

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞAMDA ANLAM

Önder SAKAL¹

Öz

Bu çalışma ile mükemmeliyetçiliğin yaşamda anlam yapısı üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 304 önlisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışma ile mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlam yapıları arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik önemli sonuçlar elde edilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilik bileşenleri olan standartlar ($r = 0.547, p < 0,001$) ve düzen ($r = 0.394, p < 0,001$) ile anlam varlığı arasında orta düzeyde pozitif ilişki gözlenmiştir. Standartlar ($r = 0.475, p < 0,001$) ve düzen ($r = 0.353, p < 0,001$) boyutları ile anlam arayışı arasında da orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilik bileşenleri olan çelişki ($r = 0.351, p < 0,001$) ve tatminsizlik ($r = 0.164, p < 0,01$) ile anlam arayışı arasında pozitif ilişki varken, bu değişkenler ile anlamlılık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın regresyon bulguları, değişkenler arasındaki ilişkinin hedef ya da amaçlar temelinde açıklanabileceği öngörüsünü desteklemektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik boyutları anlam arayışındaki varyansın %23'ünü, anlam varlığındaki varyansın ise %30'nu açıklamaktadır. Modele standartlar boyutu anlamlı katkı verirken, düzen boyutunun katkısı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçilik anlam arayışındaki varyansın %12'sini açıklamaktadır. Bu durumda standartlar ve çelişki boyutlarının anlam arayışı ve anlam varlığını açıklayan faktörler olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Mükemmeliyetçilik, yaşamda anlam, anlam arayışı, kişilik

PERFECTIONISM AND MEANING IN LIFE

Abstract

The purpose of this study is to examine the role of perfectionism in the meaning structure in life. The study sample consisted of 304 associate degree students. The findings revealed significant outcomes with regard to understanding the relationship between perfectionism and meaning structures in life. There is a positively moderate level of relationship between compatible perfectionism components of

¹ Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi, Refahiye Meslek Yüksekokulu, e-mail: ondersakal@hotmail.com

standards ($r = 0.547, p < 0.001$), and order ($r = 0.394, p < 0.001$) and meaningfulness. Further, there is a positively moderate level of relationship between standards ($r = 0.475, p < 0.001$), order ($r = 0.353, p < 0.001$) and search for meaning. There is a positive relationship between search for meaning and contradiction ($r = 0.351, p < 0.001$), and dissatisfaction ($r = 0.164, p < 0.01$) that are components of incompatible perfectionism, whereas no relationship was found between these components and meaningfulness. The regression analysis corroborates the prediction that the relationship between study variables can be explained based on objectives or targets. The compatible perfectionism subscales explain 23% of the variance in search for meaning and 30% of the variance in meaningfulness. The standards subscale significantly contributed to the model, whereas the contribution of order subscale is not significant. On the other hand, the incompatible perfectionism subscales explain 12% of the variance in search for meaning. In this context, it is possible to state that "standards" and "contradiction" effectively account for the variance in search for meaning and meaningfulness.

Keywords: Perfectionism, meaning in life, search for meaning, personality

Kuramsal çerçeve

İnsan kendisini ve çevresindeki dünyayı anlama ya da anlamlandırma arzusuyla, bilişsel ve davranışsal etkinlik sergilemek yönünde güçlü bir eğilime sahiptir (Epstein, 1985; Heine, Proulx ve Vohs, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Ryff ve Singer, 1998). Johns Hopkins Üniversitesi'nden sosyal bilimciler tarafından kırk sekiz üniversitede, 7948 öğrenci üzerinde, istatistiksel bir araştırma yürütülmüştür. Kendileri için neyin "çok önemli" olduğu sorulduğunda, öğrencilerin yüzde 16'sı "çok para kazanmak", buna karşılık yüzde 78'i "yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak" şikkını işaretlemiştir (Frankl, 2009). Bu araştırma bireyin yaşamında amaç ve anlam bulmanın önemini çarpıcı bir biçimde ortaya koymaktadır. İnsan için önemi dolayısıyla, Steger ve arkadaşları (2006) çalışmaların hayatta anlam arayışı ve anlam varlığının öncüllerinin ve bireysel farklılıklarının araştırılması gerektiğini belirtmektedir. Suh, Gnilka ve Rice'ye (2017) göre mükemmeliyetçilik, bu soruşturma için umut verici bir yapıdadır. Mükemmeliyetçilik ile anlam ve amaç duygusu arasındaki ilişki incelemeye değer olmasına rağmen, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yaşamdaki anlam ile nasıl

ilişkisinin olduğunu araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Park ve Jeong, 2016; Suh, Gnilka ve Rice, 2017).

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ile yaşamda anlam yapısına ilişkin çalışmalarda bir canlanma olmuştur (King, Hicks, Krull ve DelGaiso, 2006; Mascaro ve Rosen, 2005; Park, Park ve Peterson, 2010; Reker, 2005; Steger ve Frazier, 2005; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Urry ve diğerleri, 2004). Yaşamda anlam üzerine yapılan ampirik araştırmalardaki artışın önemli bir nedeni Yaşamın Anlamı Ölçeğinin (MLQ-Meaning in Life Questionnaire) (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) geliştirilmesidir. Bu ölçekte yaşamda anlam, anlam arayışı ve anlam varlığı olmak üzere çok boyutlu bir yapıda ele alınmıştır. MLQ'nun ayırıcı bir katkısı, daha önceki literatürde büyük ölçüde ihmal edilmiş olan anlam varlığı alt ölçeğinin eklenmesidir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

“İnsanlar teorik olarak, kendilerini ve dünyayı kavradıklarında, dünyadaki eşsiz uyumlarını anladıklarında ve hayatlarında ne yapmaya çalıştıklarını tespit ederken anlam varlığını deneyimlemektedirler” (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008: 200). Kişilerin anlam arayış düzeyleri farklı olmakla birlikte, hem anlam bulmaya hem de anlamlandırmaya yönelik motivasyonları vardır. Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) yaşamda anlam arayışını, insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlamaya ve/veya güçlendirmeye yönelik arzularının ve çabalarının gücü, yoğunluğu ve etkinliği olarak tanımlamaktadırlar. Diğer bir ifade ile anlam arayışı, bir bireyin artan anlama yol açan ya da hayatlarındaki mevcut anlamı sağlamlaştırmaya yardımcı olan deneyimler aramaya yönelik bilinçli bir süreçtir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Bu tanımlar anlam arayışı ve anlam varlığı arasındaki ilişkinin yönünü belirleyen farklı modellere işaret etmektedir. Anlam varlığı ise, bir bireyin hayatlarında şimdiye kadar deneyimlediği amaç ve anlamın miktarı/düzeyi olarak tanımlanır (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009).

Yaşamda anlam arayışının kaynağına ilişkin literatürde dört farklı bakış açısı görülmektedir. Birincisi, anlam arayışını mental sağlığın olumlu bir işareti olarak gören Frankl (1963) ve Maddi (1970) açısından anlam aramak, “insanları yeni fırsatlar ve meydan okumalar için teşvik eden ve deneyimlerini anlamaya ve düzenlemeye olan isteklerini artıran doğal, sağlıklı bir yaşam kısmı

olmalıdır” (Steger v.d., 2008). İkincisi, işlevsizliğin belirtisi olarak gören bakış açısından anlam arayışı, sadece ihtiyaçlar yönüyle hayal kırıklığı yaşayan bireyler arasında görülür (Baumeister, 1991; Klinger, 1998). Üçüncü görüş önceki bakış açılarını birlikte içeren olasılığı önerir. Bireyin anlam arayışı hem sağlıklı (hayatı onaylayan) hem de sağlıksız (açık temelli) motivasyon kökenlidir (Reker, 2000). Dördüncü, Steger v.d. (2008) anlam arayışının, insanlarda altta yatan çeşitli motivasyonlardan kaynaklanabileceği ve buna bağlı olarak farklı ilişkilere sahip olduğu şeklinde bir bakış açısını önermektedir. Mükemmeliyetçilik, sağlıklı ve sağlıksız bileşenleri olan çok boyutlu bir kişilik özelliği (Ganske, Gnilka, Ashby ve Rice, 2015) olduğundan bu bakış açıları çalışma açısından önemlidir. Çünkü mükemmeliyetçiliğin bileşenleri ile anlam arayışı arasındaki ilişkiler önerilen bu olasılıklar tarafından belirlenecektir.

Literatürde anlam konusu ele alınırken sıklıkla vurgulanan kavram, amaçlar ya da hedeflerdir (Corey, 1990; Feldman ve Snyder, 2005). Frankl (2009), insanda anlamsızlık duygusunun nedenini şu cümle ile özetler: “... insanların yaşamlarını sağlayacak çok şeyin bulunmasına karşın, uğruna yaşayacakları bir şeyin olmadığı söylenebilir; insanlar araçlara sahip, ama amaçları yok”. Bununla birlikte, yaşamın anlamı tartışılırken amaç ve anlam arasında ayırım yapılmıştır (Frankl, 1955; Reker, Peacock ve Wong, 1987). Shek’e (1992) göre yaşamda anlam bulmanın ya da anlamlı yaşam deneyimlerinin yaşam şemaları ve hedeflerin varlığı ile yakından ilintili olabileceği düşünülse de (örneğin, Paloutzian, Jackson ve Crandall, 1978; Thompson ve Janigian, 1988), bu iki seviyenin farklılaşabileceği durumlarda ortaya çıkabilir. Bir kişi, anlamlı inanç ve hedefler kişisel deneyimler tarafından doğrulanmazsa, hayatın anlamlı olduğunu düşünmeyebilir. Bu nedenle yaşamdaki anlam, anlamlı inançların ve ilgili yaşam hedeflerinin (bilişsel yönü) varlığı ya da hayatın anlamlı (duygusal yönü) olduğu ya da her ikisinin de duygu ve öznel deneyimlerinin varlığı anlamına gelebilir. Hedefler, bireyin duygusal sisteminde önemli bir referans noktası olarak görülmektedir (Diener v.d., 1999). Bireyin sahip olduğu hedefler, hedef belirleyebilme, bunların içeriği ve türü, hedeflere ulaşma yönünde ortaya koyduğu kararlılık ve çaba, hedeflere ulaşma derecesi, kişinin duygu durumu ve memnuniyet düzeyini belirleyen faktörlerdir (Brunstein, 1993; Deci ve Ryan, 2000; Locke ve Latham, 2006; Headey, 2008; Job ve diğerleri, 2009). Bireysel performansın artması, bireyin amaçları ve performansına yönelik

değerlendirmeleri ve olumlu bir motivasyon içerisinde olması, hedeflerine ulaşabilmesi halinde bireyin kendisine yönelik olumlu algısının da artacağı söylenebilir (Deneve ve Cooper, 1998; Locke ve Latham, 2006).

Yakın tarihli pek çok çalışma ile yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantı ortaya konmuştur (örneğin, King, Hicks, Krull ve DelGaiso, 2006; Mascaro ve Rosen, 2005; Reker, 2005; Steger ve Frazier, 2005; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Urry ve diğerleri, 2004). Bireylerin belirsizlik ve sıkıntı zamanlarında anlam arama olasılığının daha yüksek olduğuna inanılmaktadır (Suh, Gnilka ve Rice, 2017). Diğer taraftan anlam varlığı psikolojik iyi oluş (Steger ve Frazier, 2005; Steger, Oishi ve Kashdan, 2009) ve yaşam doyumu (Park, Park ve Peterson, 2010) ile pozitif ilişkilidir. Literatürde araştırmacılar, uyumlu mükemmeliyetçi çalışanlarda üst düzey bir benlik saygısı ve öz-yeterlik, olumlu etkiler, artan yaşam doyumu ve psikolojik mutluluk olduğunu ifade etmişlerdir (Gnilka ve diğerleri, 2013; Kanten ve Yeşiltaş, 2015; Mitchelson, 2009; Ram, 2005; Stoeber ve Rambow, 2007; Stoeber v.d., 2013; Tziner ve Tanami, 2013). Değişkenlerin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi yapılarla olan ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlamın ilişkili olacağına işaret ederler.

Stoeber ve Otto (2006), çalışmalarda belirginleşen iki temel mükemmeliyetçilik boyutunu ortaya koymuştur: mükemmeliyetçi çabalar, mükemmeliyetçi endişeler. Mükemmeliyetçi çabalar, bireyin performans için yüksek beklentileri tarafından belirlenirken, mükemmeliyetçi endişeler performansın kişi açısından önemini yansıtır. Bu etiketleme yaşamda anlam soruşturmasında kullanışlı bir yapı olabilir (Suh, Gnilka ve Rice, 2017). Bu yapının tanımlanmasında APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (Almost Perfect Scale-Revised) (Slaney v.d., 2001) standartlar ve çelişki alt ölçekleri kullanılmıştır (Stoeber ve Otto, 2006; Suh, Gnilka ve Rice, 2017). Standartlar boyutu, mükemmeliyetçi çabaların ve çelişki boyutu ise mükemmeliyetçi endişelerin tanımlanmasında uygun yapılarıdır.

Uyumsuz mükemmeliyetçiler muhtemelen psikolojik sıkıntıya yol açan yaşamda anlam bulma konusunda engellenir (Graham ve diğerleri, 2010; Sherry, Sherry, Hewitt, Mushquash ve Flett, 2015). Hill, Huelsman ve Araujo (2010), mükemmeliyetçi endişelerin yaşam amacı ve kişisel gelişimle negatif bir şekilde ilişkili olduğunu, ancak

mükemmeliyetçi çabaların yalnızca yaşamdaki amaçla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Park ve Jeong (2015) uyumlu mükemmeliyetçilerin yaşam amaçları ve kişisel gelişimde, uyumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha yüksek puanlar verdiğini göstermiştir. Park ve Jeong (2016) ve Suh, Gnilka ve Rice (2017) tarafından yapılan çalışmalarda bulgulara göre; mükemmeliyetçi çabalar, anlam arayışı ve anlam varlığı ile pozitif ilişkili iken, mükemmeliyetçi endişeler anlam arayışı ile pozitif, anlam varlığı ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Yukarıda sunulan bilgiler çerçevesinde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarının yaşamda anlam yapısı üzerinde açıklayıcı bir rolünün olduğu değerlendirilmektedir. Bireylerin yaşamlarında düzen ve tertibe önem vermeleri (düzen) ve kendilerine ilişkin standartların ve belirledikleri hedeflerin yüksek olması (yüksek standartlar) uyumlu mükemmeliyetçiliği çerçevelerken; bireyin ortaya koyduğu çabaya rağmen performans çıktıları veya ulaştığı düzeye ilişkin tatminsizlik yaşaması (tatminsizlik) ve fiili performansı ile performans hedefleri arasında sürekli bir çelişki yaşaması (çelişki) ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlamaktadır (Slaney v.d., 2001; Sapmaz, 2006). Yapılar arasındaki ilişkide, kişinin hedefleri, hedeflere ulaşma yönünde ortaya koyduğu çabalar ve performans değerlendirmelerinin belirleyici olacağı, buna bağlı olarak standartlar ve çelişki alt boyutlarının modele anlamlı katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırma yöntemi

Bu çalışma ile mükemmeliyetçiliğin yaşamda anlam yapısı üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Katılımcılar

Çalışmanın katılımcılarını Erzincan Üniversitesi ön lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama yüz yüze anket uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiş, çalışmada toplam 304 kişiye ulaşılmıştır. Veri setinden demografik özelliklere ilişkin elde edilen istatistiklerin bir kısmı şöyledir; cinsiyet 245 erkek (%81), 57 kadın (%19), cevapsız 2 (%1); sınıfı, 153 1. sınıf (%50), 151 2. sınıf (%50). Öğrencilerin yaş ortalaması 20,36 yıldır.

Ölçekler

APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği. Çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçiliğini ölçmek amacıyla Slaney ve diğerleri (2001) tarafından geliştirilen “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Yedili likert tipi ölçek (Kesinlikle katılmıyorum-Kesinlikle katılıyorum) 23 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek mükemmeliyetçiliği “Yüksek standartlar” (örnek ifade: Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissedirim.), “düzen” (örnek ifade: Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.) ve “çelişki” (örnek ifade: Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.) olmak üzere üç alt boyutta ölçmektedir. Bu ölçeği Türkçeye uyarlayan Sapmaz’ın (2006) çalışmasında “çelişki” boyutunu oluşturan 12 ifade iki faktör altında toplanmıştır. Araştırmacı tarafından konuyla ilgili çalışma yapan iki uzmanın ve orijinal ölçeği geliştiren araştırmacıların (Slaney ve Ashby) görüşleri alındıktan sonra bu faktörler “çelişki” (3., 9., 15., 16. 19. ve 21. İfadeler) ve “tatminsizlik” (6., 11., 13., 17., 20. ve 23. ifadeler) olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmada da standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki olmak üzere dört faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yüksek standartlar ve düzen uyumlu mükemmeliyetçiliğe, çelişki ve tatminsizlik ise uyumsuz mükemmeliyetçiliğe ait boyutlardır.

Yaşamdaki Anlam Ölçeği. Yaşamda anlam boyutunun ölçülmesi amacıyla Steger, Frazier ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen “Yaşamdaki Anlam Ölçeği (The Meaning in Life Questionnaire)” kullanılmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve yaşamda anlam değişkenini anlam varlığı (örnek ifade: Yaşamımı anlamlı kılan şeylerin bilincindeyim.) ve anlam arayışı (örnek ifade: Her zaman yaşamımı anlamlı/değerli hissettiren bir şey arıyorum.) olmak üzere iki boyutta ölçmektedir. Yaşamda Anlam Ölçeği’nde yedili Likert ölçeği kullanılmakta ve ölçekte bulunan her boyut 5 madde içermektedir.

Veri toplama süreci

Çalışmanın veri setini oluşturmak amacıyla anket uygulaması 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze anket uygulamasında katılımcılar rastgele seçilmiştir. Anket uygulaması ortalama 15 dakika sürmüştür.

Veri analizi süreci

Veri seti SPSS 19 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin tespit edilebilmesi için veri setine Pearson korelasyon analizi, araştırma modelinin test edilmesi için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Öğrencilerin çeşitli demografik değişkene göre (cinsiyet, sınıf, ailelerin gelir düzeyi), araştırma değişkenleri puanları arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla farklılık testleri (*t*-testi, Anova) uygulanmıştır.

Bulgular

Faktör yük değerleri ve açıklanan varyans değerlerini içeren keşifsel faktör analiz sonuçları Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1: Keşifsel Faktör Analizi Sonuçları

	Alt boyutlar ve faktör yükleri						Varyans yüzdesi
	Standartlar	Tatminsizlik	Düzen	Çelişki	Anlam arayışı	Anlam varlığı	
M8	,749						54,76%
M14	,748						
M1	,665						
M18	,659						
M22	,635						
M5	,634						
M12	,493						
M17		,799					
M11		,727					
M13		,702					
M6		,691					
M23		,561					
M20		,547					
M4			,786				
M2			,773				
M10			,762				
M7			,729				
M19				,775			
M16				,688			
M9				,661			
M21				,617			
M15				,502			
M3				,394			
YA7					,826		59,32%
YA2					,817		
YA10					,771		
YA3					,736		

Mükemmeliyetçilik ve Yaşamda Anlam

YA8					,711		
YA5						,821	
YA4						,810	
YA6						,762	
YA1						,722	
YA9						,538	

Tablo-1'deki analiz sonuçları incelendiğinde, Mükemmeliyetçilik ölçeği; düzen alt boyutu faktör yükleri 0,729 ile 0,786 arasında değişen dört madde, standartlar alt boyutu faktör yükleri 0,493 ile 0,749 arasında değişen yedi madde, çelişki alt boyutu faktör yükleri 0,394 ile 0,775 arasında değişen altı madde ve tatminsizlik alt boyutu faktör yükleri 0,547 ile 0,799 arasında değişen altı madde olmak üzere toplam 23 madde ve toplam varyans yüzdesi %54,76'dır (Kaiser-Meyer-Olkin:0,877, Bartlett test değerleri: $[x^2(253)=2682,943 p<0,001]$).

Yaşamda Anlam Ölçeği; anlam arayışı alt boyutu faktör yükleri 0,766 ile 0,887 arasında değişen beş madde, anlam varlığı alt boyutu faktör yükleri 0,408 ile 0,695 arasında değişen beş madde olmak üzere toplam 10 madde ve toplam varyans yüzdesi %59,32'dir (Kaiser-Meyer-Olkin:0,817, Bartlett test değerleri: $[x^2(45)=1141,924 p<0,001]$).

Genel olarak bakıldığında çalışmada kullanılan ölçeklerin madde faktör yük değerlerinin ve açıklanan varyans yüzdelere kabul edilen sınır değerlerin üzerinde olduğu görülmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016: 311-312). Tablo-2'de yer alan güvenilirlik bulguları, tüm faktörlerin Cronbach alfa değerlerinin literatürde kabul gören 0,70 (Gürbüz ve Şahin, 2016; Nunnally, 1978) değerinin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Veri setine Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo-2'de yer almaktadır.

Tablo 2: Değişkenlere ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Pearson Korelasyon Değerleri

	Ort.	S.sapma	1	2	3	4	5	6
Standartlar	5,41	1,15	[0,839]					
Düzen	5,60	1,36	,606***	[0,844]				

Çelişki	4,55	1,18	,300***	,337***	[0,734]			
Tatminsizlik	4,17	1,42	,302***	,153**	,499***	[0,810]		
Anlam arayışı	5,19	1,40	,475***	,353***	,351***	,164**	[0,839]	
Anlam varlığı	5,35	1,25	,547***	,394***	,072	,041	,261***	[0,781]

N = 304

*p < 0,05, **p < 0,01, *** p < 0,001

Parantez içindeki değerler Cronbach alfa güvenilirlik katsayısıdır.

Tablo-2'deki analiz bulgularına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları çelişki ($r = 0.351, p < 0,001$) ve tatminsizlik ($r = 0.164, p < 0,01$) ile anlam arayışı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon vardır. Ancak, uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları ile anlam varlığı arasında anlamlı korelasyon bulunmamıştır. Bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutları düzen ($r = 0.353, p < 0,001$) ve standartlar ($r = 0.475, p < 0,001$) ile anlam arayışı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon vardır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutları düzen ($r = 0.394, p < 0,001$) ve standartlar ($r = 0.547, p < 0,001$) ile anlam varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur.

Korelasyon analizi bulgularına göre uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutları ile yaşamda anlam değişkeni bileşenleri olan anlam arayışı ve anlamın varlığı boyutları pozitif ilişkilidir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutları ise yalnızca anlam arayışı ile pozitif ilişkilidir.

Tablo-3: Regresyon analizi sonuçları [(Standartlar-Düzen)→Arayış]

Değişkenler	B	S.H.	β
Standartlar	,502	,077	,413***
Düzen	,106	,066	,103
Sabit	1,877	,358	

Not. $R^2=0,23$; Düz. $R^2=0,23$; $F_{(2,301)}=45,624, p < 0.001$

*** p < 0.001

Regresyon analizi sonuçları (Tablo-3); Çoklu regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,301)} = 45,624, p < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri 0.23'tür. Bu sonuç, anlam arayışındaki %23 oranındaki varyansın uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutlarından standartlar ve düzen tarafından açıklandığını gösterir. Ancak, tablodaki Beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon analizine sokulduğu zaman anlam arayışını açıklamada sadece standartlar boyutunun katkısı vardır ($\beta = 0.413, p < 0.001$), düzen boyutunun ise ($\beta = 0.103, p > 0.05$) anlamlı katkısı yoktur.

Tablo-4: Regresyon analizi sonuçları [(Standartlar-Düzen)→Varlık]

Değişkenler	B	S.H.	β
Standartlar	0,529	0,066	0,487***
Düzen	0,091	0,056	0,098
Sabit	1,979	0,305	

Not. $R^2=0,31$; Düz. $R^2=0,30$; $F_{(2,301)} = 66,067, P<0.001$
 *** $P<0.001$

Regresyon analizi sonuçları (Tablo-4); Çoklu regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,301)} = 66,067, p < 0.001$]. Düzeltilmiş R^2 değeri 0.30'dur. Bu sonuç, anlamın varlığındaki %30 oranındaki varyansın uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutlarından standartlar ve düzen tarafından açıklandığını gösterir. Ancak, tablodaki Beta katsayıları incelendiğinde, anlamın varlığını açıklamada sadece standartlar boyutunun katkısının olduğu görülmektedir ($\beta = 0.487, p < 0.001$).

Tablo-5: Regresyon analizi sonuçları [(Çelişki-Tatminsizlik)→Arayış]

Değişkenler	B	S.H.	β
Çelişki	0,425	0,074	0,358***
Tatminsizlik	-0,015	0,062	-0,015
Sabit	3,319	0,314	

Not. $R^2=0,12$; Düz. $R^2=0,12$; $F_{(2,301)} = 21,151, P<0.001$
 *** $P<0.001$

Regresyon analizi sonuçları (Tablo-5); Çoklu regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(2,301)} = 21,151, p < 0.001$].

Düzeltilmiş R^2 değeri 0.12'dir. Bu sonuç, anlam arayışındaki %12 oranındaki varyansın uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarından çelişki ve tatminsizlik tarafından açıklandığını gösterir. Ancak, tablodaki Beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon analizine sokulduğu zaman anlam arayışını açıklamada sadece çelişki boyutunun katkısı vardır ($\beta = 0.358, p < 0.001$), düzen boyutunun ise ($\beta = -0.015, p > 0.05$) anlamlı katkısı yoktur.

t -testi bulgularına göre erkek öğrencilerin tatminsizlik düzeyi (ort. = 4.29), kız öğrencilerden (ort. = 3.73) anlamlı olarak yüksektir ($p < 0.05$). Anova analizi sonuçları değerlendirildiğinde ailelerin gelir düzeyine göre araştırma değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. İkinci sınıf öğrencilerin çelişki (ort. = 4.39) ve tatminsizlik (ort. = 3.97) düzeyleri birinci sınıf öğrencilerinden (çelişki ort. = 4.70 / tatminsizlik ort. = 4.37) anlamlı olarak daha düşüktür ($p < 0.05$). Diğer taraftan ikinci sınıf öğrencilerinin anlam varlığı düzeyi (ort. = 5.50) birinci sınıf öğrencilerinden (ort. = 5.20) anlamlı olarak daha yüksektir ($p < 0.05$).

Sonuç, tartışma ve öneriler

Bu çalışma ile mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlam yapıları arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik önemli sonuçlar elde edilmiştir. Sonuçlar, mükemmeliyetçi özelliklerin bireyin yaşamda anlam algısı üzerinde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, bildiğimiz kadarıyla bu iki yapı arasındaki ilişkiyi tartışan ilk ampirik çalışmalar olan Park ve Jeong, (2016) ve Suh, Gnilka ve Rice (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile de kısmen örtüşmektedir.

Uyumlu mükemmeliyetçilik bileşenleri olan standartlar ve düzen ile anlam varlığı arasında orta düzeyde pozitif ilişki gözlenmiştir. Bu bulgular Park ve Jeong (2016) ve Suh, Gnilka ve Rice'nin (2017) çalışmalarındaki sonuçlarla (korelasyonlar daha zayıftır) örtüşmektedir. Standartlar ve düzen boyutları ile anlam arayışı arasında da orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Park ve Jeong (2016) da standartlar boyutu ile anlam arayışı arasında pozitif ilişki varken, düzen ile arayış arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Düzen ve tertibe önem veren, yüksek standartlara/hedeflere sahip kişiler yüksek arayış ve anlamlılığa sahiptir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik bileşenleri olan çelişki ve tatminsizlik ile anlam arayışı arasında pozitif ilişki varken, anlamlılık ile ilişki

bulunmamıştır. Park ve Jeong (2016) ve Suh, Gnilka ve Rice'nin (2017) çalışmalarında ise çelişki ile anlam arayışı pozitif ilişkili iken, anlam varlığı ile negatif ilişkilidir. Bu çalışmanın sözü edilen diğer iki çalışmadan farklılaşan yönü, uyumlu mükemmeliyetçilik boyutları ile anlam arayışı ve varlığı arasındaki korelasyonların daha güçlü olması ve çelişki boyutu ile anlam varlığı arasında korelasyon görülmemesidir. Bu farklılıkların tartışılmasında, anlam arayışı ile anlam varlığı arasındaki ilişkinin yönü açıklayıcı olabilir. İlişkilerin yönünün farklı olması, anlam arayışının farklı motivasyon kaynaklı olduğunu gösterir. Arayışa anlamsızlık kaynaklık edebileceği gibi; anlam arayışının kendisi de bizzat anlamlı olabilir. Ya da birey farklı anlam alanlarına sahip olabilir. Bu değişik arayış motivasyonları, anlam arayışı ve anlam varlığı arasında farklı korelasyonlara işaret eder. Bu çalışmada arayış ve varlık arasında pozitif korelasyon bulunmuş iken diğer çalışmalarda ilişkinin yönü pozitif değildir.

Araştırmanın regresyon bulguları, değişkenler arasındaki ilişkinin hedef ya da amaçlar temelinde açıklanabileceği öngörüsünü desteklemektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik boyutları anlam arayışındaki varyansın %23'ünü, anlam varlığındaki varyansın ise %30'nu açıklamaktadır. Modele standartlar boyutu anlamlı katkı verirken düzen boyutunun katkısı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu noktada; literatürde yer alan, "mükemmeliyetçi çabaların ve mükemmeliyetçi endişelerin belirleyici yönleri nelerdir?" sorusu ile ilgili olarak, düzen boyutunun mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırırken göz ardı edilebileceği (Stoerber ve Otto, 2006), genel mükemmellik puanlarını hesaplarken düzenin dışlanabileceği (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990) önerilerini hatırlatmak gerekir. Düzen boyutu, mükemmeliyetçiliğin çekirdek yönünü oluşturmaktan ziyade, mükemmeliyetçi arayışın yöneldiği bir alanda olabilir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçilik anlam arayışındaki varyansın %12'sini açıklamaktadır. Bu durumda standartlar ve çelişki boyutlarının anlam arayışı ve anlam varlığını açıklayan faktörler olduğu söylenebilir. Bu faktörler bireyin sahip olduğu hedefler ya da amaçlar ile ilişkilidir. Yüksek standartlar ya da hedefler yüksek anlam arayışı ve anlamlılık ile ilişkilidir. O halde uyumlu mükemmeliyetçi olan bir kişi için hayatın daha anlamlı olduğu ve mükemmele ulaşma motivasyonuna bağlı olarak arayışın (uyumsuz mükemmeliyetçiden daha yüksek bir motivasyonla) devam ettiği söylenebilir. Diğer bir ifade ile yaşamında belirli bir

anamlılık düzeyine sahip birey mükemmel ulaşma arzusu ile hayatta anlam arayışı yolculuğunu sürdürüyor olabilir.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik (yani çelişki) bireyin yaşamında anlam ve memnuniyet bulmasını zorlaştıran bir yapı olarak görülebilir (Park ve Jeong, 2016), çünkü çelişkiye bağlı olarak performansa ilişkin bir memnuniyetsizlik söz konusudur (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçi birey mükemmel elde etme arzusu nedeniyle hayatta anlam arayışına devam edebilir. Diğer bir ifade ile “bir kişi performansını tutarlı bir şekilde kendi standartlarını karşılamamış olarak algıladığında, deneyim ve yaşantısında anlam bulmakta güçlük çekebilir ve birey hayatında anlam belirleme mücadelesi verebilir” (Park ve Jeong, 2016).

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre anlam düzeyleri arasında farklılık olmaması Frankl’ın (1998) anlam arayışının ihtiyaçlara indirgenemeyeceği görüşü ile tutarlıdır. Frankl (1998) ihtiyaçlar hiyerarşisi temelinde sosyoekonomik ihtiyaçlar karşılanmadan üst kademelerde yer alan yaşamda anlam arayışı yöneliminin ortaya çıkmayacağı şeklindeki görüşe katılmadığını belirtir. Ancak, gelir düzeyinin sosyoekonomik yapının sadece bir yönünü oluşturduğu ve çalışmada yer alan gelir düzeylerinin dar bir aralığı yansıttığı unutulmamalıdır. İkinci sınıf öğrencilerinin çelişki/tatminsizlik düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu, bununla birlikte anlamlılık algılarının yüksek olduğu görülmektedir. Deci ve Ryan’a (2000) göre, bireyler, evrensel olarak sahip oldukları üç temel psikolojik gereksinim olan özerklik, yetkinlik ve ilişki kurmak gereksinimleri karşılandığı ölçüde motive olmakta ve kendini mutlu ve sağlıklı hissetmektedir. Öğrenim sürecinde, kurulan yeni ilişkiler, kişisel gelişim ve kariyer gelişimine dönük elde edilen yetkinlikler bireyin yaşadığı çelişkiyi düşürürken anlamlılığı artırıyor olabilir.

Mükemmeliyetçiliğin tüm bileşenlerinin anlam arayışı ile pozitif ilişkili olması “mükemmeliyetçi çabaların olumlu etkileri gösterilmeye devam ettiğinden” (Stoeber ve Otto, 2006), “anlam arayışının hem sağlıklı (yani hayatı onaylayan) hem de sağlıksız (yani açık temelli) motivasyon kökenli olduğu” (Steger v.d., 2008; Reker, 2000) görüşünü desteklemektedir. Mükemmeliyetçilik ile yaşamda anlam arasında yapılacak çalışmalar, gerek mükemmeliyetçiliğin ve anlamın doğasının anlaşılması gerekse anlam arayışı ile anlam varlığı

arasındaki yönelimler (Steger v.d., 2008: 202) ile ilgili tartışmaya yönelik değerli bilgiler verebilir. “Hayatımı nasıl anlamlı hale getirebilirim?” ya da “Hayatımı nasıl daha anlamlı hale getirebilirim?” sorularının ikisi de anlam arayışını vurgular (ancak önemli bir farkla). Bu durum anlam arayışının hem negatif hem de pozitif motivasyon temelli olabileceğine işaret eder. Bireylerin hangi soruya cevap aradığı ise anlam arayışı ile anlam varlığı arasındaki ilişkinin yönelimini belirler. Uyumlu mükemmeliyetçi özellikler dikkate alındığında cevabı aranan “Hayatımı nasıl daha anlamlı hale getirebilirim?” sorusu olabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçi ise diğer soruya cevap arıyor olabilir.

Bireylerin bir kısmı için amaçların/hedeflerin içeriği/yapısı ve bu amaçlara ulaşma çabasının/sürecinin bizzat kendisi anlamlılığın kaynağı olabilir. Bazı kişiler için ise doğrudan ulaşılmak istenen şey anlama kaynaklık ediyor olabilir. Bu bakış açısı, anlam arayışı ve anlam varlığı arasındaki yönelimlerin farklılaşması durumunu anlamaya yardımcı olabilir. Buradan hareketle, mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi endişeler (Stoeber ve Otto, 2006) temelinde tasarlanacak çalışmalarda; amaç yönelimlerinin, moderatör değişken olarak araştırma tasarımlarına dahil edilerek incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmadaki örneklemin, Türkiye'deki bir kurumdan ön lisans öğrencilerini içerdiğini, araştırma sınırlılığı olarak belirtmek gerekir. Bulgularımızın daha farklı örneklerde genelleştirilebilirliğini incelemek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65, 1061-1070.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11, 227-268.
- DeNeve, K.M. ve Cooper H. (1998), The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 124(2), 197-229.

-
- Diener, E., Suh E.M., Lucas R. ve Smith H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self theory for research in social psychology and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 283-310.
- Frankl, V.E. (1998). Duyulmayan anlam çığlığı. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1977).
- Frankl, V.E. (2009). İnsanın anlam arayışı (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanlar Yayınları.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14, 449-468.
- Ganske, K. H., Gnilka, P. B., Ashby, J. S. ve Rice, K. G. (2015). The relationship between counseling trainee perfectionism and the working alliance with supervisor and client. *Journal of Counseling & Development*. 93(1), 14-24.
- Gnilka, P.B., Ashby J.S. ve Noble C.M. (2013). "Adaptive and Maladaptive Perfectionism as Mediators of Adult Attachment Styles and Depression, Hopelessness, and Life Satisfaction". *Journal of Counseling & Development*. 91, 78-86.
- Graham, A. R., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Sherry, D. L., McGrath, D. S., Fossum, K. M. ve Allen, S. L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term, four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*. 57(4), 423-438.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- Headey, Bruce (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*. 86, 213-231.
- Heine, S. J., Proulx, T. ve Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*. 10, 88-110.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J. ve Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*. 48(5), 584-589.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York: Free Press.
- Job, V., Langens, T.A. ve Brandstätter, V. (2009). Effects of Achievement Goal Striving on Well-Being: The Moderating Role of the
-

-
- Explicit Achievement Motive. *Society for Personality and Social Psychology*. 35: 983-996.
- Kanten, P. ve Yeşiltaş M. (2015). The Effects of Positive and Negative Perfectionism on Work Engagement, Psychological Well-Being and Emotional Exhaustion. *Procedia Economics and Finance*. 23, 1367-1375.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. ve Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90, 179-196.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 27-50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Locke, Edwin A. ve Gary P. Latham (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*. 15(5), 265-268.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 137-186). Lincoln, NE: University of Nebraska.
- Mascaro, N. ve Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*. 73, 985-1013.
- Mitchelson, Jacqueline K. (2009). Seeking the perfect balance: Perfectionism and work-family conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 82, 349-367.
- Nunnally, Jum C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Paloutzian , R. F. , Jackson, S . L. ve Crandall , J. E. (1978). Conversion experiences, belief system and personal and ethical attitudes. *Journal of Psychology and Theology*. 6, 266- 275.
- Park, H. J. ve Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*. 72, 165-170.
- Park, H. J. ve Jeong, D. Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*. 98, 25-29.
- Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology. Health and Well-Being*. 2(1), 1-13.
-

- Ram, Alison (2005). The Relationship of Positive and Negative Perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and Well-Being in Tertiary Students. *Master of Arts in Psychology*, University of Canterbury.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp 39-58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reker, G. T. , Peacock, E. J. ve Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmelliyeçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shek, D. T. (1992). Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. *The Journal of genetic psychology*, 153(2), 185-200.
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A. ve Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 76, 104-110.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Stoeber, J., Hutchfield, J. ve Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323–327.
- Stoeber, Joachim ve Anna Rambow (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-389.
- Stoeber, Joachim, Charlotte R. Davis ve Jessica Townley (2013). Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation”, *Personality and Individual Differences*, 55: 733-738.
- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Suh, H., Gnilka, P. B. ve Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Thompson, S.C. ve Janigian, A. S. (1988) . Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 7. 260-280.
- Tziner, Aharon ve Miri Tanamia (2013). Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29: 65-74.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J. v.d. (2004). Making a life worth living. *Psychological Science*, 15, 367-373.

