapamadığını farklı şekillerde deneyimlemesi ile edinilir. Böylece kendi deneyimleri ile çocuk yeterliliklerini ve yetersizliklerini keşfeder ve benlik kavramı bunlar üzerinden oluşur (Jongmans ve ark., 1996, Akt: Argun, 2005).

Benlik kavramı bireyin kendini görüş ve algılayış biçimidir ve buna bağlı olarak gelişim süreci içerisinde ele alınır (Frager & Fadiman, 1998: 404-405). Dış dünya algısı ve benlik algısının gelişimin ilk yıllarından itibaren birbiri ile paralel bir şekilde oluşmaya başlar. Dış dünyanın olumlu ya da olumsuz olarak algılanması ile benliğin algılanması dinamik bir biçimde etkileşim içerisinde. Bu iki bilgi birbiri ile uyumlu olmalıdır (Guidano & Liotti, 1986).

Benlik algısı bireysel deneyimlerimizin hepsinin ve sosyal gerçeklerin konumlanması sonucunda oluşmaktadır (Greenwald, 1980). Bu nedenle benlik algısı dinamik bir yapıya sahiptir ve değişime açıktır (Markus & Wurf, 1987).

Sürekli sosyal etkileşimlerimiz ile değişen benliğin gelişimi bilişsel yeterliliğimiz ile de yakından ilişkilidir. Önce “ben”in sınırlarını algılayan bebek zamanla “ben” ile ilgili genel bir algıya sahip olarak olumlu ya da olumsuz anlamlar yükler. Piaget’in kuramında 2-6 yaş olarak belirlenmiş olan işlem öncesi dönemde çocuk kendini tanımlayacak özelliklerin farkındadır ancak bunlar mantıksal olarak düzenlenmemiştir. Kız olduğunun farkında olan bir çocuk bunun zamanla değişebileceğini düşünebilmektedir (Harter, 1990: 224). 6 yaş civarında çocuğun dışarıdan aldıklarının yanı sıra kendi içsel deneyimleri de devreye girmektedir ancak bu ikisi birbirinden ayrılmayıp paralellik gösterir. 8 yaşında ise artık benliğin içsel ve algılanan boyutunun birbirinden farklı olabileceğini kavrar ve kendilik değeri artık daha sabittir (Harter, 1983; Akt: Önder, 1997).

İşlem öncesi dönemde çocuktaki zihinsel beceri düzeyindeki gelişim ile yaşamın ilk yıllarının sonunda çocuk artık çevresinde bulunan kişilerin bakış açılarını algılayarak kendini onların yerine koyma davranışı gösterir. Bu beceri çocuğun benlik bilincinin gelişimini hızlandırır ve çevresindekiler ile olan etkileşimine de katkı sağlar. Somut işlem döneminde ise artık empati gücü gelişen çocuk bilişsel olarak kendisi ile çevresinde bulunan kişiler arasındaki ayrımın farkındadır ve onların bakış açılarını daha net bir şekilde algılayabilmektedir. Bu gelişime bağlı olarak bu dönemde çocuğun benlik değeri de daha sabit bir yapıya kavuşmuştur (Higgins, 1987).

Piaget'e (1970) göre işlem öncesi dönemde benlik ile ilgili genellemeler yapılamaz, kendileri ile ilgili özellikleri sınıflandırmalar yapamadan ancak bir takım tanımlamalar ile ifade edebilirler. Somut işlem döneminde ise bilişsel kapasitenin gelişimine bağlı olarak çocuk artık kendi benliği ile ilgili tanımlamalar yaparak bu tanımlamaları zihninde bir yere oturtabilmektedir. Kendisi ile ilgili elde ettiği davranışsal yorumları zihninde biçimlendirerek bunları benlik ile ilgili bir kavrama dönüştürebilmektedir. Bu dönemde artık birey kendi benliğini tanımlamak için daha soyut kavramları kullanabilmektedir. Böylece hem çevresinden kendisine kendisi ile ilgili gelen çeşitli geribildirimleri dönüştürerek hem de kendi sahip olduğu duygu, düşünceleri dönüştürerek kendi benlik tanımını oluşturur (Argun, 2005).

Bee (1992) benlik kavramını, diğer kişilerden ayırmış bir "ben" olduğunu fark edebilme durumu olarak tanımlar. Lewis'e göre, bu diğer kişilerden ayrı bir varlık olma farkındalığına, bebek henüz 2 ile 3 aylık arasındayken çevresi ile kurduğu ilişkiler sonucunda erişir. İkinci boyut, kategorik benliktir. Çocuk, bağımsız bir şekilde var olduğunu fark ettikten sonra aynı zamanda içinde bulunduğu dünyanın bir objesi olduğunu ve böylece, kendisini isimlendirecek özellikleri olduğunu fark eder. Yaş, cinsiyet, beceriler, bunların hepsi zamanla fark edilmiş olan özelliklerdir. Erken çocukluk döneminde sahip olunan bu özellikler, yaş, boy, kilo, saç rengi gibi daha somuttur. Zamanla daha içsel özellikler ve kişinin çevresinde bulunan kişilerin çevresinde bulunan kişilerin değerlendirilmeleri ile elde edilmiş olan bilgilere de yer verilir.

Festinger (1954) benliğin oluşumunu "Sosyal karşılaştırma teorisi" ile açıklar. Bu teoriye göre benlik dış dünyada bulunan kişiler ve imgeler ile kişinin kendi fikir ve yeteneklerini kıyaslanması sonucunda oluşur. Karşılaştırma yapılacak kişilerin de kişi ile benzer ilgi, düşünce ve yeteneklere sahip olması önemlidir.

Kohut (1991) benliğin temellerinin çocuğun erken dönemde benlik objeleri ile olan ilişkisi ile atıldığından bahseder. Kohut (1991) yaptığı klinik

çalışmalarda narsistik kişilik yapısına sahip bireylerin bebekliklerinin ve çocukluklarının empati kuramayan ve çocuğa iyi bir ayna görevi görememiş bir bakım veren ile geçtiğine dikkat çekmiştir. Bebek çevresinde bulunan kişileri benliğin bir parçası olarak görür. Yani, ona bakım veren kişi benlikten bağımsız bir nesne olarak algılanmaz. Anne onun benlik için çalışan bir parçasıdır. Buna bağlı olarak, olumlu ve gerçekçi bir benlik imajının oluşabilmesi için annenin, bebeğin davranışlarını ilgili ve olumlu bir biçimde bebeğe yeniden yansıtması gerekir. Annenin bu yansıtmasını Kohut “aynalama” (mirroring) olarak isimlendirmiştir. Olumlu bir benlik algısının oluşabilmesi için çocuğun sağlıklı bir aynalamaya ihtiyacı vardır (Kohut, 1991). Böylece bebek anneden gelen bilgileri içselleştirerek bunları benlik algısına dönüştürür.

Harter (1993), tutarsız ve yargılayan ebeveynlere sahip çocukların farklı sosyal ortamlarda kendilerini yargılayan bireyler olduklarına dikkat çekmiştir. Çocukta olumlu bir benlik kavramı ve benlik saygısının gelişimine destek olmak için çocuğun yaptıkları takdir ve övgü ile beslenmelidir. Anne ve babalar çocuğun sahip olduğu özelliklerin farkında olup kabul edebilmeli ve kendi düşüncelerini çocuğa kabul ettirme eğiliminde olmamalıdır (Akt: Arı & Metin, 1992: 51-52).

Benlik duygusal yapının bütününe kapsayan bir zemindir. Birey kendi benliğini oluştururken çevresi tarafından onaylanan ve onaylanmayan duygu ve davranışlarla ilgili olarak aldığı bilgiler büyük önem taşır. Onaylanan davranışlar ve duygular kalıcı olur ve benliğin bir parçası haline gelir. Onaylanmayan duygu ve davranışlar ise benlik tarafından kabul edilmez ve sahiplenilmez. Buna bağlı olarak bireyin kendine karşı tutumları reddetme ve benimsemenin yer aldığı iki uçlu bir yapıda yerini benimsemiş olur (Jersild, 1979: 178-179). Kabul edilmeyen duygular ne kadar çoksa benliğe karşı reddedici tutum da o kadar çok olur. Çocuğun güçlü bir benlik algısına sahip olabilmesi ve duygusal yönden sağlıklı olabilmesi için, yakın çevresi tarafından duygularının dışlanmaması büyük önem taşır. Konu ile ilgili olarak Jersil (1979) çocuğun kendini gerçekçi bir şekilde anlayıp kabul edebilmesi ve duygusal yönden sağlıklı olabilmesi için, yakın çevresinde bulunan kişilerin

duygular ile ilgili konuşup, irdeleme olanağının çocuğa sunulması gerektiğinden bahsetmiştir. Çocuğa duygularını korkmadan ele alabilme olanağının sunulması ile çocuğun kendini gerçeklik temelinde anlayıp kabul edebilmesi desteklenmiş olur (Jersild, 1979: 644).

Benlik saygısı ve benlik kavramının ortaya çıkması kişinin yetiştirildiği ortama karşı hissetmiş olduğu aidiyet duygusu ile yakından ilişkilidir (Brown, 1998). Ailenin çocuk yetiştirme niteliğinin benlik saygısı ve benlik kavramının netliğini belirlediği bilinmektedir (Sümer & Güngör, 1999). Çevresinde bulunan ve özellikle anne ve baba gibi yakın kişilerin değerlendirmeleri sonucunda oluşan benlik onaylanıp desteklendiği sürece yeterlilik duygusu oluşacaktır. Kendisini çevresinden bağımsız güçlü bir varlık olarak algılayacak ve kendisini tanıyıp özelliklerini geliştirecektir (Jersild, 1979: 179-180). Benlik yalnızca bir başkasının karşısında gerçek manada var olabilir. Kişinin düşüncesini duyup o düşüncenin gerçekten var olduğunu kanıtlayacak bir nesneye yani bir “sen”e ihtiyacı vardır. “Ben” ancak bir başkasını kendisine kanıt gösterebildiği sürece ve bir ilişki içinde olduğu sürece vardır (Willi, 2012: 62).

Bowlby’de Jersild gibi çocuğun duygularını ifade etmesi ile ilgili olarak çocuğun aynı anda var olan olumlu ve olumsuz duygularının, anne ve baba tarafından tolere edilebilmesinin önemine vurgu yapmıştır. Çocuğa sağlanabilecek en önemli desteklerden birinin çocuğun düşmanlık ve kıskançlık gibi duygularının açık bir biçimde, içinden geldiği gibi ifade edebilmesine destek olmaktır. Tüm duygu ifadeleri soğukkanlılıkla kabul edildiği zaman ortaya çıkan hoşgörü atmosferi ile çocuk kendini kontrol etme becerisi geliştirir (Bowlby, 1993).

Benlik, bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren bakım veren ile kurduğu sevgi ve duygusal ilişki ile şekillenir. Çocuğun biyolojik ihtiyaçlarını karşılarken bir taraftan da şefkat ve sıcaklık ile yaklaşarak duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilen bir anne, çocuğa değerli ve sevmeye layık olduğu mesajını verir (Özer ve Özer, 2000: 261). Bir çocuk diğer kişiler tarafından kabul edildiği, sevildiği, yeterli görüldüğü, değerli, güvende, kendinden emin

ve bağımsız hissettiği zaman kendini kabul eder. Kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip olur. Ancak kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip olan bir çocuk yaşamdan zevk almayı başaracak ve dünyanın yaşamak için güzel bir yer olduğunu düşünecektir (Scheck, 2009).

Çocukluk çağında geliştirilmiş olan olumlu benlik kavramı, kişinin gelecek yaşantısını da etkin bir şekilde belirleyecektir. Olumlu bir benlik kavramına sahip olan çocuk yeni eylemlere kendi yetenek ve olanaklarının farkında olarak “başarabilirim” düşüncesi ile başlayacaktır. Böylece, yeni şeyler denemeye istekli, seçim yapabilen ve başarı için çabalayan bir birey olacaktır. Olumlu benlik kavramına sahip olan bir çocuğun en önemli özelliği, karşılaştığı yeni durumlara “ben yapabilirim” tutumu ile yaklaşabilmesidir. Bu düşünce çocuğun farklı şeyler denemesine sebep olacak ve başarının yolunu açacaktır\*.

Olumlu bir benlik kavramına sahip olmak aynı zamanda kişinin kendisini kabul edebildiğinin de göstergesidir. Kendini kabul edebilmesi için, kişinin yapabildiklerinin yanı sıra sınırlılıklarının da farkında olması gerekir. Böylece kendi yapabileceklerini ve sınırlılıklarının farkında olan kişi kendine çok yüksek hedefler koymayarak, belirli, ulaşılabilir hedefler koyacaktır. Olumlu bir benlik algısına sahip olmayan bir birey ise kendini kabul edebilmek için kusursuz olması gerektiği inancı ile elde ettiği başarılarından ziyade eksiklere odaklanarak başarılarının kendisi için motive edici olmasına engel olacaktır.

Kendini sevmeye layık, istenen ve çevresi tarafından kabul edilen değerli bir birey olarak gören insanlar, güçlü taraflarını daha net görebilmekte ve bu güçlü yönleri üzerinden başa çıkma becerilerini de daha iyi geliştirebilmektedir. Bu kişiler aynı zamanda çevrelerinde bulunan kişileri de kolay kabul edebilmektedirler (Öner, 1987). Ancak kendini kabul eden ve kendinin farkında olan bir birey çevresinde bulunan kişileri de değiştirmeye çalışmadan kabul edebilecek ve koşulsuz olarak sevebilecektir.

## **1.5 BENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR**

Benlik kavramının sosyal bir kavram olduğu ve erken dönemde oluşturulduğu göz önünde bulundurulduğunda, benlik ve benlik algısı ile ilgili



araştırmaların anne-baba tutumları ile ilgili olacağı beklenebilir. Yapılan araştırmalarda kendilik saygısı ile anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Demokratik aile tutumuna sahip olan çocukların benlik saygılarının otoriter ve ilgisiz aile tutumuna sahip olan çocuklardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Haktanır ve Baran, 1998; Aştı, 1997).

Adana ve Kutlu (2008) tarafından yürütölmüş olan araştırmada ana-baba tutumlarının 12-15 yaş arasındaki ergenlerin benlik kavramlarının gelişimi üzerine olan etkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre anne ve babaların göstermiş oldukları mutlak hâkimiyete inanan tutumlarının, çocukların kendilik kavramlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır.

Bununla beraber yapılan çeşitli araştırmalarda yüksek derecede kabul gösteren hoşgörölü ve güvenilir bir aile yapısına sahip ortamlarda büyümüş çocukların benlik kavramlarının, kontrolün fazlasıyla hissedildiği baskıcı aile ortamında büyüyenlere göre daha net ve sağlam olduğuna işaret etmiştir. Benlik saygısı da tıpkı benlik algısı gibi ailenin kabulü ile olumlu olarak ilişkilendirilirken, ailenin kontrolü ile olumsuz olarak ilişkilendirilmiştir (Herz ve Gullone, 1999; Lamborn, Mounts, Sreinberg ve Darnbusch, 1991).

Geçtan 1981'deki araştırmasında, aile ortamında, çocuğun anne-baba tarafından benimsenmesinin ve ihtiyaçlarının karşılanmasının ve anne-baba tutumlarının, olumlu benlik saygısı gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya konmuştur.

Havitt ve Goldman (1974) tarafından yapılan araştırmada da bireyin çevresinde bulunan kişiler tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesinin benlik algısının gelişimine olan etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre çevresi tarafından olumlu değerlendirilen kişilerin olumsuz değerlendirilenlere göre benlik algılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmalar benlik saygısı ile yaşam doyumu, kaygı, dışsal kontrol odağı, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Düşük benlik saygısına sahip kişiler, başkaları tarafından sevilip saygı duyulmadıkları şeklinde olumsuz düşünme biçimine sahiptirler ve yalnız

kaldıklarında ise kendilerine acıma eğilimindedirler. Bu negatif düşüncelerin altında benlik ile ilgili sağlıksız algılar yatar (Akt: Yörükoğlu, 1984).

Grove (1980) annenin cezalandırıcı ve denetleyici davranışları ve kızlarının benlik tasarımı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu araştırma sonucunda cezalandırıcı ve denetleyici davranışlar ile benlik tasarımı arasında negatif, destekleyici davranışlar ile benlik tasarımı arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Babalar ile erkek çocuklar arasında da benzer bir sonuç bulunmuştur. Babanın erkek çocuğuna karşı göstermiş olduğu destekleyici ve cesaretlendirici davranışları ve çocuğa özerklik tanınması, çocuğun benlik tasarımını olumlu yönde, reddedici ve koruyucu yöndeki davranışlarının ise olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar çocuğun yetiştiği ortamdaki ekonomik yetersizliğin, alkolizmin ve yaşanan yoğun kardeş rekabetinin çocuğun benlik saygısını negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu çocuklarda ebeveynleri ve kendileri için önemli diğer insanlar tarafından kabul edilmek ve onaylanma arzusu, bu sıkıntıları yaşamayan çocuklarla kıyaslandığında çok daha fazladır (Yavuzer, 2001).

Anne-babaların çocukları ile ilgili değerlendirmeleri, çocuğun kendi algıladığı değerlendirmeler ve çocuğun kendini değerlendirmesi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; bu üç alanda anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çocuk tarafından algılanan ebeveynlerinin kendisine yönelik değerlendirmesinin, çocuğun kendini değerlendirmesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Felson, 1989: 968-970)

Benlik ile ilgili yapılan araştırmalar benlik kavramının gelişimine dair bilgileri doğrular niteliktedir. Benlik çevresinde bulunan ve etkileşime geçmiş olduğu bakım verenlerin her türlü tutum, davranış ve yaklaşımına göre belirlenebilecek bir zeminde oluşur.

## **1.6 MÜKEMMELİYETÇİLİK**

Mükemmeliyetçilik, kişinin üzerinde yoğun bir baskıya sebep olabilecek, çevresi ve/veya kendisi için ulaşılması güç yüksek standartlar belirleyerek kendisi ile ilgili algılarını bu standartlar doğrultusunda belirlediği hedefler üzerinden değerlendirmesi olarak tanımlanabilir.

Bu tanım üzerinden mükemmeliyetçi kişilerin üç temel özelliği şöyle sıralanabilir;

- 1) Kişinin kendisine ve/veya çevresine ulaşılması zor standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşabilmek için yoğun çaba harcaması.
- 2) Benlik değerinin belirlenmiş katı standartlar ve başarı üzerinden belirlenmesi.
- 3) Belirlenmiş standartlar sonucunda kişi başarısız da olsa bu standartlara sıkı sıkıya bağlı kalarak kendini bunlar üzerinden değerlendirmeye devam etmesi (Fursland, Raskos & Steel, 2009).

Psikoloji literatüründe mükemmeliyetçiliğin en erken tanımlarından birini yapan Hollender (1978) mükemmeliyetçi kişilerin kendilerinden ya da çevresinde bulunan kişilerden normal olmayan abartılı beklentilere sahip olduklarını belirtmiştir (Akt: Shafran & Monsell, 2001). Bu tanımdan mükemmeliyetçiliğin kişinin kendisine ya da çevresine yönlendirebileceği bir özellik olduğu anlaşılmaktadır. Burns (1980a) da benzer bir açıklama yaparak mükemmeliyetçi kişiliğe sahip bireylerin gerçekçi olmayan standartlar belirleyen ve bu standartlara ulaşmak için yoğun bir çaba harcayan kişiler olduğunu belirtmiştir. Başarısızlığa karşı aşırı duyarlıdırlar ve bu başarısızlıkları abartarak genele yayma eğilimindedirler, “ya hep ya hiç” şeklinde bir düşünce yapısına sahiptirler. Onlar için ya tam başarı ya da tam başarısızlık vardır (Burns, 1980a). Bu özelliklerin bilişsel işlemler ile oluşmuş içsel ideal benlik şeması ile ortaya çıktığına inanılmaktadır (Hewitt & Genest, 1990).

Burns (1980b), mükemmeliyetçiliği kişinin mevcut durumundan daha üstün bir noktaya ulaşmak amacı ile hedefler koyarak bu hedeflere ulaşmaya çalışmanın ötesinde, takıntılı bir şekilde ulaşılması imkânsız hedefler koyması ve kendi değerini yalnızca koymuş olduğu hedeflere ulaşıp ulaşamaması üzerinden kazandığı başarı ile sağlaması olarak tanımlar. Bu kişiler, başarısız

olma durumu ile baş edemezler ve kendilik değerlerini başarı dışındaki herhangi bir şey üzerinden sağlayamazlar. Sosyal ilişkiler konusunda zorluk çekerler ve çoğunlukla yalnızdırlar. Bunun altında mükemmel olmazlarsa diğer insanlar tarafından kabul edilmeyecekleri düşüncesi yatmaktadır. Diğer insanlar tarafından kabul edilmek için kusursuz olmaları gerektiğine inanırlar. Yetersiz görünmekten korktukları için gerçek duygu ve düşüncelerini açıklamaktan çekinirler. İlişkilerinde sıcaklık ve samimiyet ortamı oluşmaz. Kendilerini yetersiz görürler. Çünkü başarılı insanların kişisel amaçlarına yüksek özgüven ile çok çaba harcamadan ulaştıklarını düşünürler. Kendilerinin geliştirmiş olduğu başarı yöntemlerini yetersiz görürler. Kendilerine sürekli olarak ulaşılması güç hedefler koymaları ve yetersizlik duyguları, öğrenilmiş çaresizlik yaşamalarına sebep olur (Burns, 1980b). Birçok mükemmeliyetçi kişinin yalnızlık çektiği ve kişilerarası ilişkilerinin kesintiye uğradığı bilinmektedir. Çünkü bu kişiler, eleştirileri dinleyip işlevsel olarak algılayamaz ve kendi benliklerine yapılmış birer tehdit olarak algırlar. Sosyal ilişkiler esnasında kabul edilebilir olma konusunda yoğun endişe taşırlar ve düşüncelerinin aptalca bulunacağı korkusu ile insanlara yakınlaşamaz ve iç dünyalarını açamazlar. Sosyal ortamda sorun yaşayan mükemmeliyetçi kişiler sorun yaşadıkça, kabul görebilmek için kusursuz olmaları gerektiğine dair olan inançları pekişir ve bu sosyal mutsuzluk bir kısır döngü halinde devam eder. Onaylanmama ve kabul görmemeye karşı taşıdıkları hassasiyet ile sosyal ortamda ödülünden çok ceza ile karşı karşıya kalırlar (Burns, 1980b).

Hewitt ve Flett (2001) tarafından hazırlanmış olan “Genel Mükemmeliyetçilik Modelinin” öngörüsüne göre mükemmeliyetçilik herhangi bir durumun nasıl deneyimlendiğini etkiler ve kişinin herhangi bir stresöre nasıl tepki vereceğini de belirler. Hewitt ve Flett (1993) de Burns gibi mükemmeliyetçi kişilerin sosyal alanda yaşadığı zorluklara dikkat çekerek eleştirilere karşı aşırı hassas olduklarını ve buna bağlı olarak sosyal stresörler ile baş edebilme konusunda güçlük yaşadıklarını belirtmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili tanımları incelediğimiz zaman farklı tanımlar ile karşılaşırız. Mükemmeliyetçilik, tek boyutlu, kategorik ve çok boyutlu olmak üzere farklı şekillerde tanımlanmış ve ele alınmıştır.

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak tanımlayan kişiler, mükemmeliyetçiliği olumlu bir özellik olarak ele almayı yalnızca benliğe zarar veren tarafı üzerinden yola çıkarak çeşitli açıklamalarda bulunmuşlardır (Adler, 1956, Horney, 1950, Pacht, 1984, Burns, 1980a). Tek boyutlu olarak ele alınan mükemmeliyetçilikte, yalnızca patolojik bir takım özelliklere vurgu yapılır ve nevrotik bir özellik olarak ele alınır. Kategorik bakış açısında ise kişinin çevresine olan uyumunu bozmadığı sürece “normal” bir özellik olarak da değerlendirilebileceğine vurgu yapılmış ve tanımlamalar normal/uyumlu ve nevrotik/uyumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere iki kategori üzerinden ele alınmıştır (Hamachek, 1978, Rice & Dellwo, 2002, Terry-Short ve ark, 1995). Çok boyutlu bakış açısı ise Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin altı farklı alandaki yansımalarını inceleyerek, Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliğin kime yönlendirildiğini üç farklı boyut üzerinden ele almışlardır.

#### **Tek Boyutlu Bakış Açısına Göre Mükemmeliyetçilik:**

Mükemmeliyetçilik, psikoloji yazınında erken dönemde Sigmund Freud, Alfred Adler ve Karen Horney gibi isimler tarafından ele alınarak üzerine tanımlamalar yapılmış bir kavram olarak karşımıza çıkar. Bu tanımlarda “mükemmeliyetçilik” daha çok negatif bir özellik olarak algılanan ve tek bir boyut üzerinden değerlendirilen bir özellik olarak ele alınmıştır.

Tek boyutlu olarak görülen mükemmeliyetçilik, yalnızca benlik algısı ile açıklanarak kişinin kendisi ile ilgili düşünce ve algılarını içeren bir kavram olarak yorumlanmıştır (Pacht,1984).

Psikanalitik teorinin kurucusu Freud (1959) , mükemmeliyetçiliği ulaşılması güç katı istekler belirleyen süperegonun bir fonksiyonu olarak açıklamıştır. Adler ise mükemmeliyetçilik çabasını yaşamın devam ettirilebilmesi için doğuştan gelen bir çaba olarak nitelendirmiştir (Akt: Pamir, 2008). Adler (1956) mükemmeliyetçiliği, nevrotik bir boyuta ulaşmadıkça gelişimsel süreçte kişinin sağlıklı gelişiminin bir parçası olarak görmüştür. Mükemmeliyetçiliğin nevrotik bir boyut kazanması ise ulaşılması hedeflenen amaçların gerçeklik temelinden çıkarak tanrısal bir kusursuzluk arayışı içine girmesi ile başlayacağını belirtmiştir. Hollender (1965) ise mükemmeliyetçiliği

mevcut durum ya da koşullar için yeterli olandan daha fazlasını istemek şeklinde tanımlamıştır (Akt: Saya, 2006).

Horney (1950) mükemmeliyetçilik ile nevrotik yapı arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve mükemmeliyetçiliğin kişinin içinde taşıdığı hâkimiyet duygusunu bulmak için çabalamak olduğu yönünde bir fikir ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçi kişilerin savunma mekanizmalarının iç çatışmalarını nevrotik bir biçimde dışarı yansıtmaya yönelik kişiler olduğunu belirtmiştir (Akt: Flett, Beser & Hewitt, 2005).

Ellis (1962) mükemmeliyetçiliğe bilişsel açıdan bakmış ve buna on bir irrasyonel inancın sebep olduğunu söylemiştir. Mükemmeliyetçiliğin rasyonel olmayan tarafına vurgu yaparak, kişilerin psikolojik bütünlüğünü zarara uğratan bir yapısı olduğundan söz etmiştir. Tıpkı Ellis gibi Burns'da (1980a) mükemmeliyetçiliğin kişinin benliğine zarar veren bir özellik olduğuna vurgu yapmıştır. Mükemmeliyetçi kişiler kendilik değerlerini üretkenlik ve başarı düzeyleri üzerinden açıklarlar ve buna bağlı olarak bu değeri arttırmak üzere kendilerine belirlemiş oldukları imkânsız amaçlara ulaşmak için çabalayıp dururlar. Ulaşılmaz hedeflere ulaşma çabası Pacht (1984) tarafından psikopatolojik olarak tanımlanmış ve bu çabanın kişinin yaşam enerjisini sömürerek birçok psikolojik probleme sebep olacağını belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu bakılanlar mükemmeliyetçi kişilerin ortak özelliklerini; geçekçi olmayan çok yüksek hedefler koymak, bu hedeflere ulaşabilmek için çabalamak, olayları ya da kişileri “ya hep ya hiç” mantığı ile kısır bir bakış açısı üzerinden değerlendirmek ve başarısızlık deneyimlerini çok genele yayarak başarısızlıktan abartılı bir şekilde korkmak şeklinde sıralanmıştır (Burns, 1980a; Pacht, 1984).

### **Kategorik Bakış Açısına Göre Mükemmeliyetçilik**

Tek boyutlu bakış açısı mükemmeliyetçiliğin nevrotik tarafına vurgu yaparken, Hamachek (1978) mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk araştırmalar yaparak mükemmeliyetçiliği “normal” ve “nevrotik” olmak üzere iki boyutta incelemiş ve normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki farka dikkat çekmiştir. Hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerine

standartlar koyarlar. Ancak normal mükemmeliyetçiler gerçekçi standartlar koyarak yaptıkları işler sırasında o iş ile ilgili özenli bir şekilde çalışmaktan zevk duyarak bu standartlara ulaşmaya çalışırken nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerine ulaşılması çok güç hedefler koyar, bu standartlara ulaşamayacak olduklarını düşünür ve göstermiş oldukları performansı her zaman yetersiz bulurlar. Belirlenmiş olan standartlara ulaştıktan sonra da normal ve nevrotik mükemmeliyetçilerin sonuç karşısındaki tutum ve hisleri farklıdır. Normal mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaştıkları zaman kendilerini başarılı hisseder ve kendileri ile gurur duyabilirler. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise elde etmiş oldukları sonuçtan hiçbir zaman memnun olmayarak sürekli olarak kendilerini eleştirirler (Hamachek, 1978, Akt: Saya, 2006).

Rice ve Dellwo (2002)'de normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasındaki farkı başarısızlık ve hedefe ulaşamama durumunda kişinin kendisine olan saygısını koruyup koruyamaması üzerinden açıklamıştır. Normal mükemmeliyetçiler herhangi bir başarısızlık durumunda kendilerine olan saygılarını korurken nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerine olan saygılarını yitirirler. Terry-Short ve arkadaşları (1995) da mükemmeliyetçiliği davranışçı açıdan değerlendirerek, “uyumlu” ve “uyumsuz” olmak üzere iki kategoride incelemişlerdir. Uyumlu, yani sağlıklı mükemmeliyetçiliği olumlu pekiştireçler sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ise olumsuz pekiştireçler sonucunda ortaya çıkan bir mekanizma olarak tanımlamışlardır.

### **Çok Boyutlu Bakış Açısına Göre Mükemmeliyetçilik**

Tek boyutlu bakış açısının kısır kaldığını fark eden uzmanlar mükemmeliyetçiliği ölçmek için farklı boyutların ele alınması gerektiği düşüncesi ile mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarını ele almış ve mükemmeliyetçiliği bu boyutlar üzerinden ölçmek için çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçekleri geliştirilmiştir (Frost ve ark., 1980, Flett & Hewitt, 1993).

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği altı alt boyuta ayırarak geliştirmiş oldukları çok yönlü mükemmeliyetçilik ölçeği ile bu alt alanlar üzerinden kişinin mükemmeliyetçiliğini değerlendirmişlerdir. Bu altı alan;

hatalara karşı aşırı ilgi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, eleştirel ebeveyn tutumları, davranışlardan şüphe ve düzen üzerine odaklanır.

İlk boyut, “hatalara karşı aşırı ilgi”, kişinin başarısızlık durumlarına karşı abartılı bir kaygı taşımasıdır. Başarısızlıktan kaçmak adına yoğun bir çaba harcanır ve başarısızlık durumu kişinin kendi değerini diğer insanların gözünde kaybedeceği düşüncesini beraberinde getirir. Bu nedenle sosyal alanda hata yapmamak onlar için büyük önem taşır ve eşlik eden insanlar tarafından yargılanma korkusu sosyal alanda da kaygıya sebep olur (Frost ve ark, 1990, Frost ve ark, 1997). İkinci boyut kişinin kendisine ulaşılması güç kişisel standartlar koyarak kendisini bu standartlar üzerinden değerlendirmesidir. Bir diğer boyut olan “yüksek ebeveyn beklentileri”, kişinin anne ve babasının da yüksek standartlara sahip olduğu ve kendisini bu yüksek standartlar üzerinden değerlendirdiği düşüncesini barındırır. Bu boyut daha çok mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında ailenin rolünü öne çıkarmaktadır. Ailenin rolünü öne çıkaran bir diğer boyut da “aşırı ebeveyn beklentisi”dir. Anne ve babanın çocuğa karşı aşırı eleştirel olmasının mükemmeliyetçi tutuma sebep olacağı öngörülmektedir. “Davranışlardan şüphe duyma”kişinin eylemlerinden emin olamayarak tekrar tekrar her adımını kontrol etme ihtiyacı hissetmesi ile ilgilidir (Frost ve ark., 1990, 1993). Son olarak “düzen” boyutu, kişinin hayatında düzene ne kadar eğilimli olduğu ve önem verdiği ile ilgilidir (Frost ve ark., 1997). Düzenli olmak her ne kadar istenen bir özellik olsa da gereğinden fazla olması buna çok fazla vakit harcanması, asıl üzerinde durulması gerekenlere yeterince vakit ayrılamamasına sebep olabilecek bir özelliktir (Frost ve ark., 1990). Bu alt boyutların dikkat çeken tarafı aslında kişinin kendi kendisini değerlendirmesinin ailevi boyutunun da ele alınmış olmasıdır. Bu alt alanların “düzenleme” ile ilgili olan alt maddesinin dışındaki tüm alanları birbirleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost ve ark, 1990).

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili birçok çalışmaya imza atan Hewitt ve Flett (1991) de mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele almış, “kendine yönelik”, “diğerlerine yönelik” ve “toplumsal beklentiye yönelik” mükemmeliyetçilik olmak üzere üç temel tanım üzerinden “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik” ölçeği geliştirerek bu alt alanlar ile ilgili birçok akademik



araştırma yapmışlardır (Flett ve Hewitt, 2005, 2003,2002; Flett, Hewitt ve Blankstain, 1995, 1991; Flett, Russo ve Hewitt, 1994; Hewitt ve Flett, 2001, 1993, 1991; Hewitt ve Genest, 1990; Hewitt, Newton, Flett ve Collender, 1997).

**Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (Self-Oriented Perfectionism):**

Kişinin kendisine ulaşılması güç ve esnek olmayan standartlar koyarak kendisini bu standartlar üzerinden değerlendirmesidir. Bu kişilerin motivasyonu kendilerine koymuş oldukları standartlar üzerinden her türlü başarısızlıktan kaçınarak mükemmele ulaşmaktır (Hewitt, Mittelsteadt, & Wollert, 1989).

**Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik (Other-Oriented Perfectionism) :**

Gerçekçi olmayan beklentiler, eleştirel değerlendirme ve mükemmele ulaşmak için çok yoğun bir motivasyon söz konusudur, fakat bu beklentiler öteki kişilere yönlendirilmiştir. Yani kişi kusursuzluğu kendisinden değil çevresindeki kişilerden bekler. Kişi kusursuzluk beklentisini çevresine yönelttiği için çevresine güven duyabilme konusunda sıkıntı yaşar ve düşmanca duygular barındırır (Hewitt & Flett, 1991). Bu boyutun, kişiler arası ilişkilerde engellenme, diğer insanların iyi olabileceğine inanmama, yalnızlık, evlilik ve aile problemleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Burns, 1983; Hoellender, 1965).

**Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed Perfectionism):**

Kişi sosyal çevresinin yani önemli öteki olarak nitelendirilebilecek kişilerin gerçekçi olmayan, istek ve beklentileri olduğu fikrini taşır. Bu fikir doğrultusunda çevresindeki kişilerin beklentilerini karşılamak amacı ile kendi kendine mükemmeliyetçi hedefler koyar (Hewitt ve Flett, 1991).

Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişiler, çevrelerinde önemli olan kişilerin kendisini gerçekçi olmayan, sıkı bir takım standartlar üzerinden değerlendirdiğini düşünerek, çevresinin kendisinden mükemmel olmasını beklediğine dair bir düşünceye sahiptir. Kişinin

çevresindeki önemli kişiler tarafından belirlenmiş olduğu varsayılan bu standartlar kişi için çok fazladır ve kontrol edilemez. Bu standartların kontrol edilemez olması, bu tür bir mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerde öfke, anksiyete ve depresyon gibi duygu durumlara sebep olur. Bu negatif duyguların temelinde diğer insanları memnun edememe algısı vardır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler, çevrelerinden gelebilecek negatif eleştirilere karşı aşırı duyarlıdırlar ve çevrelerinden onay almak onlar için çok büyük bir öneme sahiptir (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost ve ark. (1990) ile Hewitt ve Flett'in çok boyutlu yaklaşımlarını karşılaştırdığımız zaman Frost'un "hatalara karşı aşırı ilgi" ve "yüksek kişisel standartlar" alt boyutlarının kendine yönelik mükemmeliyetçilik tanımı içinde yer alabileceği, "ebeveyn beklentileri" ve "ebeveyn eleştirileri" alt boyutlarının ise toplumsal beklentiye yönelik mükmmeliyetçilik ile ilişkilendirebileceği düşünülebilir. Öte yanda, bu iki boyut mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasına dair de bir referans niteliğindedir. Hem çok boyutlu, hem de tek boyutlu olara bakan kişilerin mükemmeliyetçiliğin nevrotik, gündelik hayatta uyumsuzluklara sebep olan tarafı üzerinden açıklamalar yaptıkları ve mükemmeliyetçi kişileri bir takım negatif özellikler üzerinden tanımladıkları görülmektedir. Yalnızca, kategorik olarak değerlendiren Hamacheck mükemmeliyetçiliğin gündelik hayatta uyumu bozmadan standartları yükseltmeye yardımcı olabilecek bir biçimde de yaşanabileceğine vurgu yapmıştır. Ancak genel literatürü ve yapılan araştırmaları değerlendirdiğimizde, negatif tarafa yapılan vurgu göze çarpmaktadır.

### **1.6.1 Mükemmeliyetçiliğin Ortaya Çıkışı**

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ortak görüş bunun bir kişilik özelliği olduğu ve erken çocukluk döneminde ortaya çıkan ve var olan bir özellik olduğudur (Flett, Russo, & Hewitt, 1994). Erken dönemde yapılan tanımlarından bu yana, mükemmeliyetçiliğin oluşumunda anne babanın çocuğa karşı olan davranışları ile ilgili açıklamalar dikkat çeker. Anne babanın çocuğa karşı ilgisizliği, tutarsız onaylamaları ve devamlı eleştirel bir konuşma içinde

olmaları çocuğun mükemmeliyetçiliğe olan eğilimini arttırmaktadır (Sorotzkin, 1998; Blatt, 1995; Hamachek, 1978, Akt: Ward & Ashby, 2008).

Hamachek (1978) “normal” ve “nevrotik” mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışlarını farklı şekillerde açıklamıştır. Nevrotik mükemmeliyetçilik, çocuğun çok yüksek başarı standartları ile yetiştirilip, çocuğun göstermiş olduğu performansın hiçbir zaman yeterli görülmeyip onaylanmaması durumunda ve koşullu olarak kabul gördüğü, hiç kabul görmediği ya da tutarsız bir şekilde kabul gördüğü ortamlarda ortaya çıkar. Bu aileler çocuklarına empatik yaklaşamaz ve sürekli olarak abartılı şekilde eleştiride bulunurlar. Normal mükemmeliyetçiliğin ise, kendilerinden ya da çevrelerinden yüksek beklentileri olsa da bu beklentileri eleştirel olmadan karışlamaya çalışan ailelerin çocuklarına model olmaları ve bu mükemmeliyetçi tutumların çocukları tarafından taklit edilmesi sonucunda oluştuğu belirtilmiştir ( Rice & Dellwo, 2002). Mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu olarak bakan Burns (1980) ve Patch (1984) de mükemmeliyetçiliğin, çocuğun kabul ve onay görmediği veya tutarsız ve koşullu kabul gösterilen ortamlarda yetişmesi sonucunda ortaya çıktığını savunur.

Mükemmeliyetçiliği açıklamak için çeşitli modeller ortaya konulmuştur. “Sosyal Beklentiler” modeline göre çocuk ancak ailesinin kendisinden beklediği gibi davrandığı, yani mükemmel olduğu sürece ailesinin onayını alacağına inanır. Bu modele göre mükemmeliyetçilik, ailenin onayı koşullu olarak vermesi sonucunda oluşur (Hamachek, 1978, Missildine, 1965). Baundura'nın (1986) “Sosyal Öğrenme Modeli” ise diğer tüm davranışların model alınarak öğrenilmesi gibi mükemmeliyetçiliğin de mükemmeliyetçi aile bireylerine sahip olan çocukların ebeveynlerini model alması sonucunda ortaya çıktığını savunur (Akt: Kearns ve ark., 2008). Bu bakış, anneler ve kızları üzerinde yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir. Mükemmeliyetçi annelerin, kızlarının da mükemmeliyetçi olduğu tespit edilmiştir ( Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991).

Flett ve arkadaşlarının (2002) “Sosyal Tepki” modeli, mükemmeliyetçilik çocuğun yetişmiş olduğu katı aile ortamı ya da sosyal

koşullarda ortaya çıktığını öne sürer. Bu bakış açısı mükemmeliyetçilik ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar ile desteklenmiştir. Yeme bozukluğu yaşayan kişiler zor durumlar ile baş edebilmek için mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmektedir (Hewitt, Flett & Ediger, 1995). Yine Flett ve arkadaşlarının (2002) ortaya koyduğu bir başka model mükemmeliyetçiliğin kaygılı ebeveynlerin yetiştirdikleri çocuklarda ortaya çıktığını öne sürmüştür. Yoğun kaygı yaşayan ebeveyn çocuğun hatalara ve o hataların doğurduğu negatif sonuçlara odaklanması konusunda, çocuğa rol model olarak onu bu konuda teşvik eder.

Freud, mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışı ile ilgili bir açıklama yapmamış olsa da obsesif kompulsif eğilimlerin, kabul edilmeyen, düşmanca duyguların bastırılması sonucunda ortaya çıktığını söyler. Harry Stack Sullivan'nın da dâhil olduğu birçok teorisyen sevgisiz bir aile ortamında büyüyen çocukların belirsizlik ve güvensizlik duyguları ile baş etme yolu olarak mükemmeliyetçi bir tutum sergilediklerini öne sürülmüştür. Eğer çocuk başarıları için devamlı olarak sevgi ve onaylanma alıyor, hataları ve başarısızlıkları hayal kırıklığı ve endişe ile karşılanıyorsa bu durum çocuk tarafından ceza olarak algılanacaktır (Akt: Burns, 1980b).

Çocukların mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip anne ve baba ile etkileşim sonucunda ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi aileler çocuklarının akademik ya da sosyal olarak yaşadıkları zorluklar karşısında kendilerini engellenmiş ve tehdit altında hissederler. Çocuklarının başarılı ya da başarısız olmalarını direkt olarak kendi “annelik” ya da “babalık” başarıları ile ilişkilendirmişlerdir. Çünkü çocuğun başarısızlığı ailenin kendi ebeveynlik becerisine karşı algılamış olduğu bir tehdit gibidir. Gerçekçi olmayan eleştirel düşünce yapıları çocuklarının başarısızlıklarını kendi ebeveynlikleri ile ilişkilendirir ve bu başarısızlığı engellemek için çocuklarının üzerinde bir baskı oluştururlar. Bu baskı altında büyüyen çocuk ise kabul ve onaylanma görebilmek için kusursuz ve her zaman başarılı olması gerektiği inancını geliştirir. Mükemmeliyetçi anne babalar çocuklarının kusursuz davranışlarını onaylayarak olumlu yönde pekiştirmiş olurlar ve çocuğun hataları ve başarısızlıkları karşısında hayal kırıklığı, anksiyete ve

panik yaşarlar. Çocuk için benlik saygısını oluşturmanın temel yolu kabul görmek olduğu için, çocuk da kusursuz olmak adına mükemmeliyetçi davranışlara yönelir ( Burns, 1980b).

Mükemmeliyetçi kişilerin temeldeki amaçları kusursuza ulaşmak olsa da bunu yapmanın iki yolu vardır. Mükemmeliyetçilik, kişisel standartlara bağlı olarak deneyimlenebileceği gibi öz-eleştirel bir şekilde de deneyimlenebilir. Kişisel standartlara bağlı olan mükemmeliyetçilikte kişi hedeflerine ulaşabilmek için standartlar belirleyip bu standartlara ulaşmaya çalışır. Bu standartların kişi için motive edici bir boyutu vardır. Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik de yine ulaşılması hedeflenen standartlar vardır ancak bu standartlar motive edici olmaktan çok kaygı uyandırıcı boyuttadır (Rice & Aldea, 2006). Mükemmeliyetçilik çocuğun psikolojik dünyasını zorla kontrol etmeye yönelik bir ebeveyn tutumunu beraberinde getirir. Belçika Leuven Katolik Üniversitesindeki gelişimsel psikolog Luc Goossens ve arkadaşlarının yaptığı araştırma çocuğun öz-eleştirel tutumunun ailenin çocuğun hatalarına karşı aşırı şekilde tepki vermesine sebep olan kendi mükemmeliyetçi tutumundan kaynaklandığını göstermiştir. Bu tutuma bağlı olarak aile, çocuk yalnızca yüksek standartları karşıladığı takdirde onaylar ve bu standartlar karşılanmadığında ise sessiz kalma, olumsuz bir ifade içeren yüz ifadesi gibi örtülü mesajlar ile çocuğa kabul edilmediği mesajını verir. Böylece çocuğu üzerinde psikolojik kontrole sahip olan aile çocuğun da öz-eleştirel bir tutuma sahip olmasına sebep olur (Marano, 2008).

### **1.6.2 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Mükemmeliyetçiliğin çevreye uyum sağlayamama ile ilgili olduğunu düşünen bir grup araştırmacı mükemmeliyetçilik ile anksiyete, depresyon, intihar ve kişilik bozuklukları, anoreksia, alkolizm gibi farklı psikopatolojiler ile arasındaki ilişkinin saptanmasına yönelik çalışmalar yapmıştır (Flett, Hewitt, Blankstein; Masher, 1991, Frost ve Shows, 1993; Burns ve Beck, 1978, Patcht, 1984). Yüksek toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler uygun olmayan başa çıkma stratejileri ile ilişkilendirilmiştir, bu kişiler kontrollerinin dışında büyük bir cezalandırma ile karşı karşıya kalacakları koşul ve durumlara maruz kalacaklarını düşünürler. Kendileri için belirlemiş

oldukları hedeflere asla ulaşamayacaklarını ve kendileri için önemli olan kişilerin onayını alamayacak olmanın ümitsizliğini ve çaresizliğini yaşarlar (Flett, Russo & Hewitt, 1994).

Mükemmeliyetçiliğin boyutları adaptif olmayan başa çıkma yöntemleri ile ilişkilendirilmiştir ve bu da mükemmeliyetçi kişilerin yapıcı düşünme becerisinden yoksun olduğunun göstergesidir. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin alt kategorilerinin hepsi düşük düzeyde koşulsuz kendilik kabulü ile ilişkilendirilmiştir. Kendine yönelik, başkalarına yönelik ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik ile düşük kendilik kabulü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En çok ilişkilendirilmiş alt kategori ise toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliktir (Flett, Russo, Hewitt, 1994).

“Mükemmeliyetçi ikili işlem modeli”, Skinner’ın pekiştirme teorisinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Bu bakış açısına göre davranışın sonucu ve kişiye sağladıkları davranışın kendisinden daha önemlidir. Sağlıklı mükemmeliyetçilik olumlu sonuçlar sağlayan yüksek düzeydeki hedef ve amaçların oluşturulmasını sağlayan zihinsel kavram ve davranışlardır. Pozitif mükemmeliyetçilik pozitif pekiştiriciler tarafından güdülenmiştir (Akt: Saya, 2006). Bu tanıma bağlı olarak Slade ve Owner (1998), bir anket oluşturarak olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliği ölçmüşlerdir. Buna benzer bir başka ölçek ise 1996’da Johnson ve Staney tarafından geliştirilmiştir. Orijinal adı “Almost Perfect Scale” olan ve APS diye kısaltılan ölçek “Neredeyse Mükemmel” ismi ile çevrilebilir. Bu ölçek adaptif mükemmeliyetçilik; yüksek kişisel standartlar ve organizasyon ihtiyacını ve maladaptif mükemmeliyetçilik; anksiyete, erteleme ve kişiler arası ilişkilerde zorlanmayı çeşitli alt ölçekler ile ölçer. APS ölçeğinin kullanılarak yapıldığı araştırmada maladaptif mükemmeliyetçilik ve özdeğerlilik arasında negatif korelasyon, depresyon ile pozitif korelasyon saptanmıştır (Rice ve ark, 1998).

Depresyon ölçeği kullanılarak yapılan araştırmada, uyumsuz kişilerin uyumlu mükemmeliyetçi kişilere kıyasla en yüksek skoru elde ettikleri bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra şaşırtıcı olan, her ne kadar uyumsuz

mükemmeliyetçilik kadar olmasa da uyumlu mükemmeliyetçilerin skorları da mükemmeliyetçi olmayan gruba göre daha yüksek çıkmıştır. Yani her iki kategori de farklı oranlarda da olsa depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Rice ve Dellwo, 2002).

Çocuklardaki toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğin, depresyon, anksiyete, öfke ve sosyal stres gibi uyum problemleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Flett ve ark., 2002). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik depresyonu tetikleyen bir faktör olarak bulgulanmıştır. Depresyon ise suçlayıcı öz-değerlendirme, kendini suçlama ve algılanan hataların abartılı bir şekilde genele yayma eğilimlerinden dolayı gerçekleşir. Bu, aynı zamanda olumsuz değerlendirmelerden korkma ve yüksek düzeydeki onay alma ihtiyaçları ile de ilişkilendirilebilir (Hewitt & Flett, 2001). Kendine yönelik ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik ümitsizlik ile de ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve ark, 1997).

Flett ve arkadaşlarının (2002) çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu kaygının sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Agrasif, manipulatif ve empatik olmayan davranışların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin özellikleri olduğuna işaret edilmiştir (Hewitt ve ark, 2002). Kaygı gibi öfke de mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiş bir diğer kavram olarak karşımıza çıkar (Hewitt ve ark., 2002). Öfke, diğer insanlardan adil olmayan bir davranış ile karşılaştığımız zaman ortaya çıkan bir duygu olduğu için toplumsal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile daha yakından ilişkilidir (Averill, 1983).

Mükemmeliyetçi öğrenciler başarılarının ortalama bir yerde yer alacağını fark ettikleri zaman depresyon, engellenmişlik ve panik yaşarlar. Bu kişiler daha önce “ortalamada yer alma” ile ilgili bir fikre ve deneyime sahip

olmadıkları için bu durum ile nasıl başa çıkacaklarını bilmezler ve kendilerine olan saygılarını kaybederler. Bu düşünce yapısı ile ilişkili olarak ortaya çıkan korku ve endişe kişileri intihara kadar sürükleyebilmektedir (Burns, 1980b). Borgers ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan araştırma toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik ile intihar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır

Mükemmeliyetçilik klinik birçok vaka ile ilişkilendirildiği gibi klinik olmayan durumlar ile de ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçi kişiler farklı durumlar karşısında esnek olmayan tutumlara sahiptirler (Ferrari & Mautz, 1999) ve buna bağlı olarak daha yoğun stres yaşarlar (Flett, Parnes & Hewitt, 2001). Burns ve Fedewa (2004) mükemmeliyetçi kişilerin stres ile başa çıkma yöntemleri arasındaki farkları incelediği araştırmada, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin stres durumu ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerini olumsuz kalıplar kullanarak telkin etmeye çalıştıklarını, olumlu mükemmeliyetçilerinse çözüm bulmaya yönelik düşünerek stresle yapıcı bir şekilde baş edebildiğini ortaya koymuştur.

Fattah ve Fakroo (2012) tarafından yapılan çalışmada, babanın psikolojik kontrolü ile ergenlerin mükemmeliyetçiliği ve öz-saygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada psikolojik kontrol, doğrudan beklentiler, kontrol edici beklentiler ve emeğin onaylanması olmak üzere üç kategori incelenmiştir. Kontrol edici beklentiler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-saygı düzeyini negatif yönde, toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ise pozitif yönde belirlemektedir. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik, hatalara karşı duyulan hassasiyet ile pozitif, öz-saygı düzeyi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Carl ve Coker (2009) tarafından yapılan araştırmada anneler ile 12-15 yaş arasındaki çocukların mükemmeliyetçiliği, öz-eleştiri ve annenin eleştiri düzeyi arasındaki ilişki düzeyi incelenmiştir. Bu araştırmada annenin işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği ile çocuğun işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği arasında bir ilişki bulunamamış, annelerin özeleştirel tutumu ile kızlarının



içselleşmiş özeleştirisi arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç da annenin gözlemlenen eleştirel yaklaşımlarının çocuklardaki disfonksiyonel mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu yönündedir.

Flett ve arkadaşları (2002) tarafından mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde çocuğun rolünün incelendiği araştırmada ailelerinin sosyalleşmesine karşı daha duyarlı ve açık olan çocukların ailelerinin mükemmeliyetçiliğini içselleştirmesinin de daha kolay olduğu bulunmuştur. Bu çocuklar ailelerinin standartlarını kendilerine dayatılmış amaçlara daha kolay dönüştürmektedirler ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik geliştirme konusunda daha hassastırlar.

Tong ve Lam (2010) tarafından yapılan araştırmada çocuğun annenin değerlerini içselleştirmeye istekli olması incelenmiş ve annenin çocuğu için kendi zihninde oluşturduğu amaçlar ile çocukta mükemmeliyetçilik ile depresyonun ortaya çıkması arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucu, çocuğun annenin değerlerini içselleştirmesinin, annenin çocuğu için kafasında oluşturmuş olduğu amaçlar ve çocuğun kendine yönelik mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişki üzerinde moderatör etkiye sahip olduğunu bulunmuştur. Fakat aynı durum toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiler için geçerli değildir. Çocuğun annesinin değerlerini içselleştirmesi aynı zamanda annenin çocuğu için tasarladığı amaçlar ve çocuğun depresyonu üzerinde de moderatör etkiye sahiptir. Paradoksal bir şekilde içselleştirme çocuk için hem bir risk faktörü hem de çocuğun psikolojik iyilik hali için gereklidir (Tong & Lam, 2010). İyilik hali için gereklidir çünkü çocuk kendi varlığını birincil bakım veren kişi ile etkileşimi sonucunda oluşturur ve bu etkileşimin çatılmalı olmaması adına içselleştirme ilişkinin sorunsuz bir şekilde devam edebilmesi için büyük önem taşır. Buna karşın, bu içselleştirme çocuğun kendi özgünlüğünü oluşturarak kendini gerçekleştirmesine engel olan bir faktördür. Bu konu ile ilgili Luc ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ailelerin çocuk üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlayan durumlardan birinin mükemmeliyetçilik tutumu diğerinin ise ailenin ayrılık anksiyetesi olduğundan bahseder. Ayrılık

anksiyetesi yaşıyan aile çocuğu özerk şekilde düşünüp davrandıkça bundan kaygı duyar çünkü bu çocuğun büyüdüğüne işarettir ve çocuk büyüyünce ailenin bu rolü ortadan kalkacak ve aile bir tür kayıp yaşayacaktır. Buna bağlı olarak bu tür aileler çocuklarının bağımlı ve kendilerine yakın olan davranışlarını onaylar. Eğer bir yetişkin olarak ebeveynlerin kendi sosyal ilişkileri güçlü değilse çocuğun kendilerine olan bağımlılıklarını destekleme oranları da yükselir (Marano, 2008). Çocuğun aileden onay alabilmesinin en önemli yolu ailenin fikirlerini içselleştirerek, kendini bağımsız bir birey olarak onlardan ayırıştırmasıdır.

Negatif mükemmeliyetçilik ve evde sosyal çevrenin beklentilerini karşılamaya yönelik mükemmeliyetçilik, yaşam doyumunu ile negatif yönde bir ilişki içindedir. Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiler kusursuzluğu kendileri için değil çevresinde bulunan kişileri hayal kırıklığına uğratmamak için isterler. Bu kişiler hatalardan kaçsa da bunu kendi belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak için yapmaz ve buna bağlı olarak başarılarını kendileri için değil çevresindeki kişilerin beklentilerini karşılamak amacı ile kazanır ve bu başarılar bir benlik doyumuna sebep olmaz (Mitchelson & Burns, 1997).

Mitchelson ve Burns (1997), kadınların annelik ve çalışan kişi rolleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, mükemmeliyetçiliğin negatif formalarının sızım, - insanların eylemlerinin salt kişisel ihtiyaç ve bencilliklerle güdülendiği inancı- iş yerindeki yorgunluk evde ebeveynlik durumu ile ilgili hissedilen sıkıntı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmadan elde edilen sonuçlar, negatif ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik arttıkça, genel yaşam doyumunu ve benlik doyumunun düştüğünü ortaya koymuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi tutumu olan bir annenin çocukları ile ilgili de gerçekçi olmayan yüksek standartlar koymasını beklenir ve buna bağlı olarak ebeveynlik ile ilgili de daha yoğun olarak sıkıntı yaşar. Çünkü anne bu şekilde, çocuğu üzerinden kendi kusursuzluk isteğini gidermeye çalışacaktır.

Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip kişiler için kontrol büyük önem taşır. Sosyal ilişkiler ise kontrol edilmesi zor bir alandır ve bu nedenle

mükemmeliyetçi kişiler için enegleyici olarak algılanabilir (Hill, Zrull & Turlington, 1997; Akt: Lee, Schoope-Sulliva & Dush, 2012). Sosyal bir ilişki olarak ebeveynliğin de mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip kişiler için zorlayıcı olarak algılanacağı düşünülebilir.

Lee, Schoope-Sullivan ve Dush (2012) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada toplumsal beklentiye yönelik ve kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip ebeveynlik ile yeni anne babaların öz yeterlilik, stres ve doyum oranları arasındaki ilişki incelenmiştir. Anneler için toplumsal beklentiye yönelik ebeveyn mükemmliyetçiliği, düşük ebeveynlik öz yeterliliği ile ilişkilendirilmiştir. Öte yandan kendine yönelik ebeveyn mükemmeliyetçiliği, yüksek ebeveynlik doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

### **1.6.3 MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BENLİK GELİŞİMİ**

Jersild, çocuğun benlik kavramının anne-baba, arkadaş, kardeş gibi onun hayatını birincil derecede etkileyen kişiler tarafından şekillendirildiğini belirtir (Akt: Güngörmüş, 1986:18). Aynı düşünce Sullivan tarafından da desteklenmiştir. Sullivan da anne ve babanın, çocuğun kendine değer vermeyi öğrenebilmesi için çevresinde bulunan “önemli başkaları” tarafından değer görmeye ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Annenin çocuğunu onaylaması, öz onaylamanın temelini oluşturur (Öner, 1987). Bu noktada annenin çocuğunu onaylayabilmesi için öncelikle kendi benliğini onaylayabiliyor olması gerekmektedir. Ancak mükemmeliyetçi bir annenin kendi benini onaylamak yerine sürekli olarak çevresinden onay bekleyen bir yapıya sahip olması beklenir.

Düşük bir benlik kavramına sahip olmak kaygıyı, korkuları, savunmacı düşünce yapısını ve sorumluluk almaktan kaçınmayı doğuracaktır. Bir çocuğun olumlu benlik kavramına sahip olabilmesi için gerekli olan şeylerden biri; ebeveynlerinin beklentilerinin çocuğun yeteneği ile paralel düzeyde olmasıdır (Schenck, 2009). Mükemmeliyetçi bir aile de ise ailenin beklentilerinin çocuğun yapabileceklerinin ötesine geçeceği beklenebilir. Çünkü mükemmeliyetçi kişilik yapısının bir getirisi kişinin mükemmeliyetçilik

düzeyine göre kendisinden ya da çevresinden yüksek standartlara uymasını beklemeektir.

Burns (1980a); mükemmeliyetçi bireyleri kendilik değerlerini tamamen başarı ve sonuç üzerinden yapılandırır, kendilerine ulaşılması imkânsız amaçlar koyarak bu amaçlara ulaşabilmek adına ısrarcı ve zorlayıcı bir çaba gösteren bireyler olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi bireyler kendilik değerlerini performansları üzerinden belirlerler (Barrow & Moor, 1983; Burns, 1980b). Eğer kişinin performansı ile kendisi için tasarlanmış olduğu mükemmeliyetçi standartlar örtüşürse, bu durumda olumlu bir benlik kavramı geliştirecektir. Hedeflenen standartlar ile performans arasında bir uyumsuzluk yaşanır ise, bu durumda düşük benlik algısı gelişecektir (Tofaha & Ramo, 2010).

Miller (1996) mükemmeliyetçi kişilerin anne ve babalarının çocuklarını kusursuz davranmaları beklenen birer obje olarak gördüklerinden ve en küçük kural ihlalini dahi hemen eleştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu tarz bir aile yapısında büyüyen bir çocuk derin yetersizlik hissine sahip olacak ve bu duygusunu ancak mükemmellik ve kendilik değerinin abartılı bir biçimde algılanması ile dengelemeyi başaracaktır (Rothstein, 1991). Kohut (1971, 1977) çocuğun bu dengeleme stratejilerinin benlik gelişimine olan etkisinden bahsederek bunu bir teoriye dönüştürmüştür.

Yetişkinlerin çocukları ile kurdukları ilişki kendilerini nasıl algıladıkları ve nasıl hissettikleri ile yakından ilişkilidir. Kendini duygusal olarak güçlü hisseden bir ebeveynin kendi iç dünyasının gücünü çocuğu ile olan iletişimine de olumlu bir biçimde yansıtması beklenir ve çocuğa olumlu bir model olur (Humpheys, 1996: 83-105, Akt: Argun, 2005).

Kohut, mükemmeliyetçiliği sağlıklı bir benlik kavramının oluşabilmesi için yaşanması gereken idealizasyon sürecinin bir parçası olarak görmüştür. Benliğin çocuğun narsistik, mükemmeliyetçilik ihtiyaçlarının karşılanması sonucu oluşturulduğundan bahseder. Kohut'a göre çocuk kusursuzluk arayışındadır ve yaptığı her davranışa karşı ailesinden bir geribildirim almak

ister (Kohut & Wolf, 1978). Çocuklar bu dönemde ailesi olarak benimsediği diğer kişilerin de güçlü ve kusursuz olduklarını görmeye ihtiyaç duyar. Böylece kendisinin bir parçası olduğunu düşündüğü ebeveynlerini de mükemmel olarak algılar. Kohut ve Wolf'a (1978) göre idealizasyon ihtiyacı yeterli düzeyde karşılanmamış olan çocuklar yetişkinlik yaşantılarında sürekli olarak etraflarında bulunan kişilerin, siyasi, dini ya da sosyal anlamda yönlendirici fikirlerine kapılırlar. Hayal kırıklığı ile sonuçlanmış olan ebeveyn-çocuk etkileşiminin türevlerini farklı şekillerde sağlanmaya çalışırlar. Çocukluk döneminde narsistik dönemi sağlıklı bir biçimde atlatan bireyler ise, yetişkinliklerinde otantik bir benliğe, öz-saygı ve öz-güvene sahip olurlar.

Mükemmeliyetçiliğin oluşması da benlik algısının oluşumu ile aynı süreçte bakım verenin çocuğa vermiş olduğu geribildirimler sonucunda oluşur (Rice ve Dellwo, 2002). Uyumlu mükemmeliyetçiler kendilerine yüksek hedefler koymakla birlikte belirlemiş oldukları bu hedeflere ulaşamama düşüncesi onlarda yoğun bir endişeye sebep olmaz. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendileri için belirlemiş oldukları standartlara ulaşip ulaşmamak büyük önem taşır. Yüksek ebeveyn eleştirisi, kendinden şüphe etme ve hataları irdeleme ise her iki grup mükemmeliyetçi için ortak özellik olarak karşımıza çıkar. Her iki grup da ideal aile kavramından yoksundur ve grandiyöziteleri olduğu, ailelerinin çocukluklarında kendilerinden yüksek beklentileri olduğunu belirtirler. Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre ilgi ve hayranlığa daha çok ihtiyaç duyduğu ortaya konmuştur. Bu durumun çocukluk çağında bakım veren tarafından karşılanmamış empatik aynalamadan kaynaklandığı düşünülmektedir (Kohut,1978). Fakat uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçilere göre ailelerinin daha az eleştirel olduğunu belirtmiştir (Rice & Dellwo, 2002). Bu sonuçlar benliğin oluşumunun çocukların içinde yetişmiş oldukları aileleri içselleştirmeleri sonucu oluştuğunun bir göstergesidir.

Ward ve Ashby (2008) tarafından çok yönlü mükemmeliyetçilik ve benlik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, lisans öğrencilerine uygulanan çok yönlü mükemmeliyetçilik ölçeği ve Kohut'un bahsettiği sosyal

ilişki, cesaret, amaca sadık kalma ve kendilik değerinin abartılı bir biçimde algılandığı grandiyözite ölçülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar uyumlu mükemmeliyetçilerin, sağlıklı bir narsistik yapılanma ile sosyal alanda daha başarılı oldukları ve amaçlarına sadık kalarak bu amaçlara ulaşma konusunda da uyumlu olmayan mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayan kişilere göre daha etkin oldukları yönündedir.

Düşük kendilik kabulüne sahip olan bireylerin benlik üzerinde algıladığı dayatmaların depresyon, anksiyete, intihar girişimleri ve kişilik bozuklukları gibi birçok farklı psikopatoloji ile ilişkilendirildiği farklı araştırmalarca ortaya konmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). Bir amaca ulaşmak hedeflendiğinde, ortada bir gönüllülük olması esastır. Eğer “gönüllülük” yerine “zorunluluk” varsa, o zaman mükemmel olma ihtiyacı artacak, başarısızlığa gösterilen tolerans düşecektir. Eğer hedef kişinin kendisi tarafından belirlenmediyse, amaca ulaşmanın motive edici gücü de azalacaktır (Dombeck, 2006). Mükemmeliyetçi kişiler yapmaları gereken hedefleri bir tür dayatma olarak algırlar ve stres düzeyleri artar. Hedefler motive edici birer güç olmaktan çıkarak birer stres unsuruna dönüşür. Düşük kendilik kabulü ile mükemmeliyetçilik arasında stres ile başa çıkma konusunda yaşanan yetersizlik açısından da bir ilişki söz konusudur.

Benlik kavramı, başarılı olma, çevre tarafından onaylanma, beğenilme, takdir edilme, sevilip değer görme gibi duygular ile gelişir (Gallahue, 1996; Akt: Argun, 2005). Mükemmeliyetçi kişilerin kusursuzluk çabalarının altında da tüm bu beğenilme ve onay görme arzuları yatmaktadır. Sürekli kendi benlik kavramını olumlama çabası ile mükemmel arayan bir annenin, çocuğunun benlik kavramının oluşumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olacağı düşünülebilir. Bencik’in (2006) üstün yetenekli çocuklardaki mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça benlik saygısının azaldığının bulunduğu araştırma da bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Flett, Davis ve Hewitt (2003) tarafından yapılan araştırmadan mükemmeliyetçiliğın üç alt alanı da düşük koşulsuz kendilik kabulü ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmada karşımıza çıkan sonuçlar her ne kadar kendine yönelik mükemmeliyetçilerin adaptif olduklarından bahsedilse de ( Frost ve ark., 1993) koşulsuz kendilik kabullerinin düşük olduğu ortaya konmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilerin kendilik değerleri yaşamış oldukları başarı ya da başarısızlığa bağlı olarak değişmektedir. En düşük kendilik değeri, toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiler ile ilişkilendirilmiştir. Düşük kendilik kabulü, depresyon semptomları ile ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçi kişilerin temelde ihtiyaç duydukları, benlikleri tarafından algılanan kendilik değerinin yükseltilmesidir (Flett, Davis, & Hewitt, 2003).

Neumester (2004) üstün zekalı öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin başarı ya da başarısızlık algısına olan etkisini incelediği araştırmasında farklı boyutlardaki mükemmeliyetçiliğın başarının farklı algılanmasına sebep olduğuna işaret etmiştir. Sonuçlar toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin başarılarını küçümseme eğiliminde olduklarını ve başarısızlık durumu ile karşı karşıya kaldıklarında bunu içsel kaynaklara atfettiklerini ortaya koymuştur. Aynı zamanda sonucu genelleyerek kendileri ile ilgili başarısızlık algılarını abarttıkları ortaya çıkmıştır. Buna karşın kendine yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler başarılarından dolayı gurur duyarak bu başarıyı içsel kaynaklarının bir sonucu olarak değerlendirirler. Hatalarını duruma özgü olarak değerlendirebilirler ancak kendileri ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları halde başarısızlıkla karşı karşıya kalmışlarsa, o zaman engellenmişlik ve öfke hissederler.

Benlik algısı ile ilgili kişinin mükemmel olamamaktan kaynaklanan yetersizlik durumları ve duyguları olabilir. Ancak, olumlu bir benlik algısına sahip kişi, bu yetersizliğin, varoluşun bir parçası olduğunu kabul ederek “Mükemmel değilim ama kendimi bu halimle seviyorum. Gelişmek için elimden gelen çabayı göstereceğim” şeklinde bir güce dönüştürecektir (Bayat, 2003). Bu bilgiden yola çıkarak mükemmeliyetçi kişilerin kusursuzluk arayışlarını kendini kabul etmeye dönüştüremedikleri söylenebilir. Kendilerini oldukları gibi kabul ederek değerli hissetme konusunda sıkıntı yaşarlar. Flett,

Besse, Davis ve Hewitt (2003), tarafından yapılan araştırmada da bu görüşü pekiştirir nitelikte bir sonuç elde edilmiştir; kendine yönelik ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik ile koşulsuz kendilik kabulü arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Olumlu bir benlik geliştirebilmemiz için yetiştiğimiz ortamda koşulsuz sevgi alabilmiş olmamız gerekir. Koşulsuz sevgi, bireyin kabul edilebilir davranışlar karşısında gösterilen sevginin ötesinde davranışlarından bağımsız olarak onu sevgi ve saygıya layık görebilmektir. Koşulsuz sevgi ortamında yetişen bireylerin benlik kavramları olumlu ve güçlüdür (Cüceloğlu, 1991). Koşulsuz sevgi aynı zamanda davranışın sonucuna odaklanmaksızın yalnızca kendi varoluşunu sevebilmektir. Koşulsuz sevgi ortamının da mükemmeliyetçi beklentilerin olduğu bir ortamdaki çok kabul edici bir ortamda ortaya çıkabileceği düşünülebilir.

Kendisini olduğu gibi kabul edebilen bir kişi kendisi ile ilgili olumlu bir algıya sahiptir. Kendisini çevresinde bulunan kişiler tarafından sevmeye ve beğenilmeye değer bulur. Bu durumda kişi kendi bütünlüğünü değiştirmeye kalkmadan kabul eder (Yrkoğlu, 1984). Mükemmeliyetçilik ile ilgili literatürde mükemmeliyetçi kişilerin kendilerini koşulsuz olarak kabul edemediklerinden bahsedilmiştir. Bu kişiler sürekli olarak onay almak isterler ve tüm eleştirilerden kaçınmaya çalışırlar ( Flett ve Hewitt, 2002). Kişinin kendisini olduğu gibi kabul edememesi çevresindeki kişileri de olduğu gibi kabul etmemesine sebep olmaktadır (Ellis, 2002, akt., Flett, Davis, ve Hewitt, 2003). Bu bağlamda bir ebeveyn olarak mükemmeliyetçi annenin çocuğunu da olduğu gibi kabul etmeyerek sürekli beklentileri üzerinden değerlendireceği düşünülebilir. Bu araştırmada, kendi benliğini çevreden aldığı geribildirimler üzerinden kurmaya çalışan çocuğun da kendini algılama biçimini etkileyip etkilemediği incelenecektir.

#### **1.6.4 EBEVEYN KABUL RED KURAMI VE BENLİK KAVRAMI**

Ebeveyn kabul-red kuramı Rohner (1975) tarafından, ebeveynlerin davranışlarının çocuğa olan etkilerinin önemini ele alan bir kişilik kuramı olarak geliştirilmiştir. Kuramın temel varsayımı, tüm insanların, onlar için önemli olan kişiler tarafından sıcaklık ile karşılıklı almaya ihtiyaç duyduğudur.



Bu ihtiyaç kişinin içinde bulunduğu kültürden, ırktan, sosyal statü ve coğrafya gibi farklı özellik ve koşullardan bağımsız olarak tüm insanlarda doğuştan var olan bir ihtiyaçtır.

Ebeveyn Kabul Red Kuramının temel amacı, çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul ve reddinin çocuklukta ve yetişkinlikte, duygusal, davranışsal ve bilişsel anlamdaki gelişimini ne yönde etkileyeceğinin saptanması ve açıklanmasıdır (Rohner, 1975).

Kuramın odak noktası ebeveynliğin sıcaklık boyutudur. Çocuk ve yetişkin arasındaki duygusal bağın niteliği, ebeveynin çocuğa duygularını ifade ediş biçimi üzerine odaklanmıştır. Sıcaklık boyutu, bir tarafında kabulün, diğer tarafında reddin olduğu geniş bir yelpaze olarak değerlendirilmektedir ve herkesin kendi ebeveyni ile kurmuş olduğu ilişki, bu aralıkta bir noktaya denk gelmektedir. Sıcaklık boyutu bakım veren ile kurulmuş olan ilişkiye dair tutumu kapsadığı gibi bu ilişkinin bireyin zihnindeki tasarımını da kapsar. Yani, çocuğun deneyimlemiş olduğu bu ilişkinin ardından edinmiş olduğu, “Seviliyorum”, “Kabul ediliyorum” ya da “Sevilmiyorum”, “Kabul edilmiyorum” şeklinde bireyin kafasında oluşmuş olan subjektif algıları da kapsar.

Ebeveyn Kabul Red teorisine göre kişinin erken dönemde ailesi tarafından kabullenici bir tutum ile karşılanması ilerleyen dönemlerde kendi kurduğu ilişkilerde diğer kişilere karşı kabullenici ve destekleyici olabilmesi konusunda belirleyicidir (Turner, Sarason ve Sarason, 2005). Ebeveyn reddinin sonuçları, ilerleyen dönemlerde nevrozdan psikoza kadar çeşitli ruh sağlığı problemlerine sebep olabileceği ortaya konmuştur (Rohner, 1980).

Teoriye göre birey dünyaya geldiğinde bakım veren kişiden olumlu tepkiler alma ihtiyacı içindedir. Bu olumlu tepkiler; sevilme, rahatlık, bakım, korunma, ilgi ve temel sevgi olarak kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçlar, farklılaşarak da olsa yetişkinlikte de kişinin kendisi için kaynak aradığı ihtiyaçlardır ve diğer yakın kişiler tarafından sağlanmaktadır (Rohner, 2004).

Ebeveynler çocuklarına karşı kendi psikolojik durumlarına göre farklılaşan çeşitli duygular hissedebilirler. Bu çeşitlilik gösteren duygular; sıcaklık, sevgi gibi olumlu duygular olabileceği gibi düşmanlık ve kırgınlık gibi negatif duygular da olabilir (Rohner ve Khaleque, 2005). Bu duygular ebeveynin çocuğa karşı davranışında çeşitli şekillerde gözlemlenebilir. Çocuğuna karşı sevgi duyan kişi ona karşı kabul edici olacaktır. Ebeveynin kabulü, yakınlığı ve sıcaklığı fiziksel ve sözel olmak üzere iki farklı şekilde ifade edilebilir. Çocuğa sarılma, öpme, gülümseme gibi çeşitli fiziksel yollar ile ifade edilebileceği gibi güzel sözler söyleme, onaylama da yüreklendirme şeklinde sözel de olabilir. Ebeveyn reddinin ise 4 farklı davranış biçimi ile gösterildiğinden bahsedilmiştir. Bunlar; soğukluk-sevgi eksikliği, düşmanlık, ilgisizlik-ihmal ve farklılaşmamış reddir. Soğukluk ve sevgi eksikliği, kabulünü hissettirecek yakınlık ve sıcaklıktan mahrum bırakılması durumudur. Düşmanlık, çocuğa karşı içten içe kırgınlık duyguları ile yaklaşmak ve bunu fiziksel ve sözel olarak göstermektir. İlgisizlik, çocuğun ihtiyaç duyduğu durumlarda fiziksel ya da psikolojik olarak hazır bulunmayarak ihtiyaçlarına karşılık verememe durumuna işaret eder. Farklılaşmamış red de ise ailenin davranışları ihmal ya da agresyon olarak isimlendirilemeyecek olsa da çocuk kendisini reddedilmiş ve sevgisiz hisseder (Rohner, 1986). Bu, çocuğa yalnızca koşullu sevginin verildiği aile ortamını akla getirmektedir.

Ebeveyn kabul-red teorisi kabulün (sıcaklığın) ebeveyn çocuk etkileşiminin temelinde yer aldığını kabul eder. Bu etkileşim çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması adına büyük önem taşır ve bu ihtiyacın karşılanmaması kişilik gelişimini negatif yönde etkileyecektir (Rohner, 1986). Ebeveyn Kabul Red, Kişilik alt teorisine göre ebeveynleri tarafından reddedilen çocukların kültür, dil, cinsiyet gibi değişkenlerden bağımsız olarak gösterdikleri beş karakteristik özellik mevcuttur. Bunlar; düşmanlık, saldırganlık, pasif saldırganlık ya da düşmanlık ve saldırganlık ile baş edebilme becerisinin gelişmemiş olması, bağımlılık ve savunmacı bağımlılık, öz-saygı ve öz-güven azalması, duygusal dengesizlik ve olumsuz dünya görüşüdür (Rohner, 1980). Çocukluk çağında, çocuğa gösterilen sıcaklık, aynı zamanda benlik-saygısı üzerinde de belirleyici bir role sahiptir (Rohner, 1986). Düşük

benlik saygısının ise ilerleyen zamanlarda depresyona sebep olabileceği bilinmektedir.

Annenin mükemmeliyetçilik tutumunun çocuğun benlik kavramının olumluluğuna olan etkisinin incelendiği bu araştırmada yer verilmesinin sebebi çocuğun subjektif reddedilme algısının, farklılaşan kültürel davranışlara rağmen kendilik değeri ile ilgili benzer sonuçlar doğurmasıdır (Rohner, 1986). Rohner (2004), Ebeveyn Kabul Red teorisini açıklarken red ile karşılaşan kişinin bağlandığı kişiden olumlu tepkiler alabilmek adına daha fazla çaba sarf edeceğini belirtmiştir. Kişinin olumlu tepkiler alma ihtiyacı bağımlılığı da beraberinde getirir. Bağımlı kişiler olumlu tepkiler alabilmek adına yoğun ve alışkanlık haline gelmiş yakın davranış ve tutumlar sergilerler (Rohner, 2004). Bu, olumlu tepki alabilmek adına gösterilen çaba mükemmeliyetçi kişilerin onay almak adına gösterdikleri çaba ile benzerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, sıcaklık ile kabul görmemiş bireylerin yetişkinlik sürecinde benliği koruyabilmek adına geliştirmiş olduğu bir tür savunma mekanizması olarak da görülebilir. Mükemmeliyetçi tutum sergileyen ebeveyn kendi benliğini kusurları, eksikleri, başarı ve başarısızlıkları ile bir bütün olarak kabul edemez ve bu kendi içinde yaşamış olduğu reddedilmişlik hissini ebeveynlik sürecinde kendi çocuklarına da yansıtacağı düşünülebilir.

Bu araştırmada da temel olarak annenin mükemmeliyetçilik tutumunun çocuğunun benlik kavramının olumluluğuna olan etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir ancak ebeveyn-kabul ve reddi de benlik kavramını etkileyebileceği düşünülen bir diğer faktördür. Bu nedenle annenin mükemmeliyetçiliğinin çocuğunun benlik kavramının olumluluğuna olan etkisinde modertör bir etkiye sebep olup olmadığı incelenmiştir.

## 1.7 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Mükemmeliyetçilik kavramı gündelik hayatta çok kullandığımız bir kavram olmasına karşın herkes bu kelimeye farklı bir anlam yüklemektedir. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik üç farklı boyut üzerinden ele alınmaktadır. Böylece gündelik hayatta sık sık karşımıza çıkan bu kavram akademik anlamda belirli bir tanım içine sokularak bu tanım ile araştırmaya yön verilmiş ve bu farklı alt alanlardaki mükemmeliyetçiliğin etkileri incelenmiştir.

Popüler kültürün de etkisi ile mükemmeliyetçi ebeveynlerin gitgide arttığı gözlemlenmektedir ve çocuklara en iyi koşulları sunup onlardan da kusursuz olanı bekleyen bu anne babaların çocuklarına olan etkilerine dair herhangi bir araştırma yapılmamıştır. Henüz çocukken bu tutumun farkına varmayarak benliklerini oluşturan bu bireyler ancak ergenlik ya da yetişkinlik çağına geldikleri zaman ebeveynlerinin kendilerinden kusursuz olanı beklediğini ve bu beklentinin kendileri üzerindeki etkilerinden bahsedebilmektedirler.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmış olsa da annenin mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik algısı ile olan ilişkisini araştıran herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma konu ile ilgili anne ve babaların bilgi sahibi olmalarını sağlayacak ve yapılacak benzer araştırmalara yol gösterici bir kaynak niteliğinde olacaktır. Bu araştırmanın temel alınarak ebeveynlerin mükemmeliyetçi tutumlarına yönelik çeşitli çalışmalara yol gösterici nitelikte olması öngörülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara bağlı olarak ailelerin ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik bir takım çıkarımlar elde edilebilmesi açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırma Türk literatüründe annenin mükemmeliyetçilik boyutu ile çocuğun benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırma olması açısından da önem taşımaktadır.

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### **Araştırma Modeli:**

Araştırmada annelerin mükemmeliyetçilik tutumlarının çocuklarının benlik kavramı üzerindeki olumluk düzeyinin belirlenmesi amacı ile tarama modeli kullanılan betimsel bir çalışma yürütülmüştür. Böylece var olan bir durum ile ölçekler aracılığı ile bilgi toplanarak değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisi incelenmektedir.

#### **Katılımcılar:**

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan 9-16 yaş arasındaki çocuklar ve onların anneleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'un Beylikdüzü, Bahçeşehir ve Florya semtlerinde bulunan özel okullar ve Bakırköy'de bulunan bir devlet okulunun öğrencileri ve onların anneleri oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. İlk olarak annelere bilgilendirme formu ve ölçekler dağıtılmıştır. Bu annelerden araştırmaya katılmayı kabul edere ölçekleri doğru bir biçimde yollamış olan annelerin çocuklarına ölçek ve bilgi formları dağıtılarak gerekli bilgiler elde edilmiştir. Toplam 300 kişiye formlar dağıtılmış ancak 180 kadarı geri dönüş yapmış, öğrencilere dağıtılan formlarda bulunan eksik verilerin elenmesi ile elde kalan 150 veri ile analizler tamamlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %34'ü (N=51) erkek ve %66'sı (N=99) kızdır. Öğrencilerin yaş ortalaması 12.6'dır (S=1.36). Bu öğrencilerin annelerinin yaş ortalaması ise 39.7'dir (S=5.76).

Öğrencilerin annelerinin demografik bilgileri Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 1. Annenin Medeni Durumu, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Aile Gelir Düzeyine Dair Demografik Bilgiler**

|                     | N   | %    |
|---------------------|-----|------|
| Medeni Durum        |     |      |
| Evli                | 133 | 88.7 |
| Dul                 | 5   | 3.3  |
| Boşanmış            | 12  | 8.0  |
| Eğitim Durumu       |     |      |
| İlkokul             | 32  | 21.3 |
| Ortaokul            | 33  | 22   |
| Lise                | 43  | 28.7 |
| Üniversite          | 38  | 25.3 |
| Yüksek Lisans       | 4   | 2.7  |
| İşte Çalışma Durumu |     |      |
| Çalışıyor           | 44  | 29.3 |
| Çalışmıyor          | 106 | 70.7 |
| Aile Gelir Düzeyi   |     |      |
| Orta                | 141 | 94   |
| Üst                 | 9   | 6    |

**Tablo 2: Annelerin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı ve Araştırmaya Katılan Çocuğun Kaçınıcı Çocuk Olduğuna Dair Demografik Bilgiler**

|                                    | N  | %    |
|------------------------------------|----|------|
| Çocuk Sayısı                       |    |      |
| 1                                  | 13 | 8.7  |
| 2                                  | 70 | 46.7 |
| 3                                  | 43 | 28.7 |
| 4                                  | 20 | 13.3 |
| 5                                  | 4  | 2.7  |
| Araştırmaya Katılan Kaçınıcı Çocuk |    |      |
| 1                                  | 72 | 48   |
| 2                                  | 52 | 34.7 |
| 3                                  | 14 | 9.3  |
| 4                                  | 10 | 6.7  |
| 5                                  | 2  | 1.3  |

**Tablo 3: Annenin İçinde Bulunduğu Yaş İlk Çocuk Sahibi Olma Yaşı ve Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına Dair Demografik Bilgiler**

|                            | N   | X     | S.   | Min.  | Max.  |
|----------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| Annenin Yaşı               | 150 | 39.73 | 5.76 | 28.00 | 59.00 |
| İlk Çocuk Sahibi Olma Yaşı | 150 | 22.43 | 3.72 | 16.00 | 32.00 |
| Çocuğun Yaşı               | 150 | 12.63 | 1.36 | 9     | 16    |

## **2.1 Veri Toplama Araçları:**

Araştırmada annelerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), çocukların benlik algısını ölçmek için ise Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ), anne kabul algısını ölçmek için ve genel bilgilerin elde edilmesi için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Annenin çocuk tarafından algılanan kabul ve reddini ölçmek için ise Ebeveyn Kabul Red Anne kısa formu kullanılmıştır

## **2.2 Kişisel Bilgi Formu:**

Araştırmada kullanılacak olan kişisel bilgi formunda annelerin çocukları ile ilgili yaklaşımlarını etkileyebileceği düşünülen özellikler ile ilgili olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu kişisel bilgi formunda annelerin yaşı, çocuklarını kaç yaşında doğurdukları, araştırmada ölçeğin uygulanacağı çocuğunun kaçınıcı çocuk olduğu, eğitim düzeyleri ve sosyoekonomik yapıları ile ilgili soruları içeren bir formu doldurmaları istenmiştir.

## **2.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ):**

Annelerin mükemmeliyetçilik düzeyleri orijinali 1991 yılında Hewitt ve Flett tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multi Dimensional Perfectionism Scale) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek 7’li likert tipi olup 45 sorudan oluşmaktadır. 7’li likert tipi ölçekte 1 ile 7 arasındaki bir seçeneğin işaretlenmesi beklenmektedir. 1, “hiç katılmıyorum” , 7 ise “kesinlikle katılıyorum” anlamına gelmektedir. 1 ile 7 arasında seçilen cevap ile sorulan soru ile ilgili tutumu belirlenir.

Yapılan faktör analizleri sonucunda ÇBMÖ’de üç faktör belirlenmiştir (Hewitt & Flett, 1991b). Mükemmeliyetçilik her biri 15 sorudan oluşan üç alt ölçek ile değerlendirilmektedir. İlk alt test kendilik odaklı mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Sorulardan, 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40 ve 42 numaralı olanlar kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Bu alt test kişinin kendisine çok yüksek standartlar belirlemesi ile ilgilidir. İkinci alt test, toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Bu ölçek kişinin çevresinde bulunan kişilerin kendisinden yüksek beklentileri olduğuna



dair bir takım düşüncelere sahip olup olmadığını ölçmektedir. 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41 ve 44 numaralı sorular toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Üçüncü alt testte ise diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği; kişinin çevresinde bulunan diğer kişilere karşı olan beklentileri ile ilgilidir. 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43 ve 45 numaralı sorular diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Testten alınan yüksek puan yüksek mükemmeliyetçiliği göstermektedir. Sorulardan, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 ve 45'inci sorular ters kodlanmıştır, bu nedenle istatistik hesaplama yapılmadan önce tersine çevrilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam mükemmeliyetçilik skoru yoktur. Orijinal ölçekteki gibi Oral'da çalışmasında üç alt ölçek ile ele alınmıştır. Testten genel bir mükemmeliyetçilik skoru elde edilmemekte üç alt ölçekten alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmeye alınmaktadır. 15er sorudan oluşan her alt ölçekten ne kadar yüksek puan alınıyorsa, bu kişinin o alanda o kadar mükemmeliyetçi olduğunu göstermektedir. Her alt test 15 sorudan oluşmaktadır.

Orijinal Çalışmada, ölçek ilk olarak üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Daha sonra ise çeşitli hasta gruplarına uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Hewitt, Flett, Turnbull-Donovon & Mikail, 1991). Üniversite öğrencilerine yapılan ilk uygulamada kendine odaklı mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik için en düşük 0.51, en yüksek 0.73, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için en düşük 0.4, en yüksek 0.64, toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik için ise en düşük 0.45, en yüksek 0.71 olarak bulunmuştur (Hewitt & Flett, 1991). Bu çalışma sonrasında psikiyatri hastalarına yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik için bulunan Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla; 0.88, 0.74 ve 0.81'dir (Hewitt & Flett, 1991).

Oral tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin güvenilirlik çalışmasından elde edilen istatistiksel skorlar orijinaline benzemektedir. Türkçe güvenilirlik çalışmasından elde edilen korelasyon Alfa katsayıları sırasıyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik için 0.91, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için 0.73 ve toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik için 0.80 genel Alfa katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

Yapılan tüm çalışmalar Oral tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olan Türkiye'deki yapısal olarak ölçeğin geliştirildiği yere göre farklılıklar taşıyan kişilerin mükemmeliyetçiliğini ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

## **2.5 Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ) :**

Araştırmada çocukların benlik kavramı, Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği (Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) kullanılarak ölçülmüştür. Piers ve Harris tarafından Amerika'da geliştirilmiş olan bu ölçek 9-16 yaş aralığındaki çocukların benlik kavramlarını ölçmek amacıyla 1964 yılında geliştirilmiştir. Puanlama "0" ile "80" arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin benlik kavramının da olumlu düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Öner, 1994).

Bu ölçek çocuk ve ergenlerin kendilerine karşı tutumlarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. 80 sorudan oluşan ölçek, "evet" ya da "hayır" şeklinde cevapları içeren tanımlayıcı ifadelerden oluşmaktadır ve alınabilecek maksimum puan 80'dir. Ölçek ortalama 15-20 dakika gibi kısa bir sürede tamamlanmaktadır. Ölçekteki maddeler çocuklarla yapılan araştırmalardan çocukların kendileri ile ilgili "hoşlandığı" ve "hoşlanmadığı" belirtilen nitelikler korelasyonundan seçilen 164 maddenin yapılan ölçüm sonucunda 84'e düşürülmesi ile yapılandırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yorumlanabilir 6 faktör belirlenmiştir. Bu faktörler; davranış (behavior adjustment), zekâ ve okul durumu (intellectual and school status), fiziksel görünüm (physical appearance and attitudes), kaygı (freedom from anxiety), gözde olma (popularity), mutlu ve hoşnut olma (happiness and satisfaction) durumudur. Bu faktörlerden alınan maksimum puanlar şöyledir, mutluluk ve

doyum 13, kaygı 13, popülerite ve sosyal beğeni 11, davranış ve uyma-konformite- 16 puan, fiziksel görünüm 10 puan, zihinsel ve okul durumu 7 puandır (Öner, 1994). Ölçeğin 80 soruluk son hali 5. sınıf öğrencilerine iki ay ve dört ay aralıklarla uygulanarak test tekrar test yöntemi ile elde edilmiştir. Bu uygulamalardan ölçeğin her iki defa da elde edilen değişmezlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Piers Harris Çocuklar için Öz Kavramı Ölçeği Türkçe'ye Melike Çataklı ve Necla Öner (1996) tarafından uyarlanmıştır. İlk olarak Türkçe'ye çevrilen ölçek sonrasında geri çeviri tekniği ile tekrar İngilizce'ye çevrilerek orijinal maddelerde yer alan ifadeler ile karşılaştırılmış ve yeniden düzenlenerek ikinci aşamada dil açısından yeniden değerlendirilmiş ve dil kavram hataları düzeltilmiştir. Çeviri işleminin ardından gruplara orijinal İngilizce, çevirisi yapılmış olan form ve yarısı İngilizce yarısı Türkçe formlar verilerek uygulama 4 farklı gruba yapılmıştır. Gruplar İngilizceye hâkim Robert Koleji ve Üsküdar Amerikan Lisesindeki lise öğrencileri ve Boğaziçi Üniversitesinde okuyan öğrencilere iki hafta ara ile uygulanmıştır. Yapılmış olan uygulamalarda t-test ve Varyans analizi yapılmış ve farklı uygulamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Yapılan test tekrar test korelasyon katsayısının 0.72 ve 0.93 arasında olduğu bulunmuştur. Bu korelasyon katsayısı ölçeğin geçerliliğinin orijinali ile eşdeğer olduğunu göstermektedir. Güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmada değişmezlik katsayısı .87, iç tutarlılık katsayısı tüm öğrenciler için Kuder-Richardson .20 ile .89 bulunmuştur. Maddelerin toplam güvenilirlik katsayılar .90 ile .50 arasında farklılık göstermiştir.

## **2.6 Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Kısa Formu (EKRÖ) :**

Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRÖ) 1971 yılında Rohner ve arkadaşları tarafından algılanan ebeveyn kabul ve reddinin değerlendirilmesi amacı ile geliştirilmiştir. Yetişkin, ebeveyn ve çocuk olmak üzere üç farklı formda ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal formu 60 maddeden Ebeveyn Kabul Red Kısa Formu ise uzun formu referans alınarak uzun formda yer alan maddeler arasından seçilmiş olan 24 maddeden oluşmaktadır. EKRÖ, Sıcaklık/Duygulanım (8 madde), Düşmanlık/Saldırganlık (6 madde),

Umursamazlık/İhmal (6 madde) ve Farklılaşmamış Red (4 madde) olmak üzere toplam 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekten elde edilen puanlar ise anneye ilişkin çocuğun ne kadar kabul ya da red algıladığını göstermektedir. Böylece çocuk tarafından algılanan anne kabul ya da reddi üç farklı alt ölçek aracılığı ile ölçülür (Rohner, 2004).

Ölçekte katılımcılardan 1 ile 4 arasında bir seçeneği işaretlenmesi beklenmektedir. 4= hemen hemen her zaman doğru, 3= bazen doğru, 2= nadiren doğru, 1= hemen hemen asla doğru değil anlamını ifade etmektedir. Yalnızca 13. soruda cevap şekli farklıdır ve ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlaması şöyle yapılmaktadır; düşmanlık/saldırganlık puanları için 4, 6, 10, 14, 18, 20. soruların puanları toplanır. Umursamazlık/İhmal puanları için 2, 7, 11, 13, 15, 23. soruların puanları toplanır. Farklılaşmamış Red puanları için 5, 8, 16, 21. soruların puanları toplanır. Tersine çevrilen ham Sıcaklık/Duygulanım puanını bulmak için 1, 3, 9, 12, 17, 19, 22, 24. soruların puanlarının toplamı 40 sayısından çıkarılır. Toplam skoru bulmak için dönüştürülmüş ham Sıcaklık/Duygulanım alt ölçek skoru ile Düşmanlık/Saldırganlık, Umursamazlık/ihmal ve Farklılaşmamış Red alt ölçeklerinin skorları toplanır. Ölçek algılanan reddi ölçmek üzere yapılandırılmıştır. Alınan puan ne kadar yüksekse reddedilmişliği deneyimleme eğilimi de o kadar fazladır.

Ölçeğin uzun formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1975 yılında Amerikan Psikoloji Derneğinin, Eğitim ve Psikolojik Testler standardına uygun olarak yapılmıştır. Testin kendi içindeki güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı .72 ve .90 arasındadır ve ortalama değeri .82 olarak bulunmuştur (Rohner & Khaleque, 2005). Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (EKRO) ilk olarak Polat (1988) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Türkçe formunun güvenilirlik çalışmasından elde edilen alt ölçek Cronbach Alfa katsayısı .80'dir. Geçerlilik çalışması ise Erdem (1990) tarafından yapılmış ve buna göre alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları .78 ile .90 arasındadır. Korelasyon ise .85 ile .90 aralığında bulunmuştur.

Ebeveyn Kabul Red Çocuk Türkçe Kısa Formu güvenilirlik çalışması ise Yılmaz ve Erkman (2008) tarafından İstanbul'da yaş ortalamaları 15.2 olan 8, 9, 10 ve 11. Sınıfta okuyan 61 öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği bir gruba yapılmıştır. EKRÖ ile EKRÖ çocuk kısa formu arasındaki iç tutarlılık toplam korelasyonuna bakılıp gerekli değişiklikler yapılarak EKRÖ çocuk kısa formu ve Cronbach Alfa katsayısı ile anne ve baba alt ölçekleri oluşturulmuştur. Yılmaz ve Erkman, sıcaklık/etkileşim, agresyon/düşmanlık, ilgisizlik/reddetme ve farklılaşmamış red alt testi anne versiyonun Cronbach Alfa katsayı puanlarını .88, .69, .66 ve .53 olarak saptamıştır. EKRÖ çocuk kısa formu anneler için olan tüm soruların genel korelasyonu en düşük .20 (11. soru), en yüksek .72 (22.soru) olarak saptanmıştır. Ortalama değer .57, Cronbach Alfa katsayısı ise .89dur (Yılmaz & Erkman, 2008). Sıcaklık/etkileşim, agresyon/düşmanlık, ilgisizlik/reddetme ve farklılaşmamış red alt testi baba versiyonun Cronbach Alfa katsayı puanları .88, .66, .70 ve .65 olarak saptamıştır. EKRÖ çocuk kısa formu babalar için olan tüm soruların genel korelasyonu en düşük .24 (4. soru), en yüksek .71 (24.soru) olarak saptanmıştır. Ortalama değer .59, Cronbach Alfa katsayısı ise .90dır. Bu iki ölçek arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.53$ ,  $p<.01$ ) (Yılmaz & Erkman, 2008). Bu çalışmanın sonucunda anne ve baba ölçekleri bir araya getirilerek anne ve babalar için tek bir ölçek geliştirilmiştir.

### 3. İŞLEM

Yukarıda belirtilen ölçeklerin uygulamasına geçilmeden önce belirlenen okullara gidilerek okul müdürlerinden uygulamanın yapılabilmesi için araştırmanın amacı ve önemi anlatılarak gerekli izinler alınmıştır. İzin alınmasının ardından okullardaki rehber öğretmenler ile işbirliği yapılarak velilere araştırmaya gönüllü olarak katılıp katılmak istemediklerinin belirlenmesi amacı ile Veli Davet Mektubu gönderilmiştir. Bu formda araştırmanın amacı ve önemine dair bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmak isteyen anneler belirlenmiştir. Araştırmaya katılarak gönderilen Kişisel Bilgi formu ve Mükemmeliyetçilik ölçeğini yollamış olan annelerin çocuklarına okullarda bulunan rehber öğretmenler tarafından Demografik Bilgi Formu, Anne Kabul-Red Ölçeği Kısa Formu ve Benlik Tasarımı Ölçeği dağıtılarak çocukların bu ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Ölçeklerde yer alan

yönergeler sınıf ortamında tekrar edilerek öğrencilerin yönergeleri daha net anladığından emin olunmuştur. Öğrencilere uygulanan testler yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

#### **4. BULGULAR**

Bu çalışmanın amacı annenin mükemmeliyetçilik tutumu ile çocuğunun benlik kavramı arasındaki ilişkide anne kabul/red algısının biçimlendirici etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle annelere Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği çocuklara ise Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği ile Anne Kabul Red Ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları ile standart sapma değerlerine yer verilmiştir.

Anne kabul red algısının biçimlendirici etkisini incelemek amacıyla, Baron ve Kenny'nin (1986) öne sürdüğü hiyerarşik doğrusal biçimlendirici regresyon analizi için, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir. Bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda annenin mükemmeliyetçiliğinin farklı boyutları ile benlik kavramı arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı durumlarda dâhil olmak üzere yürütülmüştür.

Bulgularda öncelikle katılımcıların, ÇBMÖ, PHÇÖKÖ, EKRÖ'den aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Piers-Harris Çocuklar İçin Öz Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ) ve Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRÖ) Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

|                        | Ort.  | S     |
|------------------------|-------|-------|
| <b>ÇBMÖ</b>            |       |       |
| Kendine Yön. Mük.      | 74.36 | 13.44 |
| Toplumsal Beklentiye   | 50.95 | 10.03 |
| Yön. Mük.              | 61.62 | 9.78  |
| Diğerlerine Yön. Mük.  |       |       |
| <b>PHÇÖKÖ</b>          |       |       |
|                        | 53.59 | 11.65 |
| <b>EKRÖ</b>            |       |       |
| Sıcaklık Duygulanımı   | 27.36 | 4.38  |
| Düşmanlık-Saldırganlık | 19.29 | 4.88  |
| Umursamazlık-İhmal     | 19.23 | 4.48  |
| Farklılaşmamış Red     | 13.06 | 3.16  |

#### **4.1. Annenin Farklı Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Red Algısının Biçimlendirici Etkisi**

Birinci hiyerarşik doğrusal biçimlendirici regresyon analizinde çocuğun benlik tasarımı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyon denkleminde birinci adımda bağımsız değişken olarak annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, ikinci adımda biçimlendirici (moderatör) değişken olarak anne kabul red algısının dört alt boyutu girilmiştir. Üçüncü adımda ise Anne Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Sıcaklık, Anne Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Düşmanlık, Anne Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Umursamazlık, Anne Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Farklılaşmamış Red etkileşimleri birlikte girilmiştir. Birinci adımda regresyon denkleminde bağımsız değişken olarak katılan annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik tasarımı üzerindeki değişimin %17'sini yüksek derecede anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. İkinci adımda regresyon denkleminde biçimlendirici değişkenler olarak katılan anne kabul/red algısının dört alt boyutunun bir arada çocuğun benlik tasarımı üzerindeki değişimin %31'ini yüksek derecede anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Anne kabul/red alt boyutlarından sıcaklık boyutunun benlik tasarımı pozitif yönde düşük derecede anlamlı düzeyde, umursamazlık alt boyutunun ise yüksek derecede anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunun dışında kalan düşmanlık ve farklılaşmamış red alt boyutlarının ise benlik tasarımı üzerindeki değişime katkısının olmadığı bulunmuştur. Üçüncü adımda regresyona girilen mükemmeliyetçilik ve anne kabul/red ortak özelliklerinin ise bir arada benlik tasarımı üzerindeki değişime katkısının olmadığı görülmektedir. Çocuğun algıladığı kabulün alt alanlarının etkileri değerlendirildiğinde ise hiçbir alt alanın biçimlendirici bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Tablo 5).



**Tablo 5: Annenin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler                                   | B       | ΔR <sup>2</sup> |
|---|---------|-----------------|
| 1.Adım: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (a) | -.776   | .173***         |
| 2.Adım: Sıcaklık Duygulanımı (b)              | .197*   | .316***         |
| Düşmanlık-Saldırganlık (c)                    | -.124   |                 |
| Umursamazlık-İhmal (d)                        | .559*** |                 |
| Farklılaşmamış Red (e)                        | -.089   |                 |
| 3. aXb  | -.066   | .021            |
| aXc   | -.027   |                 |
| aXd   | -.047   |                 |
| aXe   | .021    |                 |

Not. Tüm ölçek puanları analiz öncesinde standart puanlara dönüştürülmüştür. Tablodaki standardize β katsayıları 3. adımda elde edilmiş katsayılardır. \*p<.05; \*\*p<.01; \*\*\*p<.001

İkinci hiyerarşik doğrusal biçimlendirici regresyon analizinde de benlik tasarımı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyon denkleminde birinci adımda kontrol değişkeni olarak annenin toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği, ikinci adımda biçimlendirici (moderatör) değişkeni olarak anne kabul red algısının dört alt boyutu girilmiştir. Üçüncü adımda ise Anne Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik X Sıcaklık, Anne Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik X Düşmanlık, Anne Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik X Umursamazlık, Anne Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik X Farklılaşmamış Red etkileşimleri birlikte girilmiştir. Birinci adımda regresyon denkleminde bağımsız değişken olarak katılan annenin toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik tasarımı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. İkinci adımda regresyon denkleminde biçimlendirici değişkenler olarak katılan anne kabul/red algısının dört alt boyutunun bir arada çocuğun benlik tasarımı üzerindeki değişimin %45'ini yüksek derecede anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Anne kabul/red alt boyutlarından sıcaklık ve umursamazlık alt boyutlarının benlik tasarımı yüksek derecede anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunun dışında kalan düşmanlık ve farklılaşmamış red alt boyutlarının ise benlik tasarımı

üzerindeki değişime katkısının olmadığı bulunmuştur. Üçüncü adımda regresyona girilen mükemmeliyetçilik ve anne kabul/red ortak özelliklerinin ise bir arada benlik tasarımı üzerindeki değişime katkısının olmadığı görülmektedir. Çocuğun algıladığı kabulün alt alanlarının etkileri değerlendirildiğinde de hiçbir alt alanın biçimlendirici bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Tablo 6).

**Tablo 6: Annenin Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler  | B       | ΔR <sup>2</sup> |
|--|---------|-----------------|
| 1.Adım: Toplumsal Beklentiye Yönelik Mükemmeliyetçilik (a) | -.017   | .011            |
| 2.Adım: Sıcaklık Duygulanımı (b)                           | .343*** | .456***         |
| Düşmanlık-Saldırganlık (c)                                 | -.280   |                 |
| Umursamazlık-İhmal (d)                                     | .542*** |                 |
| Farklılaşmamış Red (e)                                     | -.110   |                 |
| 3. aXb   | .021    | .002            |
| aXc  | -.111   |                 |
| aXd  | -.010   |                 |
| aXe  | .114    |                 |

Not. Tüm ölçek puanları analiz öncesinde standart puanlara dönüştürülmüştür. Tablodaki standardize β katsayıları 3. adımda elde edilmiş katsayılardır.  
\*p<.05; \*\*p<.01; \*\*\*p<.001

Üçüncü hiyerarşik doğrusal biçimlendirici regresyon analizinde çocuğun benlik tasarımı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyon denkleminde birinci adımda bağımsız değişken olarak annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği, ikinci adımda biçimlendirici (moderatör) değişken olarak anne kabul red algısının dört alt boyutu girilmiştir. Üçüncü adımda ise Anne Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Sıcaklık, Anne Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Düşmanlık, Anne Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Umursamazlık, Anne Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik X Farklılaşmamış Red etkileşimleri birlikte girilmiştir. Birinci adımda regresyon denkleminde bağımsız değişken olarak katılan annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik tasarımı üzerindeki değişimin %5'ini düşük derecede anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir.

İkinci adımda regresyon denkleminde biçimlendirici değişkenler olarak katılan anne kabul/red algısının dört alt boyutunun bir arada çocuğun benlik tasarımı üzerindeki değişimin %47'sini yüksek derecede anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Anne kabul/red alt boyutlarından sıcaklık boyutunun benlik tasarımı pozitif yönde yüksek derecede anlamlı düzeyde, umursamazlık alt boyutunun ise orta derecede anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunun dışında kalan düşmanlık ve farklılaşmamış red alt boyutlarının ise benlik tasarımı üzerindeki değişime katkısının olmadığı bulunmuştur. Üçüncü adımda regresyona girilen mükemmeliyetçilik ve anne kabul/red ortak özelliklerinin ise bir arada benlik tasarımı üzerindeki değişime katkısının olmadığı görülmekle birlikte, bu adımda anne kabul/red algısının sıcaklık alt boyutunun biçimlendirici etkisinin orta düzeyde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 7).

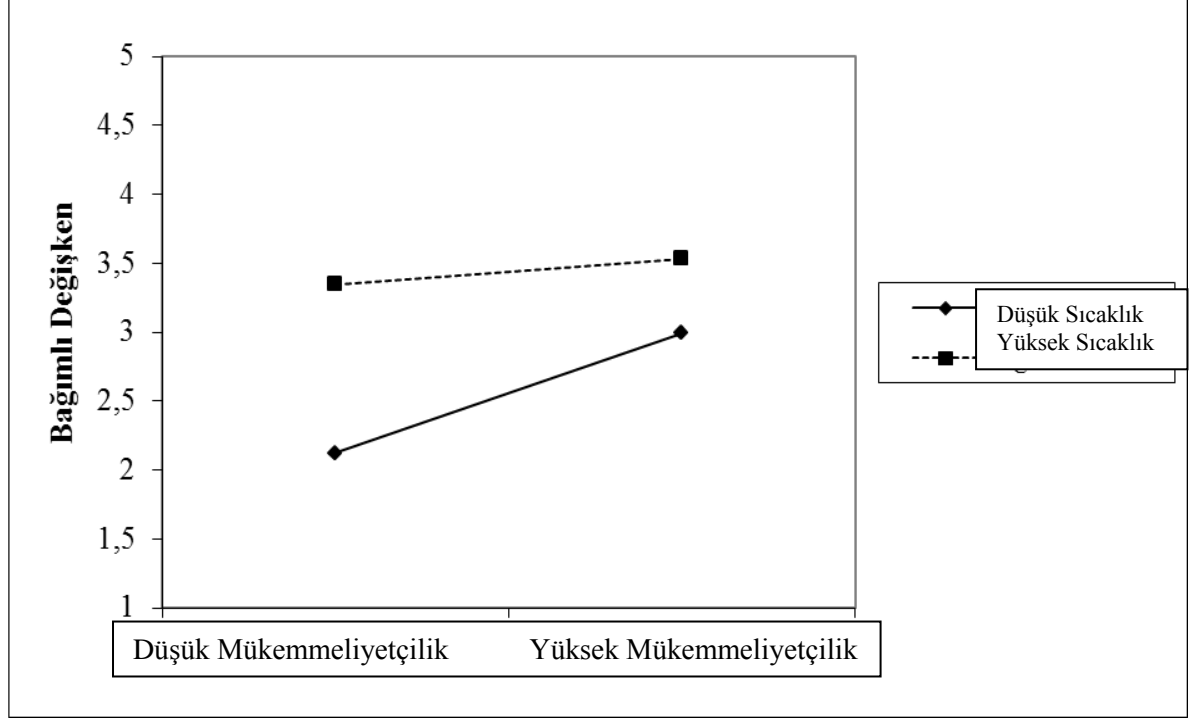
**Tablo 7: Annenin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliğinin Çocuğun Benlik Tasarımı Üzerindeki Etkisinde Anne Kabul Algısının Biçimlendirici Rolüne Dair Hiyerarşik Doğrusal Biçimlendirici Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler                                       | B        | ΔR <sup>2</sup> |
|---|----------|-----------------|
| 1.Adım: Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik (a) | -.254*** | .054*           |
| 2.Adım: Sıcaklık Duygulanımı (b)                  | .441***  | .474***         |
| Düşmanlık-Saldırganlık (c)                        | -.180    |                 |
| Umursamazlık-İhmal(d)                             | .387**   |                 |
| Farklılaşmamış Red (e)                            | .093     |                 |
| 3. aXb  | -.172**  | .043**          |
| aXc   | -.162    |                 |
| aXd   | .200     |                 |
| aXe   | .299     |                 |

Not. Tüm ölçek puanları analiz öncesinde standart puanlara dönüştürülmüştür. Tablodaki standardize β katsayıları 3. adımda elde edilmiş katsayılardır. \*p<.05; \*\*p<.01; \*\*\*p<.001

Şekil 1 'de görüldüğü gibi, çocuğun algıladığı düşük sıcaklık durumunda annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği arttıkça bağımlı değişken olan çocuğun benlik kavramı puanları da artmaktadır. Öte yanda çocuğun algıladığı yüksek sıcaklık durumunda bu ilişki neredeyse ortadan kaybolmaktadır.

**Şekil 1: Annenin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliği ile Çocuğun Benlik Kavramı Arasındaki İlişkide Anne Kabul-Red Algısının Biçimlendirici Rolü**



## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, annenin mükemmeliyetçilik tutumu ile 9-16 yaş aralığında bulunan çocuğunun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın birinci problemi doğrultusunda, annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğunun benlik tasarımının olumluluğu ile olan ilişkisinde anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisi olup olmadığının incelenmiştir. Anne kabul-red algısının biçimlendirici rolüne bakıldığında, anne kabul-red algısının hiçbir alt boyutunun biçimlendirici rolü olmadığı görülmektedir. Bu da annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik kavramına olan etkisinin kabul-red algısından bağımsız olduğunu göstermektedir.

Yapılan analizler, annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğun anneden algıladığı kabul-reddin dört alt boyutunun bir arada, çocuğun benlik kavramı üzerinede anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Literatüre bakıldığında, bu konu ile ilgili herhangi bir araştırmanın yapılmadığı görülmektedir. Analizlerden elde edilen diğer bulgulara göre, annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğunun benlik kavramının olumluluğunu negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu da annenin mükemmeliyetçilik düzeyinin düşmesi ile çocuğunun benlik kavramının olumluluğunun arttığı anlamına gelmektedir. Lüteratürde, bu bulguları destekler nitelikte teorik bilgilere rastlanmaktadır. Kohut, çocuğun olumlu ve sağlıklı bir benlik geliştirmesinin ailenin, çocuğun idealizasyon ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılaması ile mümkün olabileceğinden bahseder (Kohut, 1978).

Mükemmeliyetçi bireyler farklı kaynaklarda kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen kişiler olarak tanımlanmışlardır ve kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen bireylerin çocuklarının benlik oluşum süreçlerini de etkileyeceği beklenmektedir (Flett, Davis ve Hewitt, 2003). Yapılmış olan farklı araştırmalar çocuğun aileden gördüğü hoşgörü ve kabulün, güvenli aile ortamının benlik kavramını olumlu yönde etkilediği, baskıcı tutum ve

kontrolün hâkim olduğu ailelerde yetişen çocukların ise benlik saygısının düşük olduğunu ortaya koymuştur (Herz ve Gullone, 1999; Lamborn, Mounts, Sreinberg ve Darnbusch, 1991). Bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda annenin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin de benlik tasarımını negatif yönde etkileyeceği beklenen bir bulgu olarak araştırmaya yön vermiştir. Enns ve Cox da (2005) kendine yönelik mükemmeliyetçi olan kişilerin yüksek başarı motivasyonuna sahip olduğunu, ancak buna yüksek kaygı, depresyon ve stresin eşlik ettiğini belirtmiştir.

Araştırmanın ikinci problemi doğrultusunda, annenin toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisi incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, bu ilişkide, anne kabul-red algısının biçimlendirici rolü olmadığı görülmüştür. Analizlerden elde edilen diğer bulgulara göre toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğin çocuğun benlik kavramı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Literatürde konuyu direkt ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte yapılmış olan ilgili diğer araştırmalar ve teorik bilgiler ile elde edilmiş olan bu sonucun uyumsuz olduğu söylenebilir. Fattah ve Fakroo'nun (2012) babaların psikolojik kontrolü ile ergenlerin öz-saygı ve mükemmeliyetçilik düzeylerini incelediği araştırmasından elde edilen sonuçlara göre toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik, hatalara karşı duyulan hassasiyet ile pozitif, öz-saygı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik arttıkça öz-saygı düzeyi azalmaktadır. Ancak bu ilişkilendirme çocuğun kendi mükemmeliyetçiliği ve öz-saygı düzeyi arasındadır.

Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçi kişiler çevresinde bulunan kişilerin kendisinden kusursuz olmasını bekledikleri düşüncesini taşır ve onay almak onlar için büyük önem taşır. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu, öfke, anksiyete ve sosyal stres gibi negatif duygular ile ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Macedo ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada hamile kadınlardaki mükemmeliyetçiliğin negatif duygular ile olan ilişkisinde, hangi boyutların bu negatif duygulara sebep olduğu incelenmiştir. Bu araştırmada hamile kadınlara uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar, yüksek toplumsal

beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik ile kaygı, öfke, depresyon, bitkinlik ve kafa karışıklığı hissi arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğu yönündedir. Henüz hamilelik sürecindeki annenin toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliği ile ilişkilendirilmiş olan bu negatif duyguların çocuğun benlik algısını da negatif yönde etkileyeceği beklense de, bu araştırmadan elde edilmiş olan sonuçlar bu beklentiyi doğrular şekilde değildir. Bu nedenle, annenin çocuğu üzerindeki etkilerinin belirlenmesi adına alanda konu ile ilgili daha çok araştırmanın yapılması gerekmektedir.

Araştırmanın üçüncü problemi doğrultusunda, annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği ile çocuğun benlik kavramının olumluluğu arasındaki ilişkide anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği ile anne kabul-red algısının dört alt boyutundan yalnızca sıcaklık duygulanımının annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği ile bir arada, çocuğun benlik kavramı üzerinde orta derecede anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Analizden elde edilen sonuçlar, annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik kavramının olumluluğunu negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bir başka deyişle annenin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin artması, çocuğun benlik kavramının olumluluğunu düşürmektedir. Bu bulgu teorik yapıyla paralellik göstermektedir. Ludwig ve Maehr (1967) yaptıkları araştırmada bireyin çevresinde bulunan önemli kişilerden edindiği olumlu ve olumsuz değerlendirmelerin, onun benlik algısında değişikliklere sebep olduğunu ortaya koymuştur. Kuzgun'un (1973) üniversite öğrencilerinin benlik saygıları üzerine yaptığı araştırmasının sonuçları demokratik aile tutumuna sahip olan ailelerin çocuklarının benlik saygılarının ilgisiz ve otoriter ailelerin çocukları ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Analizlerden elde edilen diğer sonuçlar, anne kabul-red ile mükemmeliyetçiliğin bir arada biçimlendirici etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Ancak, anne kabul-red algısının dört alt boyutunun bir arada çocuğun benlik kavramı üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir. Bu alt boyutlar tek tek incelendiğinde ise sıcaklık duygulanımı ve umursamazlık alt boyutlarının yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Benlik kavramı sosyal çevre içinde şekil alır ve ailenin çocuğa yansıtması olduğu tüm farklı özellikler benliği etkiler. Mükemmeliyetçilik de kişinin kendisini olduğu gibi kabul edememesi ile ilişkilendirilmiştir (Flett ve Hewitt, 2002). Kendisini kabul edemeyen bireylerin kendilerine karşı hissettikleri bu durumu farklı kişilere karşı göstererek çevrelerinde bulunan kişileri de olduğu gibi kabul edememeleri beklenmektedir (Ellis, 2002, Akt, Flett, Davis ve Hewitt, 2003). Miller (1996), mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocuklarından da kusursuz olmalarını beklediklerini belirtmiştir ve bu teorik bilgi elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Tüm bu teorik bilgiler bulguları destekler niteliktedir ancak bu teorik bilgileri birebir destekler nitelikte araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırma da alanda yapılacak farklı araştırmalar için bir başlangıç niteliğinde olması adına yapılmıştır. Araştırmanın problemleri incelendiğinde, elde edilmiş olan sonuçlar, teorik ve konu ile ilgili yapılmış diğer araştırmalardan yola çıkarak elde edilen bilgiler doğrultusunda değerlendirildiğinde, anlamlı olduğu düşünülmektedir. Ancak, benzer araştırmaların olmaması sebebi ile konunun farklı ölçme araçları kullanılarak yeniden değerlendirilmesinin ve detaylandırılmasının literatürün zenginleştirilmesi, ailelerin ve alanda çalışan uzmanların bilgilendirilmesi adına önem taşıdığı düşünülmektedir.



## ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen sonuçların ebeveynlere konu ile ilgili bilgi sunarak yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, annelere kendi mükemmeliyetçi tutumlarını fark edebilmeleri ve bu tutumlarının çocuklarının benlik oluşumunu ne şekilde etkilediğine dair bilgilendirici seminer ve eğitimler düzenlenmesi önemli görülmektedir.

Bu araştırmada hedeflenenenden daha az sayıda anne ve çocuğuna ulaşılmıştır. Annelere uygulanmış olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin sonuçları incelendiğinde en düşük ortalamaya sahip alt boyutun toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilik olduğu görülmektedir. Bu da, araştırmaya katılan annelerin sayısının arttırıldığı takdirde daha çok toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğine sahip anneye ulaşılarak araştırmadan daha net sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir. Yapılacak araştırmalarda daha yüksek sayıda anneye ulaşılarak, çocuklarının benlik kavramları ve benzer konular ile ilgili araştırmaların yapılması literatüdeki boşluğu dolduracaktır.

Araştırmada birincil bakım veren kişi olarak kabul edilebileceği için anneler seçilmiştir. Babaların mükemmeliyetçilik tutumunun çocukları üzerindeki etkilerinin değerlendirileceği araştırmaların yapılması, bu konuda daha detaylı bilgilere ulaşılması için önemlidir.

Literatürü incelediğimiz zaman mükemmeliyetçilik ve benlik konuları ile ilgili çalışmalara rastlanmasına rağmen, ebeveynin mükemmeliyetçiliğinin, çocuğun benlik kavramı ile olan ilişkisinin belirlenmesi ve etkileri üzerine yapılmış olan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması bu araştırmayı önemli kılan bir özelliktir. Bu araştırmanın sonuçlarının uygulama alanında çalışan eğitimcilere, anne babalara ve alanda çalışan, çocuk ve ergen terapistleri ve psikologlara gözlem ve terapi süreçlerinde yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, annenin mükemmeliyetçi tutumunun çocuğun benlik algısı ve ebeveyn kabul-red algısı arasındaki ilişkiler kesitsel bir desen kullanılarak değerlendirilmiştir. Konunun boylamsal olarak incelenebileceği

yeni araştırmaların yapılması neden-sonuç ilişkisinin daha sağlıklı biçimde ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abd-El-Fattah, S. M. ve Fakrooh, H. A. (2012). The Relationship among Parental Psychological Control and Adolescents' Perfectionism and Self-Esteem: A Partial Least Squares Path Analyses. *Psychology*. 3.5, 428-439.
- Aldera, M. ve Rice, K. (2006). The Role of Emotional Dysregulation in Perfectionism and Psychological Distress. *Journal of Counselling Psychology*. 53.4, 498-510.
- Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Argun, Y. (2005). Anne Baba ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüğü ile Okul Öncesi Çocukların Davranışsal-Duygusal Güçlülüğü ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arı, M. ve Metin, N. (1992). Ailede Anne Baba Çocuk İlişkileri. *I. Okulöncesi Eğitim Semineri*, Ankara: H.Ü Çocuk Sağlığı ve Mezunları Eğitimi Derneği, 49-54.
- Aydemir, Ö. (2006). Güncel Psikoloji ve Psikiyatri. KÖROĞLU, E. (Ed). Bilkent Ankara: hekimler yayın birliği, cilt 4. 36, Kış.
- Baldwin, J. M. (1897). Social and Ethical Interpretations In Mental Development. *New York: Macmillan*.
- Baumeister, R. F., ve Finkel, E. J. (2010). Advanced Social Psychology: The State of the Science. *Oxford University Press*.
- Barrow, J.C. ve Moore, C. A. (1983). Grup Intervention with Perfectionistic Thinking. *The Personel and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü. *Kamu-İş*, 7. 2.
- Bem, D. J. (1972). "Self-perception theory". L. Berkowitz (Editör). *Advances in Experimental Social Psychology*, Cilt 6. 1-62. New York: Academic Press.
- Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Boergers, J., Spirito, A., ve Donaldson, D. (1998). Reasons for Adolescent Suicide Attempts: Associations with Psychological Functioning. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1287–1293.

- Burns, D. D., ve Beck, A. T. (1978). Cognitive Behavior Modification of Mood Disorders. In J. E Foreyt ve D. E Rathjen (Eds.), *Cognitive Behavior Therapy* (pp. 109-134). New York: Plenum Press.
- Burns, D. D. (1980a). Feeling good: The New Mood Therapy. *New York: New American Library*.
- Burns, D. D. (1980b). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 41, 34-51.
- Burns, D. D. (1983). The Spouse Who is a Perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Burns, L. R. ve Fedewa, B. A. (2004). Cognitive Styles: Links with Perfectionist Thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- Brown, J. D. (1998). *The self*. NY: McGraw-Hill.
- Clark, S. ve Coker, S. (2009). Perfectionism, Self-Criticism and Maternal Criticism: A Study of Mother and Their Children. *Personality and Individual Differences*, 47, 321-325.
- Cole, D. A. (1991). Preliminary Support for a Competency-based Model of Depression in Children. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 181-190.
- Coleman, J. C. (1969). *Psychology and Effective Behavior*, Scott, Foresman and Company.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. 1 .Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Craig, G. J.ve Marguaerite, K. (1995). *Children Today*. *New Jersey: Prentice Hall*, 10-15.
- Çelik, A. (1993). SSK Ankara Hastanesi Çocuk Psikiyatri Servisine Başvuran 9-14 Yaş Arasındaki Çocukların Benlik Kavramlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davis, C., ve Akiskal, H. S. (1986). Descriptive, Biological, and Theoretical Aspects of Borderline Personality Disorder. *Hospital Community Psychiatry*, 36.
- Demirutku, K. (2007). Parenting Styles, Internalization of Values, and The Self-Concept. *Submites Graduate Thesis*. Middle East Technical University Department of Social Science.
- Dombeck, M. (2006). Understanding Perfectionism. Psychological Self Tools-Online Self- Help book: [www.selfhelp.net](http://www.selfhelp.net)

- Duval, S.; Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective selfawareness. *New York: Academic Press.*
- Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. *L. Stuart. New York.*
- Enns, W. M., ve Cox, B. J. (2005). Perfectionism, Stressful Life Events, and The 1- Year Outcome of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 541- 553.
- Eisenberg, S. ve Patterson L. E. (1979). Helping Clients with Special Concerns, *Houghton Mifflin Company, USA.*
- Epstein, S. (1973). The Self-Concept Revisited or a Theory of a Theory. *American Psychologist*, 28, 404-414.
- Felson, B. R. (1989). Parents and The Reflected Appraisal Process: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 965-971.
- Ferrari, J. R., ve Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying Tests of Rigidity. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 1-6.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 114-140.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, Self-actualization, and Personal Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 147-160.
- Flett, G. L., Russo, F. A., ve Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of Perfectionism and Constructive Thinking as a Coping Response. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive –Behavior Therapy*, 12, 163-179.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, Life Events, and Depressive Symptoms: A Test of a Diathesis-Stress Model. *Current Psychology*, 14, 112–137.
- Flett, G. L., Parnes, J., ve Hewitt, P. L. (2001). *Perfectionism and Perceived Pressure*. Manuscript submitted for publication.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 5–31. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Theory, research and treatment* 89-132. Washington, DC: American Psychology Association.

- Flett, G. L., Davis, R. A., ve Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-acceptance, and Depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 21.2, 119-138.
- Flett, G. L., (2003). Perfectionism, Coping and Quality of Intimate Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65, 143-158.
- Flett, G. L., Beser, A., Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, Ego Defense Styles and Depression: A Comparison of Self-Reports versus Informant Ratings. *Journal of Personality*. 73.5, 1356-1395.
- Fragar, R. ve Faddman, J. (1998). Personality and Personal Growth. *Wesley Longman inc. Publishing, USA*.
- Frost, R. O., ve Marten, P. (1990). Perfectionism and Evaluative Threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism: A Study of Daughters and Their Parents. *Cognitive therapy and research*, 15, 469-489.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, C. S., ve Neubauer, A. L. (1993). A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126.
- Frost, R. O., ve Shows, D. L. (1993). The Nature and Measurement of Compulsive Indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*, 31,683-692.
- Gabay, R. (1996). Çocuklarda Benlik Sisteminin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gage, N. L. ve Berliner, B. (1982). Educational Psychology. *Chicago: Rand McNally*.
- Geçtan, E. (1981). Psikalaniz ve Sonrası. *Hür Yayınları*, Ankara.
- Gergen, K. J. ve Gergen, M. M. (1981). Social Psychology. *New York: Harcourt Brace Jovanovich*.
- Goodnow, J. J ; Millere, P. J. ve Kessel, F. (1995). Cultural Practices As Contexts For Development. *San Francisco: Jossey-Bass*, 25-35.
- Guidano, V. F., Liotti, G. (1986). *Cognitive Processes and Emotional Disorders* (3. baskı). New York: The Guilford Press.
- Güngörmüş, O. (1986). Baba Yoksunluğunun Benlik Kavramına Etkisi ve Babasız Öğrencilerin Problemlerinin Hangi Alanlarda Yoğunlaştığının Saptanması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans*. İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü.

- Greenwald, A. G. (1980). The Totalitarian Ego: Fabrication and Revision of Personal History. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Greenwald, A. G., ve Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer ve T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition*, 3, 129-178. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harter, S. (1990). Developmental Differences in The Nature of Self-Representations for The Understanding, Assesment and Treatment of Maladaptive Behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 113-142.
- Grove, G. A. (1980). Paretal Behavior and Self Esteem In Children. *Psychological Repots*. 47, 499-502.
- Havitt, J. ve Goldman, M. (1974). Self-Esteem, Need for Approval and Reaction to Personal Evaluations. *Journal of Experimental Social Psychology*. 10, 201-210.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*. 15, 27-33.
- Hewitt, E L., Mittdstaedt, W., ve Wollert, R. (1989). Validation of a Measure of Perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53, 133-144.
- Hewitt, E L., ve Genest, M. (1990). The ideal self: Schematic Processing of Perfectionistic Content in Dysphoric University Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 802-808.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, C. L., Ediger, E. (1995). Perfectionism Traits and Perfectionistic Self-Presentation in Eating Disorder Attitudes, Characteristics, and Symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 4, 317-326.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W. ve Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *Psychological Assessment: A Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 3, 464-468.

- Hewitt, P. L., Newton, J., Flett, G. L., ve Callander, L. (1997). Perfectionism and Suicide Ideation in Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25.2, 95–101.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2001). Perfectionism and Stress Enhancement, Perpetuation, Anticipation, and Generation in Psychopathology. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory and Research*. American Psychological Association (in press).
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., ve Flynn, C., A. (2002). Perfectionism in Children: Association with Depression, Anxiety, and Anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- Herz, L., ve Gullone, E. (1999). The Relationship Between Self-esteem and Parenting style: A Cross-cultural Comparison of Australian and Vietnamese Australian Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 742-761.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Self and Affect. *Psychological Review*. 94, 319-340.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., ve Turlington, S. (1997). Perfectionism and Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 69.1, 81–103.
- Hoeltter, J. W. (1983). “Factorial Invariance And Self-Esteem: Reassessing Race And Sex Differences”. *Social Forces*. 61.3, 835-845.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Hopkins, H. R. ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional Self Perception: Linkages to Parental Nurture. *The Journal of Genetic Psychology*, 154.4, 465-473.
- Huitt, W. (1998). Educational Psychology Interactive: Self-concept and Self-esteem: <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regos/self.html>
- Humphreys, T. (1996). Çocuk Egitiminin Anahtarı: Özgüven. (çev. Tanju Anapa). 1. baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 83-153.
- Jersild, A. T. (1979). Çocuk Psikolojisi. (çev. Gülseren Günçe), 3. baskı, Ankara: A.Ü. Basımevi, 118-648.
- Karşlı, E. (2008). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar. Yayınlanmamış *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.



- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., Marshall, K. (2008). When a High Distinction isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35, 21-36.
- Kohut, H., ve Wolf, E. S. (1978). The Disorder of the Self and Their Treatment: An outline. *The International Journal of Psycho-analysis*, 59, 413-425.
- Kohut, H. (1991). The Search For The Self: Selected Writings of Heinz Kohut: 1978 –1981. *Ormsrein, P.H (Ed)*. Connecticut: International Universities Pres.
- Koyuncu, N. (1979). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Tasarımı ve Rehberlik Hizmetleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutlu, M. ve Kaya, A. (2004). Bireyi Tanıma ve Bireyi Tanıma Teknikleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Kaya Alim (Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık, 214-215.
- Kuzgun, Y. (1973). Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5, 57-70.
- Lamborn, S., Mounts, N., Steinberg, L., ve Dornbusch, S. (1991). Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent and Neglectful Families. *Child Development*, 62, 1049-1065.
- Lazarsfeld, S. (1991). The Courage for Imperfection. *Individual Psychology*, 47, 93-96.
- Lee, M. A., Schoope-Sullivan, S. J. ve Dush, C. M. K. (2012). Parenting Perfectionism and Parental Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52, 454-457.
- Lewis, M. (1990). Self-knowledge and Social Development in Early Life. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality*, New York: Guilford, 277-300.
- Ludwig, D. J. ve Maehr, M.L. (1967). Changes in Self-concept and Atated Behavioral Preferences. *Child Development*, 38, 453-457.
- Macedo, A., Bos, S. C. M., Marques, M., Maia, B., Soares, M. J., Pereira, T., Gomes, A.A., Valente, J., Azevedo, M. H. (2009). Perfectionism Dimensions in Pregnancy-A Study in Portuguese Women. *Arch Womens Ment Health*, 12, 43–52.
- Markus, H., ve Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.

- Marrano, H. E. (2008). Pitfalls of Perfectionism. Psychology Today. <http://www.psychologytoday.com/articles/200802/pitfalls-perfectionism?page=2>
- McLead, S. (2008). Self Concept. <http://www.simplypsychology.org/self-concept.html>
- Miller, S. B. (1996). Shame in Context. *Hillsdale, NJ: Analytic Press.*
- Mitchelson, J. K. ve Burns, L. R. ( 1998). Career Mothers and Perfectionism: Stres at Work and at Home. *Personality and Individual Differences*, 25, 477-485.
- Neumeister, K. L. S. (2004). Interpreting Successes and Failures: The Influence of Perfectionism on Perspective. *Journal of the Education for Gifted*. 27.4, 311-335.
- Onur, B. (1986).Gelisim Psikolojisi. *İmge Yayınevi,Ankara.*
- 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. Unpublished master's thesis, The Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Önder, A. (1997). Küçük Çocuklar için Kendilik Algısı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Okul Öncesi Çocuklarında Kendilik Algısının Yaş Cinsiyet Premature Doğma ve Okula Devam Etme Süresine İlişkin Olarak İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, N.(1994). "Pier-Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı", Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
- Öner, U. (1987). Benlik Gelişimine İlişkin Kavramlar. *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Hacettepe Taş Yayıncılık, 2. baskı.
- Öner, U. (1987). Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar. *Ergenlik Psikolojisi*. Bekir Onur ed. Hacettepe Taş Kitapçılık. Ankara.
- Öner, N. (1997). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler. Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 443-448, 538-442.
- Özer, D. S. ve Özer, K. (2000). Çocuklarda Motor Gelişim. *İstanbul: KazancıA.Ş.*, 260-284.
- Öztürk, M. O. (1997). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 69-89.

- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Pantley, E. (1997). Çocukunuzla İşirliği Yapabilme. (çev. Hande Gürel). Ankara: HYB Yayıncılık, 93-107.
- Parley, J. M., William, K. E. ve Ronal, J. (1997). Annual Review of Psychology. P. O. Box. Priented and Baund in the United States of America, California, 243.
- Piers, E. V. (1976). The Piers-Harris Children's Self-Control Scale. *Reseach Monograph*. No.1. Nashville, Tennessee: Counselor Recordings and Tests.
- Polat, A. S. (1988). Parental acceptance-rejection. Unpublished Master's Thesis, Boğaziçi University, İstanbul, Turkey.
- Rice, K. G., ve Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 205-213.
- Rice, K. G., ve Dellwo, J., P. (2002). Perfectionism and Self Development: Implication for College Adjustment. *Journal of Counseling*. 80, 188-196.
- Rohner, R. P. (1975). They Love Me, They Love Me Not: A World Wide Study of The Effect of Parental Acceptance-Rejection. New Haven, LT: HRAF.
- Rohner, R. P., ve Rohner, E.C. Antecedens and Consequences of Parental Rejection: A Theory of Emotional Abuse. *Child Abuse & Neglect*, 4, 189-198.
- Rohner, R. P. (1986). The Warmth Dimension: Foundations of Parental Acceptance-Rejection Theory. Beverly Hills CA: Sage.
- Rohner, R. P. (2004). The Parental "Acceptance-Rejection Syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 830-840.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33.3, 299-334.
- Rothstein, A. (1991). On Some Relationships of Fantasies of Perfection to the Calamities of Childhood. *Intemational Journal of Psychoanalysis*, 72, 313-323.
- Saya, P. (2006). The Relationship Between Attachment Styles and Perfectionism In High School Students. *Submitted Master Thesis*. Middle East Technical University Department of Educational Science.

- Schenck, B. (2009). The Child's Self-Concept: Ok or Not Ok. Virginia Cooperative Extension. Virginia State University. Publication 350-661.
- Shafran, R., ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21.6, 879-906.
- Stoeber, J., Harris, R. A., ve Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the Experience of Pride, Shame, and Guilt: Comparing Healthy Perfectionists, Unhealthy Perfectionists, and Nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43.1, 131-141.
- Stumpf, H. ve PARKER, W. D. (2000). A Hierarchical Structural Analysis Of Perfectionism And It's Relation To Other Personality Charesteristics. *Personal Individuall Differences*. 28, 837-852.
- Sheffer, D. R. (1994). Social Personality Delelopment. 3rd edition, California: University of Fgeorgia boks/Cole Publishing Company, 35-70.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kùltürlerarası bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14.43, 71-106.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., ve Stanton, J., C. (1976). Self-concept: Validation of Construct Interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Şerement, E. Ö. (2006). Okul Öncesi Dönemi Çocuklarının (5-6 yaş) Kendilik Algularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O. (2000). *Social Psychology* (10. baskı). United States: Prentice-Hall, Inc.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., ve Dewey, M. E. (1995). Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Tesser, A. (1988). Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 21, 91-159. NY: Academic Press.
- Tice, D. M. (1992). Self-concept Change and Self-Presentation: The Looking Glass Self is Also a Magnifying Glass. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 435-451.
- Tofaha, G. A. S. ve Ramon, P. R. (2010). Perfectionism and Self Concept Among Primary School Children in Egiypt. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8.3, 1099-1114.

- Tucker-Ladd, C. (2002). Psychological Self Help. Methods for Changing Our Thoughts, Attitudes, Self-concept, Motivation, Values and Expectations (Chapter 14): <http://www.mentalhelp.net/psyhelp>
- Ward, A. M. ve Ashby, J. S. (2008). Multidimensional Perfectionism and The Self. Journal of Collage Student Psychotherapy. 22.49, 51-65.
- Yavuzer, H. (1989). Aile İçi Etkileşim ve Aile Dışı Öğelerin Doğurduğu Psiko-Pedagojik Sonuçlar, Türkiye'de Çocugun Durumu, Ankara : "1990'lann Çocuk Politikası Kongresi", T.C.Basbakanlık Yayınları, UNICEF.
- Yavuzer, H. (2001). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2004). Çocuk Psikolojisi. 26. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2005). Çocuğu Tanımak ve Anlamak". İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Yates, P. R. (1975). The Relationship Between Self-concept and Academic Achievement Among Gifted Elementary School Students. University of Florida. Requirements fort he degree of doctor of philosophy.
- Yılmaz,B.ve Erkman, F. (2008 ) Understanding Social AnxietyThrough Adolescents' Perceptions ofInterparental Conflict andParental Recejtion. In F. Erkman (ed.), Acceptance: The essence of peace, 67-96. Istanbul: Turkish Psychological Association.
- Yörükoğlu, A. (1984). "Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar". Özgür Basım Dağıtım, İstanbul.

## **EKLER**

## **EK 1. Veli Davet Mektubu**

Sayın Veli,

İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Yrd. Doç. Dr. Sema Karakelle'nin danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışması kapsamında, "Annenin Kişilik Özellikleri ve Davranışlarının Çocuğunun Kendisini Tanımlama Biçimine Olan Etkisi"ni araştırmaktayım.

Çocukluk dönemi üzerine yapılacak araştırmalar hem toplumumuz hem de çocuklarımızın daha sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri adına büyük önem taşımaktadır. Yürütülen bu araştırmada annelerin kişilik özellikleri ve davranışlarının çocuklarının kendilerini algılamalarına ve anne-çocuk ilişkisine olan etkisini incelemekteyiz. Sizleri toplumumuzdaki tüm çocukların ve gelecek nesillerin daha sağlıklı yetişmelerine katkıda bulunmak adına araştırmamıza katılmaya davet ediyoruz.

Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde size arka sayfada sunulan 45 soruluk ölçeği ve kişisel bilgi formunu doldurmanız beklenmektedir. Araştırma anne-çocuk ilişkisini incelediği için formu doldurarak yolladığınız takdirde, okulumuza devam etmekte olan öğrencimize de kendisiyle ilgili düşünceleri ile ilgili kısa bir ölçek doldurması istenecektir. Araştırmada sizden hiçbir kimlik bilgisi talep edilmemektedir. Bizimle paylaştığınız bilgiler gizli tutularak yalnızca araştırmadan anlamlı bir sonuç elde etmek amacı ile kullanılacaktır. Sorulara yanıt verirken sorularla ilgili doğru ya da yanlış bir cevap olmadığı yalnızca kendiniz ile ilgili gerçek bilgileri paylaşmanızın bilimsel olarak doğru bir sonuca ulaşılabilmesi adına büyük önem taşıdığını hatırlatmak isteriz. Yardımanız ve katkınız için şimdiden teşekkürler.

Psikolog Gözde Özçiçek  
e-mail: g.ozcicek@gmail.com

## **EK.2 ÇOCUKLAR İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1) Okulunuz:

2) Sınıfınız:

3) Cinsiyetiniz E ( ) K ( )

4) Doğum Tarihiniz: ...../...../.....



### EK.3 ÇOCUKLAR İÇİN ÖZ KAVRAMI ÖLÇEĞİ

#### KENDİM HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİM

AÇIKLAMA: Aşağıda 80 cümle var. Bunlardan sizi tanımlayanları evet, Tanımlamayanları ise hayır ile cevaplandırın. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplandırın. Aynı cümleyi hem evet, hem hayır şeklinde işaretlemeyin. Unutmayın cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa “evet”, genellikle sizi anlatmıyorsa “hayır” olarak işaretlemeniz beklenmektedir.

|    |   |                               |                                |
|----|---|-------------------------------|--------------------------------|
| 1  | İyi resim çizerim                                   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 2  | Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer                 | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 3  | Ellerimi kullanmada becerikliyimdir                 | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 4  | Okulda başarılı bir öğrenciyim                      | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 5  | Aile içinde önemli bir yerim vardır                 | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 6  | Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar           | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 7  | Mutluyum  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 8  | Çoğunlukla neşesizim                                | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 9  | Akıllıyım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 10 | Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanırım       | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 11 | Dış görünüşüm beni rahatsız ediyor                  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 12 | Genellikle çekingenim                               | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 13 | Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum                  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 14 | Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım               | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 15 | Aileme sorun yaratırım                              | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 16 | Kuvvetli sayılırım                                  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 17 | Sınavlardan önce heyecanlanırım                     | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 18 | Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım                 | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 19 | Herkes tarafından pek sevilen biri değilim          | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 20 | Parlak, güzel fikirlerim vardır                     | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 21 | Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim      | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 22 | İstedğim bir şeyden kolayca vazgeçerim              | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 23 | Müzikte iyiyim                                      | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 24 | Hep kötü şeyler yaparım                             | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 25 | Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.                   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 26 | Sınıf arkadaşlarım beni sayarlar                    | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 27 | Sinirli biriyim                                     | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 28 | Gözlerim güzeldir                                   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 29 | Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 30 | Derslerde sık sık hayal kurarım                     | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 31 | (Kardesiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım         | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 32 | Arkadaşlarım fikirlerimi beğenirler.                | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 33 | Basım sık sık belaya girer                          | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 34 | Evde büyüklerimin sözünü dinlerim                   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 35 | Sık sık üzülür meraklanırım                         | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 36 | Ailem benden çok şey bekliyor                       | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 37 | Halimden memnunum                                   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 38 | Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığımı  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |

|    |   |                               |                                |
|----|---|-------------------------------|--------------------------------|
|    | hissediyorum.   |                               |                                |
| 39 | Saçlarım güzeldir.  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 40 | Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü olarak katılıyorum                                     | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 41 | Şimdiki halimden daha başka olmayı isterdim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 42 | Geceleri rahat uyurum   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 43 | Okuldan hiç hoşlanmıyorum   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 44 | Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en son seçilenlerden biriyim | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 45 | Sık sık hasta olurum  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 46 | Başkalarına karşı iyi davranmam   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 47 | Okul arkadaşlarım güzel fikirlerim olduğunu söyler  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 48 | Mutsuzum  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 49 | Çok arkadaşım var   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 50 | Neşeliyim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 51 | Pek çok şeye aklım ermez  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 52 | Yakışıklıyım/güzelim  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 53 | Hayat dolu bir insanım  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 54 | Sık sık kavgaya karışıyorum   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 55 | Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 56 | Arkadaşlarım bana sık sık sataşırılar   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 57 | Ailemi düş kırıklığına uğrattım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 58 | Hoş bir yüzüm var   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 59 | Evde hep benle uğraşırılar  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 60 | Oyunlarda ve sporda başı hep ben çekerim  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 61 | Ne zaman bir şey yapmaya kalksam bir şey ters gider   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 62 | Hareketlerimde hantal ve beceriksizim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 63 | Oyunda ve sporda oynamak yerine seyrederim  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 64 | Öğrendiklerimi çabuk unuturum   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 65 | Herkesle iyi geçinirim  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 66 | Çabuk kızarım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 67 | Kız arkadaşlarım arasında sevilirim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 68 | Çok okurum  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 69 | Bir grup ile birlikte çalışmaktansa tek başıma çalışmaktan hoşlanırım                         | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 70 | (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)imi severim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 71 | Vücutça güzel sayılırım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 72 | Sık sık korkuya kapılırım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 73 | Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 74 | Güvenilir bir kimseyim  | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 75 | Başkalarından farklıyım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 76 | Kötü şeyler düşünürüm   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 77 | Kolay ağlarım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 78 | İyi bir insanım   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 79 | İşler hep benim yüzümden ters gider   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| 80 | Şanslı bir kimseyim   | Evet <input type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |

#### EK 4. ÇOCUK/ERGEN EBEVEYN KABUL RED ÖLÇEĞİ ANNE KISA FORMU

##### Çocuk/Ergen EKRÖ (Kısa Form)

Yönerge: Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin annenizin size olan davranışlarına uygun olup olmadığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra o ifade annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar doğruysa, “Hemen hemen her zaman doğru”, “Bazen doğru”, “Nadiren doğru” veya “Hiçbir zaman doğru değil” şeklinde işaretleyiniz.

|    |  | Annem İçin Doğru            |             | Annem İçin Doğru Değil |                                      |
|----|--|-----------------------------|-------------|------------------------|--------------------------------------|
|    | ANNEM  | Hemen Hemen Her Zaman Doğru | Bazen Doğru | Nadiren Doğru          | Hemen Hemen Hiçbir Zaman Doğru Değil |
| 1  | Benim hakkımda güzel şeyler söyler.                          |                             |             |                        |                                      |
| 2  | Bana hiç ilgi göstermez.                                     |                             |             |                        |                                      |
| 3  | Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırır.  |                             |             |                        |                                      |
| 4  | Hak etmediğim zaman bile bana vurur.                         |                             |             |                        |                                      |
| 5  | Beni büyük bir baş belası olarak görür.                      |                             |             |                        |                                      |
| 6  | Kızdığı zaman beni cezalandırır.                             |                             |             |                        |                                      |
| 7  | Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldür.                 |                             |             |                        |                                      |
| 8  | Benden hoşlanmıyor gibi.                                     |                             |             |                        |                                      |
| 9  | Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenir.                       |                             |             |                        |                                      |
| 10 | Bana bir sürü kırıncı şey söyler.                            |                             |             |                        |                                      |
| 11 | Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelir.            |                             |             |                        |                                      |
| 12 | Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirir. |                             |             |                        |                                      |
| 13 | Bana çok ilgi gösterir.                                      |                             |             |                        |                                      |
| 14 | Beni kırmak için elinden geleni yapar.                       |                             |             |                        |                                      |
| 15 | Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuttur.  |                             |             |                        |                                      |
| 16 | Eğer kötü davranırsam benden hoşlanmadığımı hissettirir.     |                             |             |                        |                                      |
| 17 | Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirir.          |                             |             |                        |                                      |
| 18 | Yanlış bir şey yaptığımda beni                               |                             |             |                        |                                      |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | korkutur veya tehdit eder.  |  |  |  |  |
| 19 | Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanır. |  |  |  |  |
| 20 | Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu hisseder.        |  |  |  |  |
| 21 | Bana istenmediğimi belli eder.  |  |  |  |  |
| 22 | Beni sevdiğini belli eder.  |  |  |  |  |
| 23 | Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmez.                               |  |  |  |  |
| 24 | Bana karşı yumuşak ve iyi kalplidir.  |  |  |  |  |

## EK 5. ANNE DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

### Demografik Bilgi Formu

1- Tarih

2-Yaş

3-Medeni Durumunuz:

Evli  Dul  Boşanmış  Ayrı Yaşıyor

4- Eğitim Durumunuz:

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Yüksek Lisans   
Doktora

5-Şu anda bir işte çalışıyor musunuz?.....

6- Ailenizin gelir düzeyini hangi ekonomik düzeyde tanımlarsınız?

Düşük  Orta  Üst

7- İlk çocuk sahibi olma yaşıınız?

8- Kaç çocuğa sahipsiniz?

9-Araştırmada hakkında bilgi elde edilen çocuğunuz kaçınıcı çocuğunuz?

## EK 6. ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellikleri ve davranışlara ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (kesinlikle katılıyorum) ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size en uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (Örneğin; kesinlikle katılıyorsanız 7'yi, katılıyorsanız 6'yı, biraz katılıyorsanız 5'i, kararsızsanız 4'ü, bir miktar katılmıyorsanız 3'ü, katılmıyorsanız 2'yi ve kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz). Bu ölçek kişisel görüşleriniz ile ilgilidir ve “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir. Araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için önemli olan ölçeği gerçek düşünceleriniz doğrultusunda doldurmuş olmanızdır.

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlamam.</b>                | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.</b>                          | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.</b>  | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.</b>   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.</b>                 | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.</b>                    | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.</b>                         | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.</b>   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.</b>            | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.</b>      | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.</b> | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.</b>  | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.</b>   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.</b>                                   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>15. Giriştiğim her işte mükemmel olmak benim için çok önemlidir.</b>                   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.</b>            | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.</b>                            | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde en iyi olmamı beklerler.</b>              | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.</b>              | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.</b>                       | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.</b> | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.</b>          | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>23. Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.</b>                          | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |
| <b>24. Arkadaşımdan çok şey beklemem.</b>   | <b>1 2 3 4 5 6 7</b> |