

BELİREN YETİŞKİNLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

 Büşra YILDIRIM^a

 Hakan SARIÇAM^b

Özet

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılma düzeylerinin çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, mutlu çocukluk yaşantısı ve algılanan anne baba tutumu) açısından incelenmesidir. Bu nicel çalışmada, yordayıcı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını tesadüfi örnekleme ile seçilmiş 320 (248 kadın ve 72 erkek) beliren yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Psikolojik Kırılma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin analizi için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LCD post hoc testi kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre; beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve psikolojik kırılma düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır. Ancak katılımcıların, psikolojik kırılma ve mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Mutlu çocukluk yaşantısına sahip olmayan beliren yetişkinler, sahip olanlara göre psikolojik açıdan daha kırılma ve daha mükemmeliyetçidir. Demokratik tutuma sahip hem annelerin hem de babaların çocukları daha az kırılma ve daha az mükemmeliyetçi bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkinlik, Mükemmeliyetçilik, Psikolojik kırılma.



THE EXAMINING OF EMERGING ADULTS' PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY LEVELS

Abstract

The aim of this study is to examine the perfectionism and psychological vulnerability levels of emerging adults in terms of various variables (gender, age, happy childhood life and perceived parental attitude). In this quantitative study, the predictive relational screening model was used. The participants of the study consisted of 320 (248 females and 72 males) emerging adults who were selected by random sampling. "The Personal Information Form", the "Frost Multidimensional Perfectionism Scale" and the "Psychological Vulnerability Scale" were used to collect the data for the study. Pearson product-moment correlation analysis, simple linear regression analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and LCD post hoc

^a Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı; Yük. Lis. Öğr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, busrayldrm12@outlook.com

^b Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, hakansaricam@gmail.com

Makale Geliş Tarihi: 19.01.2022, Makale Kabul Tarihi: 28.02.2022

test. According to the findings obtained as a result of the analysis of the data; there is a significant positive relationship between the perfectionism levels and psychological vulnerability levels in emerging adults. However, the psychological vulnerability and perfectionism scores of the participants do not differ statistically according to the gender in significant. Emerging adults who do not have a happy childhood are psychologically more vulnerable and more perfectionist than those who do. Emerging adults who describe their mothers' and fathers' children attitudes as democratic were found to be less psychologically vulnerable and less perfectionist. The findings of the study were discussed in the light of related studies.

Keywords: Emerging adulthood, Perfectionism, Psychological vulnerability.



Giriş

Psikoloji, insanı ve insanın davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya çalışan bilimsel bir disiplindir. İnsan davranışlarını araştıran bilim insanları, davranışlara sebep olan etmenin içinde bulunulan durum mu yoksa kişilik mi olduğuna cevap aramaya çalışmışlardır. Bu çalışmalar da kişilik psikolojisinin ortaya çıkmasına ve birçok kişilik kuramının oluşmasına neden olmuştur. Kişilik psikolojisi, insanların benzer durumlarda birbirinden farklı davranışlar sergilemesine neden olan farklılıkları yani kişiliği incelemektedir (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2016, s. 2). Kişilik; bireyin doğuştan getirdiği ve çevrenin etkisiyle şekillendirdiği, bireyi diğer bireylerden ayıran, kendine özgü özellikleridir. Bireyin sosyal ve psikolojik yaşamına etki eden kişilik özelliklerinden birisi de “mükemmeliyetçilik” tir. Mükemmeliyetçiliğin araştırmacılar tarafından ortak kabul edilen kesin bir tanımı olmasa da literatür, “ulaşılacak derecede zor kişisel standartlar belirleme” olarak vurgulamıştır (Burns, 1980; Frost vd., 1990; Hamackek, 1978). Her zaman her şeyin düzenli olmasını istemek, detaylara takılıp en ufak bir hataya tahammül edememek, başaramama korkusu olarak da tanımlanabilir (Flett vd., 1991; Hewitt vd., 1994). Burns (1980, s. 34), mükemmeliyetçi bireyleri şu şekilde tanımlamaktadır: “Ulaşılacak derecede yüksek standartları olan, imkânsız hedeflere zorlanmadan veya ısrarcı bir şekilde zorlanarak ulaşan, kendi değerlerini tamamen başarı ve üretkenlik açısından ölçen insanlardır.”

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, psikanalitik kuramın temellerine dayanmaktadır. Bu kuramın kurucusu olan Freud'a (1933) göre süperego birey için her türlü ahlaki kısıtlamanın temsilcisi olduğundan mükemmelliğe doğru bir gayretin savunucusudur. Bir başka ifadeyle süperego insan yaşamında hep daha yüksekleri isteyerek mükemmel olmayı psikolojik motivasyon kaynağı olarak inşa etmiş olur. Adler'e (1956) göre mükemmellik çabası, aşağılık kompleksinin bir telafisidir. Adler aynı zamanda üstünlük çabasının mükemmel benliği sergilemekten daha çok mükemmelliğin benliğin merkezinde olduğunu bir diğer ifadeyle kişiliğin bir yönü olduğunu vurgulamaktadır. Horney'e (1950) göre, ebeveynleri tarafından sevgi ihtiyacı karşılanamayan çocuk dünyaya karşı düşmanca duyguları bastırılmıy derken temel kaygı oluşur, bununla baş edemediği zamanlarda nevrotik gereksinimler (10 tane) geliştirir ve bunları yetişkinliğe taşır. Bu nevrotik gereksinimlerden biri mükemmellik ve doğruluk gereksinimidir. Birey mükemmel olmak için hata yapmaktan korkar hatta hata yapacağım korkusundan kaygılanır. Birey hata yapmaz ve mükemmel olursa kimsenin onu eleştirmeyeceğini düşünür. Buna ek olarak Horney, özünü gerçekleştirilmeye

çalışırken karşılaştığı engeller ve engellemeler yüzünden çocukta yalnızlık ve aşağılık duygusu geliştiğini belirtmiştir. Çocuk bu durumdan korunmak için 'idealleştirilmiş benlik imgesi' oluşturur. Bazıları idealleştirilmiş benlik imgesini o kadar abartır ve gerçekliğine o kadar inanır ki bunu sürdürmek için 'görmek arayışına' girer. Nevrotik bir ihtiyaç olan görmek arayışının kusursuzluk ihtiyacı, nevrotik hırs ve ikinci zafer ihtiyacı şeklinde 3 temel ögesi bulunmaktadır ve bunlar olumsuz mükemmeliyetçiliğin de zeminini oluşturur (Hewitt vd., 2018; Stoeber, 2018). Normal mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi standartlar koyan, zorlu işlerden zevk alan, esnek davranabilen bireylerken; nevrotik mükemmeliyetçiler tam tersi özelliklere sahiptir (Hamackek, 1978). Mükemmeliyetçi bireyler, "ya hep ya hiç" şeklinde uçlarda düşünmektedirler. Onlara göre durumlar ya doğru ya da yanlıştır. Bu anlayış da bireyleri yüksek standartlara ulaşmaya zorlarken depresyon, öfke ve kaygı gibi psikolojik problemlere neden olmaktadır (Erözkan, 2009). Genel olarak çalışmalar incelendiğinde de mükemmeliyetçiliğin, çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili bir kişilik özelliği olduğu görülmektedir. Flett vd. (1998) mükemmeliyetçi düşünmenin sıklığı arttıkça depresif belirtilerin ve anksiyetenin de arttığını belirlemişlerdir. Chang ve Rand (2000) tarafından, 215 üniversite öğrencisi arasında mükemmeliyetçilik, stres, sonradan gelen psikolojik semptomlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada mükemmeliyetçiliğin psikolojik semptomlar ve ümitsizlik ile ilişkisi saptanmıştır. Hewitt ve Flett'in (1991) yapmış olduğu araştırmanın sonuçları, sosyal açıdan mükemmeliyetçiliğin intihar niyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Burns (1980), yaptığı araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçilerin özellikle duygu durum bozukluklarına ve sorunlu ilişkilere daha eğilimli olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda, Pennsylvania Üniversitesi Ruh Hali Kliniği'nde (Bilişsel Terapi Merkezi) yürüttüğü çalışmalarda, depresif hastalarda mükemmeliyetçi duygu, düşünce ve davranışların yüksek düzeyde görüldüğünü paylaşmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin, yalnızlık ve ilişki sorunlarına da neden olduğu tespit edilen çalışmalar (Burns, 1980; Flett vd., 1996; Johnson & Slaney, 1996; Kaya & Birol, 2018) incelendiğinde; mükemmeliyetçi bireylerin reddedilmekten korktukları ve kusurlarından dolayı sevilmeyeceklerini düşündükleri, aynı zamanda onaylanmaya karşı aşırı duyarlılıklarından dolayı insanlarla yakın ilişki kurmaktan kendilerini çektikleri için yalnız kalma durumuyla karşılaşma ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Mükemmeliyetçi bireylerde olan "kendi değerlerini başarı üzerinden ölçme (Burns, 1980), başkaları tarafından onaylanmaya oldukça önem verme vb." özellikleri, bu açıdan benzerlik gösteren "psikolojik kırılabilirlik" kavramını akla getirmektedir. Bu nedenle çalışmada ele alınan bir diğer kavram, psikolojik kırılabilirlik. Kırılabilirlik ve dayanıklılık ya da sağlamlık birbirinin zıddı kavramlardır. Bu açıdan düşünüldüğünde kırılabilirlik herhangi bir olumsuz olayla karşılaşıldığında sistemin, organın, nesnenin vb. o olaya karşı tepki verme derecesidir. Bir başka ifadeyle, ortaya çıkan olayla başa çıkabilme yeteneğinin ölçüsüdür. Fizyolojik bir özellik olarak kullanılan kırılabilirliğin sosyolojik, ekonomik ve psikolojik bağlamda kullanıldığı bilinmektedir (Scanlon & Lee, 2007). Sosyal kırılabilirlik; bireyin safça bir yaklaşım ile çevresindekilere hemen inanması, kandırılması, istismara uğramaya yatkın olması durumudur (Sarıçam, 2015). Ekonomik kırılabilirlik, ülke ekonomisinin şoklara karşı dayanıksız hale gelmesiyle piyasa işleyişinin bozulmasını ifade etmektedir (Briguglio vd., 2009). Psikolojik kırılabilirlik ise bireyin öz-değer duygusu için dışsal kaynakların onayına veya başarıya dayalı olarak reaksiyon gösterdiği bilişsel inançların bir örüntüsüdür (Sinclair & Wallston, 1999). Clark vd. (2007) psikolojik

kırılganlığı, strese sebep olan faktörlerle baş etme ve iyileşme gücündeki düşüklüğün sonuçlarına negatif uyum süreci olarak tanımlamışlardır. İnsanlar; kendileriyle ilgili algılarını, diğer insanların davranışlarından, beklentilerinden, durumlar karşısındaki tepkilerinden yola çıkarak oluştururlar (Ekşi vd., 2019). Psikolojik kırılganlıkta, birey çevresindeki insanların takdirine, onayına önem vermektedir. Bu bağlamda psikolojik kırılganlık; çevredeki insanlar tarafından takdir edilme ihtiyacı, bağımlılık düzeyi ve mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. İnsanlar tarafından takdir görme ve mükemmeliyetçilik üzerine bireyin oluşturduğu inançlar, çevrenin de kişiye karşı yaptığı olumsuz değerlendirmeler bireyin psikolojik açıdan daha kırılgan olmasına neden olmaktadır (Ekşi vd., 2017). Sinclair ve Wallston (1999), psikolojik kırılganlığı yüksek bireylerin strese duyarlılığının yüksek ve olumsuz yüklemelerinin fazla olduğunu belirtmiştir. Psikolojik kırılganlık hem doğuştan genlerle aktarılan hem de sonradan yaşam deneyimleri ile edinilen bir özellik olarak da ele alınmıştır. Bunun yanı sıra kişilerin karşılaştığı travmalar, doğal afetler, doğumdan kaynaklı yan etkiler ve diğer zorlu yaşam olayları neticesinde de oluşan bir özelliktir (Zubin & Spring, 1977). Mongrain ve Blackburn (2005); kişinin kendisini değerli görmesinin başkalarının kişiyi değerli görmesine bağlı olduğuna ve kendisine yüksek standartlar belirlemezse ikinci sınıf insan olacağına dair işlevsel olmayan mantıksız düşüncelere sahip olmasının, olumsuz şemaları harekete geçirdiğini ve böylelikle başta depresyon gibi birçok psikolojik sorunlara karşı kırılganlığı yükseltmiş olduğunu düşünmektedirler.

Araştırmada önemli yeri olan katılımcıların, “beliren yetişkinlik” dönemindeki bireylerden oluşması bu kavramın açıklanmasını gerekli kılmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olması, beliren yetişkinlik döneminde de kişiliğin keşfedilmeye çalışılması (Arnett, 2004), bu dönemde yüksek standartların oluşmasına ortam hazırlayan kariyere ve eğitime önem verilmesi (Atak, 2011) “beliren yetişkinlik” döneminin araştırma kapsamına dâhil edilmesine neden olmuştur. İlk kez Arnett (1994) tarafından ortaya atılan “beliren yetişkinlik” dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasındaki süreci kapsayan gelişim sürecinin bir parçasıdır. Bu dönemin, 18-25 yılları arasını kapsadığı düşünülse (Arnett, 2000) de sanayileşmiş toplumlarda yetişkinliğe ait rolleri üstlenme yaşının sonraki yıllara ertelenmesine dayalı olarak 18-29 yaş arası olabileceği belirtilmiştir (Sarıçam, 2021). Bu dönem, bireyin kim olduğunu, neden yaşadığını, neler amaçladığını sorguladığı, yeni deneyimler edindiği, başkalarıyla yakınlık kurmaya çalıştığı aynı zamanda bu yakınlıktan da kaçındığı insan yaşamının zorlu bir dönemidir. Birey, ergenlikten çıkmak ile yetişkinliğe atılma arasında kalmış durumdadır, bazen kendini ergen olarak görmekte bazen de yetişkin olarak tanımlamaktadır. Hem ebeveynlerinden uzaklaşıp özgürce seçimler yaparak bağımsız yaşamak istemekte hem de ebeveynlerinin kararlarına, yönlendirmelerine ihtiyaç duymakta ve sorumluluk almaktan kaçmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, aslında bir kimlik keşfi içinde olma dönemidir. Bu dönemde birey, geleceğini etkileyecek seçimler yaparak “Ben kimim, ne istiyorum?” sorularına cevap aramaya çalışmaktadır (Sarıçam, 2016; Uçar, 2018).

Araştırmanın önemi ve amacı

Mükemmeliyetçi bireyler; hem kendi belirlediği yüksek standartlara ulaşmaya çalışmakta hem de çevresindeki insanların, özellikle de ebeveynlerinin, beklentilerine göre hareket etmekte ve onların takdirine değer vermektedirler. Bu bireylerin, çevresindeki diğer insanlar tarafından eleştirilmekten korktukları için mükemmeliyetçiliğin bir ilişki problemi olduğu düşünülebilir (Khalınbaylı & Taş, 2019).

Bu bakış açısı da akla psikolojik kırılma kavramını getirmektedir. Psikolojik kırılma, kişinin başarıp başaramamaya bağlı olarak veya kendilik değerine ilişkin çevresel doğrulamaya göre geliştirdiği zihinsel inanç kalıplarıdır. Birey, herkesin takdirini kazanmak için mükemmelle ulaşmaya çalışır. Psikolojik kırılmanın yol açtığı sorunlarla ilgili yapılan araştırmalar kırılmanın; yalnızlık, depresyon, çaresizlik, kendine yabancılaşma, utangaçlık gibi olumsuz durumlarla pozitif; karakter güçleri, yaşantılara açıklık, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, umut gibi pozitif kavramlarla negatif ilişkili olduğunu açıklamaktadır (Demirci vd., 2021; Satici, 2016; Satici 2019; Sinclair & Wallston, 1999; 2010). Psikolojik kırılma ve mükemmeliyetçilik kavramlarına birlikte bakıldığında her iki kavramda da bireylerin beklentilere, dışsal onaya, değer görmeye, başarı ihtiyacına yönelik hareket ettiği, psikolojik sorunları da beraberinde getiren olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik problemler yaşamaya daha yatkın olduğu ilgili araştırmalarla (Burns, 1980; Chang & Rand, 2000; Erözkan, 2009; Flett vd., 1998; Hewitt & Flett, 1991) da desteklenmektedir. Aynı şekilde bireyin, psikolojik açıdan kırılma olduğu düşünüldüğünde ruhsal sorunlarla karşılaşması şaşırtıcı değildir. Bilgi ve teknoloji çağında yaşamak, yaşam standartlarının yükselmesi ve zorlaşması, temel ihtiyaçların giderek daha pahalı hale gelmesi, büyük şehirlerin hızlı temposuna ayak uydurmaya çalışmak, üniversite eğitim masraflarının artması, ebeveynlerin yüksek beklentileri, bireylerin ilkokuldan beri sürekli bir yarış halinde olması sonucunda giderek yüksek standartlar belirleyen, hata yapmaktan aşırı derecede korkan, başkalarının onayına önem veren insanlar haline geldikleri söylenebilir. Bu sonuçların; bireylerdeki mükemmeliyetçilik düzeylerinden kaynaklandığı, mükemmeliyetçiliğin de psikolojik kırılma ile ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir. Üniversitede lisans düzeyinde olan, yüksek lisans, doktora yapan veya üniversiteden yeni mezun olan bireyler akademik olarak sürekli değerlendirildikleri bir ortamda bulunmakta veya bu ortamdan çıkarak bir yandan kendileri için belirledikleri yüksek standartlara ulaşmaya çalışmakta bir yandan da ebeveynlerinin beklentilerini karşılamaya çalışmakta, çevresindeki insanların onayına önem vermektedir. Belirledikleri yüksek hedeflere ulaşamadıklarında veya çevresinden onay alamadıklarında okulu bırakma isteği duymakta, duygusal olarak çökkünlük, hayal kırıklığı, umutsuzluk, ilişki problemleri ve yalnızlık yaşamaktadır (Erözkan, 2009; Hibbard & Davies, 2011; Kaya & Birol, 2018; Odacı & Kaya, 2019). Yukarıda yer alan literatür bilgileri ışığında, bu sorunların altında mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılmanın da olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle; bu iki kavramın birlikte incelenmesi, ruh sağlığı alanında yapılabilecek çalışmalara yol göstermesi açısından önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2021) yayınladığı rapora göre, dünya genelinde en önde gelen ölüm nedenleri arasında intihar yer almaktadır. Aynı raporda; her yıl 700.000 civarı insanın, hayatına son verdiği, 15-29 yaş arasındaki bireylerde ölüm nedenleri arasında intiharın, dördüncü sırada yer aldığı ifade edilmektedir. Görülüyor ki rapordaki intihar oranlarının en fazla olduğu yaş aralığının büyük bir kısmı, beliren yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Son zamanlarda depresyona bağlı olarak antidepresan kullanımının ve özkiyim girişimlerinin gençler arasında yaygınlaşmasında mükemmeliyetçi yaşam tarzının ve psikolojik kırılmanın etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Donaldson vd., 2000; Gül vd., 2009; Hewitt & Flett; 1991; Hewitt vd., 1994; Smith vd., 2018). Bundan dolayı, beliren yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılma düzeylerinin belirlenmesi ve bu doğrultuda depresyon ve intihar riski yüksek bireylere gerekli psikolojik desteğin verilmesi oldukça önemlidir.

Türkiye’de ve dünyada yapılan araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik; mantıkdışı inançlar (Dilmaç vd., 2009; Flett vd., 1991), intihar niyeti (Hewitt vd., 1994; Smith vd., 2018), benlik saygısı ve depresyon ile ilişkisi (Rice vd., 1998), tükenmişlik ile ilişkisi (Hill & Curran, 2015), üniversite öğrencilerinde affetme düzeyi ile ilişkisi (Kaya & Peker, 2016), ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi (Çelik & Güzel, 2018), üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyleri ile ilişkisi (Tuncer & Voltan-Acar, 2006), lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkisi (Pirinççi, 2009), beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi (Yıldız, 2021) açısından incelenmiştir. Psikolojik kırılganlık kavramı ise; üniversite öğrencilerinde öznel zindelik arasındaki ilişkisi (Ekşi vd., 2019), sosyal güven, memnuniyet düzeyi, psikolojik iyi oluş ve kardeş sayısı ile ilişkisi (Tatlılıoğlu, 2021), psikolojik danışmanlarda/rehber öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ile ilişkisi (Pamuk & Gökce, 2020), bilinçli farkındalık ile ilişkisi (Sarıçalı & Satıcı, 2017), antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi (Bayraktar, 2019), öğretmen adaylarında koşullu öz değer ve kendini sansürleme ile ilişkisi (Ekşi vd., 2017), affedicilik, minnettarlık ile ilişkisi (İlbağ & Sarıçam, 2015) bakımından incelenmiştir. Böylelikle, mükemmeliyetçilik kavramının birçok kavramla ilişkilendirildiği görülmüş ancak “psikolojik kırılganlık” kavramıyla birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın hem alan yazındaki boşluğu dolduracağı hem de psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılacak araştırmaların genişletilmesine ön ayak olacağı, yapılacak çalışmalara ışık tutacağı umut edilmektedir. Aynı zamanda bu araştırma, gelecekte tam olarak yetişkinlik düzeyine erişerek toplumda önemli roller üstlenecek, sosyal ilişkiler kuracak, yeni nesiller yetiştirecek beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin ortaya çıkarılmasını, erken zamanda fark etmelerini ve bununla sağlıklı baş edebilmelerini sağlayacak psikolojik destek verilmesi yönünden büyük bir öneme sahiptir. Araştırmanın sonuçlarının; psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önleyici rehberlik boyutu ve bireysel/grupla psikolojik danışma oturumları üzerinden yürütülmesinde psikolojik danışmanlara, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir yere sahip olan ebeveynler ve öğretmenlere gerçekçi beklenti içinde bulunmaları konusunda bilgilendirici eğitimlerin düzenlenmesi yönünde yol göstereceği düşünülmektedir. Bu nedenle, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç çerçevesinde, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- i. Beliren yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ii. Beliren yetişkinlerde psikolojik kırılganlık düzeyleri, mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- iii. Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- iv. Beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- v. Beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanları, mutlu çocukluk yaşantılarına göre farklılaşmakta mıdır?

- vi. Beliren yetişkinlerin ebeveynlerinin tutumları mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerini etkilemekte midir?

A. YÖNTEM

1. Araştırmanın Modeli

Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bu nicel araştırma, genel tarama modellerinden biri olan yordayıcı ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte var olmuş veya şu an var olan durumu mevcut şekliyle betimleyen araştırma yaklaşımıdır (Siyez, 2014). Karasar (2012, s. 81) ilişkisel tarama modelini, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modeli olarak tanımlamaktadır.

2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları; basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen şu anda üniversitede lisans, yüksek lisans veya doktora öğrencisi olan veya üniversiteden mezun olmuş 18-29 yaş arasındaki 320 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 248'i kadın (%77,5) ve 72'si erkek (%22,5) bireyden oluşmaktadır. Örnekleme oluşturan bireylerin yaş ortalamaları 23.93 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılanların halen eğitim gördükleri/mezun oldukları bölümler; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Hukuk, Endüstri Mühendisliği, Makine Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Psikoloji, Hemşirelik, Dil ve Konuşma Terapistliği, Beslenme ve Diyetetik, Odyoloji, Adalet, Sınıf Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, İlahiyat, Sosyoloji.

3. Veri Toplama Araçları

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"nda, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerini etkileyeceği düşünülen demografik yapıya ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bu açıdan formda; katılımcıların cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, algılanan anne baba tutumu ve algılanan çocukluk yaşantısına ilişkin bilgi edinmek amacıyla hazırlanan sorular bulunmaktadır.

3.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Frost ve diğerleri (1990) tarafından, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu açıdan ölçmek amacıyla 35 maddeden oluşan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir. Altı alt boyuttan (hatalara yönelik aşırı endişe, kişisel yüksek standartlar, ebeveyn eleştirisi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri ve düzen) oluşan bu ölçek, her maddesi "1=Kesinlikle katılmıyorum", ve "5=Tamamen katılıyorum" arasında derecelendirilen 5'li Likert tipindedir. Literatürde mükemmeliyetçilik tanımlanırken aşırı yüksek hedefler belirleme üzerine odaklanılmışsa da Frost vd. (1990), geliştirdikleri ölçekteki en önemli boyutun "hatalar üzerine aşırı kaygı" olduğunu belirtmişlerdir (Mısırlı-Taşdemir, 2003). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan puanlar 1 ve 175 aralığında artan bir eğilim göstermektedir ve toplam puandaki artış bireydeki

mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı $\alpha=.91$ olarak hesaplanan ölçeğin verileri, lisans eğitimi almakta olan 492 öğrenciden toplanmıştır (Kağan, 2011). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için $\alpha=.93$ olarak saptanmıştır.

3.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)

Sinclair ve Wallston (1999) tarafından, yetişkin bireylerdeki psikolojik kırılganlık düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanan ve Türk kültürüne uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın ve Eker (2011) tarafından gerçekleştirilen Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, toplam 6 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1=Bana hiç uygun değil, 5=Bana tamamen uygun) bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçek sonucunda oluşan yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik kırılganlığı ifade etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .75 olan bu ölçeğin, düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .26 ile .44 arasında değiştiği hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinin tek boyutlu yapısının 371 üniversite öğrencisinden toplanan veriler doğrultusunda tek boyutta iyi uyum gösterdiği görülmektedir ($\chi^2= 7.82$, $sd= 9.00$, $RMSEA= .00$, $NFI= .97$, $CFI= 1.00$, $GFI= .99$, $AGFI= .98$, $RFI= .95$, $SRMR= .02$). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha=.74$ bulunmuştur.

4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma sürecinde kullanılan veri toplama araçları, 18-29 yaş arasındaki bireylere 2021 yılının kasım ve aralık aylarında uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, ilgili kişilerden gerekli izinler alınarak, üzerinde hiçbir değişiklik yapılmadan kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ) bir araya getirilerek Google Forms'a aktarılmıştır. Google Forms üzerinden oluşturulan veri toplama linki, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu izni (E-60263016-050.06.04-102434 sayılı yazı 2021-11-47 nolu karar) ile beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere çevrim içi ortamdan ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde çevrim içi yöntemin tercih edilmesinin nedeni, ölçekleri bireylere ulaştırmak açısından daha ekonomik olmasıdır. Araştırmaya katılanlar öncelikle hiçbir baskı ve telkin olmaksızın kendi istekleriyle çalışmaya katıldıklarına dair onay vermişler, daha sonrasında ölçeklerdeki maddeleri kendilerine göre yanıtlayarak tamamlamışlardır. Veriler toplandıktan sonra, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek ve oluşturulan diğer alt amaçlara ulaşmayı sağlayacak analizlerin tespiti için öncelikle verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği kontrol edilmiştir. Uç değerler olmadığı için herhangi bir veri atılmamıştır. Veriler normal dağılım sergilediğinden verilerin çözümlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LCD post hoc testi kullanılmıştır. Önem düzeyi olarak $p<.05$ esas alınmıştır.

B. BULGULAR

1. Korelasyon bulguları

Psikolojik kırılganlık ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmış olup sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Psikolojik Kırılganlık ile Mükemmeliyetçilik Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	PK	M
1.Psikolojik kırılganlık (PK)	-	.66**
2.Mükemmeliyetçilik (M)		-
X̄(Ortalama)	17.96	100.55
SS (Standart sapma)	4.91	22.95

**p<.01, *p<.05

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik kırılganlıkları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında p<.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki vardır ($r=.66$, $p<.01$). Ayrıca bu ilişkinin gücünü tespit etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Kırılganlık ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	β	Standart hata	Beta	t	F
1 (sabit)	45.41	3.68		12.35**	
Psikolojik kırılganlık	3.07	.20	.66	15.54**	241.485**

**p<.01, R=.657, R²=.432

Tablo 2 incelendiğinde t ve F değerlerine göre regresyon modeli anlamlıdır. Bu modele göre psikolojik kırılganlığın, mükemmeliyetçiliğe ait toplam varyansın %43 ünü açıkladığı görülmüştür ($F_{(1, 319)}=241.48$, $R^2=.43$).

2. Cinsiyete ilişkin bulgular

Psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmış olup sonuçlar Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Kırılganlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p
Psikolojik Kırılganlık	Kadın	248	18.13	4.88	1.18	.24
	Erkek	72	17.35	4.99		
Mükemmeliyetçilik	Kadın	248	100.11	23.75	-.70	.48
	Erkek	72	102.07	20.03		

Tablo 3’te görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Erkeklerin psikolojik kırılganlık toplam puan ortalamaları ($\bar{x}=17.35$), kadınların psikolojik kırılganlık toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}=18.13$) daha düşüktür. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1.18$, $p>.05$). Erkeklerin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları ($\bar{x}=102.07$), kadınların mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}=100.11$) daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=.70$, $p>.05$).

3. Yaşa ilişkin bulgular

Psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup sonuçlar Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik Kırılganlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik kırılganlık	Gruplar arası	127.45	2	63.73	2.67	.07
	Gruplar içi	7561.94	317	23.85		
	Toplam	7689.39	319			
Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	4764.46	2	2382.23	4.63*	.01
	Gruplar içi	163216.74	317	514.88		
	Toplam	167981.20	319			

**p<.01, *p<.05

Tablo 4'te görüldüğü üzere mükemmeliyetçilik puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-319)}=4.63$, $p<.05$). Öte yandan psikolojik kırılganlık puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(2-319)}=2.67$, $p>.05$). Fakat yaş grupları içinde farklılaşmanın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek için LCD post hoc testi uygulanmış ve bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik Kırılganlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin LCD Post Hoc Testi Sonuçları

Değişken	Yaş grubu	N	\bar{x}	Ss	Karşılaştırma
Psikolojik kırılganlık	1-18-24yaş	155	18.61	4.95	1 > 2*
	2-25-29 yaş	151	17.33	4.72	
	3-30 yaş üstü	14	17.50	5.83	
Mükemmeliyetçilik	1-18-24yaş	155	103.73	22.48	3 > 1* > 2**
	2-25-29 yaş	151	96.58	21.36	
	3-30 yaş üstü	14	108.14	36.12	

**p<.01, *p<.05

Tablo 5'te katılımcıların psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının yaş gruplarına göre bazı gruplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. 18-24 yaş arası beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık toplam puan ortalamaları ($\bar{x}=18.61$), 25-29 yaş arası beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}=17.33$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$).

30 yaş üstü genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları ($\bar{x}=108.14$), 18-24 yaş arası beliren yetişkinlerin ($\bar{x}=103.73$) ve 25-29 yaş arası beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}=96.58$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$).

4. Mutlu Çocukluk Yaşantılarına İlişkin Bulgular

Psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının mutlu çocukluk yaşantılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmış olup sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik Kırılgnlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Mutlu Çocukluk Yaşantılarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Mutlu yaşantı	N	\bar{x}	Ss	t	Cohen d
Psikolojik Kırılgnlık	Evet	257	17.30	4.80	-5.25**	.72
	Hayır	63	20.63	4.45		
Mükemmeliyetçilik	Evet	257	97.12	22.33	-6.03**	.82
	Hayır	63	114.54	20.07		

**p<.01, *p<.05

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik puanları mutlu çocukluk yaşantılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Mutlu çocukluk yaşantılarına sahip olmayanların psikolojik kırılgnlık toplam puan ortalamaları (\bar{x} =20.63), mutlu çocukluk yaşantılarına sahip olanların psikolojik kırılgnlık toplam puan ortalamalarından (\bar{x} =17.34) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=5.25, p<.01). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değerin orta yüksek kategoride yer aldığı görülmüştür (Cohen d=.72). Benzer şekilde mutlu çocukluk yaşantılarına sahip olmayanların mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları (\bar{x} =114.54), mutlu çocukluk yaşantılarına sahip olanların mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamalarından (\bar{x} =97.12) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=6.03, p<.01). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değerin yüksek kategoride yer aldığı görülmüştür (Cohen d=.82).

5. Algılanan Anne Tutuma İlişkin Bulgular

Psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan anne tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Kırılgnlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Algılanan Anne Tutumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta ²
Psikolojik kırılgnlık	Gruplar arası	985.40	4	246.35	11.59**	.00	.13
	Gruplar içi	6630.49	312	21.25			
	Toplam	7615.89	316				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	16651.85	4	4162.96	8.61*	.01	.10
	Gruplar içi	150829.04	312	483.43			
	Toplam	167480.88	316				

**p<.01, *p<.05

Tablo 7'de görüldüğü üzere psikolojik kırılgnlık puanları algılanan anne tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-316)}=11.59$, p<.01). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değerin orta güçte olduğu görülmüştür ($\eta^2=.13$). Benzer şekilde mükemmeliyetçilik puanları anne tutumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($F_{(4-316)}=8.61$, p<.05). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değerin küçük güçte olduğu görülmüştür ($\eta^2=.10$). Fakat algılanan anne tutumları içinde farklılaşmanın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek için LCD post hoc testi uygulanmış ve bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Psikolojik Kırılganlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Algılanan Anne Tutumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin LCD Post Hoc Testi Sonuçları

Değişken	Anne tutumu	N	\bar{x}	Ss	Karşılaştırma
Psikolojik kırılganlık	1. İlgisiz ve Kayıtsız	13	20.23	6.02	
	2. Demokratik	120	16.18	4.33	1 > 2**
	3. Otoriter/Baskıcı	51	18.18	4.73	2 < 3*, 4** ve 5**
	4. Dengesiz ve Kararsız	26	22.31	4.66	3 < 4**
	5. Aşırı Koruyucu	107	18.59	4.66	4 > 5**
Mükemmeliyetçilik	1. İlgisiz ve Kayıtsız	13	112.69	23.07	
	2. Demokratik	120	91.98	18.70	
	3. Otoriter/Baskıcı	51	106.98	26.62	1 > 2**
	4. Dengesiz ve Kararsız	26	111.27	24.65	2 < 3*, 4** ve 5**
	5. Aşırı Koruyucu	107	103.35	22.20	

**p<.01, *p<.05

Tablo 8’de katılımcıların psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan anne tutumlarına göre bazı gruplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. Demokratik anne tutumuna sahip yetişkinler en düşük psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puan ortalamasına sahiptir. Dengesiz ve kararsız tutuma sahip annelerin çocukları psikolojik olarak daha kırılgan iken; ilgisiz ve kayıtsız tutuma sahip annelerin çocukları daha mükemmeliyetçi çıkmıştır.

6. Algılanan Baba Tutuma İlişkin Bulgular

Psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan baba tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik Kırılganlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Algılanan Baba Tutumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta ²
Psikolojik kırılganlık	Gruplar arası	523.75	4	130.94			
	Gruplar içi	6994.05	309	22.63	5.78**	.00	.07
	Toplam	7517.80	313				
Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	16552.48	4	4138.12			
	Gruplar içi	150266.11	309	486.30	8.51**	.00	.10
	Toplam	166818.59	313				

**p<.01, *p<.05

Tablo 9’da görüldüğü üzere psikolojik kırılganlık puanları algılanan baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-313)}=5.78$, $p<.01$). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değer küçük güçte olduğu görülmüştür ($\eta^2=.07$). Benzer şekilde mükemmeliyetçilik puanları baba tutumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($F_{(4-313)}=8.51$, $p<.01$). Bu farklılığın etki büyüklüğü incelendiğinde ise değer küçük güçte olduğu görülmüştür ($\eta^2=.10$). Fakat algılanan baba tutumları içinde farklılaşmanın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek için LCD post hoc testi uygulanmış ve bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik Kırılgnlık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Algılanan Baba Tutumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin LCD Post Hoc Testi Sonuçları

Değişken	Baba tutumu	N	X̄	Ss	Karşılaştırma
Psikolojik kırılgnlık	1. İlgisiz ve Kayıtsız	38	19.76	5.34	
	2.Demokratik	113	16.41	4.62	
	3.Otoriter/Baskıcı	80	18.74	5.42	1 > 2**
	4.Dengesiz ve Kararsız	31	19.52	4.40	2 < 3**, 4** ve 5*
	5.Aşırı Koruyucu	52	18.29	3.57	
Mükemmeliyetçilik	1. İlgisiz ve Kayıtsız	38	105.95	21.51	
	2.Demokratik	113	91.69	21.37	
	3.Otoriter/Baskıcı	80	108.18	24.96	1 > 2**
	4.Dengesiz ve Kararsız	31	108.45	21.26	2 < 3*, 4** ve 5*
	5.Aşırı Koruyucu	52	100.56	19.43	

**p<.01, *p<.05

Tablo 10'da katılımcıların psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan baba tutumlarına göre bazı gruplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. Demokratik baba tutumuna sahip yetişkinler en düşük psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik puan ortalamasına sahiptir. İlgisiz ve kayıtsız tutuma sahip babaların çocukları psikolojik olarak daha kırılgn iken dengesiz ve kararsız tutuma sahip babaların çocukları daha mükemmeliyetçi çıkmıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılgnlık düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılgnlık arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik kırılgnlığı yüksek mükemmeliyetçi birey; kendisinin ve talepkâr ebeveynlerinin belirlediği yüksek standartlara ulaşamadığında, en ufak bir hata yaptığında, diğer insanlar tarafından onaylanmadığında bu durum birey için bir yıkım oluşturmaktadır. Böylece birey, depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlığa sürüklenmektedir (Eley vd., 2020). Sadece psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler depresyon yaşar şeklinde bir yorum yapılamaz. Ancak bir bireyde her iki düzey de yüksekse bireyin depresyona yakalanma riski daha fazla olabilmektedir. Psikolojik kırılgnlık ve mükemmeliyetçilik ayrı ayrı ele alındığında ise her iki durumun bireyde depresyona neden olabileceği söylenebilir. Melrose (2011) mükemmeliyetçiliğin depresyonu tetiklediğini iddia etmiştir. Benzer şekilde Dorevitch vd. (2020), uyumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça depresyon puanlarının arttığını bulmuştur. Smith vd. (2016), yaptıkları meta analiz çalışmasında mükemmeliyetçiliğin nevrotik bir özellik olduğunu ve depresyona eğilimi arttırdığını saptamışlardır. Benzer şekilde Cox vd. (2001), majör depresyon ve panik bozukluğa sahip hastalarda psikolojik kırılgnlığın yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Struijs vd. (2018), psikolojik kırılgnlığın duygudurum bozuklukları için önemli bir yordayıcısı olduğunu savunmuşlardır. Konuyla ilgili daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında yukarıdaki ifadeleri destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin Flett vd. (1998), mükemmeliyetçi düşünmenin sıklığı arttıkça depresif belirtilerin de arttığını tespit etmişlerdir. Hibbard ve Davies (2011) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin; depresyon, yalnızlık, yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunları beraberinde getirdiğini vurgulamıştır. Altan-Atalay (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin anksiyete ve depresyon ile ilişkili

olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde birçok araştırmada, psikolojik kırılganlığın da mükemmeliyetçilik gibi depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin Mongrain ve Blackburn (2005); psikolojik kırılganlığa neden olan bazı bilişsel kalıpların, olumsuz şemaları harekete geçirdiğini ve böylelikle başta depresyon gibi birçok psikolojik sorunlara karşı eğilimi arttırmış olduğunu düşünmektedirler.

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda elde edilen bir diğer bulguya göre, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Tablo 3'e bakıldığında erkek ve kadın beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Curran ve Hill (2019) öz yönelimli, başkaları yönelimli ve sosyal tanımlı mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin incelendiği çalışmalarda kadın ve erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Masson vd., 2003; Sand vd., 2021; Spangler & Burns, 1999; Stoeber, & Stoeber, 2009; Tosun & Yazıcı, 2021). Sonuçlardaki bu yakınlığın nedeni şu sebeplerden kaynaklanıyor olabilir: Günümüzdeki yaşam şartları ve eğitim düzeyinin yükselmesi kadınların da iş hayatında aktif bir şekilde rol almalarının önünü açmaktadır. Bu durum kadınların yüksek standartlar belirlemesine neden olmaktadır. Rekabetçi piyasa, sadece erkekleri yarıştırmamakta benzer şekilde kadınların da piyasaya tutunabilmesi için mükemmel yakın hatta mükemmel olmasını talep etmektedir. Aynı zamanda Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (Frost vd., 1990) "düzen" alt boyutu dikkate alındığında; Türk kültüründe kadınlardan temiz ve titiz olmasının beklenmesi, düzenli olma rolünün kadınlara yüklenmesi kadın beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçi tavırlar sergilemesine sebebiyet veriyor olabilir. Bunun yanı sıra; erkek beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyi ise kişilik gelişiminde aileyle geçirilen çocukluk yaşantısının önemi göz önünde bulundurulduğunda, Türk aile yapısında erkek çocuğun yetiştiriliş biçiminden kaynaklanıyor olabilir. Türk toplumundaki yaygın inanışa göre, erkeklerden ileride eşine ve çocuklarına iyi bir yaşam sunabilmesi için okuması, toplumda saygı görececek bir mesleğinin olması, para kazanması beklenir. Erkek birey, bu beklentiler karşısında baskı altında kalıp çevresindekileri hayal kırıklığına uğratmamak için kendisine yüksek standartlar belirlemesi gerektiğini düşünüyor ve bu durum da erkek bireyde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin görülmesine neden oluyor olabilir. Literatürde mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak cinsiyet açısından incelendiği diğer araştırmalara bakıldığında da farklı boyutlara ilişkin farklı sonuçlar ortaya çıktığını görmekteyiz. Örneğin Tuncer ve Voltan-Acar (2006), üniversite hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinden yaptıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin, başkalarına göre belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin kız öğrencilerinkinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pirinççi (2009), lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmasında erkek öğrencilerin sosyal açıdan algılanan mükemmeliyetçilik düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu, kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda ise kız öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyini daha yüksek bulmuştur. Aynur (2020), beliren yetişkinlik dönemindeki erkeklerde mükemmeliyetçiliğin "yüksek kişisel standartlar belirleme" açısından yüksek olduğunu, kadınlardaki mükemmeliyetçiliğin ise "düzen" alt boyutunda yüksek olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde; Yılmaz vd. (2019), erkek üniversite öğrencilerinin genel mükemmeliyetçilik düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Öte yandan

şimdiki araştırma bulgularını destekleyen yukarıdaki uluslararası çalışmalara ek olarak ulusal çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin Esilli (2015) ve Sapmaz (2006) tarafından yapılan araştırmalarda, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı şekilde Çelik vd. (2017) de ilkökul ve ortaokul öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu incelendiğinde; kadın ve erkek beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları birbirine oldukça yakın olmakla birlikte (bkz. Tablo 3) sonuçlar, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bechard vd. (2017), psikososyal ve psikolojik kırılganlığın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını saptamışlardır. Benzer şekilde Nogueira vd. (2021) üniversiteye yeni başlayan Portekizli öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Tatlılıoğlu'nun (2021) çalışmasında kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bayraktar (2019), antrenörlerle yaptığı çalışmasında psikolojik kırılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Tüm bu bulgular şimdiki araştırma bulgusu ile örtüşmektedir. Şimdiki bulguda farklılığın anlamlı olmayıp birbirine yakın olmasında; Türk aile yapısında erkek ve kız çocuklarının yetişme tarzları, toplum tarafından cinsiyete göre yüklenen roller ve bu doğrultuda oluşan ebeveynlerin beklentileri gibi pek çok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Genelde kız çocukları hassas ve duygusal yetiştirilmekte, onlardan sert ve yırtıcı olmaları beklenmemektedir. Bu durum da kadınları alıngan ve psikolojik açıdan kırılgan hale getiriyor olabilir. Kadınlar, iç çatışmaları daha yoğun yaşamının etkisiyle erkeklere oranla depresyonda daha çok acı çekmekte, psikolojik kırılganlıkları da yükselmektedir (Bayraktar, 2019). Erkek beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamalarına bakıldığında kadınlarınkine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Akın & Eker, 2011)'nin özellikle "1-Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm." ve "5-Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrurum." maddeleri dikkate alındığında; araştırmanın tıpkı bir önceki mükemmeliyetçilik ve cinsiyet ilişkisi bulgusunda olduğu gibi Türk kültüründe erkek çocuğuna yetiştirilirken yüklenen sorumlulukların ve ebeveynler tarafından oluşan yüksek beklentilerin, erkeklerin küçüklükten beri başarılı olmaya ve başkaları tarafından onaylanmaya karşı yüksek duyarlılıklarının oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerin etkisiyle, kadın ve erkek beliren yetişkinlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları birbirine yakınlık göstermektedir. Psikolojik kırılganlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında şimdiki araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalar olduğunu görmekteyiz. Örneğin Arslan (2019), rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve psikoloji bölümü lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmasında kadınların psikolojik kırılganlık düzeylerini erkeklerden daha yüksek bulmuştur. Bayrı ve Özdemir (2022) tarafından 200 BİLSEM öğrencisi ile psikolojik kırılganlığın, duygusal tepkisellik ve yeterli olamama düşüncesi ile incelendiği çalışmada özel yetenekli kız öğrencilerin, özel yetenekli erkek öğrencilere göre daha kırılgan olduklarını bulmuşlardır. Hünler (2007), Hollanda'ya göç etmiş Türk göçmenlerle yaptığı çalışmasında, kadın göçmenlerin erkek göçmenlere göre psikolojik olarak daha kırılgan olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akdeniz (2018), erkek beden eğitimi öğretmenlerinin, kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla psikolojik kırılganlığa sahip olduğunu vurgulamıştır. Bireylerde psikolojik kırılganlığın

yükselmesinin, iş performansını düşürdüğü sonucuna ulaşılan araştırmada da erkek öğretmenler kadın öğretmenlere göre psikolojik olarak daha kırılgandır (Polat & Abaslı, 2019). Psikolojik kırılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların bulguları karşılaştırıldığında sonuçlardaki farklılığın, araştırmaların farklı örneklem grupları üzerinden yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada; 18-24 yaş arası beliren yetişkinlerin, 25-29 yaş arası beliren yetişkinlerden psikolojik açıdan daha kırılgan olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarına bakıldığında; 18-24 yaş arası beliren yetişkinlerin, 25-29 yaş arası beliren yetişkinlerden daha mükemmeliyetçi olduğu, 30 yaş üstü genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik puanları ise 18-29 yaş grubundaki beliren yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Curran ve Hill (2019) ABD, İngiltere ve Kanada'da genç neslin 20-30 yıl öncesine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde ciddi artışlar olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar; beliren yetişkinlik döneminde bireyin; üniversite öğrencisi olmanın verdiği heyecanla büyüdüğünü, artık ergenlikten çıkıp bir yetişkin olduğunu başta talepkâr ebeveynlerine ve çevresindekilere kanıtlamaya çalışmakta, kim olduğunu, gelecekte neler yapmak istediğini sorgulamakta (Arnett, 2004), hızlı ve zorlu yaşam şartları karşısında başarılı olması için kusursuz olması gerektiği hissettirilmekte, bu doğrultuda idealist düşünmekte, aldığı lisans eğitimi yeterli görmeyerek yüksek lisans ve doktora eğitimi almak gibi kendisine yüksek hedefler belirleyerek kariyer odaklı düşünüp (Atak, 2011) mükemmeliyetçi tavırlar sergileyebilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca neo-liberal yönetim politikaları rekabetçi bireyselleşmeyi beraberinde getirdiğinden gençler bu rekabetçi piyasada talep edilmek için daha mükemmeliyetçi yaşam stiline sahip olmak zorunda kalabiliyor. Zamanla bu mükemmeliyetçi tavırlar, bireyde yerleşerek mükemmeliyetçi kişilik yapısı haline gelebilmektedir. Mükemmeliyetçi kişiliğe sahip birey başarıya oldukça önem vermekte, hata yapmaktan, başkalarının gözünde başarısız olarak görünmekten aşırı derecede endişe duymaktadır. Artık yetişkin bir birey olduğunu çevresindekilere ispatlamaya çalıştığı dönemde yüksek standartlar belirlemekte, bu standartlara ulaşmaya çalışırken diğer insanlar tarafından -özellikle de ebeveynleri-onaylanmak, takdir edilmek istemektedir. Kendisine ilişkin algısını diğerlerinin algısına göre şekillendirmektedir. Artık ona göre, başkaları onu başarılı görüyorsa başarılıdır, hata yapmazsa değer görür, sevilir. Bu durum da bireyin psikolojik açıdan daha kırılgan olmasına neden olabilmektedir. Uysal (2015), üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlığın arttıkça sosyal yetkinliğin azaldığını tespit etmiştir. Çünkü birey; sosyal ortamda yetkinliğini arttırmak, kabul görmek, ikinci sınıf bir insan olmadığını kanıtlamak için yüksek standartlar belirlemektedir. Bu standartlara ulaşamadığında da psikolojik açıdan daha kırılgan hale gelmektedir.

Araştırmanın bir diğer alt amacı doğrultusunda elde edilen bulguya göre; mutlu çocukluk yaşantısına sahip olmayan beliren yetişkinler, sahip olanlara göre psikolojik açıdan daha kırılgan ve daha mükemmeliyetçidir (bkz. Tablo 6). Birey; çocukluğunda maddi ve manevi ihtiyaçları karşılanmamışsa, aile üyeleri tarafından reddedilmiş, terk edilmiş, onaylanmamış, takdir görmemişse ve diğer birçok olumsuz yaşantıyı deneyimlemişse mutsuz bir çocukluk geçirmiştir denilebilir. Bireyin mutsuz bir çocukluk yaşantısı geçirecek derinden incinmesi de psikolojik açıdan daha kırılgan olmasına neden olmaktadır. Çünkü psikolojik kırılganlık kavramı, dışsal onay temelinde geliştiği için bireyin içinde yaşadığı sosyal yapı, psikolojik kırılganlığı etkilemektedir (Sarıçalı & Satıcı, 2017). Yıldız (2020),

üniversite öğrencileri ile yaptığı tez çalışmasında çocukluk çağı ruhsal travma yaşantıları ile psikolojik kırılabilirlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bir diğer yandan, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (Frost vd., 1990) alt boyutlarından “Ebeveyn Beklentileri ve Ebeveyn Eleştirisi” dikkate alındığında, birey çocukluğunda ebeveynleri tarafından yeterli ve başarılı görülmediği yönünde eleştirilmişse, en ufak bir hatası bile kabul görmemişse, hataları yüzünden reddedilmiş ve sevilmemişse mutsuz bir çocukluk yaşantısı geçirdiği söylenebilir. Birey zamanla hata yapmaya karşı aşırı endişe duymaya başlamakta, yaptığından emin olamamakta, mükemmel olmazsa ailesi tarafından sevilmeceğini düşünmekte ve böylece mükemmeliyetçi tavırlar sergilemektedir. Aynur’un (2020) da belirttiği gibi birey kusursuz performans sergiledikçe ve ailesi tarafından olumlu dönütler alınca da ulaştığı yüksek seviyenin altına düşmemek için daha fazla mükemmeliyetçi davranmaktadır.

Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre, dengesiz ve kararsız tutuma sahip annelerin çocukları psikolojik olarak daha kırılabilir iken ilgisiz ve kayıtsız tutuma sahip annelerin çocukları daha mükemmeliyetçidir (bkz. Tablo 8). Diğer yandan, ilgisiz ve kayıtsız tutuma sahip babaların çocuklarının psikolojik olarak daha kırılabilir iken dengesiz ve kararsız tutuma sahip babaların çocuklarının daha mükemmeliyetçi olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 10). Avcanok (2013), otoriter, demokratik, koruyucu anne baba tutumuna sahip bireylerin çocuklarının daha mükemmeliyetçi olduğunu bulmuştur. Bibi vd. (2021) izin verici ebeveyn tutumu ile yetişen ergenlerin psikolojik esnekliklerinin otoriter tutum ile yetişenlerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer ifadeyle otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen bireyler psikolojik olarak daha katıdır; daha mükemmeliyetçidir. Bireyin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri oluşturmasında anne babanın sergilediği tutumlar oldukça etkilidir (Barrow & Moore, 1983; Frost vd., 1991; Hewitt & Flett, 1991; Hibbard & Walton, 2014; Küçükler & Tekin, 2018). Eğer aile koşulsuz sevgi yerine şartlı sevgi veriyorsa, birey hata yaptığından sevilmiyor, cezalandırılıyor, ilgilenilmiyor, reddediliyor ve hatası asla kabul edilmiyor ise bireyde “Ailemin sevgisini kazanmam için hata yapmamalıyım, kusursuz olmalıyım.” vb. şeklinde kusursuz olması gerektiğine dair mantıksız inançları, hata yapma korkusu gelişerek mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynleri tarafından en iyisini yapması için zorlanan bireyler, ailesel sevgi ve onay ihtiyacını karşılamak için yüksek düzeyde performans göstermek zorunda oldukları düşüncesine kapılmaktadırlar. Böylece bireyler hatalardan korkup ve başarısızlıktan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Rice vd. (1998), uyumsuz mükemmeliyetçilerin gerçekçi olmayacak derece yüksek talepleri olan eleştirel anne-babalara sahip olduğunu düşünmektedirler. Williams vd. (2012) ebeveyn tutumlarıyla çocuklarının psikolojik esneklikleri arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Frost vd. (1991), mükemmeliyetçiliğin gelişiminde kız çocukları ve ebeveynleri ile yaptıkları araştırmalarında, mükemmeliyetçiliğin talepkâr ebeveynlerin bir ürünü olduğunu savunmaktadırlar. Aynı araştırmanın bulguları, mükemmeliyetçi anneleri olan kız çocuklarının kendilerini mükemmeliyetçi olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Ancak babalar ile kızlarının mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki saptanamamıştır. Bunun sebebinin de farklı cinsiyete sahip olmaları, birlikte daha az zaman geçirmeleri ve babanın evdeki otorite figürü olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aralarında Harry Stack Sullivan’ın da bulunduğu teorisyenler, mükemmeliyetçiliği sevginin olmadığı bir evde yetişmekten kaynaklanan belirsizlik ve güvensizlik duygularıyla baş etme yolu olarak görmektedirler (Burns, 1980). Psikolojik kırılabilirliğin oluşumunda sosyal yapının etkisi göz ardı edilemez. Bireyin temas kurduğu ilk sosyal

çevrenin ailesi olduğu düşünülürken ebeveyn tutumlarının bu yapıyı etkilemesi kaçınılmaz olmaktadır. Arslan'a (2019) göre de erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar, bireyin kendisini yüksek düzeyde kırılan hissetmesine neden olmaktadır. Akdeniz (2018) ise otoriter ebeveyn tutumu ile yetişmiş beden eğitimi öğretmenlerinin, koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişmiş beden eğitimi öğretmenlerine göre psikolojik açıdan daha kırılan olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dengesiz ve kararsız ebeveyn, çocuğunun bazı davranışlarını kimi zaman görmezden gelirken kimi zaman da cezalandırmaktadır. Bu tutumla yetişen birey, nasıl hareket etmesi gerektiğine ebeveynin tepkilerine göre karar vermektedir. Böylece birey, psikolojik kırılanlığın temelini oluşturan dışsal onay odaklı hale gelmektedir. Aynı şekilde; ilgisiz ve kayıtsız ebeveynler çocuğa koşulsuz sevgi, destek, onay ve ilgi göstermezse birey psikolojik açıdan daha kırılan bir hale gelebilmektedir. Öte yandan hem mükemmeliyetçilik hem de psikolojik kırılanlığın zemininde diğerleriyle olan ilişkilerin yeri yadsınamaz. Bireyin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkilerini kontrol eden ve düzenleyen en önemli mekanizmaların başında duygusal zekâ gelmektedir. Alegre (2011), ebeveynlik stiline çocuğun duygusal zekâsını önemli düzeyde etkilediğini özellikle olumsuz talepkar ebeveynliğin çocukların duygusal zekâlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, literatürde daha önce yapılan çalışmaların bulguları, psikolojik kırılanlık ve mükemmeliyetçiliğin bireyde oluşturduğu düşünceler (başkaları beni takdir ederse ben değerliyim, yüksek hedefler belirlemezsem ikinci sınıf bir insanım, hata yaparsam beni asla onaylamayacaklar vb.) ve depresyon, anksiyete gibi sebep olduğu birçok psikolojik problemler açısından ilişkili olduğunu göstermektedir. Şimdiki araştırmanın bulguları da mükemmeliyetçiliğin ve psikolojik kırılanlığın ilişkili olduğunu, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyde psikolojik kırılanlığın da yüksek olabileceğini desteklemektedir. Kadın ve erkek beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılanlık düzeyleri; yetiştirilme tarzlarının, toplumun beklentilerinin ve yüklenen rollerin etkisiyle birbirine yakınlık göstermektedir. Bununla birlikte bireylerin kişiliğinden (Kaya, 1997) duygusal zekâsına (Curun & Yücel, 2018; Odabaşı, 2013) kadar birçok yapıyı, duyguyu etkileyen ebeveyn tutumları, psikolojik kırılanlık ve mükemmeliyetçiliği de etkilemektedir.

Araştırma bulgularına göre, beliren yetişkinlerin psikolojik kırılanlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerinin dengeli dağılmamış olması, bu iki kavramın tetiklediği (depresyon, anksiyete vb.) ya da bu iki kavramın etkilendiği (duygusal zekâ, kişilik türleri vb.) başka değişkenler konulmaması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen güçlü yanları da bulunmaktadır. Örneğin; gerek ulusal gerekse uluslararası alanyazın derinlemesine incelenmiş ve çok fazla kaynaktan yararlanılmıştır. Ayrıca katılımcıların sadece lisans eğitimi görmekte olan öğrencilerinden oluşmaması, aynı zamanda yüksek lisans, doktora eğitimine devam eden veya lisans mezunu olan bireylerden oluşması, tek bir bölümün öğrencileri ile sınırlı kalmayıp çeşitli bölümlerde eğitim almakta olan/almış bireylerden oluşması araştırmayı güçlü kılmaktadır. Fakat mükemmeliyetçi ve psikolojik kırılanlığı yüksek bireyleri tespit edip yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmak bu kavramların bilinmeyen yüzlerinin tespitinde daha nitelikli veriler sağlayabilir.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma için etik kurul izni Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 01/12/2021 tarih ve 102434 numaralı kararı ile alınmıştır.

Katkı Oranı Beyanı

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan eder.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.



Kaynakça

- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler*. Harper.
- Akdeniz, H. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, A., & Eker, H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of validity and reliability. Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), July, 18-20, Münster, Germany.
- Alegre, A. (2011). Parenting styles and children's emotional intelligence: What do we know? *The Family Journal*, 19(1), 56-62.
- Altan-Atalay, A. (2011). *Looming vulnerability and perfectionism as mediating factors among parental bonding, social anxiety and depression* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.

- Arslan, G. (2019). *Psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarıyla psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu? *Elementary Education Online*, 10(1), 51-67.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: Algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Avcanok, B. (2013). *The relationship between perfectionism and resiliency and perceived parental attitudes among university student* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Near East University Graduate School Of Social Sciences.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Bayraktar, K. S. (2019). *Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayrı, H., & Özdemir, P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 1-20.
- Bechard, M., VanderLaan, D. P., Wood, H., Wasserman, L., & Zucker, K. J. (2017). Psychosocial and psychological vulnerability in adolescents with gender dysphoria: A “proof of principle” study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(7), 678-688.
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfqar, S., Shafque, N., & Khalid, M. A. (2021). Impact of parenting styles on psychological flexibility among adolescents of Pakistan: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal*. Advance publication. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00754-z>
- Briguglio, L., Cordina, G., Farrugia, N., & Vella, S. (2009). Economic vulnerability and resilience: Concepts and measurements. *Oxford Development Studies*, 37(3), 229-247.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 41, 34-51.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 129-137.
- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K., & Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *Journal of Gerontology: Social Science*, 62(3), 193-197.
- Cox, B. J., Enns, M. W., Walker, J. R., Kjernisted, K., & Pidlubny, S. R. (2001). Psychological vulnerabilities in patients with major depression vs panic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 567-73.
- Curun, F., & Yücel, D. O. (2018). Ergenlerde ebeveyn tutumları ve duygusal zekâ ilişkisi: Benlik saygısının aracı rolü. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 579-603.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53-68.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Ekşi, F., & Kaya, Ç. (2021). Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(11), 5626–5636.
- Dılmaç, B., Aydoğın, D., Koruklu, N., & Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- Donaldson, D., Spirito, A., & Farnett, E. (2000). The role of perfectionism and depressive cognitions in understanding the hopelessness experienced by adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry Human Development*, 31(2), 99-111.
- Dorevitch, B., Buck, K., Fuller-Tyszkiewicz, M., Phillips, L., & Krug, I. (2020). Maladaptive perfectionism and depression: Testing the mediating role of self-esteem and internalized shame in an Australian domestic and Asian international university sample. *Frontiers in Psychology*, 11, 1272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01272>
- Ekşi, H., Bikeç, S. M., & Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılabilirlik ve koşullu öz değer. İçinde Ö. Demirel & S. Dinçer (Eds.). *Küreselleşen dünyada eğitim* (s. 440-450). Pegem Yayıncılık.
- Ekşi, H., Erök Özkapu, D., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılabilirlikle öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190.
- Eley, D. S., Bansal, V., & Leung, J. (2020). Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. *Medical Teacher*, 242(11), 1301-1307.
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, R.K., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143–150.
- Freud, S. (1933). Lecture XXXI: The dissection of the psychical personality. In D. C. Funder & D. J. Ozer (eds.). *Pieces of the personality puzzle : Readings in theory and research* (2nd ed.) (pp. 227-235). W.W. Norton & Company.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost R.O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- Gül, E. S., Yılmaz, A., & Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 48-54.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, L. G., & Weber, C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439-460.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., & Zhang, L. C. (2018). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 306-329). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hibbard, D. R., & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and psychological adjustment among college students: does educational context matter? *North American Journal of Psychology*, 13(2), 187-200.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(2), 269-278.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hünler, O. S. (2007). *Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29-41.
- İlbay, A. B., & Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kaya, F., & Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Education Journal*, 26(6), 1793-1802.
- Khalınbaylı, K., & Taş, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde özgecilik ve mükemmeliyetçilik anlayışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1564-1593.
- Kottow, M. (2004). Vulnerability: What kind of principle is it? *Medicine Health Care and Philosophy*, 7, 281-287.
- Küçükler, B. & Tekin, U. (2018). 7.8 sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile anne-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4 (2), 55-68.
- Masson, A. M., Cadot, M., & Anseau, M. (2003). Perfectionnisme: effets du sexe et de l'échec [Failure effects and gender differences in perfectionism]. *Encephale*, 29(2), 125-135.
- Melrose, S. (2011). Perfectionism and depression: Vulnerabilities nurses need to understand. *Nursing Research and Practice*, 2011, 858497.

- Mongrain, M., & Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 747-768.
- Nogueira, M. J., Sequeira, C., & Sampaio, F. (2021). Gender differences in mental health, academic life satisfaction and psychological vulnerability in a sample of college freshmen: A cross-sectional study. *Journal of Gender Studies*. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1979945>
- Odabaşı, B. (2013). İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ana baba tutumları açısından incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 3(2), 33-51.
- Odacı H., & Kaya F., (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 43-51.
- Pamuk, M., & Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polat, Ş., & Abaslı, K. (2019). Öğretmen algılarına göre örgütsel özdeşleşme, iş performansı ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki. İçinde S. Olkun, M. E. Deniz, M. Toran, M. H. Sarı & H. Kamışlı (Eds.). *İlköğretim çalışmaları: Bütünsel açıdan çocuk* (ss. 451-475). Pegem Akademi.
- Rice, K. G., Ashby, J., S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Front Public Health*, 9, 688811. doi: 10.3389/fpubh.2021.688811
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, H. (2016). Yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışmanlık. İçinde H. Uşaklı (Ed.) *Hayat boyu kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma* (ss. 359-386). PegemA Yayınları.
- Sarıçam, H. (2015). The Turkish version of the social vulnerability scale: The study of validity and reliability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 190-202.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satici, B. (2019). Testing a model of subjective well-being: The roles of optimism, psychological vulnerability, and shyness. *Health Psychol Open*, 6(2), 2055102919884290.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Scanlon, A., & Lee, G. A. (2007). The use of the term vulnerability in acute care: Why does it differ and what does it mean? *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 54-59.
- Sinclair, V., & Wallston, K. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140-146.

- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 119-129.
- Siyez, D. M. (2014). *PDR'de kaynak tarama ve rapor yazma* (4.Baskı). Pegem Akademi.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). Are Perfectionism Dimensions Vulnerability Factors for Depressive Symptoms after Controlling for Neuroticism? A Meta-analysis of 10 Longitudinal Studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201–212.
- Spangler, D. L., & Burns, D. D. (1999). Is it true that men are from Mars and women are from Venus? A test of gender differences in dependency and perfectionism. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(4), 339–357.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535.
- Struijs, S. Y., Lamers, F., Spinhoven, P., van der Does, W., & Penninx, B. W. J. H. (2018). The predictive specificity of psychological vulnerability markers for the course of affective disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 10-17.
- Taşdemir, Ö. M. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik kaygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatlıoğlu, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları, psikolojik iyilik halleri ve sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin kardeş sayısına göre incelenmesi. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 141-164.
- Tosun, C., & Yazıcı, H. (2021). Perceived parental relationship behaviors, dyadic perfectionism in romantic relationships and relationship quality among college students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 158-165.
- Tuncer, B., & Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Uçar, S. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri* (Yayımlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 117(2), 554-565.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053-1066.
- WHO (2021, Haziran 16). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları* (11. Baskı). Pegem Akademi.

- Yıldız, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı ruhsal travma yaşantılarının psikolojik kırılganlıkla ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, S. İ. (2021). *Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçiliğin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yılmaz, F., Erişen, M., & Banaz, M . (2019). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership*, 1, 27-39.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 103-126.

