

T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN YORDANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Semra UÇAR

DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES

İZMİR-2012

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Yordanması” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Semra UÇAR



TUTANAK

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 10/09/2012 tarih ve 28/25 sayılı kararı ile oluşturulan jüri Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Semra UÇAR'ın aşağıda (Türkçe) belirtilen tezini incelemiş ve adayı .28/09/2012 günü saat 13.00'da 90 dakika süren tez savunmasına almıştır.

Sınav sonunda adayın tez savunmasını ve jüri üyeleri tarafından tezi ile ilgili kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapları değerlendirerek tezin başarılı/başarısız/düzeltilmesi gerekli olduğuna oybirliğiyle / oyçokluğuyla karar vermiştir.

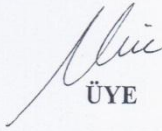

BAŞKAN

Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐


ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ


ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Ilgın BAŞARAN

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

Tezin Türkçe Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Yordanması

Tezin İngilizce Başlığı : Prediction Of Perfectionism In University Students

-
- * 1. Yüksek Lisans Tezi savunma süresi asgari 45 azami 90 dakikadır.
2. Tutanak (jürinin karar ve imzaları haricinde) bilgisavarda doldurulmalıdır.
3. Tez başlığı (İngilizce ve Türkçe) mutlaka belirtilmelidir.
4. Yüksek Lisans Tez savunmasında üyelerden en az birinin E.Ü.Lisansüstü eğitim öğretim yönetmeliğinin 17(2) maddesi gereğince anabilim dışından olması zorunludur.

ÖNSÖZ

Tezim kapsamında yürüttüğüm araştırma çalışmasında bugün sona gelebilmenin verdiği huzur ve mutlulukla bu satırları yazmak, aynı zamanda desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen birçok kişiyi hatırlamak oldukça güzel!

Tezimin son noktaya gelip tamamlanması aşamasında çok değerli geri bildirimlerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES'e çok teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitim sürecinde olduğu gibi tez sürecinde de beni yalnız bırakmayan ve tezimin tamamlanma noktasına gelmesinde verdiği geribildirimlerin önemli bir yeri olan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a çok teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince gösterdikleri sonsuz emeklerinden ötürü Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan hocalarımın her birine ve psikolojik danışma alanında kendimizi geliştirmemizde büyük katkıları olan Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Şuan sizlere sunabildiğim tez çalışmamın ortaya çıkıp şekillenmesinde ve tamamlanma aşamasına gelinceye kadar her adımında beni yalnız bırakmayıp yardımlarını esirgemeyen, aynı zamanda hayatımda yadsınamaz bir yeri olan Araştırma Görevlisi Sayın Elif ERCAN'a çok minnettarım.

Tez kapsamında uygulama yapabilmem için gerekli izinleri sağlayan Ege Üniversitesi, 9 Eylül Üniversitesi, İzmir Ekonomi Üniversitesi ve Yaşar Üniversitesi rektörlük birimlerine ve de uygulamaya katılarak bana yardımcı olan üniversite öğrencilerine de teşekkür ederim. Aynı zamanda uygulamalarımı daha hızlı yapabilmem için yardımlarını esirgemeyen Yaşar Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Görevlisi Göker GÜLAY'a, Yaşar Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Araştırma Görevlisi Özgür KAYA'ya, değerli arkadaşlarım Nergis TÜLEK, Oya AYTEKİN, Melis İPCİ, Muharrem YAZGAN, Fahrettin GÜRBÜZ ve Sıla TÜRK'e de yardımlarından dolayı çok teşekkür ederim.

Sadece tez sürecinde değil, bunun öncesinde de başından beri desteklerini esirgemeyen ve her zorlukta ve sıkıntıda her zaman yanımda olup varlıklarını hissettiren İzmir'deki manevi ailem olan Yusuf ve Halise Çam'a ve çok değerli dostlarım Melek YILMAZ, Mürüvvet İPEKÇİ, Nergis TÜLEK, Nihan ERKOL, Serpil KURŞUN ve Cihangir TOPAÇ'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Tez sürecinde desteklerini esirgemeyen Sayın Erkan İNAN'a ve tezimin basımında desteklerini esirgemeyen meslektaşım Numan Alp Yeker'e teşekkür ederim.

Bana azmi, pes etmemeyi, her zaman elinden gelenin en iyisini yapmak için çabalamayı öğreten ve bugünlere gelmemde en büyük katkıya sahip olan değerli aileme, annem Nursel UÇAR, babam Gaffar UÇAR'a minnettarım ve tezimi annem, babam ve kardeşim Eren UÇAR'a ithaf etmek istiyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar.....	x
BÖLÜM I.....	1
1.1 GİRİŞ.....	1
1.1.1 Problem Cümlesi.....	10
1.1.1.1 Alt Problemler.....	10
1.1.2 Sınırlılıklar.....	10
1.1.3 Sayıtlar.....	11
1.1.4 Tanımlar.....	11
1.1.5 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	13
BÖLÜM II.....	16
2.1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	16
2.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Yapısına İlişkin Açıklamalar.....	16
2.1.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Tanımı.....	16
2.1.1.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Yapısı.....	20
2.1.1.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	23
2.1.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Olası Nedenleri.....	26
2.1.1.4.1 Biyolojik Nedenler.....	26
2.1.1.4.2 Psikolojik Nedenler.....	26
2.1.1.5 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İşlevsellik.....	27
2.1.1.5.1 Depresyon.....	27
2.1.1.5.2 Sosyal Kaygı ve Performans Kaygısı.....	28

2.1.1.5.3 Obsesif- Kompulsif Davranışlar.....	28
2.1.1.5.4 Beden İmajı Problemleri ve Yeme Bozuklukları.....	29
2.1.2 Benlik Saygısı	30
2.1.3 Yalnızlık	34
2.1.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları	37
2.1.5 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	41
2.1.6 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	47
BÖLÜM III.....	53
3.1 YÖNTEM.....	53
3.1.1 Araştırma Modeli.....	53
3.1.2 Evren ve Örneklem.....	53
3.1.3 Veri Toplama Araçları.....	56
3.1.3.1 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....	56
3.1.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	58
3.1.3.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği	59
3.1.3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	60
3.1.3.5 Demografik Bilgi Formu (DBF).....	61
3.1.4 Verilerin Toplanması.....	61
3.1.5 Verilerin Analizi.....	62
BÖLÜM IV.....	63
4.1 BULGULAR.....	63
4.1.1 Betimsel İstatistikler.....	63
4.1.2 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücüne İlişkin Bulgular.....	67
4.1.3 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	

Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Kendine	
Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin	
Bulgular	71
4.1.4 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	
Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Diğerlerine	
Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne	
İlişkin Bulgular	77
4.1.5 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	
Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Olarak	
Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne	
İlişkin Bulgular.....	80
BÖLÜM V.....	83
5.1 TARTIŞMA VE YORUM.....	83
5.1.1 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları	
Değişkenlerinin Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik	
Düzeylerini Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve	
Yorumu.....	86
5.1.2 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	
Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Kendine	
Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne	
İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	92
5.1.3 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	
Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Diğerlerine	
Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne	
İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	96
5.1.4 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	
Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Olarak	

Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne	
İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	98
BÖLÜM VI.....	102
6.1 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	102
KAYNAKÇA.....	107
EKLER.....	120
EK-1 ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİKÖLÇEĞİ.....	120
EK-2 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	122
EK-3 UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ.....	123
EK-4 STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ.....	124
EK-5 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	126
ÖZGEÇMİŞ.....	127
ÖZET.....	129
ABSTRACT.....	130

TABLOLAR

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Öğrencilerin Üniversite Türü, Fakülteler/Bölümler ve Cinsiyetlere Göre Sayısal Dağılımı.....	55
Tablo 2. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	63
Tablo 3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları.....	65
Tablo 4. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R ² Değişimi.....	67
Tablo 5. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....	68
Tablo 6. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R ² Değişimi.....	72
Tablo7. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....	72
Tablo 8. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Diğerlerine Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R ² Değişimi.....	76
Tablo 9. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....	77

Tablo 10. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin

Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve

R² Değişimi.....80

Tablo 11. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Değişkenlerinin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Puanlarına

İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....80

BÖLÜM I

1.1 GİRİŞ

Birçoğumuz kendimizi mükemmeliyetçi bireyler olarak tanımlamaktayız ve mükemmeliyetçi olmayı problem olarak görmemekteyiz. Aslında bu durumun yapabileceğimizin en iyisini yapabilme/sergileme konusunda bize yardımcı olduğuna inanırız (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2002). Kendimize yönelik belirlediğimiz standartlarımızın, hedeflerimizin bir kısmı yapıcı yönde olmasına rağmen bir kısmı bizi tam tersi yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada belirlenen hedeflerin ne oranda gerçekçi olduğu belirleyici rol oynamaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

Aslında birçoğumuzun, sergilediğimiz performanslarımızı nasıl sergileyeceğimize dair güçlü fikirleri bulunmaktadır. Performansa yönelik sahip olunan bu güçlü fikirler, kişinin kendisine yönelik beklentilerine dayalı bazı standartları da beraberinde getirmektedir. Bu standartların bir kısmı faydalı olmasına rağmen bir kısmı tam tersine zarar vermektedir. Bu konuda sıkıntı yaşayan bireyler, standartlarına dair inançlarının doğruluğunu değerlendirmekte güçlük yaşarlar. Mükemmeliyetçi bakış açısına sahip bu bireyler, sahip oldukları inançların doğru olduğuna inanırlar. Bu noktada da Antony ve Swinson (1998), bu bakış açısını anlayabilmek için öncelikle mükemmeliyetçiliği anlamak gerektiğini savunmaktadır.

Mükemmeliyetçiliği anlamamanın yollarından birisi ise mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olup olmadığını anlamaktır. Kişilik özellikleri durağandır ve karakteristik bir yapıya sahiptir. Durağan ile kastedilen, kişilik özelliğinin durum ve zamana karşı davranışı etkilemesidir. Yıllardır temel kişilik özelliklerinin sayısı tartışılmaktadır ve kişiliğin farklı birçok özellikten oluştuğu görüşü baskın durumdadır. Bu özelliklerin sayısı bir kuramdan diğer kurama değişiklik göstermektedir. Bu özellikler arasında mükemmeliyetçilik, mutluluk, dürüstlük, saldırganlık ve kaygı vb. şeklinde uzanan kişilik yapıları yer almaktadır (Antony ve Swinson, 1998). Erözkan, Karakaş, Ata ve Ayberk'e (2011) göre, bu kişilik yapılarından biri olan mükemmeliyetçilik, bir işte mükemmellik için aşırı ve haddinden fazla çaba göstermek olarak tanımlanabilir.

Birçok kuramcıya göre ise, mükemmeliyetçiliğin kökeninde çocuğa karşı ebeveynlerin tutumlarındaki dikkatsizlik, tutarsız onama ve kişiye yönelik mükemmeliyetçi eğilimli iletişim etkili olmaktadır (Hamachek, 1978; akt. Sorotzkin, 1998; Blatt, 1995). Miller'e göre (1996), mükemmeliyetçi bireylerin aileleri çocuklarını, performans göstermesini bekledikleri birer nesne olarak görmektedir ve en ufak kural dışı davranışlarında hemen eleştirel bir tutum sergilemektedirler.

Rothstein (1991), derin aşağılık kompleksine sahip ailelerden gelen bireylerde, kişinin bu durumu telafi etmesi için mükemmel olmaları gerektiğine yönelik inançlarının olduğunu vurgular (akt. Lee ve Robins, 1995). Kohut'a göre (1971-1977), bu telafi etme şeklinin bireyin kişisel gelişimi için önemli bir yeri vardır. Normal gelişim sürecinde çocuk idealize bir ebeveyn figürü oluşturmaktadır ve kendisini de onun bir parçası olarak görmektedir. Her şeye gücü yeten ebeveynsel bir obje olmak, çocuğun gelişmemiş benlik saygısını desteklemektedir (akt. Lee ve Robins, 1995).

Mükemmeliyetçiliğin kökeni ve nedenine yönelik Missildine (1963) ve Hamachek (1978) tarafından önerilen "Sosyal Beklenti Modeli"ne göre, mükemmeliyetçiliğin şarta (koşula) bağlı olarak verilen tepkilere (ebeveynleri tarafından onaylanma) bağlı olarak geliştiği yönündedir. Bu modele göre, çocuk eğer mükemmel performans sergilerse ailenin onayını kazanabileceğine inanır ya da bunu deneyimler (akt. Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2002).

Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Modeli"ne göre (1986) ise, çocuklar, davranışları gözlemleyerek ya da taklit ederek öğrenmektedir. Bu modelin vurgulamaya çalıştığı nokta ise, mükemmeliyetçi ebeveynlerle olan çocukların kendilerinin de mükemmeliyetçi olduğudur. Mükemmeliyetçi anneler ve kızları ile yapılan deneysel bir çalışmada da iki grup arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur (akt. Chang, 2002).

Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald (2002) tarafından önerilen "Sosyal Tepki Modeli"ne göre ise, bazı bireyler sosyal çevreye ya da katı ailelerine tepki olarak mükemmeliyetçi tepki geliştirmektedirler. Bu şekilde zor yaşam koşulları ile baş etmek amacıyla mükemmeliyetçi eğilim geliştirmektedirler.

Sözü geçen modellerin ortak noktaları ebeveynlerin/ailelerin mükemmeliyetçiliğin gelişmesindeki etkilerine yaptıkları vurgudur. Flett ve arkadaşları

(2002), aynı zamanda çocuğun mizacı, bağlanma tarzı, kişilik ve çevresel baskı (kültürel faktörler) gibi diğer faktörlere de vurgu yapmaktadırlar. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'e (1990) göre, aynı zamanda mükemmeliyetçilikte aşırı derecede yüksek ve gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma üzerinde yoğunlaşılması sonucunda, kişinin kendisini yenilgiye uğraticı bir dizi düşünce ve davranışa sevk eden bir yapı oluşmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasında bu yapının, tek boyuttan oluşmadığı tam tersine “çok boyutlu” olduğunu destekler yönde araştırma bulguları bulunmaktadır (Frost ve ark., 1990 ve Hewitt ve Flett, 1991). Hill ve Terry (2007), çok boyutlu yapıya ilk adımın mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yapılardan oluştuğuna dair görüşlerle başladığını vurgulamaktadırlar. Hill ve Terry'e göre (2007), “uyumlu mükemmeliyetçilik”, sosyal olarak tercih edilir olarak kabul edilmekte ve sağlıklı psikolojik işlevsellikle ilişkili bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik tanımlanırken özellikle karşılanması güç yüksek standartlar, gerçekçi olmayan beklentiler ve başarısızlık kavramları geçerliliğini korumakla beraber, mükemmeliyetçiliğin yapısına dair ortaya atılan görüşler farklılık göstermektedir. Hill ve Terry'nin 2007 yılında yaptıkları çalışmalarında “uyumlu mükemmeliyetçilik” özelliğine sahip bireylerin, stres yaratan durumlara karşı problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanarak problemle başa çıkmaya çalıştıklarını saptamışlardır. Bunun sebebi olarak ise, “uyumlu mükemmeliyetçilik” özelliğine sahip bireylerin, yüksek kişisel standartlar için çaba sarf ederek kişisel doyum ve başarı duygusunu hissetmeye çalışmaları ve bunun da beraberinde benlik saygılarını arttırmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Hill ve Terry'e (2007) göre, mükemmeliyetçilik aynı zamanda beraberinde başarısızlıktan kaçınmak amaçlı gerçekleştirilmesi mümkün olmayan yüksek standartlar oluşturulmasını da doğurabilmektedir. “Uyumsuz mükemmeliyetçiler” işte bu noktada hata yaptıklarında ya da hedeflerini gerçekleştiremediklerinde bu durumu başarısızlık olarak nitelendirmektedirler. Bu da beraberinde kendilerini reddetmelerine ve kendilerine olan saygılarının azalmasına yani kendilerine olan özgüvenlerinin ve kendilerine yönelik algılarının negatif yönde olmasına sebep olmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramına yönelik ilerleyen kısımlarda değinilen tanımlara göz atıldığında görülecektir ki, mükemmeliyetçilik kavramının tanımlanmasında karşılanması güç yüksek standartlar, gerçekçi olmayan beklentiler ve başarısızlık korkusu gibi anahtar kelimeler geçerliliğini korumakla beraber, mükemmeliyetçiliğin yapısına dair ortaya atılan görüşler zaman içerisinde farklılıklar göstermektedir. Başlangıçta mükemmeliyetçiliğin olumsuz olan tek bir yapıdan oluştuğu düşünülürken zamanla sadece olumsuz boyutunun olmadığı aynı zamanda olumlu boyutunun da söz konusu olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmiştir (Hamachek, 1978; akt. Hewitt ve Flett, 1991, Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993). Süreç içerisinde bu boyutlar “olumlu/olumsuz”, “uyumlu/uyumsuz” ve “sağlıklı/nevrotik” şeklinde sınıflandırılmıştır. Fakat günümüze yaklaştıkça özellikle gerek Hewitt ve Flett (1991) gerekse Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından 1990’lı yıllarda aslında mükemmeliyetçiliğin ikiden fazla boyutunun söz konusu olduğu yani “çok boyutlu” bir yapıya sahip olduğu görüşü geçerlilik kazanmıştır. Hewitt ve Flett (1991), bu boyutları “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” şeklinde üçe ayırmıştır. Frost ve arkadaşları (1990) ise mükemmeliyetçilik kişilik yapısını “hatalarla aşırı meşgul olma”, “yüksek kişisel standartlar”, “eyleme yönelik kuşku”, “düzen ihtiyacı”, “yüksek ailesel beklentiler” ve “aşırı ailesel eleştiri” şeklinde altı boyutta ele almıştır.

Son yıllarda mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde daha fazla durularak, daha geniş kapsamda araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Özellikle mükemmeliyetçilik üzerine odaklanılan konular arasında mükemmeliyetçiliğin “psikolojik işlevselliği” yani bireyin yaşamında yer alan temel amaç ve yönelimleri ile bunlara bağlı olarak sergilediği davranışlar arasındaki ilişkiler (Flett, Hewitt ve De Rosa, 1996; Chang, 2002) yer almaktadır. Literatür incelendiğinde negatif sonuçlar doğuran bu ilişkiler depresyon (Blankstein, Flett ve Johnson, 1992; Blatt, 1995; Flett, Besser ve Hewitt, 2005; Erözkan ve ark., 2011), yeme bozuklukları (Sassaroli ve Ruggiero, 2005; Cockerham, Stopa ve Bell, 2009), intihar (Franck, De Raedt ve Dereu, 2007) ve obsesif kompulsif bozukluk (Anthony and Swinson, 1998) ile ilişkilidir. Bu bulgular mükemmeliyetçi bireyin karşılayamayacağı yüksek standartlar belirlediği yönündedir.

Belirlenen bu standartlar yeterli düzeyde gerçekleştirilemediğinde bireyde, yetersizlik duygusu oluşturmaktadır ve bu durum da bireyde stres ve sıkıntı durumu yaratmaktadır (Hill ve Terry, 2007).

Tennen ve Affleck (1993) araştırmalarında, Horney'in mükemmeliyetçi kavramı üzerinde durmuşlardır. Yani mükemmeliyetçi olan kişilerin kendileri için ulaşılması güç hedefler ve benlik imajları belirlediklerini, bu durumun sonucunda ise sahip oldukları asıl benlikleri ile ulaşmak istedikleri benlikleri arasında bir fark olduğunu vurgulamışlardır. Bu farkın da bireylerde düşük "benlik saygısını" ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Benlik saygısının düşük düzeyde olması da beraberinde psikolojik fonksiyonellikte işlevsizliklere yol açabilmektedir. Bu durum da genellikle depresyon ve nevrotizm gibi psikolojik bozukluklarla sonuçlanabilmektedir (Tennen ve Affleck, 1993).

Mükemmeliyetçi bireyleri yönlendiren, düşük düzeydeki "benlik saygısı"dır. Sevgi ve onaylanma gereksinimleri bağlamında, diğerlerinin bakış açıları, istek ve gereksinimlerine karşı duyarlılık gösterememektedirler. Aşırı ben-merkezci düşünce biçimlerinden ötürü, değişimin diğer bireylerce gerçekleştirilmesini beklemektedirler (Flett, Hewitt ve Singer, 1995). Schroder-Abe, Rudolph ve Schutz'a (2007) göre, yüksek "benlik saygısı" aynı zamanda saldırganlık, şiddet gibi uyumsuz davranışların işaretçisi olabilir. Savunmacı "benlik saygısı"na sahip bireylerde güvenli "benlik saygısı"na sahip bireylere kıyasla daha fazla grup içi üyelik tercih edilir ve bu bireyler, yüksek oranda narsistik özelliklere sahip olup düşmanca algıladıkları geri bildirimlere savunmacı reaksiyonla tepkiler verirler. Zarar görmüş "benlik saygısı"na sahip bireylerde ise daha farklı karakteristik özellikler görülür. Bu bireylerde sosyal geri bildirimlere savunmacı davranışlar sergileme, nevrotik özellikler ve yoğun düzeyde bastırılmış öfke gözlenir. Bu da "benlik saygısı"nın, mükemmeliyetçi eğilimleri olan bireylerin, psikolojik işlevselliğinin yanı sıra kişilerarası ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmelerini etkilemektedir. Bu da durumun, birey için daha da içinden çıkılmaz bir hal almasına sebep olmaktadır (Flett, Hewitt ve Singer, 1995).

Mükemmeliyetçi bireylerin diğer bireylerden beklentileri yüksektir ve bu beklentiler ilişkilerinin niteliğini belirlemektedir. Kişi belirlediği standartlarına sadık kalarak bireyleri performanslarına ve davranışlarına göre değerlendirmektedir. Bu da bireyin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan bu problemler bireyin yalnızlaşmasına, diğerlerine güvenememesine veya yakın ilişkilerde sorunlara yol açabilir.

Antony ve Swinson'a (1998) göre de, ilişkiler üzerinde büyük bir etkiye sahip olan mükemmeliyetçilik, kimi zaman ilişkinin sonlanmasına sebep olabilmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, genelde kişilere yönelik düşük toleransa sahip olmaktadır. Başkalarına yönelik oluşturulan standartlar benlik saygısını ve değerlik duygusunu da etkilemektedir. Kişinin başkaları için yüksek standartlara sahip olması sosyal kaygı, kolayca arkadaş edinme ve yakın ilişkileri geliştirme konusunda problemlere yol açabilmektedir. Başkaları ile iletişimden kaçınmak başkalarının zannedilen kadar yüksek beklentilerinin olmadığına anlaşılmamasını da engellemektedir.

Bazı çalışmalar "yalnızlık" ve "mükemmeliyetçiliğin" paralel doğrultuda ortaya çıktığını göstermektedir. Çünkü "yalnızlık" bir taraftan da bireyin ilişkilerindeki yeterlilik düzeyinin önemli bir göstergesidir (Uruk ve Demir, 2003). Bu sonuçlara rağmen henüz tamamen aradaki bu bağ netlik kazanmamıştır. Erözkan ve arkadaşlarına (2011) göre, kişilerarası ilişkilerde kabul görme, onay alma, desteklenme ve aitlik duygusunu hissetme arzusu tüm bireyler için oldukça önemlidir. Bunların sağlanması noktasında mükemmeliyetçi bir tarz benimsemenin kişilerarası ilişkilerde çeşitli problemlerin oluşmasına neden olacağı düşünülebilir. Yüksek mükemmeliyetçi standartlara sahip bazı bireyler, başarıya yönelik yüksek standartlara odaklanabilirler ve bu paralelde amaçlarına uygun davrandıkları için kişilerarası ilişkileri sürdürmeyi istemeyebilirler.

Hem Frost ve arkadaşları (1990) hem de Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısından söz ederken bu durumun, hem kişisel hem de sosyal bakış açısını temsil ettiğini vurgulamışlardır. Mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları, depresyon, kaygı ve düşük benlik saygısı gibi uyumsuz davranışlarla

ilişkili olduğu görülmüştür (Anthony ve Swinson, 1998). Mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz çıktılar oluşturabilir. Düzen kurmaya çalışma ve gerçekçi olmayan standartları sürdürme mükemmeliyetçi bireylerin birçok başarısızlık deneyimiyle karşı karşıya kalmalarına ve bunları genellemelerine yol açabilir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu başarısızlıklar kendini suçlama ve başarısızlığın aşırı genellenmesiyle birleşerek “uyumsuz mükemmeliyetçiliğe” yol açabilir. Bu uyumsuz eğilimler içerisinde gerçekçi olmayan standartları sürdürme, yıkıcı düşünceler, kendini suçlama, aşırı genelleme, engelleme ve suçluluk gibi olumsuz duygulanım deneyimleri yer almaktadır. Bireyin akıldışı inançlarla yoğun düzeyde meşgul olması nedeniyle akış içerisinde birey, sosyal soyutlanma içerisine girebilmekte ve sosyal ilişkiler geri planda kaldığından daha da fazla “yalnızlaşmaktadır”. Bu da beraberinde “stres” dolu başarısızlık deneyimlerini arttırabilir. Buradaki önemli nokta ise mükemmeliyetçi bireylerin bu negatif sonuçların üstesinden başarıyla ne kadar gelebileceğidir. Hewitt, Flett ve Endler’e (1995) göre, çoğu mükemmeliyetçi birey, stres faktörlerine sağlıklı yollardan çok sağlıksız yollarla tepki vermektedir.

Mükemmeliyetçi olmayan bireylere kıyasla mükemmeliyetçi eğilimleri baskın olan bireyler, kolaylıkla kendilerine stres yaratıcı bir durum oluşturabilmektedirler. Bu durumda, bireylerin yaşamlarına yönelik gerçekçi olmayan beklentileri rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçi özellikler taşıyan davranışlarda stres köklerini, kendilerini ve başkalarını katı şekilde değerlendirmekten, performanslarına yönelik olumsuz bakış açısına sahip olmaktan ve düşük tatmin duygusunu deneyimlemekten alır (Hewitt ve Flett, 1991).

Lenz’e (2010) göre, bireyin seçtiği bu “başa çıkma yöntemleri” bireyin üstündeki baskıyı azaltmak yerine tam tersine “stres” durumunu daha da tetikleyebilmektedir. Bu “stres” durumu da beraberinde psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları getirmektedir. “Stres” yaratan faktörler ortaya çıktığında sağlıklı olmayan yollarla bireysel tepki sergilenmesinin nedeni, bu bireylerin zayıf düzeyde “başa çıkma becerileri”ne sahip olmalarıdır (Flett ve ark., 1995). Bu nedenle de, mükemmeliyetçi bireyler kronik olarak kendilerini baskı altında hissederler. Beck (1993), bireyin kendi üzerinde yarattığı bu baskıdan söz ederken “içsel stres” olarak söz etmiştir. Bu kişiler

kendileri için yüksek standartlar oluşturmaktadırlar ve bunları gerçekleştirmek üzere kendilerini dürtmektedirler ve sonuç olarak bu da istenmeyen depresyon durumları oluşturabilmektedir. Çünkü mükemmeliyetçi bireyler bir şeyi yapmaya girişirken, o işi kendileri için kolaylaştırmak yerine mükemmeliyetçi yapılarından dolayı zorlaştırmaktadırlar (akt. Hewitt ve Flett, 1991). Bu anlamda risk taşıyan kitlelerden biri ise özellikle “üniversite öğrencileri”dir. Çünkü “üniversite öğrencileri” de dersler, iş ve kişisel yaşam gibi birçok stres kaynağının bombardımanına uğramaktadır. Bu da bireylerde stresle ilişkili rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. “Stres” durumlarıyla karşı karşıya kalan bu bireyler de deneyimlerine, kültüre ve algılarına bağlı olarak çeşitli “başa çıkma becerileri”ni kullanmaktadır.

Smith ve Dust’a (2006) göre, öğrencilerin bu stres durumları ile karşı karşıya kalmalarında yerine getirmek zorunda oldukları yükümlülükler ve bunları yerine getirirken ki kendilerine yönelik sahip oldukları algıları oldukça etkilidir. Heiman (2004) ise, öğrencilerin yaşadıkları strese kişisel ve dışsal beklentilerin, algılanan “stres” düzeyinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamıştır. Öğrenciler kendi çevrelerinden ayrılmasının sonucunda yeni çevrelerinde kendi yaşam yollarını bulmaya çalışmaktadırlar. Bireyler “stres” durumundan kaynaklı rahatsızlıklar yaşadıklarında yaşam deneyimlerine yönelik yaptıkları seçimler zayıf düzeyde kalmakta, “stresle başa çıkma”yı, başa çıkma becerilerini deneyerek görmektedirler.

“Üniversite öğrencileri” ile yapılan çalışmalara göz atıldığında ise, mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğe” sahip olan “üniversite öğrencileri”nde olumlu problem çözme yönelimi bulunduğu görülmüştür. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik”te ise tam tersi olumsuz problem çözme yönelimi görülmüştür. Hewitt ve Flett (1991), “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ile olumsuz problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi duygusal tutarsızlık ve öğrenilmiş çaresizlik ile diğerlerince dayatılan gerçek dışı beklentilere bağlamaktadır. Hewitt ve Flett (1991) tarafından, “üniversite öğrencileri” ile yapılan bir diğer çalışmada ise bireyin zaman içinde öğrendiği “başa çıkma kaynakları” ve “başa çıkma tarzları”nın yanında, depresyon ve “benlik saygısı” ölçümlerine bakıldığında da sonuçlar hem “kendine

yönelik mükemmeliyetçiliğin” hem de “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin” büyük oranda öğrenilmiş “başa çıkma becerileri”yle ilişkili olduğunu desteklemektedir. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ve öğrenilmiş “başa çıkma becerileri”nin düşük olması ile ilişkili olarak depresyon ortaya çıkabilmektedir.

Son dönem araştırmalarında Endler ve Parker (1990), başlıca üç başa çıkma yöntemi belirlemişlerdir. Bunlardan ilki “görev yönelimli başa çıkma becerisi”dir ve aktif yani “problem odaklı değişim”e yönelik girişimleri içermektedir. İkincisi, “duygusal yönelimli başa çıkma becerisi”dir ve olumsuz duygusal reaksiyon sergileme eğilimli, istekleri yerine getirme ve kendini suçlama odaklıdır. Sonuncusu ise, “kaçınma yönelimli başa çıkma becerisi”dir ve stres durumu ile karşı karşıya kalındığında isteksizlik durumu söz konusudur.

Yukarıda söz edilenler doğrultusunda mükemmeliyetçiliğin, “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “başa çıkma tarzları” ile olan ilişkisi özetlenecek olursa; mükemmeliyetçiliğin birey üzerindeki etkisinin olumlu ya da olumsuz yönde oluşu bireyin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “başa çıkma tarzları”na da aynı boyutta yansımaktadır. Bireyin “benlik saygısı” düştükçe ve yaşadığı stres düzeyi de arttıkça, kişinin mükemmeliyetçi kişilik özelliği çerçevesinde belirlediği standartları gerçekleştirmesi güçleşmektedir. Bu da bireyin, gerçek dışı standartları daha da fazla hayatının merkezine almasına yol açmaktadır. Kişi belirlediği hedefleri ile yoğun düzeyde meşgul olduğundan, sosyal ilişkiler kişi için önemini yitirebilmekte ve beraberinde de bu durum bireyin sosyal soyutlanma yaşamasına yol açmaktadır.

Mükemmeliyetçi kişilik özelliğini değerlendirirken sosyal, kişisel ve akademik etkilerden bağımsız değerlendirmek güçtür. Mükemmeliyetçilik üzerinde kişisel etkiye sahip olan “benlik saygısı”, bireyin kendine yönelik algısını negatif yönde etkilemektedir. Bu negatif etki bireyin çevresiyle olan ilişkilerine de yansımakta ve bireyin kişilerarası ilişkilerinde “yalnızlaşmasına” sebep olmaktadır. Problem durumu ile karşı karşıya kalan bireyin bu durumu tolere ediş şekline bağlı olarak kullandığı “stresle başa çıkma tarzları” da farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların ya da birey

üzerinde oluşan etkinin belirleyicisi, mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan bireylerin bu özelliklerinin kişileri, olumlu ya da olumsuz ne yönde etkilediğidir.

Bu araştırma ile sosyal ve kişisel etkenler doğrultusunda, “üniversite öğrencileri”nin “benlik saygıları”nın, “yalnızlık” düzeylerinin ve “stresle başa çıkma tarzları”nın mükemmeliyetçiliği yordama gücü belirlenerek yükseköğretimde psikolojik danışma alanına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.1.1 Problem Cümlesi

Benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini yordama gücü nedir?

1.2.1 Alt Problemler

Bu probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ” alt boyutunu yordama gücü nedir?
2. Benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin “Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik” alt boyutunu yordama gücü nedir?
3. Benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin “Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik” alt boyutunu yordama gücü nedir?

1.1.2 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu araştırmanın sonuçları “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.1.3 Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu”nda yer alan sorulara içten ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.1.4 Tanımlar

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, kişisel ve kişilerarası durumları içeren, bireyin kendine ya da diğerlerine yönelik tanımladığı boyutlar ile başkasının kendisinden beklediğini düşündüğü ya da algıladığı gerçekçi olmayan talepleri içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanabilir (Hewitt ve Flett,2002).

Mükemmeliyetçilik, imkânsız şekilde idealize edilen imaj için nevrotik bir çaba göstermek olarak tanımlanabilir (Hill ve Terry, 2007).

Mükemmeliyetçilik, kişinin ulaşılması güç hatta imkânsız hedefleri önüne koyarak onlara ulaşmaya çalışmasıdır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiliği aşırı derecede yüksek ve gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma üzerinde yoğunlaşan, kendini yenilgiye uğratıcı bir dizi düşünceler ve davranışlar örüntüsü olarak tanımlamıştır (Frost ve ark., 1990).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)’nin alt boyutlarından biridir. Kendine yönelik yüksek standartları ve kendi davranışlarını eleştirel değerlendirmeyi içerir (Hewitt ve Flett, 1991; 1993).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: ÇBMÖ’nün alt boyutlarından biridir. Başkalarının yeteneklerine ilişkin inançları ve beklentileri içerir (Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik: ÇBMÖ’nün alt boyutlarından biridir. Çevrenin kişi için karşılanması güç olan beklentiler içerisinde olduğuna dair abartılı bir inanç söz konusudur (Antony ve Swinson, 1998).

Benlik Saygısı: Kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olarak ifade etmiştir. Kişinin kendisini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması ve kendisini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendisinden memnun olması durumudur (Yörükoğlu, 1985).

Rosenberg'e (1965) göre, benlik saygısı bireyin kendine dair duygu ve düşüncelerinin tamamı olarak ifade edilebilir (akt. Özdemir, 2004).

Yalnızlık: Kişinin başkalarınca anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanma olarak tanımlamıştır (Rook, 1984; akt. Duy, 2003).

Bireyin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki fark sonucunda oluşan ve birey için hoş olmayan öznel psikolojik bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982).

Stres: Lazarus'un etkileşimsel modeli çerçevesinde stres, birey ve çevresinin karşılıklı olarak birbirini etkilediği bir süreç içerisinde, bireyin çevresel uyarıcıları çözümlenmesi gereken bir problem durumu olarak algılaması ve sahip olduğu kaynakların üzerinde etkili olan bir durum olarak tanımlamaktadır (Lazarus ve Coyre, 1981).

Başa Çıkma Tarzları: Herhangi bir uyarıcı veya durumu çözümlenmesi gereken bir problem durumu olarak algılayan bireyin, kendini daha iyi bir duruma getirmek için davranış örüntüsünü tekrar düzenlemesini içeren çabadır (Lazarus ve Coyre, 1981).

Başa çıkma tarzları beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Sosyal Destek Arama: Birey, stres yaratan bir durumun nedenini ortaya koymak ve onunla baş edebilmek için başkalarından yardım alınması gerektiğine inanır (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

Kendini Suçlama/Çaresiz Yaklaşım: Bireyin stresli bir durumda süreci yönetebileceğine ilişkin inancını yitirmesini, yaşanan olumsuzluklardan kendini sorumlu tutmasını ve soruna yönelik çözüm üretmekte başarısız olmasını ifade eder (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

Kendine Güven Yaklaşımı: Bireyin stresli duruma karşı mücadele etmek istediği, kendine inandığı ve kendini güçlü hissettiği yaklaşımdır (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

İyimser Yaklaşım: Bireyin stres yaratan durumla ilgili olarak kendini kontrol ettiğini ve mantık çerçevesinde olaylara yaklaştığını ve iyimser tutum içerisinde olmasını ifade eder (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

Boyun Eğme Yaklaşımı: Birey kadenci bir yaklaşım sergileyerek stres kaynaklı olumsuzlukları yaşamayı kabul eder (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

1.1.5 Araştırmanın Önemi ve Gereğesi

Üniversite ortamı doğası gereği, akademik olarak sınavlara, değerlendirmelere açık bir ortamdır. Bu ortamda yer alan birey, bir yandan kendine yüksek standartlar belirlerken diğeri yandan da bu beklentilerin yarattığı baskı ile bunları erteleyebilmektedir. Birey kendisi için belirlediği yüksek standartları gerçekleştirilememesi durumunda hayal kırıklığı yaşamakta ve kendini eleştirmektedir. Genç yaşlarda, süregiden değerlendirmelere maruz kalan ve bu testlerce yeterliliklerinin ölçülmesi sebebiyle mükemmeliyetçi özellikler akademik kurumlarda daha belirgin düzeyde görülmektedir (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008). Buna bağılı olarak da yapılan araştırma ile üniversite öğrencilerinin benlik saygıları, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzlarının bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ne derece etkilediğinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yurt dışında uzun yıllardır çalışılan mükemmeliyetçilik kavramı son yıllarda ülkemizde de özellikle üzerinde durulan araştırma konularından biri olmuştur (Oral, 1999; Kırdök, 2004; Şen, 2005; Sapmaz, 2006; Ulu, 2007; Cangi, 2008; Göç, 2008 ve Pirinçci, 2009). Ülkemizde mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmaların klinik

boyutu yani eşlik eden psikolojik bozukluklar ile ilişkisine yönelik çalışmalar daha ağırlıklı düzeydedir (Oral, 1999; Şen,2005; Sapmaz, 2006; Tuncer, 2006 ve Cangı, 2008). Bu araştırma yoğunlukla üzerinde çalışılan klinik boyut dışında da psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağından dolayı büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca ülkemizde mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmaların sınırlı düzeyde olması dolayısıyla, yapılan bu çalışmanın mükemmeliyetçilik konusunda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı ve bu konuda yapılacak araştırmaların genişletilmesine de ön ayak olacağı düşünülmektedir.

İkinci olarak, gelecekte toplumda önemli roller üstlenecek genç kuşakların mükemmeliyetçi yapılarının ortaya çıkarılması ve bu mükemmeliyetçi yapılarının bireyin kendine yönelik algısını, sosyal ilişkilerini ve stresle başa çıkma tarzlarını etkilemesi dolayısıyla bu bireylerin kendilerine yönelik farkındalık kazanması, kendileri için etkili olabilecek başa çıkma tarzlarını tercih etmeleri noktasında gerekli bilgi ve becerilerin bir program çerçevesinde geliştirilmesi ve onlara sunulması, kişisel doyum yaşayan daha mutlu bireylerin olması açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilecek bulguların aynı zamanda mükemmeliyetçi bir yapıya sahip üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sunulması hususunda yükseköğretimde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde görev yapan psikolojik danışman ve psikologlara yol göstereceği beklenmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin psikolojik danışma sürecinden beklentileri, yardım aramaya isteklilikleri ve beraberinde bu beklentilerin gerçekçiliği danışanların terapötik süreçte göstereceği ilerlemelerin ve işbirliğine yatkınlıklarının önemli birer belirleyicisi olarak yer almaktadır (Tokar, Hardin, Adams ve Brandel, 1996; Tinsley, Tokar ve Helwig, 1994; Al-Darmaki ve Kivlighan, 1993). Mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan kimi bireyler terapi sürecinde kişisel kontrole sahipken, kimi bireylerde süreci sonlandırma konusunda kendilerine ve yeterliliklerine güvenmemeleri dolayısıyla terapi sürecinde standartları belirleyen ve süreci kontrol eden kişinin terapist olmasına izin vermektedir. Aynı zamanda, mükemmeliyetçi bireylerin yardım arama eğilimleri yani psikolojik danışma sürecine başvurmayı kabul etmeleri, bu bireyler tarafından başarısızlık ya da güçsüzlük olarak görülür (Habke, 1997). Psikolojik danışma

sürecinde bireylerin bu bariyerlerine karşı tetikte olup bireylerin özellikleri, yaşadıkları bocalamalar ve algıları konusunda bu çalışmanın alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

2.1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak mükemmeliyetçilik kavramının kökeni ve yapısı, kuramsal yaklaşımların bakış açısı ile araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler ile ilgili açıklamalara ve araştırmalara yer verilmiştir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olması sunulabilecek Türkçe araştırmaların sayısını sınırlandırmaktadır. Bununla beraber, bu araştırmanın konusu ve değişkenleriyle ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış yayın ve araştırmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur. İlgili araştırmalar geçmişten günümüze doğru bir tarih sırası içerisinde ve önemli bulguları ile birlikte verilmiştir.

2.1.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Yapısına İlişkin Açıklamalar

2.1.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Antony ve Swinson’a (1998) göre, insan doğduğu andan itibaren çevresindeki birçok insanın geliştirme ve iyileştirme girişimleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Çocuk ilk konuşmaya başladığı andan itibaren ebeveynleri tarafından telaffuz etme şekli düzeltilir. Nasıl doğru yürüyeceği, kendi başına nasıl giyineceği, çatalı-kaşığı nasıl düzgün tutacağı çocuğa yakın çevresindeki kişiler tarafından öğretilmektedir.

Antony ve Swinson’a (1998) göre, çocuk büyüdükçe davranışları sürekli olarak geliştirilmeye, eleştirilmeye, düzeltilmeye ve ödüllendirilmeye devam edilir. Bu şekilde çocuk evde, okulda başkalarının onayını almak için belli standartlara ulaşması gerektiğini hızla öğrenmeye başlar. Aksi halde her hata yaptığında sıklıkla olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalır. Standartların karşılanmasına yönelik örüntü ilerleyen yaşam döngüsü içerisinde de devam eder. Fakat performansını geliştirme ya da yüksek standartları karşılama isteği mükemmeliyetçi olmakla aynı şey değildir. Tipik mükemmeliyetçilik tanımının merkezinde yüksek kişisel standartların oluşturulması yer almasına rağmen, araştırmacılar mükemmeliyetçilik üzerine çeşitli tanımlar sunmuşlardır (Antony ve Swinson, 1998). Mükemmeliyetçiliği daha iyi anlamak için şuana kadar bu konu üzerinde çalışan araştırmacıların tanımlamalarına göz atmak

faydalı olacaktır. Mükemmeliyetçiliği sağlıklı olarak arzulanan yüksek standartları başarma isteğinden ayırmanın ne olduğuna mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür incelenerek başlanacaktır.

İlk olarak mükemmeliyetçiliğin sözlük anlamına bakıldığında; Macmillan Sözlüğü, mükemmeliyetçiliği, (1) “mükemmelin mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası”, (2) kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirlemesi eylemi” olarak tanımlanmıştır (Stoeber ve Otto, 2006). Fakat mükemmeliyetçiliğin geçmişine bakacak olursak psikoloji literatürüne girişi 1950’li yılların başına dayanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramı, bu yıllarda birçok araştırmacı tarafından ilgi görmüş ve açıklanmaya çalışılmıştır.

Özellikle, Horney ve Freud bu kavram üzerinde durarak mükemmeliyetçiliğe vurgu yapmışlardır. Horney (1950), mükemmeliyetçiliği imkânsız şekilde idealize edilen imaj için nevrotik bir çaba göstermek olarak tanımlamış ve bu durumda da kaçınılmaz olarak düşük benlik saygısının ortaya çıkacağını belirtmiştir (akt. Ashby ve Rice, 2002). Freud da benzer bir tanımlama yaparak mükemmeliyetçiliğin süper ego tarafından kontrol edilip, belirlenen bir durum olduğunu ifade etmiştir. Süper ego, hoşlanmaktan çok mükemmele yani kusursuzluğa ulaşmak ister (akt., Gençtan, 1998). Burada süper ego mükemmeliyetçiliğin bir temsilcisidir.

Rice ve Preusser’a (2002) göre, Adlerian bakış açısından bakıldığında, kişilerin yaradılışlarından kaynaklanan bir aşağılık kompleksinin olduğunu ve bu yüzden kendileri için her zaman mükemmel hedeflediklerini ifade etmiştir. Mükemmel olana ulaşma arzusu ve çabası bu bağlamda normal olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel psikoloji yaklaşımına göre ele alındığında, mükemmel olma çabası, başarma isteğinin, hem içsel ve dışsal nedenlerin baskısı hem de kişinin anlamlı yaşam amaçlarına ulaşma çabası olarak açıklanabilir. Bununla birlikte, hayal edilen üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcanması da nevrotik davranışların en önemli özelliklerinden birisi sayılmaktadır (Kırdök, 2004).

Lazarsfeld (1991), mükemmeliyetçilik üzerine Adlerian literatürü özetlediğinde nevrotik mükemmeliyetçilik ve mükemmellik için çabalama arasındaki farkı anlamanın önemini vurgulamıştır. İlki nevrotik, gerçeklikten kaçınma eğilimi iken ikincisi, faydalı, gerçekçi tutuma yöneliktir. Bireysel Psikoloji ve mükemmeliyetçilik konusunda yapılan

son dönem araştırmaları bu görüşü desteklemektedir. Örneğin, Ashby, Kottman ve Stoltz (2006), uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlarken uyumlu mükemmeliyetçiliğe kıyasla aşağılık kompleksinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ashby, Locicero ve Kenny (2003) tarafından yapılan araştırma da Adler'in aile içindeki pozisyonlarına yönelik algılarının m kemmeliyet ilikle ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Missildine (1963) ise mükemmeliyetçi kişilerin, benliklerinden dolayı memnuniyetsizlik hissettiklerini ve düşük benlik değerine sahip olduklarını ifade etmiştir. Hollender (1965) ise farklı bir bakış açısı sunarak, kişilerin ailelerinden kabul görme isteklerinden ötürü güvensizlik duyduklarını ve bu durumda onların hatasız ve başarılı olma isteklerinden ötürü mükemmeliyetçi kişilere dönüştükleri görüşünü savunmuştur (akt. Erözkan ve ark., 2011).

Pacht (1984), mükemmeliyetçiliği bireyin sevilebilir olduğunu kanıtlamaya çalışması, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi olarak tanımlamıştır. Bu amaçlar çoğunlukla ulaşılamazdır ve sonucunda kişinin kendisini başarısız ve sevilmeyen biri olarak görmesi ile sonuçlanır (akt. Dunkley ve Blankstein, 2000).

Burns ise (1980), mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak tanımlamıştır. Burns'e göre mükemmeliyetçilik, kişinin ulaşılması güç hatta imkânsız hedefleri önüne koyarak onlara ulaşmaya çalışmasıdır. Bu doğrultuda kişinin hedeflerine ulaşması olanaksız olduğundan kendi benliğini başarısızlıkları ile değerlendirmektedir.

Genel olarak şu ana kadar mükemmeliyetçilik üzerine vurgulananlar özetlenecek olursa, mükemmeliyetçilik kavramından ilk söz edilmeye başlandığı dönemlerde genellikle mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüne vurgu yapılmıştır. Bu olumsuz y n içerisinde nevrotik eğilimler, düşük benlik saygısı gibi olumsuz özellikler yer almaktadır. Farklı kuramcılar mükemmeliyetçiliği kuramları çerçevesinde farklı yapılara dayandırmışlardır. Ama genel olarak söz birliğine varılan noktalar ise yüksek ve gerçekçi olmayan beklentiler, tatmin duygusunun yaşanmaması gibi olumsuz özelliklerin ağır bastığı ifadelerin yer almasıdır.

Tuncer'e (2006) göre, bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde mükemmeliyetçilik özetlenecek olursa; mükemmeliyetçilik, olumsuz otomatik düşünceler, akılcı olmayan inançlar ve bunların davranışa nasıl yansıdığı üzerinde durularak açıklanabilir. Bu bilişsel hatalardan biri “ya hep ya hiç” tipi düşünme tarzıdır. Özellikle mükemmeliyetçi kişilerde bu düşünce hatası sıklıkla görülür. Bu tarz düşünme kişide depresyon, öfke, kaygı gibi kişiyi olumsuz yönde etkileyen duygu örüntülerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Mükemmeliyetçi kişilik yapısında, aşırı yüksek standartlar oluşturma söz konusudur. Genel hatları ile belirli standartlara sahip olmak faydalı olmasına rağmen, eğer belirlenen standartlar ulaşılabilir değilse olumsuz yönde bireyi etkilemektedir.

Akılcı bilişsel davranışçı yaklaşıma göre Kırdök (2004), mükemmeliyetçiliğe değinirken, akılcı olmayan inançlar ve bireyin onay alma ihtiyacı vurgulanmıştır. Burada da ancak bireyin, her yönüyle yeterli ve kusursuz olmasıyla mümkün olacağına yönelik sahip olduğu inancı hakimdir. Normal bireylerde, sahip olunan özellikleri ve yetenekleri değerlendirerek yaşamak, yaşamdan zevk almak işlevsel iken, mükemmeliyetçi bireyler, kişisel değerlerini derecelendirerek işlevsel olmayan bir durum ortaya koymaktadır.

Antony ve Swinson (1998), mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerini süzgeçten geçirme (olumsuz ya da önemsiz ayrıntıları abartma), zihin okuma (insanların kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini zannetme), tünel bakışı (ayrıntılara fazla dikkat ederek bütünü gözden kaçırma), kişisel duyarlılık (başkalarının fikirlerini fazla önemseyip, onay alma ihtiyacı), felaket olacağını düşünme (olumsuz olayları felaketleştirme), aşırı katı standartlar oluşturma ve esnek olmama (beklentileri düşürmeyi başarısızlık olarak nitelendirdiklerinden esneklik konusunda katıdır), aşırı sorumlu hissetme ve kontrol gereksinimi (çevredekilerin hatalarından kendilerini sorumlu tutmaktan kaynaklıdır), zorunluluklar, başkalarına güvenme güçlüğü ve uygun olmayan toplumsal karşılaştırma olarak sınıflandırmışlardır.

Adlerian yaklaşıma göre, her birey az ya da çok aşağılık duygusu yaşamaktadır. Bu duygunun temelinde bireyin çocukluk döneminde yetişkinlerin dünyasına bağımlı

olma ve o dünyanın içinde kendine bir yer arama çabası yatmaktadır. Bu nedenle, bu bireylerin davranışlarının amacı diğerlerinin üzerinde üstünlük kurma, onlardan daha iyi ve daha güçlü olma güdüsü yer almaktadır. Bu da bireylerin standartlarını mükemmeliyetçiliğe doğru yükseltmektedir. Sosyal ilgi ise mükemmellik ve güç arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Sosyal ilgi çabası normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki farkı ortaya koymaktadır. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler aşağılık duygularının düzeyini kontrol ederek yapıcı ve yararlı yönde kullanabilmektedirler (Ashby ve Kottman, 1996).

Shafran, Cooper ve Fairburn'a (2002) göre, klinik olarak mükemmeliyetçilik tanımlandığında ise, kişisel isteklerin sürdürülmesindeki kararlılıkta kişinin kendisini değerlendirmeye aşırı bağlılığı olarak ifade edilebilir. Kendini değerlendirmeye aşırı bağlılık mükemmeliyetçilik psikopatolojisinin bir parçasıdır. Kişi arzuladığı amaçlarına ulaşamadığında kendini yetersiz ve başarısız olarak değerlendirir. Fakat bazı insanlar kişisel olarak belirledikleri standartlara ulaşmak için olumlu yollarla çabalarlar. Bu da tatmin duygusunu yaşamalarını sağlar. Bu grup normal mükemmeliyetçiliğe sahip olarak tanımlanır. Tanımda vurgulanan yüksek standartlara aşırı bağlılık ve bunları karşılamak için çabalama, kendini aşırı eleştirme ve başarısızlık algısı ile sonuçlanabilir. Bu da sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilikle sağlıklı mükemmeliyetçilik arasındaki farklılığı göstermektedir.

Bireyin kendinden beklentilerinin olanak dahilinde olmaması, kendine yönelik standartlar konusunda esnekliğin olmaması genel olarak tüm kuramların mükemmeliyetçiliğe olumsuz yönden bakmalarına ve olumsuz bir özellik olarak değerlendirmelerine yol açmıştır.

2.1.1.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Yapısı

Genel olarak, ilk dönem araştırmaları mükemmeliyetçiliği “tek yönlü” olarak kabul etmiş ve negatif etkiler üzerinde durmuşlardır. Bu bakış açısına göre mükemmeliyetçilik, kişilerin kendileri için çok yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartlara ulaşmak için yoğun çaba harcamaları, kendilerini olumsuz yönde

değerlendirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosanbiarte, 1990). İlk zamanlarda yapılan çalışmaların çoğuna bakıldığında klinik literatür de mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak görmüştür. Bu çalışmalar mükemmeliyetçiliği tanımlarken aşırı yüksek kişisel standartlara sahip olma olarak tanımlamışlardır. Slaney ve Ashby (1996), mükemmeliyetçilik üzerine yaptıkları çalışmada, bu tanıma desteklemediğini görmüşlerdir. Mükemmeliyetçi grup ile yaptıkları nitel çalışmalarında, mükemmeliyetçiliğin olumsuz bakış açısından oluşmadığını, olumlu yönünün de olduğunu vurgulamışlardır (Ashby, Kottman ve Stoltz, 2006).

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği “normal (uyumlu)” ya da “nevrotik (uyumsuz)” olarak ikiye ayırmıştır. “Normal mükemmeliyetçi”lerin gerçekçi ve mantıklı beklentilerden kurulu başarıma ihtiyacı, amaçları doğrultusunda motive edicidir. Birey harcanan bu çabadan hoşnuttur ve bunun sonucunda tatmin duygusu yaşar. Bu da bireyin “benlik saygısı”nda iyileştirici rol oynar. Diğer taraftan “nevrotik mükemmeliyetçilik”te, gerçekçi olmayan yüksek kişisel standartlar oluşturma ve başarısızlıktan kaçınma eğilimi yoğunluktadır. “Normal mükemmeliyetçilik”te olumlu boyutlar, sosyal olarak arzulanır sağlıklı psikolojik unsurlar söz konusuysa; “nevrotik mükemmeliyetçilik”te olumsuz boyut ve istenmeyen psikolojik semptomlar yakından ilişkilidir (akt. Blatt, 1995; Flett ve ark., 1995; Ashby ve Rice, 2002). “Uyumlu mükemmeliyetçili”ğe sahip olanlar kişisel sınırlılıklarını kabullenirler ve duruma göre beklentilerini değiştirip esnetebilirler (Frost, Heimberg, Holt, Mattna ve Neubauer, 1993). “Uyumsuz mükemmeliyetçiliği” olanlar, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten kaçınırlar ve bunun için yüksek kişisel standartlar oluştururlar ve kişisel eleştiri yoluyla motive olurlar. Bu durum bireyin performansını iyi değerlendirdiği anlamına gelmez. Çünkü kişi her zaman daha iyisini yapması gerektiğine inanır (Frost, Heimberg, Holt, Mattna ve Neubauer, 1993; Erözkan ve ark., 2011).

Slade ve Owens (1998), oluşturdukları pekiştirme teorisi prensipleri temelli mükemmeliyetçilik modeli çerçevesinde iki tip mükemmeliyetçilikten söz etmişlerdir. Model, Hamachek’in (1978) iki tip mükemmeliyetçilik sınıflandırması modelini

yansıtmaktadır: “Olumlu” ve “olumsuz mükemmeliyetçilik”. Modele göre “olumsuz mükemmeliyetçilik”te kişi, negatif pekiştirme ve başarısızlık korkusu ile güdülenir. “Olumlu mükemmeliyetçilik”te ise birey, başarı arzusu ve pozitif pekiştirme ile motive olur. Hamachek’in kavramsallaştırmasına benzer olarak, “olumsuz mükemmeliyetçilik”te başarısızlık ve aksiliklere rağmen gerçekçi olmayan amaçlara sıkı bir şekilde bağlı oldukları görülür. “Olumlu mükemmeliyetçi”ler ise amaçları konusunda daha esnektirler, deneyim ve geribildirimlerden öğrenme eğilimi daha yüksektir. Slade ve Owens (1998), modeli genişleterek motivasyon ve karakteristik davranışları mükemmeliyetçiliğin bu iki tipinde tanımlamışlardır. “Olumlu” yönde mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, aktif olarak başarı için çabalayan, ideal benlik algısının peşinden giden, doyum/tatmin içeren deneyimlere açıktır. Buna karşın “olumsuz” yönde mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde ise, aktif olarak başarısızlıktan kaçınma, doyumsuzluk içeren duygusal deneyimler, hoşnutsuzluk hali baskın durumdadır (Erözkan ve ark., 2011).

Mükemmeliyetçilik, üzerinde ilk defa çalışılmaya başlandığı dönemlerde “tek boyut”tan oluşan olumsuz bir yapı olarak görülürken zaman içerisinde olumlu yönlerinin de fark edilmesiyle beraber artık “iki boyut”tan oluşan bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır. Farklı olarak adlandırılrsa bile temelde bu “iki boyut”un bir yönü “pozitif” tarafı diğer yönü ise “negatif” tarafı temsil etmektedir.

Yapılan bazı deneysel araştırmalarda ise mükemmeliyetçilik “sağlıklı” ve “sağlıksız” mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayrılmıştır. Slaney, Ashby ve Trippi (1995) yaptıkları analizler sonucu uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan iki faktör bulunduğunu belirtmişlerdir. Rice, Ashby ve Slaney (1998), bu araştırmaları genişletmişlerdir ve Adler’in “uyumlu” ya da “sağlıklı” ve “uyumsuz” ya da “sağlıksız” mükemmeliyetçilik kavramını temsil eden faktörlere yönelik kanıtlar bulmuşlardır (Ashby, LoCicero ve Kenny, 2003).

1990’ların başında ise artık mükemmeliyetçilik “çok boyutlu” bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır. Bu değişimin iki gerekçesi bulunmaktadır: Klinik çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin hatalarla aşırı meşgul olması, bir işin niteliğine yönelik

kuşku taşımaları, hayatlarındaki anlamlı kişilerin beklentilerine olması gerekenden fazla önem verme ve düzen tutkularının bulunduğu ortaya konulurken (Frost ve ark., 1990), klinik çalışmalardan bağımsız araştırmalarda ise kişilerarası ilişkiler ve bunların düzenlenmesindeki (yoluna koyulmasındaki) zorluklar ortaya çıkmıştır (Hewitt ve Flett, 1991).

Psikoloji alanında çalışanlar mükemmeliyetçiliği son dönemde, birbirinden farklı unsurların bir araya gelmesinden oluşan bir yapı olarak görmeye başlamışlardır. Kanadalı psikologlar “Paul Hewitt” ve “Gordon Flett” yayınladıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısında üç boyutun bulunduğundan söz etmişlerdir (Hewitt ve Flett, 1991). Bununla beraber, Hewitt ve Flett’in aksine Frost ve meslektaşları (1990) mükemmeliyetçilik yapısını tanımlarken altı boyuttan söz etmişlerdir.

2.1.1.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Hewitt ve Flett’in Mükemmeliyetçilik Yapısı

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisi için koyduğu yüksek standartları belirtir ve kişi kendini bu standartlar üzerinden değerlendirir. Kişinin kendisi için oluşturduğu bu standartlar gerçekçi olmayan hedeflere yönelik çabalama eğilimini içerir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve kendi hatalarını kabul etmeme eşlik eder. Olumsuz yaşam olayları ya da başarısızlık algısı ile bir araya geldiğinde, depresyon gibi patolojik problemlere yol açabilir (Antony ve Swinson, 1998).

Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişi diğer insanlar için standartlar belirler ve onları bu standartlara göre değerlendirir. Beklenenin altında performans sergilenmesi halinde hayal kırıklığına uğrama kaygısı yükselir. Bu durumda karşı tarafa yönelik suçlayıcı olabilecekleri gibi kişilere karşı güvensizlik ve düşmanlık da duyabilirler (Antony ve Swinson, 1998).

Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik: Çevrenin kişi için karşılanması güç olan beklentiler içerisinde olduğuna dair abartı bir inanç söz konusudur. Kişi, onay alabilmesi için bu yüksek standartları karşılaması gerektiğine inanır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aksine dayatılan yüksek standartlar dışarıdan gelmektedir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilikte gerçekçi olmayan yüksek standartlar algılandığında öfke, bu standartlar karşılanamadığında depresyon ya da diğerleri tarafından yargılanma korkusuyla sosyal kaygı yaşanabilir (Antony ve Swinson, 1998).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ‘nin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçiliği

Mükemmeliyetçiliğe çok boyutlu bir diğer yaklaşım Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiştir. Frost ve meslektaşları mükemmeliyetçiliği aşırı derecede eleştirel kendilik değerlendirmeleri ve aşırı derecede yüksek standartlar oluşturma eğilimi olarak tanımlamışlardır (akt. Antony ve Swinson, 1998).

Hatalarla Fazla Meşgul Olma: Hata yapmamak son derece büyük bir öneme sahiptir ve hata yapmak başarısızlıkla eş düzey görülür. Yapılan araştırmalar hatalarla aşırı meşgul olmanın sosyal kaygı ve başkalarınınca yargılanma endişesinin artmasıyla ilişkili olduğunu destekler yöndedir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu Hewitt ve Flett’in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile uyuşmaktadır (Antony ve Swinson, 1998).

Yüksek Kişisel Standartlar: Kişinin kendisi için yüksek standartlar ve beklentiler oluşturmaya eğilimidir. Kişi bu standartları karşılayamadığında ikinci sınıf bir birey olduğuna inanmaya meyillidir. Hewitt ve Flett’in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile ilişkilidir (Antony ve Swinson, 1998).

Eyleme Yönelik Kuşku: Birine verilen görevin, o kişi tarafından yeterince iyi yapılmadığına yönelik abartılmış hisleri içermektedir. Bu kuşkuyu taşıyan mükemmeliyetçi bireyin, bir görevi tamamlaması uzun zaman almaktadır ve sürekli tekrar ve tekrar kontrol etme ya da eylemi tekrarlama ihtiyacı içerisinde. Eyleme yönelik aşırı kuşkulu olan bireylerde bu durum obsesif kompulsif bozukluğu da

desteklemektedir. Diğer iki boyut gibi bu boyut da Hewitt ve Flett'in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile ilişkilidir (Antony ve Swinson, 1998).

Düzen Gereksinimi: Tertip, düzen ve organize olma konusunda aşırı ilgili ve telaşlı olma eğilimidir. Düzenli olma yeteneğine sahip olmak, faydalı olmasına rağmen, düzen gereksinimi yoğun olanlarda organizasyon eylemini gerçekleştirme yerine organizasyonun kendisini düşünmeye daha fazla zaman harcanmaktadır. Bir şeyin nasıl yapılacağına dair katı tutumlara sahip olmaları durumunda diğer insanlarla olan ilişkilerinde problem yaşamalarına yol açabilir (Antony ve Swinson, 1998).

Yüksek Ailesel Beklentiler: Mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklamak açısından mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarına kıyasla daha faydalıdır. Bu boyut Hewitt ve Flett'in sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik boyutu ile benzerdir. Bireyler için çevrelerinden mükemmel performans sergilemelerine yönelik tepkiler, bireylerde baskı hissi uyandırmaktadır. Dış baskı kaynaklarının en önemlilerinden biri ise ailedir. Utangaç olan ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin ebeveynlerinin kendilerine yönelik yüksek beklenti içerisinde olma durumları mevcuttur (Antony ve Swinson, 1998).

Aşırı Ailesel Eleştiri: Kişi, hata yaptığında ailesi tarafından bu durum kritik olarak algılandığında bu durum karşı tarafta mükemmeliyetçi eğilimler ortaya çıkarabilir. Aşırı ailesel eleştiri, yüksek ailesel beklentiler ile oldukça fazla ilişkilidir. Ebeveynlerin yüksek beklentilerine ve ailesel eleştiriye toplumsal kaygı eşlik eder. İnsanlardan gelecek olumsuz tepkiye karşı da endişe duygusu gelişmektedir (Antony ve Swinson, 1998).

Frost ve arkadaşları (1990), altı boyuttan oluşan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerini geliştirirken, hatalarla aşırı meşgul olma boyutunun psikopatoloji semptomları ile yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yüksek kişisel standartlar ve düzen boyutları ise, birçok pozitif kişilik özelliği ile ilişkilendirilmiştir.

Özetle, mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında birbirinden farklı tanımlar söz konusudur. Tanımlamaların ortak özelliklerine bakıldığında, mükemmeliyetçi bireyler karşılanması/yerine getirilmesi güç ya da imkânsız beklentiler ve standartlar oluşturma eğilimindedir.

Yüksek standartlara sahip olmak faydalı olmasına rağmen, mükemmeliyetçi bireylerin standartları oldukça yüksektir ve bu sergilenen performansı olumsuz etkileyecek ya da engelleyecek düzeydedir. Mükemmeliyetçilik çoğunlukla başka problem durumları ile ilişkilidir; kaygı, depresyon gibi.

2.1.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Olası Nedenleri

2.1.1.4.1 Biyolojik Nedenler

Antony ve Swinson'a (1998) göre, kişilik tarzının gelişiminde genetik önemli bir rol oynamaktadır. Tek yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalarda kişilik özellikleri üzerinde hem çevrenin hem de genetiğin etkileri bulunmaktadır. Genetiğin bu kadar mükemmel bir role sahip olması, onun değiştirilemeyeceği anlamına gelmemektedir. Genetik kişinin kim olduğunu, fiziksel özelliklerini, akademik yeteneğini, depresyonunu, kaygı düzeyini etkilemektedir. Buna karşın psikolojik terapiler aracılığı ile depresyon, kaygı gibi problemlerin üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin mükemmeliyetçiliğinde biyolojik unsurlar rol oynamasına rağmen, fakat bireyin düşünce ve davranışlarında değişim oluşturularak bir değişim meydana getirilebilir (Hewitt ve Flett, 1991;1993).

2.1.1.4.1 Psikolojik Nedenler

Antony ve Swinson'a (1998) göre, bireyin kendisinin diğer insanlardan neden daha fazla mükemmeliyetçi olduğunu anlaması imkânsızken, problem durumunu oluşturan deneyimlerini öğrenme imkânı bulunmaktadır. Öğrenme deneyimlerinin tanımlanması bireyin problemlerine yönelik içgörü kazanmasını sağlar. Kişi ödül, ceza, pekiştirme, model olma, bilgilendirme ve eğitim aracılığıyla mükemmeliyetçiliğine ilişkin fikir edinebilir.

Antony ve Swinson'a (1998) göre, yüksek standartlara sahip olma çoğunlukla toplum tarafından pekiştirilir. Örneğin, sınavlardan yüksek not almanın pekiştirilmesi gibi. Toplum aynı zamanda fiziksel çekiciliği de ödüllendirmektedir. Mükemmeliyetçi

davranışlar içerisinde olanların ödüllendirilmesi beraberinde kişi mükemmel olamazsa başarılı olamaz şeklinde inançların gelişmesine sebep olmaktadır.

Antony ve Swinson'a (1998) göre, bireyler bazı davranış tarzlarını ise medyadan, başka insanlarla iletişimi esnasında öğrenirler. Bireyin abartılmış davranışlar sergilemesinde sosyal öğrenme aracılığıyla edindiği bilgilerden etkilenerek sergilemektedir.

Dört tip öğrenme deneyimine göre bakıldığında -ödül ve pekiştirme, model olma, ceza ve bilgilendirme- çoğu insan yüksek standartlara sahip olduğu için genellikle ödüllendirilir ve hata yaptığında ise cezalandırılır. Bu da bireylerin yüksek standartlar için çabalayıp hata yapmamaya çalışmalarına yol açar. Bu bakış açısı ile bakıldığında bu deneyimi yaşayan herkesin mükemmeliyetçi olması gerekirken, böyle bir genelleme yapmak mümkün görünmemektedir. Bu duruma net bir gerekçe bulmak zor. Çünkü insan davranışı sadece öğrenilen deneyimlerden değil, farklı birçok faktörden oluşmaktadır (Antony ve Swinson, 1998; Hewitt ve Flett, 1991;1993).

Öğrenme deneyimleri her insanı farklı şekillerde etkilemektedir. Fakat kişi üzerinde nasıl etki yaratacağı önceden kestirilememektedir. Bazı insanlar olumsuz yaşam deneyimlerine karşı daha hassas olabilmektedir. Görünen o ki, öğrenilen yaşam deneyimleri sadece mükemmeliyetçiliğin bir kısmıdır.

2.1.1.5 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İşlevsellik

Mükemmeliyetçilik bireylerin gerek duygusal ilişkilerini, gerek iş ortamını gerekse ebeveynlik tarzını etkilemekte ve bireyin depresyon (Hewitt ve Flett, 1991), yeme bozuklukları (Cockerham, Stopa ve Bell, 2009) ve obsesif-kompulsif bozukluk (okb) gibi çeşitli psikiyatrik problemlere olan hassasiyetini arttırabilir.

2.1.1.5.1 Depresyon

Mükemmeliyetçilikte aşırı derecede ve yüksek ve gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma üzerinde yoğunlaşma ile kendini yenilgiye uğraticı bir dizi düşünceler ve davranışlara sevk eden bir durum söz konusudur (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate,

1990). Antony ve Swinson'a (1998) göre, mükemmeliyetçi inanç ve davranışlar depresyon sürecinin uzamasında önemli bir role sahiptir. Mükemmeliyetçi kişiler işlerinde, kişilerarası ilişkilerinde ya da diğer alanlarda yüksek standartlar oluştururlar. Bu standartlar karşılanmazsa kişi yetersizlik, hayal kırıklığı, umutsuzluk ya da değersizlik hissetmeye başlar. Kendilerini çok katı bir şekilde değerlendirirler. Yaptıkları işlerin hep olumsuz taraflarına bakarlar ve olumlu taraflarını göremezler. Bundan dolayı mükemmeliyetçi bireyler düşük düzeyde doyum yaşarlar. Kendilerini çok katı değerlendirdiklerinden dolayı da özsaygı düzeyleri düşüktür ve bu tarz benzer özellikleri depresif semptomlar sergileyen bireylerde de görmek mümkündür (Oral, 1999; Erözkan, 2009). Eğer depresyon kişi için problem düzeye geldiyse, muhtemelen kişinin beklentilerinin karşılanmasını ve amaçlarına ulaşma yeterliliğini engellemektedir. Eğer kişinin tolerans gösterme eğilimi artarsa hata yapma korkusu azalmaktadır. Makul düzeyde alınan risk arttığında ise depresyonun azalmasını sağlamaktadır (Antony ve Swinson, 1998).

2.1.1.5.2 Sosyal Kaygı ve Performans Kaygısı

Antony ve Swinson'a (1998) göre, sosyal kaygı yoğun düzeyde yaşandığında kişinin yaşamında engellemelere yol açmaktadır. Bu durum da kaygı bozukluklarından sosyal fobiye yol açabilmektedir. Bu kişiler başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirildiklerine inanırlar. Sosyal kaygının oluşmasında hatalarla fazla meşgul olma eğilimi de oldukça etkilidir. Sosyal kaygıya sahip bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda bu bireylerin ailelerini yüksek beklenti ve eleştiri düzeyine sahip olarak tanımladıkları görülmüştür.

2.1.1.5.3 Obsesif-Kompulsif Davranışlar

Antony ve Swinson'a (1998) göre, obsesyon, kişinin kontrolü dahilinde olmadan tekrarlanan istenmeyen düşünce ve hayallerdir. Kompulsiyonlar ise obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı davranışlardır. Mükemmeliyetçilik ise obsesyonlar ve kompulsiyonlarda doğru şekilde yapıldığı hissi oluşuncaya kadar tekrarların sürmesine sebep olmaktadır. OKB'deki kontrol ihtiyacının temelinde değerlilik algısı ve anksiyete ile başa çıkma yer almaktadır. Birey gerek ilişkilerinde gerekse duygu ve

davranışlarında oluşabilecek olası tehlikelerden kendini bertaraf etmek amacıyla (kaçınmak amacıyla) kontrolü sürdürme yolunda çaba harcamaktadır (Selizman, 1980; akt. Mellinger, 2009). Ayrıca obsesif kompulsif kişilik bozukluğu olanlarda da fonksiyonel olmayan kişilik tarzlarında son derece mükemmeliyetçi ve esnek olmayan düzen ve organizasyon eğilimleri bulunmaktadır. Düzen, detay, kurallar ve listelerle o kadar meşgullerdir ki nefes alma aralıkları yok denecek kadar azdır (Antony ve Swinson, 1998). Sürekli kusursuz bir şekilde yeterlilik gösterme, doğru seçimler yapma, bütün olası etkileri önceden hesaplayabilme, başarısızlıklara karşı kendini koruma, başarıyı garantileyebilmesi gerektiği yönünde bir anlayış hakimdir (Mellinger, 2009).

2.1.1.5.4 *Beden İmajı Problemleri ve Yeme Bozuklukları*

Hewitt ve Flett (1991) göre, bazı bireyler mükemmeliyetçi eğilimlerini fiziksel görünüşleri üzerinde yoğunlaştırmaktadır. Bu da kişide yeme bozukluklarına yol açmaktadır. Kişi gerçekçi olmayan standartlarını yeme alışkanlıkları ve düzeninde de sergilemektedir. Vücut ayrıntıları üzerinde fazla yoğunlaşılır ve kendini sürekli çirkin, kilolu görme eğilimi yüksektir. Bu algı da kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Stice (2002) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında da yeme bozuklukları semptomlarında mükemmeliyetçilik eğilimi bir risk faktörü oluşturmaktadır.

Kilo kaybetme ve şişmanlama isteği bireyde stres durumu yaratabilir. Kontrol çabası (kilo almama vb.) ve kontrolü kaybetmemesi gerektiği düşüncesi bireyde stres durumu yaratmaktadır. Bu durum da bireyin benlik saygısının düşmesine sebep olabilir (Sassaroli ve Ruggiero, 2005).

Özetle, şuana kadar mükemmeliyetçilik kavramı tanımlanıp, yapısından söz edildi. Aynı zamanda olası nedenleri ve psikolojik işlevselliğinden söz edildikten sonra şimdi de araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan benlik saygısı kavramı üzerinde durulacaktır.

2.1.2 Benlik Saygısı

Suner'e (2000) göre, bireyde "benlik saygısı"ndan söz edebilmek için kişide benlik kavramının gelişmiş olması gerekmektedir. Rogers tarafından ortaya atılan "benlik" kavramı, bireyin kendine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamıdır. "Benlik" kavramı, kişinin kendi benliğini kavrama ve anlama biçimi olarak, kişinin kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiği olarak tanımlanmaktadır. "Benlik" kavramı, bireyin sosyal kimliğini tanımlamakla beraber "benlik saygısı" ve özgüven düzeylerini de içine almaktadır.

İnanç'a (1997) göre, her iki kavram arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. "Benlik" kavramı kişinin kendini algılayış tarzı, yaşamında yerine getirdiği rolle ilişkin kendini nasıl gördüğünü ifade ederken, "benlik saygısı", kişinin kendisi ile ilgili olarak duygu ve düşüncelerini içermektedir.

"Benlik saygısı" kavramının ele alınışı William James (1890/1983) bilinç, benlik ve kimlik kavramları arasındaki ilişkiyi araştırırken ortaya çıkmıştır (akt. Mruk, 2008). Adams (1995), "benlik saygısı"nı bireyin benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi olarak tanımlamaktadır. Coopersmith (1967), benlik saygısını, bireyin kendine özgü yaptığı, benimsediği ve devam ettirdiği şeylerin değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Rosenberg'e (1965) göre ise "benlik saygısı", bireyin kendisine dair duygu ve düşüncelerinin tamamı olarak ifade edilebilir. Bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğerdir. Rosenberg'e göre yüksek "benlik saygısı"na sahip kişiler kendilerini diğerlerinden üstün görmemekte, kusursuz olduklarını düşünmemekte, çok yetenekli ve başarılı oldukları konusundaki duygularını yansıtmamaktadır (akt. Özdemir, 2004).

Yörükoğlu'na göre "benlik saygısı"nda (1985), kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu söz konusudur. Kişinin kendisini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması ve kendisini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendisinden memnun olması durumu olarak tanımlarken; Steinberg (1999), "benlik saygısı"nı bireyin kendisine yönelik duygular geliştirmesi olarak tanımlamıştır. Eğer kişi ulaşmak istediği

hedefe yakınsa yüksek “benlik saygısı”na sahiptir. Kişinin “gerçek” ve “ideal” benliği arasındaki ilişki önemlidir. Aksi taktirde, ideal benliğe ulaşmada yaşanabilecek bir başarısızlık ciddi boyutlarda olumsuzluklara yol açabilir (akt. Aktuğ, 2006).

Yavuzer (1993), “benlik saygısı” yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı olduklarını, daha bağımsız davranabildiklerini, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu, yaşamı daha anlamlı bulduklarını, kaygı ve depresif özelliklerinin daha düşük düzeyde olduğunu vurgulamaktadır.

İnanç’a (1997) göre “yüksek benlik saygısı”na sahip bir birey, kendisine sadece saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. “Düşük benlik saygısı”na sahip bireyler, kendi benliklerini reddeden, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin algıladığı kendi benlik yapısına karşı saygısının olmadığı vurgulanmaktadır. Schroder-Abe, Rudolph ve Schutz’a (2007) göre, “yüksek benlik saygısı” aynı zamanda saldırganlık, şiddet gibi uyumsuz davranışların işaretçisi olabilir.

“Benlik saygısı”nın geleneksel kavramsallaştırması, birinin kendi değerini kişisel olarak değerlendirmesidir. Tafarodi ve Swann (2001), “benlik saygısı”na yönelik iki boyutlu bir perspektif önermişlerdir ve ölçek geliştirmişlerdir. “İlk boyut”, doğasında baskın olmayan, öznel kendinden hoşlanma, sosyal geribildirim ve sosyal kabul temellidir. “İkinci boyut”, yeterlik ve bireyin kendi performansına yönelik kişisel değerlendirme temellidir. Temelde bilişsel ağırlıklı ve objektif bakış açısı yönelimlidir (Sassaroli ve Rugiero, 2005).

Araştırmalar göstermiştir ki “iki çeşit benlik saygısı” bulunmaktadır; bunlar, belirgin yani “açık benlik saygısı” ile “üstü kapalı” yani “ima edilen benlik saygısı”dır. “Açık” olarak ifade edilen “benlik saygısı”nda bilinçli olarak sergilenen tutumlar söz konusudur. İnsanlar aynı zamanda bu iki benlik saygısı çeşidine birbirinden farklı düzeylerde sahiptirler. Bu iki benlik saygısı çeşidine yüksek düzeyde sahip bireyler “üç farklı benlik saygısı” profili ile gruplandırılabilir: bunlar, “zarar görmüş benlik saygısı” (yüksek üstü kapalı benlik saygısı, düşük belirgin benlik saygısı düzeyine sahip olan bireyler), “güvenli benlik saygısı” (iki benlik saygısı çeşidinin de yüksek düzeyde

bulunduğu bireyler) ve “savunmacı benlik saygısı” (düşük ima edilen benlik saygısı ve yüksek düzeyde belirgin yani “açığa vurulan benlik saygısı”na sahip bireyler) şeklindedir. “Savunmacı benlik saygısı”na sahip bireylerde “güvenli benlik saygısı”na sahip bireylere kıyasla daha fazla grup içi üyelik tercih edilir ve yüksek oranda narsistik özelliklere sahip olup düşmanca algıladıkları geri bildirimlere savunmacı reaksiyonla tepkiler verirler. “Zarar görmüş benlik saygısı”na sahip bireylerde ise daha farklı karakteristik özellikler görülür. Bu bireylerde sosyal geri bildirimlere savunmacı reaksiyonlar sergileme, nevroitiklik ve bastırılmış yoğun düzeyde öfke gözlenir (Schroder-Abe, Rudolph ve Schutz, 2007).

Özdemir’e (2004) göre, “benlik saygısı”nın alt kategorilerinin her birinin doyurulması “yüksek benlik saygısı” oluşturur. “Yüksek benlik saygısı” çoğunlukla sağlıklı davranış ile ilişkilidir. Bir kişinin yeteri kadar iyi olduğunu ifade eder, kişi “yüksek benlik saygısı”na sahip olduğunda kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Benliğin önemli yönlerinden kendini yeterli hissetmek kişinin hiçbir yönde bir farklılaşma istemediği anlamına gelmez, kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır. “Düşük benlik saygısı”na sahip bir kişi ise kendine güven yönünden eksiktir, diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildir ve savunmacı bir görünüş takınır. Ayrıca bu kişiler hayal kurmayan, değere önem veren, kendini analizden kaçınan ve bastırma savunma mekanizmasını kullanan daha az yaratıcı, esnek olmayan ve daha otoriter kişilerdir.

Franck, De Raedt ve Dereu’a (2007) göre, klinik araştırmalarda klinik bozukluklar ve “açık ve ima edilen benlik saygısı” arasındaki ilişkiye dair oldukça ilginç sonuçlar bulunmuştur. İma edilen benlik saygısının depresyonun yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla beraber kontrol grubu ile depresyonlu hastalar özellikle intihar eğilimi olanlar karşılaştırıldığında depresyonlu hastaların düşük düzeyde “ima edilen (örtük) benlik saygısı”na sahip oldukları görülmüştür. Aynı sonuçlar yeme bozukluğu araştırmalarında da elde edilmiştir.

Stieger ve Burger’a (2010) göre ise yeme bozukluklarından bulimia nevroza mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmaktadır. Bulimik bireyler kendilerine yönelik

gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahiptirler ve genellikle de bu beklentilerini karşılayamazlar. Bu da beraberinde sergilenen “benlik saygısı”nın düşük düzeyde olmasına sebep olur. Bu noktada, otomatik tehdit savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Bu şekilde olumsuz duygulanımı “örtük benlik saygısı”nı arttırarak önlemekte ve bu da “zarar görmüş benlik saygısı”na yol açmaktadır

Bazı araştırmacılar “mükemmeliyetçilik” ile “benlik saygısı” arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır, ama araştırmalar bu ilişkiyi “uyumsuz” veya “patolojik” perspektiften incelemiştir (Flett ve ark., 1991) ya da “benlik saygısı”nın “mükemmeliyetçilik” ve depresyon arasında nasıl bir aracı değişken olabileceği ile ilgilenilmiştir. Rice Ashby ve Slaney (1998), “benlik saygısı” ve “mükemmeliyetçilik” arasında ilişki bulamamış olmasına rağmen bu araştırma ile diğer araştırma bulguları genişletilmiştir. “Uyumlu” ve “uyumsuz” mükemmeliyetçiliğe ilişkin sonuçlarda “benlik saygısı”nın “mükemmeliyetçiliğin” yordanmasında “negatif” yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Sadece Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin (The Almost Perfect Scale- Revise) “standartlar” alt boyutunun “pozitif” anlamlı yönde ilişkili bulunmuştur. “Düzen” alt boyutu “benlik saygısı” ile anlamlı yönde ilişkisi bulunmamıştır (Ashby ve Rice, 2002). Özetlenecek olursa, “mükemmeliyetçiliğin” “olumlu” ya da “olumsuz” yönde olması “benlik saygısı”nın düzeyini de paralel şekilde etkilemektedir.

“Benlik saygısı” seviyesi kişinin tipik ya da ilişkili durağan kendilik değeri hissinin temelini tanımlamaktadır. Preusser, Rice ve Ashby (1994), “benlik saygısı” ile algılanan ailesel beklentiler, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olanlarda pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (McArdle ve Duda, 2007).

Missildine (1963), kişinin kendisine yönelik tatmin duygusunu yaşamamasında ve beraberinde “düşük benlik saygısı”na sahip olmasında mükemmeliyetçiliğin anahtar bir role sahip olduğunu gözlemlemiştir (akt. Temel ve Aksoy, 2001).

Temel ve Aksoy’a (2001) göre, “benlik saygısı” yüksek olan bireyler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler. “Benlik saygısı” düşük olanlar ise kendilerine olumsuz bir bakış açısından bakarlar, kendilerini pek önemli olmayan, sevilebilir özellikten yoksun,

kendilerine ve yeteneklerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler Bu noktada da mükemmeliyetçiliğin onay alma ihtiyacı devreye girmektedir. Onay almaktan yoksun gördüğünde birey kendini sevebilir biri olarak görmemektedir. Bu da kişinin psikolojik işlevselliğini ve performansını olumsuz etkileyebilmektedir.

Sciangua ve Morry'e (2009) göre, bireyin başkalarınca ne oranda kabul görüp onay aldığına yönelik algısı bireyin kendilik değerini belirlemesinde önemli bir role sahip olabiliyor. Bununla beraber “benlik saygısı” ya da bireyin kendine yönelik değerlilik hissi bireyin kendini nasıl algıladığından etkilenmektedir.

Branden (1969), “benlik saygısı”nı kişinin kendisine olan güveni ve kendisi hakkındaki doyum duygusu olarak tanımlamıştır. “Benlik saygısı” açısından sağlıklı bir birey, kendisine ve yeteneklerine olumlu bir bakış açısına sahiptir. Olumsuzluklarla karşılaştığında kendisini hatalarıyla kabullenir ve kendisini değerli hisseder. “Düşük benlik saygısı”na sahip bireyler ise kendilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentilere sahiptir ve ayrıca kendilerini acımasızca eleştirme eğilimleri yüksektir. Söz edilen “benlik saygısı” özellikleri mükemmeliyetçiliğin “olumlu” ve “olumsuz” yönleriyle uyumaktadır. Hem “benlik saygısı”nda hem de “mükemmeliyetçilik”te bireyin kendinden beklentilerinin boyutu ve gerçekçiliği kişiyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğinin bir işaretçisidir.

2.1.3 Yalnızlık

Changa, Sannab, Changa ve Bodema'ya (2008) göre, “yalnızlık”, literatürde hemen her zaman kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmaktadır.

Rook (1984), “yalnızlığı” kişinin başkalarınca anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanma olarak tanımlamıştır (akt. Duy, 2003). Kişinin sosyal ilişkiler ağında

arzuladığından daha az ya da daha düşük tatminin algılanması sonucu ortaya çıkan duygudur (Peplau ve Perlman, 1982).

Weiss (1987), teorik olarak “duygusal” ve “sosyal” olmak üzere yalnızlığı ayırmakta, “duygusal yalnızlığın” aile, özel arkadaş ve ilişkilerle ilişkili olduğunu, “sosyal yalnızlığın” ise sosyal ortamdaki arkadaşlıklarla ilişkili olduğunu belirtmektedir. “Yalnızlık duygusu” umutsuzluk ve mutsuzluk içerip bireye acı veren bir durum olmasıyla “yalnız olmayı isteme” durumundan ayrılır (akt. Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009).

“Yalnızlık yaşantısı” oldukça öznel bir yaşantıdır (Peplau ve Perlman, 1982). Weiss’e (1987) göre “yalnızlık” “duygusal” (başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durumdur) ve “sosyal yalnızlık” (sosyal ilişkileri kapsayan sosyal ilişkiler ağının var olmamasından kaynaklanmaktadır) olmak üzere iki farklı şekilde yaşanmaktadır (akt. Duy, 2003).

Kozaklı (2006), “yalnızlığın” bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde ve tek başına kalmayı tolere edebildiklerinde değil, yüksek stres değerleri ve düşük sosyal etkileşimlerinde ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Duygusal partner veya arkadaşlık gibi bazı ilişki tiplerinin yokluğunda veya aile, arkadaşlık gibi sosyal ilişkilerde etkileşimin azalmasında yalnızlığın büyüdüğü belirtilmektedir.

Hewitt, Flett ve Endler’in (1995), uzun yıllardır yapılan vaka çalışmalarının betimsel analizlerine bakıldığında mükemmeliyetçi eğilimleri olanların kişilerarası ilişkilerde zorlandıkları görülmüştür. Son dönemde yapılan araştırmalar incelendiğinde de mükemmeliyetçiliğin yapısında kişilerarası ilişkilere yönelik unsurlar bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısına ilişkin geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)’nin kişilerarası ilişkilere yönelik alt boyutları bulunmaktadır. Bu ölçeğin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunda diğer insanlara yönelik yüksek standartlara sahip olma eğilimi bunun bir göstergesidir. Başkalarından yüksek standartlar beklemek beraberinde cezalandırıcı ve düşmanca eğilimlerin sergilenmesine sebep olur. Bu durum da bireyi kişilerarası ilişkilerde yoğun stres durumuyla karşı karşıya getirebilir.

Changa ve arkadaşlarına göre (2008), mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkiler ile arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar bu ilişkinin olduğunu destekler yöndedir. Bu araştırmalardan biri Johnson ve Slaney (1996) tarafından yapılmıştır ve bulgular, bu iki değişken arasında anlamlı pozitif yönde ilişkinin olduğunu destekler yöndedir. Flett, Hewitt, Garshowitz ve Martin (1997) tarafından yapılan araştırmada ise “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin” sosyal etkileşim sıklığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mükemmeliyetçi bireyler, kişilerarası ilişkilere dair uç inanç ve tutumlarla sahiptirler. Bu uç inançlar ve ilişkili değerlendirme standartları bilişsel yorumlama ve kişilerarası ilişki etkileşimlerini içermektedir. Birey aşırı uç inançları çerçevesinde ilişki içerisinde olduğu kişilerden yüksek standartlar içeren beklentiler içerisine girmesine sebep olacaktır.

Yarım yüzyıldan fazla bir süredir, araştırmacılar “yalnızlığın” etkileri ve sonuçları üzerine çalışmaktadır. Çalışmalar, “yalnızlığın” psikolojik uyumsuzluk ile ilişkili olduğunu ve depresif semptomlar içerdiğini ortaya koymuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin kullanıldığı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Changa ve ark., 2008) yalnızlığın depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda “yalnızlığın” kaygı düzeyinin de yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, benzer bulgular mükemmeliyetçilik için de geçerlidir. “Yalnızlık”, genç yetişkinlerde psikolojik semptomların yordanmasında önemli görülmektedir (Changa ve ark., 2008).

Bazı çalışmalar, “yalnızlık” ve “mükemmeliyetçiliğin” paralel doğrultuda ortaya çıktığını göstermektedir (Flett, Hewitt ve De Rosa, 1996). Yüksek mükemmeliyetçilik standartlarına sahip bazı bireyler, başarıya yönelik yüksek standartlara odaklanabilir ve amaçlarına uygun davranma doğrultusunda kişilerarası ilişkileri önemsemeyebilir veya sürdürmek istemeyebilir. Böylece, yalnızlığın depresyon ve kaygı üzerindeki etkisinin ötesinde mükemmeliyetçilik ölçümlerinde yüksek puan alan bireyler arasında psikolojik semptomların şiddeti artabilir. (Changa ve ark., 2008).

Flett, Hewitt ve De Rosa (1996); 105 öğrenci ile yaptıkları “mükemmeliyetçilik” ve çeşitli psiko-sosyal problemlerin arasındaki ilişkiye ait çalışmalarında, bireyin psiko-

sosyal uyum problemleri içinde yüksek “yalnızlık” düzeyinin de yer aldığını, sosyal beceri düzeyi yüksek olan bireylerinde uyum problemlerinde daha az sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir (Kozaklı, 2006).

Erözkan ve arkadaşlarına göre (2011), “mükemmeliyetçilik” eğilimleri büyük ölçüde sevgi, kabul görme ve onaylanma gereksinimi ile ilişkilidir. “Mükemmeliyetçi” bireyler sevgi ve onaylanma gereksinimleri bağlamında, diğerlerinin bakış açıları, istek ve gereksinimlerine karşı duyarlılık gösterememekte; ben-merkezci düşünce biçimlerinden ötürü, değişimin diğer bireylerce gerçekleştirilmesini beklemektedirler. Bu eğilimleri onların kişilerarası ilişkilerinde başarısız oldukları görülmüştür.

Sonuç olarak, “yalnızlık” istenmeyen bir durumu temsil eder. Yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler arasında yalnızlık oldukça göze çarpar sıkıntılar ortaya çıkarabilir. Psikolojik semptomların doğasını anlamada tek tek “mükemmeliyetçiliğe” ya da “yalnızlığa” bakmak yerine ikisinin etkileşimsel haline bakmak daha güçlü bir çerçeve sunabilir.

2.1.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresin ortaya çıkmasına neden olan çeşitli yaşam olayları vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyaran strese neden olabilmektedir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her olay ve durum stres uyaranı olarak değerlendirilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

“Stres”, bireyi rahatsız eden ortamın ortaya çıkardığı, herhangi bir düzen bozukluğuna, organizmanın verdiği cevaptır. Kişiler bilinçli olarak farkında oldukları stres faktörlerini önlemek için baş etme stratejileri kullanırlar. Bunlar uyum sağlayıcı ya da uyum göstermeyen stratejilerdir (Ercan, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984) “başa çıkma”yı bireysel olarak önemli görülen ve bireyin “başa çıkma becerileri”ni zorlayıcı olduğu ya da aştığı düşünülen olay ya da durumlar bağlamında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. “Başa çıkma” kavramı, “bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha

iyi bir duruma getirmek için davranış örüntüsünü tekrar düzenlemesini ve durumu kontrol etme amacına yönelik çabaları” kapsar (Özgüven, 1992).

“Baş etme” kaynakları, stres durumu ortaya çıktığında “stres” yaratan durumun etkilerini minimize etmek için ortaya konulan/yerine getirilen tepkilerdir (Nounopoulos, Ashby ve Gilman, 2008).

Lazarus’a (1993) göre, birey yaşadığı durumu tehdit edici bir tehlike olarak algıladığında, durumun kendisi için ne kadar tehlikeli olduğuna ve yaşayabileceği durumu değiştirmek ya da zararı azaltmak için ne tür bir “başa çıkma” stratejisi kullanacağına karar verir. “Baş etme becerileri”, bireyin stres durumlarına nasıl tepki verdiği açısından önemlidir. “Baş etme becerileri”, stres yaratan faktörlere bilinçli yollarla tepki verme olarak görülebilir (akt. Flett ve ark., 2005).

Cüceloğlu’na (1993) göre, aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise, daha rahat ve mutlu olabilir. “Stres”, esas olarak insanın olayları değerlendirme ve çözümleme biçiminden kaynaklanmaktadır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi, stresi azaltmada ya da arttırmada temel faktördür.

Bireyler “stres” yaratan durumların üstesinden gelip tatmin duygusu yaşayabilmeleri için bir takım duygusal, düşünsel ve davranışsal “başa çıkma yöntemleri” denerler. Bunun amacı stres yaratan faktörlerin etkilerini aza indirmektir (Göçet, 2006).

Genel olarak “başa çıkma” tutumlarını “sorun çözmeye yönelik” olanlar ve “duygu odaklı” olanlar şeklinde ikiye ayırmak olasıdır. Bunlardan ilki sorunun ana kaynağına ilişkin “başa çıkma” tutumlarını, ikincisi ise ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle “başa çıkma” tutumlarını içerir (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005).

İnsanların stresi kontrolünde “üç genel yol” vardır. “İlk olarak” insanlar stres ortaya çıktığında bununla başa çıkmayı tercih edebilirler. “İkinci olarak”, buna karşı savaşırlar ya da “son olarak” bundan kaçarlar. Bir stres yönetimi planı oluştururken

birey yaşamındaki belirli stres kaynaklarını ele alırken bu yaklaşımlardan hangisinin daha uygun olacağına karar vermesi gerekir (Göçet, 2006).

“Başa çıkma çabası”, kişinin “içsel” ve “dışsal” ihtiyaçlarının etkileşimi sonucu, “bilişsel” ve “davranışsal” çabaya dönüşmektedir. Bu çabalar, “stres” yaratan durumun değerlendirilerek, sorunun kaynağına yönelik (problem odaklı başa çıkma) tepkilerde bulunmasını veya duygularda değişim yaratarak duyguların kontrol altına alınmasını (duygu odaklı başa çıkma) sağlamaktadır (Demirtaş, 2007). “Problem odaklı” olarak kullanılan başa çıkma becerinden biri olan “sosyal destek”, bireyin çevresinde bulunan bireylerle iletişim kurma ve yardımlarına gereksinim duyma ihtiyacından doğmaktadır. Bireylerin “sosyal destek kaynakları” aileleri, arkadaşları, komşuları, öğretmenleri ve çevrelerinde yer alan ideolojik, dinsel ve etnik gruplar ile içinde yaşadıkları toplum oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997).

“Problem odaklı başa çıkma tarzları” içerisinde yer alan bir diğer yaklaşım ise “kendine güvenli” yaklaşımdır. Birey, stres verici olay ya da durum karşısında, bu durum ya da olayla ilgili baş edebilmek için özgüvene sahip olduğu ve aynı zamanda planlı bir yol izleyerek problemle başa çıkabilme tutumunu sergileyebildiği bir tarzdır. “Problem odaklı başa çıkma tarzları”ndan iyimser yaklaşımda ise birey, stres verici olay ya da durumlardan olumlu sonuçlar çıkartabilmekte ve durumla baş edebileceğine inanmaktadır (Çakır, 2006).

“Duygu odaklı başa çıkma tarzları”ndan olan “kendini suçlama/çaresiz yaklaşım”da ise birey, karşılaştığı stres verici olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize beklemektedir. Bireysel olarak problem durumu ile baş edemeyeceği yönünde bir inanca sahiptir ve kendine olan güveni oldukça düşük düzeydedir. “Boyun eğici yaklaşım”da ise, birey karşılaştığı stresörü tamamen kabullenmektedir. Baş edemeyeceğine inandığı için geri adım atmakta ve mücadeleden vazgeçer yönde tutum sergilemektedir (Çakır, 2006).

Söz edilen başa çıkma tarzlarının seçiminde bireyin sahip olduğu özellikleri de etkili olmaktadır. Bireyin daha önceki deneyimleri, düşünce tarzında yer alan kadercilik, esneklik gibi durumlar önemlidir. Kişinin stresi yaşamaması kişilik donanımları ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir (Baltaş ve Baltaş, 1990). “Stresle başa çıkma tarzları”nı günlük yaşama uygulayabilen bireyler, önce düşünüp sonra hareket

eden, duruma göre esnek davranabilen bireylerdir. “Dışadönük” özellikleri ön planda olan bu bireyler, kendilerini kolaylıkla ifade edebilirler. Değiştiremeyecekleri durumları olduğu gibi kabul ederek fazla duygusal ve düşünsel tüketime girmezler. Başarısızlık durumunda, nedenleri çevrelerinde değil kendi içlerinde arayarak yeni çözümler aramaya yönelirler (Görüş, 1999). Kendilerini hiçbir durumda çaresiz olarak algılamazlar, hep yapabilecekleri bir şeyler olduğuna inanırlar (Kasatura, 1991).

Baltaş ve Baltaş’a (1990) göre, düşmanlık duyguları baskın olan, kendilerini her konuda suçlamaya eğilimli, aşırı duyarlı ve duygusal tepkiler veren, olayları çok iyi ya da çok kötü değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahip bireyler “stresle başa çıkma”da başarısızdırlar.

Birey “stres” durumunu tehdit edici ya da baş edilebilir olarak algılamasına bağlı olarak karar vermektedir. Yapılan bazı ilk dönem anekdotal araştırma çalışmalarında, yüksek standartlara sahip olmanın eş zamanlı olarak “psikolojik stres” ve “uyumsuz durumlar” yaratacağı bulunmuştur (Burns, 1980). Bu da kişinin seçeceği “başa çıkma yöntemi”ni etkilemektedir. Mükemmeliyetçilik üzerinde yapılan son dönem araştırmalarında ise uyumlu (sağlıklı) mükemmeliyetçiliğe sahip olanların standartlarını karşılayamadıkları durumlarda cesaretlerinin kırılmadığı, tam tersine bu durumu performanslarına fayda sağlayacak yönde yani motive edici yönde kullandıkları görülmüştür. Buradaki farklılık algılanan performans ile yüksek standartlar arasındaki ayrıma bağlıdır. Algılanan kişisel hatalar, düşük performans sergilenmesine yol açabilir (Rice ve Preusser, 2002; Rice ve Slaney, 2002). Yapılan araştırma çalışmaları sonucunda yüksek standartlara sahip olma ile baş etme kaynakları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu durum da bireyin daha “sağlıklı başa çıkma becerileri”ne yönelmesini sağlamaktadır (Nounopoulos ve ark., 2008).

Araştırmalar “uyumsuz mükemmeliyetçiliğin” akıl sağlığı problemlerine yol açtığını, “uyumlu mükemmeliyetçiliğin” ise etkili başa çıkma ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu desteklemektedir (Page, Brunch ve Haase, 2008).

“Stres” ve “başa çıkma becerileri” günlük yaşamımızın bir parçasıdır (Endler ve Parker, 1990). Geçmişte “başa çıkma becerileri” savunma mekanizmalarından biri olarak görülürken daha sonra olumsuz yaşam olayları karşısında sergilenen bir davranış

örüntüsü olarak kabul edilmiştir. “İçsel” ve “dışsal” isteklerin başarılmaması için sergilenen sürekli bilişsel ve davranışsal çaba olarak Folkman ve Lazarus tanımlamıştır (Folkman ve Lazarus, 1984).

Yapılan araştırma çalışmaları “mükemmeliyetçilik” ile “psikolojik stres” durumlarının ilişkili olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçilik bir kişilik yapısı olarak depresif semptomların yordanmasında stresin etkilerinin bir işaretçisidir (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams ve Winkworth, 2000).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı “uyumlu” ve “uyumsuz mükemmeliyetçilik” şeklinde de kavramsallaştırılmıştır. “Uyumlu mükemmeliyetçilik”te yüksek fakat ulaşılabilir kişisel standartlar oluşturulur. Başarma ve daha iyi olma isteği motive edici yöndedir ve düzen ile organizasyon tercih edilir haldedir. “Uyumsuz mükemmeliyetçilik”te ise, gerçekçi olmayan yüksek standartlar söz konusudur. Hatalarla aşırı meşgul olma, başkalarınca mükemmel olunması yönünde bir baskının algılanması yoğun düzeydedir. Temel motivasyon olumsuz sonuçlardan kaçınmaktır (Şen, 2005).

Genel olarak bakıldığında bireyin kendine yönelik oluşturduğu standartlar ne kadar gerçekçilikten uzaklaşıyorsa bireyde hedefleri gerçekleştirememekten kaynaklı gerginlik ve stres düzeyi artmaktadır. Kişi, bunlarla mücadele etmek için kendi adına bir takım çözüm yolları denemeye çalışır. Bireyin bilişsel çarpıtmaları ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği arttıkça etkili “başa çıkma tutumları”nın sergilenmesi güçleşmektedir. Bu noktada bireyin mükemmeliyetçiliğinin bireyi ne yönde etkilediği ile kullandığı “duygu odaklı” ya da “problem odaklı” başa çıkma becerileri de bu paralelde ağırlık kazanmaktadır.

2.1.5 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Uzun yıllardır, mükemmeliyetçilik yapısı psikoloji alanının dikkatini çekmiştir ve son dönemde mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar yaygınlık kazanmıştır (Blatt, 1995; Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995).

Mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, “mükemmeliyetçilik” ve “başa çıkma becerileri” (Nounopoulos ve ark.,

2006; McArdle ve Duda, 2007; Changa ve ark., 2008, Stoeber ve Rennert, 2008; Tashman, Tenenbaum ve Eklund, 2008), “mükemmeliyetçilik” ve “benlik saygısı” (Rice ve Lapsley, 2001; Hewitt ve Flett, 1993; Dunkley ve ark., 2000) ile ilgili araştırmalar son dönemde ağırlık kazanmıştır; fakat “yalnızlık” değişkenleri ile ilgili yapılan araştırmalar daha bir sınırlılık göstermektedir.

Öncelikle “mükemmeliyetçilik” ve “mükemmeliyetçiliğin boyutlarının”, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “benlik saygısı” ile ilişkisine yönelik yapılan araştırma çalışmalarına değinilmiştir.

Rice ve Dwello (2002), Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği ÇBMÖ’yü kullanarak üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında “mükemmeliyetçilik” ve “kimlik gelişimi” arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. “Uyumsuz mükemmeliyetçiler” duygusal, akademik ve sosyal iyi oluş alanlarında olumsuz düşüncelere sahipken, “uyumlu mükemmeliyetçiler” daha çok depresif eğilimde olduklarını belirtmelerine rağmen “uyumsuz mükemmeliyetçiler”e kıyasla “benlik saygıları”nın düzeyi daha yüksektir.

Ashby ve Rice (2002), tarafından yapılan “mükemmeliyetçilik”, işlevsel olmayan tutumlar ve “benlik saygısı” yapısal eşitlik analizinde Path modelinde “mükemmeliyetçilik”, “benlik saygısı” ile pozitif yönde ilişkili ve “uyumsuz mükemmeliyetçilik” ise “benlik saygısı” ile negatif ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak bireyin mükemmeliyetçiliği olumlu yönde ise bu kendisine yönelik algısını ve güvenini olumlu yönde etkileyerek “benlik saygısı”nın artmasını sağlayabilir.

Ashby ve Rice (2002), yapılan araştırmada “mükemmeliyetçilik” boyutu ile psikolojik doğum sırasının (kişinin aile içinde kendi pozisyonunu nasıl algılayıp yorumladığıdır.) arasındaki teorik ilişkiye dayalı bir araştırma yapılmıştır. “Mükemmeliyetçi olmayanlar”, “uyumlu” ve “uyumsuz mükemmeliyetçiler” psikolojik doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Adlerian yaklaşıma göre, aile içindeki doğum sırası, kişisel karakteristikleri ve özellikle “mükemmeliyetçilik” ve “aşağılık kompleksi” ile ilişkili görülmektedir. “Uyumlu mükemmeliyetçilerde” “uyumsuz mükemmeliyetçilere” kıyasla aşağılık kompleksinin daha az olduğu görülmüştür. Bu durumda kişilik öncelikleri içerisinde başarının artan seviyede olması da etkili görülmektedir.

Sassaroli ve Ruggiero (2005) tarafından lise öğrencilerinin yeme bozuklukları, endişeleri, “mükemmeliyetçilik” ve “düşük benlik saygıları” arasındaki ilişkide “stresin rolü” üzerine yapılan araştırmada “stres durumlarında” yeme bozuklukları, “düşük benlik saygısı”, endişe ve “mükemmeliyetçilik” boyutlarından biri olan “ailesel eleştiri” arasında ilişki bulunmuştur. Yeme bozukluğu olanların psikolojik özelliklerinin merkezinde temel risk faktörü olarak “mükemmeliyetçiliğin” bulunduğunu söylemektedirler.

Ashby ve arkadaşları (2006), yapılan çalışmada “çok boyutlu mükemmeliyetçilik” ve “kişilik profili” ilişkisine bakmışlardır. Örneklemi oluşturan “üniversite öğrencileri” “mükemmeliyetçi olanlar” ve “olmayanlar” şeklinde iki gruptan oluşmaktadır. Mükemmeliyetçi olan grup da uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi olanlar şeklinde sınıflandırılmıştır. Yapılan puanlamalar sonucunda “uyumsuz mükemmeliyetçilerin” “uyumlu mükemmeliyetçilere” kıyasla daha yüksek üstünlük ve bağımsızlık puanları aldıkları görülmüştür.

McArdle ve Duda (2007) tarafından genç atletler ile yapılan bir çalışmada genç yetenekli atletlerin mükemmeliyetçilik alt boyutu olan (Frost ÇBMÖ alt boyutu) hatalarla aşırı meşgul olmanın eyleme yönelik kuşkunun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Zayıf bir bağ olmasına rağmen ailelerin beklenti düzeyleri kişilerin oluşturdukları standartlar ile ilişkilidir. Atletlerin, sergiledikleri performanslarının niteliğine dair büyük kuşkuları bulunmaktadır. Ailesel eleştiri, çocukların kişisel noksanlıklarına odaklanmasına ve bunun sonucunda da ortaya çıkan performansa yönelik sonucun da kendi değerlerini belirlediğine inanmalarına sebep olmaktadır. Bu da bireyin kendisine yönelik benlik saygısının düşmesine yol açabilir.

“Benlik saygısı” ile “mükemmeliyetçilik” arasındaki ilişkiye bakılırken mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısında “uyumlu” ve “uyumsuz” yönler “benlik saygı”nın düşük veya yüksek olmasıyla yakından ilişkilidir. Yukarıda değinilen araştırma çalışmaları da bunu destekler yöndedir. “Uyumlu mükemmeliyetçiler”de “benlik saygısı” yüksekken “uyumsuz mükemmeliyetçiliğe” sahip bireylerde tam tersi bir durum söz konusudur.

Bu kısımda ise araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan yalnızlık ve mükemmeliyetçilik kavramları üzerine yapılan yurt dışı çalışmalarına değinilmiştir.

Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman (2001), tarafından üniversite öğrencilerinde yakın ilişkilerde inançlar ve mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmada “kendine yönelik” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyi yüksek olanlarda “ilişkilerine” yönelik güçlü inanışların olduğu bunun da belirli alanlarda (güven, destek vb. alanlarda) yüksek standartların oluşturulmasını destekler bir etki oluşturduğu görülmüştür. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik”te bu bağ daha zayıftır ve ilişkilerde yıkıcı yönün daha baskın olması etkili olabilir. Çünkü “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik”te bireyin çevreden aldığı geribildirimler düşük düzeydedir. Bu da bireyin belirlediği standartların ve dışarısının kendisine yönelik oluşturduğunu düşündüğü beklentilerin gerçekçiliğini değerlendirmesi güçleşmektedir.

Changa ve arkadaşları (2008), “yalnızlık”, kaygı, “mükemmeliyetçilik” ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik “üniversite öğrencileri” ile yaptıkları çalışmada, “diğer bireylere yönelik mükemmeliyetçilik” boyutunun kaygı semptomlarının yordayıcısı, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” boyutunun ise hem depresif hem de kaygı semptomlarının yordayıcısı olduğu görülmüştür. “Yalnızlık” bu yordayıcılar içerisinde psikolojik uyumsuzluk değişkeni ile ilişkili bulunmuştur. Psikolojik uyumsuzluk da depresif semptomları içermektedir ve buradan hareketle psikolojik uyumsuzluk ve depresif semptomlarla yalnızlığı yordamak mümkündür.

“Yalnızlık” değişkeni ve “mükemmeliyetçilik” değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar yurt dışında sınırlı düzeyde olmasına rağmen yapılan araştırmalarda “mükemmeliyetçilik boyutu” ile “yalnızlık” arasındaki ilişkiyi destekler yönde sonuçlar elde edilmiştir. Hatta bu yalnızlık düzeyinin depresyonla da ilişkili olduğu görülmüştür.

Son olarak da araştırmanın bağımsız değişkeni olan stres ve stresle başa çıkma tarzlarının mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile ilişkisine yönelik yapılan araştırma çalışmalarına değinilmiştir.

Klinik örneklem ile mükemmeliyetçilik boyutlarına ilişkin Hewitt ve Flett (1993) tarafından yapılan çalışmada, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin” “algılanan stres” ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

“Üniversite öğrencileri” (klinik olmayan örneklem) ile yapılan çalışmada ise sadece “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik”, “algılanan stres” düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Chang ve Rand, 2000; Dunkley ve Blankstein, 2000 ve Chang, 2002). Aynı şekilde Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği boyutları kriter alınarak üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise mükemmeliyetçi merak, algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Dunkley ve ark., 2000).

“Başa çıkma tarzları”nın çeşitlerini dikkate alarak Dunkley ve Blankstein (2000) tarafından yapılan bir araştırmada ise, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “problem odaklı başa çıkma tarzları” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin” ise “kaçınma odaklı başa çıkma tarzı” ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Yapıcı yönde yani “uyumlu mükemmeliyetçiliğe” sahip bireyler problem durumlarında aktif olarak problem durumunu çözmeye çalışırlar. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanları yüksek olan bireyler kendilerini stres durumunda daha fazla baskı altında hissedebilirler. Bu da istenmeyen depresif semptomlara yol açabilir ve beraberinde bireyin “sağlıklı olmayan başa çıkma tarzları”na yönelmesine sebep olabilir.

Yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutu, başa çıkma tarzlarından olan problem çözme tarzlarında uyumsuz tarzlar içeren becerilere daha çok yöneldikleri yani kaçınma eğilimi veya düşük problem çözmeye yönelik bir inanç geliştirdikleri saptanmıştır (Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman, 2001). Bu durumda mükemmeliyetçi bireylerin stresten negatif yönde etkilenmesi mümkündür. Sonuç olarak bu durum bireyin kaygı seviyesini arttırmakta ve psikolojik iyilik halinin azalmasına sebep olmaktadır (D’Souza, Egan ve Rees, 2011).

Rice ve Lapsley (2001) yaptıkları çalışmada, “başa çıkma tarzları”nı ölçmek amaçlı üç grup oluşturmuşlardır. “Uyumlu mükemmeliyetçiler” (yüksek mükemmeliyetçilik çabası ve düşük mükemmeliyetçilik merakı), “uyumsuz mükemmeliyetçiler” (yüksek mükemmeliyetçilik merakı ve çabası) ile “mükemmeliyetçi olmayan” (düşük mükemmeliyetçilik çabası) şeklinde gruplamıştır.

Üç grup karşılaştırıldığında “uyumlu mükemmeliyetçiler” “yüksek aktif başa çıkma tarzları” seviyesine sahip (aktif başa çıkma, planlama ve sosyal destek arama) ve “düşük kaçınan başa çıkma tarzları” seviyesine (inkar, meşgul olmama ve madde/alkol kullanımı) “uyumsuz” ve “mükemmeliyetçi olmayanlar”da daha yüksek düzeyde bulunmuştur. “Stres” durumu irrasyonel inançlarla ilişkilidir. Birey belirlediği yüksek standartlara yönelik inançları ve kendine yüklediği misyon, bireyin stresle karşı karşıya kaldığında bu durumla “başa çıkma tarzını” da etkilemektedir.

Flett, Besser ve Hewitt (2005) genç yetişkinler ile yaptıkları çalışmalarında da mükemmeliyetçiliğin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” boyutunun depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır Bu durumda, bireyin kullandığı savunma mekanizmalarının etkili olduğu görülmektedir. Aynı şekilde “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu da depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Savunma mekanizmalarına bakıldığında ise “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” boyutunda olgunlaşmamış ve nevrotik savunma mekanizmaları söz konusudur. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutu, kişisel eleştiri ve olumsuz içe bakış özelliklerine sahiptir. Bu özellikler de sağlıklı olmayan savunma mekanizmaları ile ilişkilidir. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutlarının savunma mekanizmaları ile ilişkisi açık olarak belirtilmemiştir. Bu durumda katılımcıların kendine yönelik kullandığı savunma mekanizmalarını kendilerine itiraf etmekte ya da bunlarla yüzleşmekte zorlanması etkili olabilir.

Tashman, Tenenbaum ve Eklund (2008) tarafından antrenörler üzerinde yapılan araştırma çalışmasında mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik üzerinde algılanan stresin etkilerine bakılmıştır. Algılanan stresin tükenmişlik üzerinde doğrudan bir etkisi görülmemiştir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise tükenmişlik üzerinde herhangi bir etkisi görülmemiştir. Fakat uyumsuz mükemmeliyetçiliğin algılanan stres durumu için tehdit edici bir unsur olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyin kendi için belirlediği standartları karşılayamayacağı başarısızlık ile eş düzeyde değerlendirmesi nedeniyle bu duygu durum bireyde stres durumunun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu da bireyin sağlıklı başa

çıkma tarzları sergilemek yerine sağlıklı olmayan kaçınma eğilimli ya da duygu odaklı başa çıkma tarzlarına daha fazla yönelmesine yol açabilir (Erözkan ve ark., 2011).

Özetlenecek olursa, yurt dışında “stresle başa çıkma tarzları” ve mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar “mükemmeliyetçilik” ve “stresle başa çıkma tarzları” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğuna yöneliktir.

2.1.6 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırma çalışmaları son dönemde ülkemizde de ağırlık kazanmaya başlamıştır. Özellikle çalışılan değişkenler arasında depresyon ve kaygı bozuklukları yer almaktadır. Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik değişkeninin birlikte yer aldığı araştırma çalışmaları sınırlılık taşımaktadır.

Oral (1999) araştırmasında, mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; kişinin kendisi ve başkaları ile ilgili mükemmeliyetçiliğin Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumsuz yönde ilişki gösterirken, başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçilik puanları ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mısırlı-Taşdemir (2004) araştırmasında üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısının yordayıcılarını incelemiştir. Araştırma Fen lisesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Yani mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça sınav kaygısı düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Kırdök (2004), tez çalışması kapsamında ilköğretim okulu ikinci kademedeki öğrenim gören 11-16 yaşları arasında bulunan öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçeğin geliştirilme aşamaları için de kapsam geçerliliği, yapı geçerliliği ve ölçüt bağlantılı geçerlilik türleri ile iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları yapılmıştır.

Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçi eğilimlerin cinsiyetler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı yönündeki araştırmalarında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi eğilimler gösterdikleri ve kız öğrencilere göre ulaşılması daha güç kişisel standartlar belirledikleri görülmüştür. Bu durumda kültürel faktörler oldukça etkilidir. Çünkü toplumumuzda erkekten

beklentiler ve erkeğe yüklenen sorumlulukların daha baskın düzeyde olması etkili olabilir.

Şen (2005), tarafından Boğaziçi Üniversitesi öğrencilerinin “baş etme tarzları” ve stratejileri ile “mükemmeliyetçilik” kişilik özelliğinin yaşam olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki doğrudan veya dolaylı ve birleşik etkilerini ve farklı kategorilerde depresif belirtiler gösterenlerin yaşam olayları algıları, baş etme tarzları ve stratejileri, mükemmeliyetçi kişilik boyutları alanlarında farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki “baş etme tarzları” ve stratejileri ve “mükemmeliyetçi” kişilik özelliği değişkenlerinin, tek başlarına yaşam olaylarının algı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi doğrudan etkilemediği görülmüştür. Yapısal eşitlik modeline “baş etme tarzları” ve stratejileri ile “mükemmeliyetçi” kişilik özelliği aynı anda girildiğinde, “mükemmeliyetçi” kişilik özelliğinin yordayıcı bir rolü olduğu ve “baş etme tarzları”nın ve stratejilerinin yaşam olaylarını algı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantı üzerinde “anlamli” bir ilişkisi olmasını sağladığı görülmüştür.

Sapmaz (2006), yüksek lisans tezi kapsamında belirlenen “mükemmeliyetçilik” sınıflandırmaları ile araştırma kapsamında yer alan somatizasyon dışındaki tüm psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında “uyumsuz mükemmeliyetçilerin” psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı mükemmeliyetçi olmayanlar takip ederken en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun “uyumlu mükemmeliyetçiler” olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunamamıştır.

Akkaya (2007), “üniversite öğrencileri” ile yaptığı tez çalışmasında cinsiyet, yaş, akademik başarı, “mükemmeliyetçilik” ve depresyonun akademik erteleme davranışını ne derecede yordadığını incelemiştir. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik”, depresyon ve akademik başarı kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler iken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre, akademik erteleme ve mükemmeliyetçilik ailesel davranış örüntüsünden etkilenmektedir. Akademik erteleme ve kişilik özellikleri,

kişinin hayatındaki anlamlı kişilerden öğrenilebiliyor. Cinsiyetler arasındaki farklılıkta ise, bayanların akademik erteleme davranışı akademik başarı, depresyon, kendine ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile yordanırken, erkeklerin erteleme davranışı sadece “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile yordanmaktadır. Bunda ailelerin kızlara ve erkeklere farklı yaklaşımlarının olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ulu (2007), “üniversite öğrencileri” ile yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin “olumlu” ve “olumsuz” mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki rolünü incelemiştir. Analiz sonuçlarında “Standartlar” alt ölçeği ile ölçülen “olumlu mükemmeliyetçilik” puanı için “Özdisiplin”, “Deneyime Açıklık” ve “Dışadönüklük” kişilik özelliklerinin yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir. “Uyuşmazlık” alt ölçeği ile ölçülen “olumsuz mükemmeliyetçilik” puanı için “Nevrotik Özellikler”, “Bağlanma Kaygısı” ve “Kaçınma” boyutlarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur. Ek bir analizde “Düzen” puanlarının “Özdisiplin”, “Nevrotik Özellikler”, “Dışadönüklük” ve “Deneyime Açıklık” boyutları tarafından yordandığı bulunmuştur.

Göç (2008), tarafından “mükemmeliyetçiliğin” akademik başarı ve yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amaçlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında “mükemmeliyetçilik” boyutlarından “aşırı ebeveyn eleştireliliğinin” olumsuz bir örüntü sergilediği ve akademik başarı, arkadaş ve aile doyumunu negatif olarak yordadığı görülmüştür. Fakat “olumlu mükemmeliyetçiliğin” yaşam doyumunu ve okul doyumunu olumlu olarak yordadığı bulunmuştur. Bu çalışma ebeveynlik tarzı ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin ve “olumlu mükemmeliyetçiliğin”, ergenlerin yaşam doyumundaki önemini vurgulamaktadır.

Cangi (2008) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında, kekemeliği olan ergenlerle, kekemeliği olmayan ergenlerin “genel mükemmeliyetçilik” ve “mükemmeliyetçiliğin düzen”, “davranışlardan şüphe”, “ebeveynsel eleştiri”, “hatalara aşırı ilgi”, “aile beklentileri” ve “kişisel standartlar” boyutları bakımından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Analiz sonuçlarında kekemeliği olan ergenler, kekemeliği olmayan ergenlere göre “genel mükemmeliyetçilik” ve mükemmeliyetçiliğin “düzen”, “davranışlardan şüphe” ve “hatalara aşırı ilgi” boyutlarından anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır. Diğer taraftan bu iki grubun

“aile beklentileri”, “ebeveynsel eleştiri” ve “kişisel standartlar” puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu, kekelemeliği olan bireylerin iletişim dışındaki diğer alanlarda mükemmel görünme isteğiyle ilişkilendirilebilir.

Pirinççi (2009) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında lise seviyesinde olan öğrencilerin “mükemmeliyetçilik” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilere “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerin ise “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıflar açısından ise, öğrencilerin üst sınıflara doğru ilerledikçe “kendine yönelik”, “diğerlerine yönelik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” düzeylerinde bir artış olduğu bulunmuştur. Anne-baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” düzeyleri, anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca babalarının eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Anne-baba eğitim durumu ile paralel olarak, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin, “kendilerine yönelik” ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” düzeylerinin “diğerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeylerine göre yüksek olduğu bulunmuştur. Anne-baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin hem “sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik” hem de “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının yüksek çıkması, ailelerin kendi başaramadıklarını çocuklarından beklmeleriyle açıklanabilir.

Çalıkoğlu (2009), tez çalışmasında üstün zekalı öğrenciler ve bu öğrencilerle birlikte öğrenim gören normal zeka düzeyindeki öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile “mükemmeliyetçilik” özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, çalışma alışkanlıkları bakımından, üstün zekalı öğrenciler ile bu öğrencilerle birlikte öğrenim gören normal zeka düzeyindeki öğrencilerin arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığını göstermiştir. “Mükemmeliyetçilik” özellikleri bakımından, “düzen”, “davranışlardan şüphe”, “aile beklentileri”, “ailesel eleştiri” ve “kişisel standartlar” alt faktörlerinde üstünlerle birlikte öğrenim gören normal zeka düzeyindeki öğrencilerin

üstün zekalı öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil (2010), “üniversite öğrencileri” üzerinde “mükemmeliyetçilik” ve “yalnızlık” ilişkisine yönelik yaptıkları araştırma çalışmalarında Frost ve arkadaşlarının (1990) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) alt boyutlarından “hatalarla aşırı meşgul olma”, “eyleme yönelik kuşku” ve “ailesel eleştiri” ile “yalnızlık” arasında pozitif anlamlı yönde ilişki ve “organizasyon” alt boyutu ile ise anlamlı negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Changa ve arkadaşlarına (2008) göre bu durumda bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkilerin yaşam doyumuna yansımından etkilenebilir. Erözkan ve arkadaşlarına göre (2011), bireyin onay olma ihtiyacı ve aitlik hissi de oldukça önemlidir.

Erözkan (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan “hatalara aşırı ilgi” ve “kişisel standartlar” dan aldıkları puanlar açısından cinsiyetler ve sosyo-ekonomik düzeyler, “ailesel eleştiri” ve “aile beklentileri” nden aldıkları puanlar açısından anne-babanın öğrenim düzeyi ve ebeveyn tutumları; depresyondan aldıkları puanlar açısından ise cinsiyetler, sosyo-ekonomik düzeyler ve ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur. Kızlarda incinebilirlik yaşama durumu, erkeklere göre daha fazla olduğundan depresyona daha eğilimlidir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireyler, olumsuz yaşam olaylarından daha fazla etkilenmektedirler ve bu da onları depresyona daha eğilimli hale getirmektedir. Erkeklerin kusursuz olma, başarı ve kabul görme beklentilerinin yüksekliği toplumun da bu duruma uygun alt-yapı oluşturması ile erkekler “mükemmeliyetçiliğe” daha eğilimli durumdadırlar. Ayrıca ailelerin eğitim düzeyleri arttıkça beklenti ve yöneltlen eleştiri de artmaktadır. Fakat örneklem “üniversite öğrencisi” olduğundan bu faktörlerin bu grubu daha az etkilediği araştırmacı tarafından düşünülmektedir.

Türkiye’de “mükemmeliyetçilik” konusunda yapılan araştırma çalışmalarına bakıldığında, ölçek uyarlaması ya da Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği mükemmeliyetçilik alt boyutları temele alınarak yapılan araştırma çalışmalarının ağırlıklı olduğu görülmektedir. Genel hatları ile araştırmalarda kullanılan değişkenler

psikolojik bozuklukların ağırlıklı olduğu depresyon, kaygı ve demografik değişkenlerdir. Bu çalışmanın değişkenlerinden olan “stresle başa çıkma tarzları” ve “benlik saygısı” çalışılan değişkenlerden olmasına rağmen birkaç araştırmayı geçmemektedir. “Üniversite öğrencileri” ile de çalışılmış olmasına rağmen ağırlıklı çalışılan popölasyon orta öğretim öğrencileridir.

BÖLÜM III

3.1 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlemesinde uygulanan istatistiksel işlemler üzerinde durulmuştur.

3.1.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliği yordayabilmek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmiş veya mevcut durumları var olan şekliyle betimlemeye çalışır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak, o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2000).

3.1.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2010-2011 eğitim-öğretim yılında İzmir’de yer alan üniversitelerden Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Yaşar Üniversitesi, İzmir Ekonomi Üniversitesi Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Bilgisayar Mühendisliği Bölümü’nde eğitim gören 30.000 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem seçilirken ise ulaşılabilir örnekleme türü kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme (convenience sampling), çoğu zaman araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanma olanağının bulunmadığı durumlarda kullanılır (Karasar, 2000). Bu araştırmada da İzmir’de yer alan bütün üniversitelere (Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Yaşar Üniversitesi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü, Gediz Üniversitesi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi ve İzmir Üniversitesi) ve bu üniversitelerin bütün bölümlerine ulaşabilmenin zaman,

ekonomiklik ve ulaşılabilirlik anlamında mümkün olmaması dolayısıyla ulaşılabilir örnekleme türü tercih edilmiştir. İzmir ilindeki bütün üniversitelerde uygulama yapmanın zaman ve ekonomik olarak uygun olmaması nedeniyle araştırmanın yukarıda sözü geçen üniversitelerde yapılmasına karar verilmiştir. Seçilen üniversitelerde fakültelerin ve sayılarının denk olmaması nedeniyle de homojenliği sağlamak amaçlı ortak olan fakülteler içerisinde ulaşılabilir olanlar tercih edilmiştir.

Örneklem büyüklüğü belirlenirken $N = (Z \cdot S.S / e)^2$ (Karasar, 2000) formülü kullanılmıştır. Bu formüle göre güven düzeyi 01 olarak alınmıştır ve 2.58 “Z” değeri kullanılmıştır. Hata payı 3 ve standart sapma 27 olarak alınmıştır. Standart sapma belirlenirken çeşitli araştırmalarda alınan standart sapmalar göz önünde bulundurulmuştur. Sonuçta evreni temsil edecek örneklem sayısı 539 kişi olarak belirlenmiştir. Yapılan araştırma çalışmasının örneklemini ise araştırmaya katılmaya gönüllü 409 kız ve 465 erkek öğrenci olmak üzere toplam 888 oluşturmaktadır. Böylelikle belirlenen örneklem sayısından (539 kişi) daha geniş bir örnekleme (888 kişi) ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversite türü, fakülteler/bölümler ve cinsiyetlere göre sayısal dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Üniversite Türü, Fakülteler/Bölümler ve Cinsiyetlere Göre Sayısal Dağılımı

	f	%
Cinsiyet	874	100
Kız	409	46.1
Erkek.	465	52.4
Üniversite Türü	887	100
Devlet	542	61.1
Vakıf	345	38.9
Fakülteler/Bölümler	888	100
Fen Fakültesi	93	10.5
Edebiyat Fakültesi	71	8
Fen-Edebiyat Fakültesi	86	9.7
İletişim Fakültesi	136	15.3
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	233	26.2
Bilgisayar Mühendisliği	269	30.3

Tablo 1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu 542 devlet üniversitesi (%61.1), 345 vakıf üniversitesi (%38.9) öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “fakültelere göre dağılımı” incelendiğinde, 71’i Edebiyat Fakültesi (%8), 93’ü Fen Fakültesi (%10.5), 86’sı Fen Edebiyat Fakültesi (%9.7), 269’u Bilgisayar

Mühendisliği Bölümü (%30.3), 136'sı İletişim Fakültesi (%15.3) ve 233'ü İktisadi İdari Bilimler Fakültesi (%26.2) öğrencisidir. Örneklemin “cinsiyet göre dağılımına” bakıldığında ise 409 kız öğrenci (%46.1) ve 465 erkek öğrenciden (%52.4) oluşmaktadır.

3.1.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanmasında “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (Oral, 1999); “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; RBSÖ” (Çuhadaroglu,1985); “UCLA Yalnızlık Ölçeği”; (Demir, 1989) ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği; SBTÖ” (Durak Batıgün ve Şahin, 1995) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin okudukları üniversite ve fakülteleri, cinsiyetleri, anne- baba eğitim durumları, akademik başarı ortalamaları, sınıf, mezun olunan lise türü ve algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyi saptamak amacıyla “Demografik Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.1.3.1 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), başta üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiştir, fakat daha sonrasında başka örneklemeler üzerinde de çalışılmıştır. 45 maddeden oluşan 7'li Likert tipi ölçek “Hiç Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” arasında derecelenmektedir. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır ve her bir boyut 15 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin her bir altboyutundan alınan puanların artması, mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını göstermektedir

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun maddeleri 1.6.8.12.14.15.17.20.23.28.32.34.36.40 ve 42. maddeler; “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyut maddelerini 2.3.4.7.10.16.19.22.24.26.27.29.38.43 ve 45. maddeler; “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutunu ise 5.9.11.13.18.21.25.30.31.33.35.37.39.41 ve 44. maddeler temsil etmektedir. Ölçek

içerisinde ters maddeler de bulunmaktadır. Bu maddeler ise 2.3.4.8.9.10.12.19.21.24.30.34.36.37.38.43.44 ve 45. Maddelerdir (Oral,1999).

Hewitt ve Flett (1991), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” için .86, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” için .87 ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” için .82 bulmuştur.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Oral (1999), tarafından tez çalışması kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Hewitt ve Flett (1991) gibi Oral (1999) da üç boyuta ulaşmıştır ve bu üç faktör varyansın %37’sini açıklamaktadır44 madde üzerinden hesaplanan ölçeğin alfa güvenilirliği .91 bulunmuştur ve ölçek tamamı gerekli iç tutarlılığa sahip çıkmıştır.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için alfa katsayısı .91, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .73 ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise .80 olarak bulunmuştur. Her madde için bütün alt boyutların korelasyonu hesaplandığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için ranj. 20 ve. 75 arası, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu için. 22 ve. 60 arası, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise .31 ve .52 arasında yer almaktadır (Oral,1999).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada ise ölçeğin alfa güvenilirliği .84 bulunmuştur. Alt boyutlara bakıldığında ise “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu için .88, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu için .63 ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” boyutu için .64 bulunmuştur.

Ölçek, bütün alt boyutları ile birlikte güvenilirlik katsayısına bakıldığında güvenilirlik katsayısı yüksek düzeyde bulunmuştur. Hewitt ve Flett (1991) çalışması ile karşılaştırıldığında ise Oral’ın çalışmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu güvenilirlik katsayısı daha yüksek, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu için yakın düzeyde bulunurken; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise çok az oranda daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan bu uygulama sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayılarına bakıldığında ise Hewitt ve Flett (1991)

ile Oral (1999)'ın elde ettiği güvenilirlik katsayılarına göre özellikle “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” boyutlarında oldukça düşük düzeydedir.

3.1.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmişti. Çuhadaroglu 1985 yılında ölçeği Türkçe'ye çevirmiş, geri çevirisi ve lise öğrencilerinde geçerlik güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkiye'deki ergenlerde de kullanılabilecek hale getirmiştir. Rosenberg A.B.D.'deki ergenlerde yaptığı çalışmada benlik saygısını çeşitli başka özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla başka küçük alt ölçeklerden de yararlanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına bunlar da alınmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları .75 olarak bulunmuştur (Çuhadaroglu, 1986).

Benlik saygısı ölçeği ekte sunulan 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Buna göre her sorunun puan alacak yanıtları ölçek üzerinde ‘*’ işareti ile gösterilmiştir.

Puanlama şu şekilde yapılmaktadır:

- 1., 2. ve 3. sorular , 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir.

İlk üç sorudan herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu kümeden bir puan almış olur.

- 4. ve 5. sorudan herhangi birinde puan alan şıklardan birini işaretlemişse yine bu kümeden de bir puan alır.
- 9. ve 10. sorular da 4. ve 5. gibi değerlendirilir.
- 6., 7. ve 8. soruların her biri kendi başlarına puan alır.

Böylece testi dolduran kişi tüm sorulardan puan aldığı zaman maksimum puanı 6 olmaktadır.

0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır.

Grup uygulamalarında, her bir deneğin toplam puanı bu şekilde hesaplanarak puan ortalamasıyla grubun benlik saygısı düzeyi belirlenebilir (Çuhadaroglu, 1986).

3.1.3.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale), UCLA Yalnızlık Ölçeği daha sonra ölçeğin tüm maddelerinin olumsuz ifadeler içeriyor olmasının sistematik yanlılığına yol açtığı düşünülerek Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş 10 olumlu ve 10 olumsuz madde içerecek şekilde düzenlenmiştir (Akt. Demir, 1989).

Ölçeğin Türkçe'ye en güncel uyarlaması ise Demir (1989) tarafından yapılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerin bu ifadedeki durumu ne sıklıkta yaşadıklarını Likert tipi dörtlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “hiç yaşamam” (4), “nadiren yaşarım” (3), “bazen yaşarım” (2), “sık sık yaşarım” (1) şeklinde, olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak, “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak , her birey için bir “Genel Yalnızlık Puanı” elde edilmektedir. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Demir, 1989).

Ölçeğin özgün formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur. iki aya arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği ise .73 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Demir'in (1989) ise ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yaptığı

çalışmada, iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur. beş hafta arayla yapılan uygulama sonucunda da normal grubun iki uygulamada da elde ettiği puanlar arası korelasyonu .94 bulmuştur. Yapılan bu araştırma da bulunan iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

3.1.3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Inventory) , Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiştir. 1995 yılında başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla Şahin ve Durak Batıgün tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. SBTÖ, üniversite öğrencilerinin depresyon, yalnızlık ve diğer psikolojik problemlerle ilişkili başa çıkma tarzlarını ölçmektedir. Ölçek 0-3 arasında puanlama seçeneği olan 30 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. SBTÖ, iki ana stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir. Bunlar “probleme yönelik/aktif” ve “duygulara yönelik/pasif” tarzlardır. Aktif tarzları “sosyal destek arama”, “iyimser yaklaşım” ve “kendine güven yaklaşımı” alt boyutları oluşturmaktadır. Pasif tarzları “çaresiz yaklaşım/kendini suçlama yaklaşımı” ve “boyun eğme yaklaşımı” oluşturmaktadır. Stresle etkili bir şekilde başa çıkabilenlerin “iyimser yaklaşım” ve “kendine güven yaklaşımı” tarzlarını; stresle etkili bir şekilde başa çıkamayanların ise “boyun eğme yaklaşımı” ve “çaresiz yaklaşım/kendini suçlama yaklaşımı” daha çok kullandıkları saptanmıştır. Puanların artması bireyin o tarzı daha çok kullandığını göstermektedir (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

Her alt ölçeğe ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmakta, toplam puan ise kullanılmamaktadır. Sosyal destek yaklaşımı alt ölçeği puanlarının hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan stresle başa çıkmada o tarzın daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir (Şahin ve Durak Batıgün, 1995).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .45 ile .80 arasında bulunmuştur. “Sosyal destek arama” alt boyutu .46 ile en düşük güvenilirliğe sahiptir. En yüksek güvenilirliğe ise .73 ile “kendine güven yaklaşımı” alt boyutu sahiptir. “çaresiz yaklaşım/kendini suçlama yaklaşımı”.68, “boyun eğme yaklaşımı” .63 ve “iyimser yaklaşım” .61 düzeyindedir (Şen, 2005). Bu araştırmada ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında

ise “kendine güven yaklaşımı” .79, “iyimser yaklaşım” .70, “boyun eğme yaklaşımı” .63, “kendini suçlama yaklaşımı” .70 ve “sosyal destek arama” .27 bulunmuştur.

Psikolojik semptomlara sahip bireyler duygu yönelimli baş etme becerilerini kullanırken daha az psikolojik problemlere sahip olanlar problem çözme odaklı baş etme becerilerini kullanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

3.1.3.5 Demografik Bilgi Formu (DBF)

Diğer veri toplama aracı, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, eğitim görülen üniversite ve fakülteleri ile sınıf düzeyine ilişkin bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu’dur.

3.1.4 Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında, öncelikle belirlenen üniversitelerin belirlenen fakültelerinde uygulama yapabilmek amacıyla üniversitelerden gerekli izinler alınmış ve fakülte sekreterleri ile ön görüşme gerçekleştirilerek dersleri yürüten öğretim elemanlarının izni ile Ekim 2010 ve Mayıs 2011 tarihleri arasında uygulama yapılacak gün ve saat saptanmıştır.

Uygulama öncesinde araştırmacı, öğrencilere kendini tanıtarak araştırmanın amacı, veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağı ve gizlilik konusunda gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin tereddüt yaşadıkları noktalarda sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca, öğrencilerden mümkün olduğunca maddeleri boş bırakmamaları, kendileri için en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir ve öğrencilere kişisel bir değerlendirmenin söz konusu olmadığı ve sadece bu araştırma için cevapların kullanılacağı belirtilmiştir. ÇBMÖ, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, SBTÖ ve Demografik Bilgi Formu’nun uygulanması, envanter ve kişisel bilgi formu ile ilgili bilgilerin verilmesi de dahil olmak üzere yaklaşık yirmi beş dakika sürmüştür.

Araştırmanın Tablo 1’de planlanan örneklemine ulaşmak amacıyla toplam 1200 anket çoğaltılmış ve uygulama sonucu toplanan anketlerden 322 anketin analize dahil edilmeye uygun olmaması nedeniyle değerlendirme 888 anket üzerinden yapılmıştır.

3.1.5 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra, Demografik Bilgi Formu ve ölçeklere ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılmış eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan ve geçersiz bulunan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Veriler, Sosyal Bilimler için istatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 18.0 ile çözümlenmiştir.

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla “aşamalı çoklu regresyon” (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır. Regresyon, bir değişkene ilişkin ölçümlerin grup ortalamasına doğru çekilmesi olarak tanımlanır. Regresyon analizi ise aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır (Büyüköztürk, 2007).

Aşamalı çoklu regresyon analizinin temelinde hangi bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni en iyi kestirdiğini anlamak yani her ölçüt değişkenindeki ölçümleri kestirmek vardır. İlk adım genel olarak “en iyi kestirici ile ölçüt değişken arasındaki ilişkinin bulunmasıdır. En iyi kestirici çoklu regresyona giren ilk kestirici değişkendir. R yani çoklu korelasyon katsayısı, ölçüt değişkenle kestirici değişkenlerin kombinasyonu arasındaki ilişkiyi gösterir. R, regresyona giren her kestirici ile beraber bir miktar artar. R değeri 0,00 ile 1,00 arasında değişir ve R ne kadar yüksekse kestirim de o denli artar (Balcı, 2007). Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizinde aşamalı yaklaşım ile yapılan hesaplamalarda mükemmeliyetçiliği sırayla en iyi yordayandan başlayarak sıralandığında sıralama benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve yalnızlık şeklinde gitmektedir.

BÖLÜM IV

4.1 BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”nden elde ettikleri puanlara uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Aşamalı çoklu regresyon ile “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları “kendine güven yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım”, “sosyal destek arama yaklaşımı” puanlarının üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarını yordama gücü saptanmıştır.

4.1.1 Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” değişkenleri “mükemmeliyetçiliği” yordayan değişkenler olarak ele alınmıştır. Tablo 5’te araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS
Bağımlı			
Mükemmeliyetçilik	888	192.99	27.27
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (KYM)	888	72.73	16.21
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik (DYM)	888	62.98	10.57
Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik (SAM)	888	57.28	10.57
Bağımsız			
Benlik Saygısı	888	1.30	1.52
Yalnızlık	888	37.95	9.22
Kendine Güven Yaklaşımı	888	12.77	4.04
Kendini Suçlama Yaklaşımı	888	9.31	4.18

İyimser Yaklaşım	888	8.35	3.07
Sosyal Destek Arama	888	6.39	1.96
Boyun Eğme Yaklaşımı	888	5.21	3.19

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan “mükemmeliyetçilik” puanları ortalaması 192.99 ve standart sapması 27.27, “mükemmeliyetçilik” alt boyutlarına bakıldığında bu boyutlardan “KYM” puanları ortalaması 72.73 ve standart sapması 16.21, “DYM” alt boyutunun puan ortalaması 62.98 ve standart sapması 10.57 ve son olarak “SAM” alt boyutunun puan ortalaması 57.28 ve standart sapması 10.57’dir.

Bağımsız değişkenlere bakıldığında ise Tablo 2’de görüldüğü üzere, 888 üniversite öğrencisinin “benlik saygısı” puan ortalamaları 1.30, standart sapmaları 1.52, “yalnızlık” bağımsız değişkeninin puan ortalaması 37.95 ve standart sapması 9.22 “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları puan ortalamalarına bakıldığında ise “kendine güven yaklaşımı” alt boyutunun puan ortalaması 12.77, standart sapması 4.04; “iyimser yaklaşım” alt boyutunun puanlarının ortalaması 8.38 ve standart sapması 3.07; “kendini suçlama yaklaşımı” alt boyutunun puan ortalaması 9.31 ve standart sapması 4.18; “boyun eğme yaklaşımı” alt boyutunun puan ortalaması 5.21 ve standart sapması 3.19; “sosyal destek arama yaklaşımı” alt boyutunun puan ortalaması 6.39 ve standart sapması 1.96 ve son olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

	M	KYM	DYM	SAM	BS	UCLA	KGY	İY	KSY	BEY	SDA
Mükemmeliyetçilik											
(M)	1	.842**	.724**	.566**	-.166**	-.117**	.251**	.000	.074*	-.148**	.135**
Kendine Yönelik											
Mükemmeliyetçilik											
(KYM)	.842**	1	.453**	.186**	-.349**	-.291**	.399**	.121**	-.040	-.271**	.178**
Diğerlerine Yönelik											
Mükemmeliyetçilik											
(DYM)	.724	.453**	1	.174**	-.064	-.047	.136**	-.089**	.015	-.153**	.010
Sosyal Olarak											
Algılanan											
Mükemmeliyetçilik											
(SAM)	.566**	.186**	.174**	1	.171**	.190**	-.101**	-.097**	.235**	.185**	.066
Benlik Saygısı											
(BS)	-.166**	-.349**	-.064	.171**	1	.582**	-.422**	-.325**	.372**	.359**	-.124**
UCLA Yalnızlık											
	-.117**	-.291**	-.047	.190**	.582**	1	-.438**	-.296**	.340**	.366	-.127**
Kendine Güven											
Yaklaşımı (KGY)											
	.251**	.399**	.136**	-.101**	-.422**	-.438**	1	.597**	-.240**	-.231**	.321**
İyimser Yaklaşım											
(İY)	.000	.121**	-.089**	-.097**	-.325**	-.296**	.597**	1	-.278**	-.030	.237**
Kendini Suçlayıcı											
Yaklaşım (KSY)											
	.074*	-.040	.015	.235**	.372**	.340**	-.240**	-.278**	1	.492**	.209**
Boyun Eğici Yaklaşım											
(BEY)	-.148**	-.271**	-.153**	.185**	.359**	.366**	-.231**	-.030	.492**	1	.098**
Sosyal Destek											
Arama (SDA)											
	.135**	.178**	.010	.066	-.124**	-.127**	.321**	.237**	.209**	.098**	1

*p<.01 ** p< .05

Tablo 3'e göre değişkenler arası korelasyona bakıldığında “mükemmeliyetçilik” ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” arasında -.166 düzeyinde, bağımsız değişkenlerden “yalnızlık” ile “mükemmeliyetçilik” arasında ise -.117

düzeyinde anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarına bakıldığında ise, alt boyutlardan “kendine güven yaklaşımı” ile .251, “boyun eğme yaklaşımı” ile -.148, “sosyal destek arama” ile .135 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu alt boyutlardan “kendini suçlayıcı” yaklaşım alt boyut ile .074 düzeyinde anlamlı ilişki ($p<.01$) bulunurken “iyimser yaklaşım” alt boyutu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki .000 düzeyinde olduğundan $p<.01$ ve $p<.05$ ’e göre anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” arasında -.349, “mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile araştırmanın bağımsız değişkeni olan “yalnızlık” aralarında -.291 düzeyinde anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ile .399, “iyimser yaklaşım” alt boyutu ile .121, “boyun eğici yaklaşım” alt boyutu ile -.271, “sosyal destek arama” ile .178 anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmuştur. Fakat “kendini suçlayıcı yaklaşım” alt boyutu ile aralarında anlamlı düzeyde (-.040, $p<.05$) ilişki bulunmamaktadır.

“Mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile bağımsız değişkenlerden “benlik saygısı” arasında .064, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ile .136, “iyimser yaklaşım” alt boyutu ile -.089, “boyun eğme yaklaşımı” alt boyutu ile -.153 anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmaktadır. Fakat “kendini suçlama yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” alt boyutları ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı düzeyde ilişki (.015 ve .010; $p<.05$) bulunamamıştır. Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni “yalnızlık” ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında -.047 düzeyinde bulunmuştur ve aralarında bulunan ilişki ($p<.05$) anlamlı düzeyde değildir. Anlamlı düzeyde ilişkinin bulunamamış olması nedeniyle “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu regresyon analizine “yalnızlık” bağımsız değişkeni dahil edilmemiştir.

“Mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” arasında .171, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan “yalnızlık” arasında .190

düzeyinde anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarına bakıldığında ise “kendine güven yaklaşımı” alt boyutu ile $-.101$, “iyimser yaklaşım” alt boyutu ile $-.089$, “kendini suçlama yaklaşımı” alt boyutu ile $.235$, “boyun eğici yaklaşım” alt boyutu ile $.185$ anlamlı düzeyde ($p<.05$) ilişki bulunmaktadır. Fakat “sosyal destek arama” alt boyutu ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki ($.066$, $p<.05$) bulunmamaktadır.

4.1.2 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 4. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu R	R ²	R ² Değişim	F Değişimi	Sd1	Sd2	F Değişim
N=888							P
Kendine Güven Y.	.251	.063	.063	59.523	1	886	.000
Kendini Suçlama Y.	.286	.082	.019	18.301	1	885	.000
Boyun Eğme Y.	.336	.113	.031	31.175	1	884	.000
Benlik Saygısı	.347	.120	.007	7.001	1	883	.002

Tablo 5. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std. Hata	Beta	T	P
(1. Adım)	171.378	2.939		58.317	.000
Kendine Güven Y.	1.693	.219	.251	7.715	.000
(2. Adım)	159.832	3.069		40.268	.000
Kendine Güven Y.	1.923	.224	.285	8.588	.000
Kendini Suçlama Y.	.926	.216	.142	4.278	.000
(3. Adım)	165.324	4.025		41.072	.000
Kendine Güven Y.	1.757	.222	.260	7.907	.000
Kendini Suçlama Y.	1.54	.240	.237	6.440	.000
Boyun Eğme Y.	-1.755	.314	-.205	-5.583	.000
(4. Adım)	168.440	4.181		40.288	.000
Kendine Güven Y.	1.536	.237	.228	6.494	.000
Kendini Suçlama Y.	1.677	.244	.257	6.863	.000
Boyun Eğme Y.	-1.601	.319	-.187	-5.024	.000
Benlik Saygısı	-1.781	.673	-.099	-2.646	.008

Tablo 4 ve Tablo 5’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde “mükemmeliyetçiliğin” yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “benlik saygısı” puanları anlamlı yordayıcılar olarak bulunurken “stresle başa çıkma tarzları”ndan “sosyal destek arama” ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlık” puanlarının anlamlı birer yordayıcı olmadığı görülmektedir. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” ile “mükemmeliyetçilik” arasında

anlamli düzeyde iliski bulunmaması (.000, $p<.05$) nedeniyle aşamalı regresyon analizine dahil edilmemiştir (Bkz. Tablo 3).

Birinci aşamada, “mükemmeliyetçiliğin” en iyi yordayıcısı ya da “mükemmeliyetçilik” puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %6.3’ünü açıklamaktadır. Yine bu alt boyutlardan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni varyansı %1.9 artırarak toplam varyansın %8.2’sini açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ise varyansı %3.1 artırarak toplam varyansın %11.3’ünü açıklamaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” varyansa %0.7 katkı sağlayarak toplam varyansın %12’sini açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” puanları ile “mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R=.251$, $R^2=.063$, $F(1.886)=59.523$, $p<.05$).

İkinci aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkenine ek olarak analize üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendimi suçlama yaklaşımı” puanları dahil edilmiştir. Bu değişkenin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.286$, $R^2=.082$, $F(1.885)=13.301$, $p<.01$).

Üçüncü aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “kendini suçlama yaklaşımı” değişkenlerine ek olarak bir diğer alt boyut olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni dahil edilmiştir. Bu değişkenin üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” puanları ile arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. ($R=.336$, $R^2=.120$, $F(1.884)=31.175$, $p<.01$).

Dördüncü aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenlerine ek olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” puanları dahil edilmiştir. Bu değişkenin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik

puanları ile arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. ($R=.347$, $R^2=.120$, $F(1.883)=7.001$, $p<.01$).

Özetle araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı” ve “boyun eğme yaklaşımı” ile araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “benlik saygısı” değişkenlerinin “mükemmeliyetçilik” puanlarındaki toplam varyansın %12’sini açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik puanları” ile yordayıcıları olarak belirlenen “benlik saygısı” puanları, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” puanları arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

MÜKEMMELİYETÇİLİK (171.378) => +(1.536) KENDİNE GÜVEN YAKLAŞIMI + (1.677) KENDİNİ SUÇLAMA YAKLAŞIMI - (1.601) BOYUN EĞME YAKLAŞIMI - (1.781) BENLİK SAYGISI
--

Regresyon eşitliği incelendiğinde, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” değişkenleri sabit tutulduğunda “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kendine Güven Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış “mükemmeliyetçilik” puanlarında 1.536 puan artışa neden olmaktadır.

Benzer olarak diğer değişkenler sabit tutulduğunda, “stresle başa çıkma tarzları” alt değişkenlerinden bir diğeri olan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kendini Suçlama Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış mükemmeliyetçilik puanlarında 1.677 puan artışa sebep olmaktadır.

Aynı şekilde “stresle başa çıkma tarzları” alt değişkenlerinden “boyun eğme yaklaşımı” değişkeninin “mükemmeliyetçilik” puanlarını yordamasında şöyle bir yorum

yapılabilir: “Boyun Eğme Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış mükemmeliyetçilik puanlarında 1.601 puan düşüşe sebep olmaktadır.

Son olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri olan “benlik saygısı”na bakıldığında ise, diğer değişkenler sabit tutulduğunda “benlik saygısı” puanlarındaki 1 puanlık artış “mükemmeliyetçilik” puanlarında 1.781 puan düşüşe sebep olmaktadır.

4.1.3 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7’te verilmiştir

Tablo 6. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu R	R2	R2 Değişim	F Değişimi	Sd1	Sd2	F Değişim
N=888							P
Kendine							
Güven Y.	.399	.159	.159	167.876	1	886	.000
Benlik							
Saygısı	.446	.199	.040	43.763	1	885	.000
İyimser							
Yaklaşım Y.	.476	.227	.028	32.064	1	884	.000
Boyun							
Eğme Y.	.487	.237	.010	12.107	1	883	.001
Sosyal Destek							
Arama	.495	.245	.008	8.804	1	882	.003

Tablo 7. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std. Hata	Beta	T	P
(1. Adım)	52.295	1.654		31.612	.000
Kendine Güven Y.	1.601	.124	.399	12.957	.000
(2. Adım)	60.114	2.002		30.029	.000
Kendine Güven Y.	1.229	.133	.306	9.231	.000
Benlik Saygısı	-2.359	.357	-.220	-6.615	.000
(3. Adım)	63.609	2.062		30.845	.000
Kendine Güven Y.	1.700	.155	.424	10.963	.000
Benlik Saygısı	-2.559	.352	-.238	-7.263	.000
İyimser Y.	-1.108	.196	-.210	-5.663	.001
(4. Adım)	66.244	2.185		30.321	.000
Kendine Güven Y.	1.605	.157	.400	10.255	.000
Benlik Saygısı	-2.154	.369	-.200	-5.829	.000
İyimser Y.	-.987	.198	-.187	-4.992	.000
Boyun Eğme Y.	-.569	.164	-.112	-3.479	.001
(5. Adım)	63.426	2.373		26.723	.000
Kendine Güven Y.	1.483	.161	.370	9.203	.000
Benlik Saygısı	-2.111	.368	-.196	-5.744	.000
İyimser Y.	-1.004	.197	-.190	-5.099	.000
Boyun Eğme Y.	-.659	.166	-.129	-3.979	.000
Sosyal Destek Y.	.772	.260	.093	2.967	.003

Tablo 6 ve Tablo 7’te görüldüğü gibi “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi beş aşamada tanımlanmıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser

yaklaşım”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin yanı sıra araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” değişkeni anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı düzeyde bir ilişki (-0.040 , $p < .05$) bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3). Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “yalnızlık” puanları ise aşamalı regresyon analizinde anlamlı bir yordayıcı olarak analize girmemiştir.

Birinci aşamada, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının en iyi yordayıcısı ya da “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %15.9’unu açıklamıştır. “Kendine güven yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki korelasyon pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($R = .399$, $R^2 = .159$, $F(1.886) = 167.876$, $p < .01$).

İkinci aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt değişkenlerinden “kendine güven yaklaşımı” değişkenine ek olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” değişkeni analize dahil edilmiştir. Bu değişken, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile ilgili varyansa %4 katkı sağlayarak toplam varyansın %19.9’unu açıklamaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R = .446$, $R^2 = .199$, $F(1.885) = 43.763$, $p < .01$).

Üçüncü aşamada “benlik saygısı” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkenlerine ek olarak “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile ilgili varyansa katkı sağlayan “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından bir diğeri olan “iyimser yaklaşım” değişkeni önemli yordayıcı olarak analizde yer almaktadır. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %3.1 olup toplam varyansın %22.7’sini açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “iyimser yaklaşım” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili

korelasyon negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=.476$, $R^2=.227$, $F(1.884)=32.064$, $p<.01$).

Dördüncü aşamada “benlik saygısı” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenlerine ek olarak “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile ilgili varyansa katkı sağlayan “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından bir diğeri olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni önemli yordayıcı olarak analizde yer almaktadır. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %1 olup toplam varsansın %23.7’sini açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=.476$, $R^2=.227$, $F(1.883)=32.064$, $p<.01$).

Beşinci aşamada “benlik saygısı” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenlerine ek olarak “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile ilgili varyansa katkı sağlayan “stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından bir diğeri olan “sosyal destek arama” değişkeni önemli yordayıcı olarak analizde yer almaktadır. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %0.8 olup toplam varsansın %24.5’ini açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “sosyal destek arama” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=.495$, $R^2=.245$, $F(1.882)=8.804$, $p<.01$).

Özetle, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” ile araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “benlik saygısı” değişkenlerinin mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki toplam varyansın %24.5’ini açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen “benlik saygısı”, “stresle başa çıkma tarzları” alt değişkenlerinden “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” puanları ve araştırmanın

bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” puanları ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeni arasındaki ilişkiyi açıklayan eşitlik (modeli) aşağıda verilmiştir.

KENDİNE YÖNELİK MÜKEMMELİYETÇİLİK (52.295) => +(1.483) KENDİNE GÜVEN YAKLAŞIMI - (2.111) BENLİK SAYGISI - (1.004) İYİMSER YAKLAŞIM – (0.659) BOYUN EĞME YAKLAŞIMI+ (0.772) SOSYAL DESTEK ARAMA
--

Regresyon eşitliği incelendiğinde, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenleri ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “benlik saygısı” değişkeni sabit tutulduğunda “kendine güven yaklaşımı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kendine Güven Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış üniversite öğrencilerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında 1.483 puan artışa yol açmaktadır.

Benzer olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları sabit tutulduğunda araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “benlik saygısı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Benlik Saygısı” puanlarındaki 1 puanlık artış kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarında 2.111 puan düşüşe yol açmaktadır.

Aynı şekilde araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” ile “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek yaklaşımı” alt boyutları sabit tutulduğunda “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” değişkeni için ise şu şekilde bir yorum yapılabilir: “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “İyimser Yaklaşım” puanlarındaki 1 puanlık artış “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında 1.004 puan düşüşe neden olmaktadır.

Dördüncü aşamada analize dahil olan “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni için diğer değişkenler sabit tutulduğunda şöyle bir yorum yapmak mümkündür: “Boyun Eğme Yaklaşımı”

puanlarındaki 1 puanlık artış “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında .659 puan düşüşe yol açmaktadır.

Son olarak beşinci aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeni dışındaki analize dahil olan diğer değişkenler sabit tutulduğunda: “Sosyal Destek Arama” değişkeni puanlarındaki 1 puan artış “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında .772 puan artışa yol açmaktadır.

4.1.4 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu R	R ²	R ² Değişim	F Değişimi	Sd1	Sd2	F Değişim
N=888							P
Boyun Eğme Y.	.153	.024	.024	21.344	1	886	.000
Kendine							
Güven Y.	.185	.034	.011	9.837	1	885	.002
İyimser Y.	.271	.073	.039	37.136	1	884	.000

Tablo 9. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std. Hata	Beta	T	P
(1. Adım)	65.632	.672		97.635	.000
Boyun Eğme Y.	-.509	.110	-.153	-4.620	.000
(2. Adım)	61.653	1.434	42.988		.000
Boyun Eğme Y.	-.427	.113	-.129	-3.793	.000
Kendine Güven Y.	.278	.089	.106	3.136	.002
(3. Adım)	63.130	1.427	44.254		.000
Boyun Eğme Y.	-.333	.111	-.100	-3.988	.003
Kendine Güven Y.	.683	.109	.261	6.242	.000
İyimser Y.	-.855	.140	-.248	-6.094	.000

Tablo 8 ve Tablo 9’da görüldüğü gibi “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi üç aşamada tanımlanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı”, “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenlerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenleri ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlık” ve “benlik saygısı” puanları ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki(.015, .010, -.047 ve -.064; $p < .05$) bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3).

Birinci aşamada, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının en iyi yordayıcısı ya da “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %2.4’ünü açıklamıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile

“diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki korelasyon negatif yönde anlamlı bulunmuştur ($R=.153$, $R^2=.024$, $F(1.886)=21.344$, $p<.01$).

İkinci aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkenine ek olarak bir diğer alt boyut olan “kendine güven yaklaşımı” değişkeni analize dahil edilmiştir. Bu değişken, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile ilgili varyansa %1 katkı sağlayarak toplam varyansın %3.4’ünü açıklamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.186$, $R^2=.034$, $F(1.885)=9.837$, $p<.01$).

Üçüncü ve son aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “kendine güven yaklaşımı” değişkenlerine ek olarak bir diğer alt boyut olan “iyimser yaklaşım” değişkeni önemli yordayıcı olarak analizde yer almaktadır. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %3.9 olup toplam varsansın %7.3’ünü açıklamaktadır. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından olan “iyimser yaklaşım” değişkeni ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur ($R=.271$, $R^2=.073$, $F(1.884)=37.136$, $p<.01$).

Özetle, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı”, “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenlerinin mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarındaki toplam varyansın %7.3’ünü açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı”, “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” puanları arasındaki ilişkiyi açıklayan eşitlik (modeli) aşağıda verilmiştir.

$$\text{DİĞERLERİNE YÖNELİK MÜKEMMELİYETÇİLİK (65.632)} \Rightarrow - (0.333) \text{ BOYUN EĞME YAKLAŞIMI} + (0.683) \text{ KENDİNE GÜVEN YAKLAŞIMI} - (0.855) \text{ İYİMSER YAKLAŞIM}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenleri sabit tutulduğunda stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Boyun Eğme Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış üniversite öğrencilerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında .333 puan düşüşe yol açmaktadır.

Benzer olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenleri sabit tutulduğunda “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kendine Güven Yaklaşımı” puanlarındaki 1 puanlık artış “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarında .683 puan artışa yol açmaktadır.

Son aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “kendine güven yaklaşımı” değişkenleri sabit tutularak yine “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” değişkeni puanlarındaki 1 puan artış diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarında .855 puan düşüşe yol açmaktadır.

4.1.5 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 10 ve Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu R	R2	R2 Değişim	F Değişimi	Sd1	Sd2	F Değişim
N=888							P
Kendini							
Suçlama Y.	.235	.055	.055	52.003	1	886	.000
Yalnızlık	.263	.069	.014	12.874	1	885	.000

Tablo 11. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std. Hata	Beta	T	P
(1. Adım)	51.742	.842		61.446	.000
Kendini Suçlama Y.	.595	.083	.235	7.211	.000
(2. Adım)	47.346	1.483		31.918	.000
Kendini Suçlama Y.	.489	.087	.193	5.606	.000
Yalnızlık	.142	.040	.124	3.588	.000

Tablo 10 ve Tablo 11’de görüldüğü gibi “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “yalnızlık” değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” alt boyutu, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ile anlamlı yönde ilişkili ($.066, p<.05$) olmadığından analize dahil edilmemiştir (Bkz. Tablo 3). “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenleri ile araştırmanın bağımsız değişkeni “benlik saygısı” arasında anlamlı düzeyde ilişki olmasına rağmen aşamalı regresyon analizinde “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Birinci aşamada, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” değişkeninin en iyi yordayıcısı ya da “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %5.5’ini açıklamıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R=.235, R^2=.055, F(1.886)=52.003, p<.01$).

İkinci ve son aşamada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkenine ek olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan “yalnızlık” değişkeni analize dahil edildiğinde ilgili varyansa %1.4 katkı sağlayan “yalnızlık” değişkeni toplam varyansı %6.9’a yükseltmiştir. “Yalnızlık” bağımsız değişkeni ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.263, R^2=.069, F(1.885)=12.874, p<.01$).

Özetle, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” ile araştırmanın bir diğer bağımsız değişkenlerinden biri olan “yalnızlık” değişkenlerinin mükemmeliyetçilik alt

boyutlarından “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarındaki toplam varyansın %6.9’unu açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanları ile önemli yordayıcılar olarak belirlenen “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlık” değişkeni arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

SOSYAL OLARAK ALGILANAN MÜKEMMELİYETÇİLİK (51.742) = > (0.489) KENDİNİ SUÇLAMA YAKLAŞIMI + (0.142) YALNIZLIK

Regresyon eşitliği incelendiğinde araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlık” değişkeni sabit tutulduğunda “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” puanları şöyle yorumlanabilir: “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “Kendini Suçlama Yaklaşımı” değişkeni puanlarındaki 1 puanlık artış “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarında 0.489 puanlık artışa yol açmaktadır.

Benzer şekilde “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni sabit tutulduğunda araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “yalnızlık” değişkeni puanları şu şekilde yorumlanabilir: “Yalnızlık” puanlarındaki 1 puanlık artış “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarında 0.142 puanlık bir artışa yol açmaktadır.

Özetle, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları araştırmanın bağımlı değişkenleri olan “mükemmeliyetçilik” ve mükemmeliyetçilik boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarındaki toplam varyanslarına bakıldığında “mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için %12, mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” için %24.5, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için %7.3 ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” için % 6.9 olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

5.1 TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” düzeylerinin aşamalı regresyon analizinde yer alan “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” düzeylerinin yordanmasında en önemli yordayıcının “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları olduğu ve bu tarzlardan “kendine güven yaklaşımı” alt boyutu ile “mükemmeliyetçilik” düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkenini “kendini suçlama yaklaşımı” alt boyutu izlemektedir. “Mükemmeliyetçilik” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir sonraki yordayıcı olarak yine “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile “mükemmeliyetçilik” arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak ise “benlik saygısı” değişkeni “mükemmeliyetçilik” değişkeninin yordayıcısı olarak yer almaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan “benlik saygısı” ile “mükemmeliyetçilik” arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Fakat “genel mükemmeliyetçilik” düzeyi ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın diğer değişkenleri olan “yalnızlık” bağımsız değişkeni ile negatif yönde ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeni ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmasına rağmen yapılan aşamalı regresyon analizinde “yalnızlık değişkeni” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeni anlamlı yordayıcılar olarak yer almamıştır.

Özetle “mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “kendini suçlama yaklaşımı” pozitif anlamlı; “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ile

araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri olan “benlik saygısı” değişkeni negatif anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

“Mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun yordayıcılarına bakıldığında ise “beş aşamalı” regresyon analizinde ilk sırada “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni yer almaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “kendine güven yaklaşımı” değişkeni ile “mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından olan “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin bir sonraki aşamadaki anlamlı yordayıcısı olarak araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan “benlik saygısı” yer almaktadır. “Benlik saygısı” ile “mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından olan “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeni arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeninin üçüncü sırada yer alan yordayıcısı ise “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” değişkenidir. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “iyimser yaklaşım” arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yapılan analizlerde dördüncü aşamada “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeninin anlamlı yordayıcısı olarak “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni bulunmuştur. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin beşinci ve son aşamadaki anlamlı yordayıcısı olarak ise “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeni yer almaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “yalnızlık” ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olmasına rağmen “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcısı olarak aşamalı regresyon analizine girememiştir. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından

“kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı yönde ilişki bulunmaması nedeniyle analize dahil edilmemiştir.

Özetle, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkeni pozitif anlamlı; “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri olan “benlik saygısı” değişkeni negatif anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeninin anlamlı yordayıcılarına bakıldığında ise “üç aşamalı” regresyon analizinde sadece “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından sırasıyla “boyun eğme yaklaşımı”, “kendine güven yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenleri yer almaktadır. “Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “stresle başa çıkma tarzları”ndan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile negatif yönde, “kendine güven yaklaşımı” değişkeni ile pozitif yönde ve “iyimser yaklaşım” ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenleri ile diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Özetle, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” değişkeni pozitif anlamlı; “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkeni negatif anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Son olarak, “mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” değişkeninin yordayıcılarına bakıldığında da “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeni ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlığın” yer aldığı görülmüştür. Bu iki değişkenin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” değişkeni ile pozitif yönde ve

“stresle başa çıkma tarzları”ndan “iyimser yaklaşım” değişkeni ile negatif yönde, “boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile pozitif yönde ve “kendine güven yaklaşımı” değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş olmasına rağmen yapılan aşamalı regresyon analizinde “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” değişkeninin anlamlı yordayıcıları olarak bulunamamışlardır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” değişkeninin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” ile arasında anlamlı yönde ilişki bulunamaması nedeniyle aşamalı regresyon analizine dahil edilememiştir.

Özetle, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeninin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama” değişkeni ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri olan “yalnızlık” değişkeni pozitif anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

5.1.1 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin “mükemmeliyetçilik” toplam puanını yordama gücü değerlendirildiğinde; “benlik saygısı” ile “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenlerinin “mükemmeliyetçilik” toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 4 ve Tablo 5).

Bulgular incelendiğinde, mükemmeliyetçilik toplam puanının en önemli yordayıcısı olarak üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendine güven yaklaşımı” değişkeninin ortaya çıktığı ve “kendine güven yaklaşımı” ile “mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin kendilerine güvenleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” düzeyleri

de artmaktadır. “Kendine güven yaklaşımı”nı “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı”nın izlediği görülmüştür. “Kendini suçlama yaklaşımı” ile mükemmeliyetçilik toplam puanı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinin kendini suçlama eğilimleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” eğilimleri de artmaktadır.”Kendini suçlama yaklaşımı”nı yine “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeninin izlediği görülmüştür. “Boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile mükemmeliyetçilik toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin problem durumuna boyun eğme eğilimi arttıkça bireylerin “mükemmeliyetçilik” eğilimleri azalmaktadır. “Boyun eğme yaklaşımı”nı araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “benlik saygısı” izlemektedir. “Benlik saygısı” değişkeni ile “mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça bireylerin “mükemmeliyetçilik” eğilimleri azalmaktadır

Literatür incelendiğinde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Ashby ve Rice, 2002). Mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için oluşturdukları yüksek standartları başarmak için kompulsif bir şekilde çaba harcadıkları ve aynı zamanda düşük benlik saygısını deneyimledikleri düşünülmektedir. Düşük benlik saygısı olanların düşük düzeyde kendilik algısına sahip oldukları görülmüştür (Hill ve Terry, 2007). Fakat uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireyler, kişisel standartları için çabalarken tatmin duygusunu yaşarlar ve bu da benlik saygılarını artırır. Söz edilen araştırma bulguları bu araştırmanın mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki negatif yöndeki anlamlı düzeydeki ilişkisini desteklemektedir. Kişinin yüksek standartlara sahip olması durumunda birey uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olabilir, fakat belirlenen standartlar ile sergilenen performans arasındaki tutarsızlık arttığında uyumsuz mükemmeliyetçiliğe neden olabilir. Eğer kişilerin kişisel standartları ve performansları arasındaki fark artarsa düşük benlik saygısı ile sonuçlanabilir (Frost ve ark., 1990; Pacht, 1984).

Sorotzkin (1998), mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi amaçlarından sapmaları halinde bu duruma, ahlaki kendini eleştirinin ve düşük benlik saygısının eşlik ettiğini vurgulamıştır. Rice ve arkadaşlarının (1998) yaptıkları çalışmalarında uyumlu mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Fakat uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi destekler yönde sonuçlar bulunmuştur (Flett ve ark., 1991; Akt. Rice ve Preusser, 1996). Dunkley ve Blankstein (2000) tarafından yapılan, yapısal model çalışmasında benlik saygısının mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır (Ashby ve Rice, 2002).

Rice ve arkadaşlarının bulgularının aksine yapılan bu araştırmadaki bulgular, Frost ve arkadaşları (1990), Flett ve arkadaşları (1991), Sorotzkin (1998), Dunkley ve Blankstein (2000) ve Ashby ve Rice (2002) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir.

Accordino, Accordino ve Slaney (2000), öğrenciler ile yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin okul hayatları süresince kendilerine belirli hedefler koyduklarını ifade etmişlerdir. Bu hedeflerin kişisel standartları yüksek olan kişilerde yüksek benlik saygısı yaratabileceği gibi kişisel standartlar ve bireyin ortaya koyduğu performans arasında farklılık olması durumunda ise benlik saygısının düşük olacağı görüşünü ileri sürmektedirler. Kişisel standartlar ile sergilenen performans arasındaki farkın fazlalığı ile ortaya çıkan tutarsızlık durumu sonucu bireyin benlik saygısı düzeyi düşebilir ve depresyon eğilimi artabilir. Bu durum da bireyin kendini zayıf olarak nitelendirmesine yol açabilir (Pacht, 1984).

Yapılan araştırma çalışmaları incelendiğinde her ne kadar mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığına dair bulgular (Rice ve ark., 1998) literatürde bulunsa dahi, araştırmaların çoğu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında bulunan negatif yöndeki ilişkiye vurgu yapmaktadır (Hill ve Terry, 2007; Flett ve ark., 1991; Accordino ve ark., 2000). Araştırmalar, ortak bir paydada bir araya getirildiğinde özellikle vurgulanan kişisel standartlar ile bireyin sergilediği performans arasındaki farkın artması durumunda bireyin düşük benlik saygısına sahip olması ile ilişkili bulunmaktadır.

Araştırmanın yordayıcılarından olan “yalnızlık” bağımsız değişkeni ile mükemmeliyetçilik değişkeni arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır (Bkz. Tablo 4 ve Tablo 5).

Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil (2010), üniversite öğrencileri üzerinde mükemmeliyetçilik ve yalnızlık ilişkisine yönelik yaptıkları araştırma çalışmalarında Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği ÇBMÖ boyutlarından hatalarla aşırı meşgul olma, eyleme yönelik kuşku ve ailesel eleştiri ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı yönde ilişki ve organizasyon alt boyutu ile ise anlamlı negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Bu anlamlı ilişkide bireyin ailesel olarak algıladığı beklentiler ve eleştirel tutum bireyin hata yapmaması yönünde bir gerekliliğe inanmaya yöneltmiş olabilir. Bu da bireyin hata yapmayı başarısızlıkla eş düzeyde görmesine sebep olabilir.

Yukarıda değinilen araştırma sonuçları, bu çalışmada elde edilen bulgularla uyuşmamaktadır. Yapılan bu çalışmada da yalnızlık bağımsız değişkeni, mükemmeliyetçilik değişkeninin yordayıcıları arasında yer almamaktadır. Araştırmalar arası bu farklılığın kullanılan ölçeklerin ölçtüğü yapıların farklılık göstermesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin belirlediği standartlarında sosyal ilişkilerdeki başarı yerine başka faktörlerin daha ön planda olmasının (akademik başarı, adaptasyon vs.) etkili olabileceği düşünülmektedir. Cox, Enns, ve Clara’nın (2002) araştırmalarında da değindiği üzere mükemmeliyetçi bireyde, kendi performansı ile fazla meşgul olma ve bu performanstan tatmin olmama söz konusuysa bireyin yetenekleri konusunda yaşadığı tereddütler ve yaşanan kaygı düzeyi ön plana çıktığından sosyal ilişkilere verilen ağırlık geri planda kalabileceğinden yalnızlık bağımsız değişkeni mükemmeliyetçilik değişkeninin anlamlı yordayıcısı olarak yer almamış olabilir.

Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “kendini suçlama yaklaşımı” değişkenlerinin mükemmeliyetçilik değişkeninin en güçlü yordayıcısı olduğu yapılan analizler sonucunda saptanmıştır (Bkz. Tablo 4 ve Tablo 5). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

İlişkili olduğu düşünülen çalışmalardan biri Nounopoulos, Ashby ve Gilman (2006) tarafından ergenler üzerinde yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada, yüksek standartlara sahip olma başa çıkma kaynakları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Sahip olunan yüksek standartlar, mükemmeliyetçi kişilik yapısının temel özelliklerinden biridir. Bireyin kendi için belirlediği standartlar ya da hedefler beraberinde kişinin tercih ettiği başa çıkma tarzlarını da aynı düzeyde etkilemektedir. Diğer bir deyişle bireyin stresle başa çıkma tarzlarını kullanımı arttıkça aynı şekilde kişinin mükemmeliyetçilik düzeyinin de artacağı söylenebilir. Bu da bireyin stresi nasıl algıladığına bağlı olarak başa çıkma tarzlarını seçimini etkilemektedir.

Aynı zamanda, Nounopoulos, Ashby ve Gilman (2006), tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışma gözden geçirildiğinde, araştırma bulgularında mükemmeliyetçi bireylerde, stresin önemli bir risk faktörü olduğu ortaya konmuştur. Yapılan ilk çalışmalar incelendiğinde, yüksek standartlara sahip olmak psikolojik stres durumu ile de ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yüksek standartlar beraberinde spesifik başa çıkma kaynaklarını da getirmektedir. Başa çıkma tarzlarının seçiminde bireyin kontrol odağının kaynağını neyi gördüğü de önemlidir. Smith ve Dust'a göre (2006) öğrenciler bu başa çıkma tarzlarını stres durumlarına bağlı olarak tercih etmektedir. Mesela birey stres kaynağının kontrol edilebilir olduğunu düşünüyorsa duygu odaklı başa çıkma ya da problem odaklı başa çıkma yöntemlerini tercih edebilir. Eğer stres kaynağı tehdit edici olarak algılanıyorsa kaçınma yöntemine yönelebilir.

Pritchard ve Wilson'a (2006) göre üniversite yıllarında duygu odaklı başa çıkma yöntemi tercih edilirken üst sınıflarda görev odaklı başa çıkma yöntemleri daha fazla tercih edilmektedir. Bu farklılık ise üst sınıfların önceki deneyimleri ve sahip olunan alışkanlıkları doğrultusunda öğrenme stratejileri ve yetenekleri etkilemektedir. Lenz'e göre (2010) öğrencilerin kullandıkları başa çıkma tarzlarına yönelik algıları, sosyal destek sistemlerini, madde tüketimini, ruhsal inançlarını deneyimlemelerini ve yardım arayışlarını etkilemektedir.

Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği boyutları kriter alınarak üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise, mükemmeliyetçi merak, algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Dunkley ve ark., 2000). Kişinin mükemmeliyetçi standartlara yönelik ilgisi ve meşguliyeti

arttıkça beraberinde de yüksek standartların yarattığı baskı durumu ile de yaşanan stres düzeyi artmaktadır.

Bireyin stres düzeyi ve beraberinde tercih ettiği başa çıkma tarzlarını bireyin mükemmeliyetçilik düzeyi ve standartlarının gerçekçiliği konusunda da önemli yordayıcı kaynaklarından biri sayılabilir. Hamachek’ göre (1978), uyumlu mükemmeliyetçiliği olan bireyler bir işi yapmanın sonucunda derin tatmin duygusunu yaşamaktadırlar. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise standartlarını karşılamak için dışsal motivasyona daha çok ihtiyaç duyarlar. Çünkü iyi performans sergilediklerinde sevecekleri inancına sahiptirler (akt. Pacht, 1984).

Yapılan bu araştırmadaki bulgular; Pacht, (1984) Frost ve arkadaşları (1990), Dunkley ve arkadaşları (2000), Nounopoulos ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir ve bu araştırmada da “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “kendini suçlama yaklaşımı” ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken “boyun eğme yaklaşımı” ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Birey, girdiği yeni ortamda birçok noktada problem durumlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle maddi olarak yaşamını idame ettirme, yeni yaşam standartları, akademik rekabet ortamı ve bir gruba dahil olma gibi farklı birçok noktada karşılaştığı problemlerle faal olarak başa çıkmak durumundadır. Birey bu problem durumlarında aktif olarak başa çıkmayı içeren “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” tarzlarını ya da duygusal olarak başa çıkma yöntemlerinden olan “boyun eğme yaklaşımı” ile “kendini suçlama yaklaşımı” tarzlarını tercih edebilir. Birey tercih ettiği bu başa çıkma tarzlarından olumlu yönde sonuç almaya başladıkça, bireyin kendinden ve girdiği eylemlerden beklentilerini arttırmakta ve performansa yönelik daha üst standartlar belirlemesine sebep olabilmektedir. Bu da kişinin mükemmeliyetçi yanını beslemektedir. Fakat çıtanın her seferinde yükseltilmesi, belirlenen hedef ve kıstasların sağlıklı ve gerçekçi olduğu anlamına gelmemektedir. Bu gerçekçi olmayan hedefleri karşılayamadığında birey, stres ve baskı altında kendini hissedebilir ve bu da bireyin ortaya koyduğu performansını ketleyebileceği düşünülmektedir.

Bireyin kendine yönelik katı değerlendirme tutumu, performansına yönelik olumsuz bakış açısı ve sınırlı tatmin duygusu sonucu stres durumu ortaya çıkmaktadır (D’Souza ve ark., 2011). Bireyin performansına yönelik beklentisinin yüksek olması bireyin kendi için belirlediği standartların artmasına neden olabilmektedir. Bireyin bu standartları yerine getirebileceğine dair inancı ve kendine güveninin yüksek olmasıyla beraber sergilenen performansın istenen şekilde sonuçlanmaması halinde bireyin durumdan kendini sorumlu tutma ve suçlama eğilimi yüksek olabilir. Kişi bu durumu kabullenip sonuçlarına boyun eğmek yerine istenen şekilde neticelenmesi için girişimlerde bulunma eğilimi artabilir. Sonuç itibariyle istenen şekilde sonuçlanmaması bireyin kendine yönelik algısını olumsuz yönde etkileyebilir ve benlik saygısının düşmesine neden olabilir. Üniversite ortamı ile birlikte bu bireylerde yeni bir ortama uyum sağlama, akademik beklentiler ve çevrenin kendilerine yüklediğini düşündükleri beklenti ve sorumluluklar standartların daha da artmasına sebep olabilmektedir.

5.1.2 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanını yordama gücü değerlendirildiğinde; “benlik saygısı” ile “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 6 ve Tablo 7).

Bulgular incelendiğinde, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının en önemli yordayıcısı olarak üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendine güven yaklaşımı” değişkeninin ortaya çıktığı ve “kendine güven yaklaşımı” ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin kendilerine güvenleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyleri de artmaktadır. “Kendine güven yaklaşımı”nı araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı”nın izlediği görülmüştür. “Benlik saygısı” ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça üniversite öğrencilerinin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri azalmaktadır. “Benlik saygısı” bağımsız değişkenini “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “iyimser yaklaşımı” değişkeninin izlediği görülmüştür. “İyimser yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin problem durumunun üstesinden gelebileceklerine dair inançları arttıkça bireylerin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri azalmaktadır. “İyimser yaklaşımı” değişkenini “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “boyun eğme yaklaşımı” izlemektedir. “Boyun eğme yaklaşımı” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencileri problem durumu ile karşı karşıya kaldıklarında durumu kabullenip boyun eğme oranları arttıkça bireylerin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri de azalmaktadır. “Boyun eğme yaklaşımı” değişkenini “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “sosyal destek arama” değişkeni izlemektedir. “Sosyal destek arama” değişkeni ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin problem durumu karşısında dışarıdan destek alma oranları arttıkça bireylerin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri de artmaktadır.

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “benlik saygısı” arasındaki negatif yönlü ilişkiye yönelik araştırmadan elde edilen bu bulgunun, Flett ve arkadaşları (1991) ve Flett ve Hewitt (1991) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Flett, Hewitt, Blankstein ve O’Brien (1991), yaptıkları çalışma ile “mükemmeliyetçilik” ve “benlik saygısı” arasında güçlü bir ilişki olduğunu

kanıtlamışlardır. Bu çalışmaya göre “kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe” sahip olan bireylerin “benlik saygıları” yüksek düzeyde bulunmuştur. Flett ve arkadaşlarının (1991) elde ettiği bulgular bu araştırmadan elde edilen bulgularla uyuşmamaktadır. Bu farklılık da katılımcıların gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyumsuzluğunun düşük düzeyde olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Flett ve Hewitt (1991), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında ise, kendini kabul ile üç mükemmeliyetçilik boyutu (kendine, diğerlerine yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik) negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır (Tuncer, 2006). Yapılan bu araştırma çalışması bulguları, elde edilen araştırma bulgularıyla çalışılan örneklem açısından da bire bir örtüşmektedir. Bireyin sahip olduğu yüksek standartlar ve gerçekçi olmayan hedefler üzerinde fazla yoğunlaşma, bireyin benlik algısının azalmasına sebep olacak düşünce ve davranış tarzlarına yönelmesini mümkün kılabilir.

Elde edilen bulgular ışığında literatür incelendiğinde bireyin kendine yönelik beklentilerinin boyutu beraberinde kişinin bu beklentileri ne oranda gerçekleştirdiğine bağlı olarak, kendine yönelik algısını da etkilemektedir. Kişi, kendine yönelik beklentilerini gerçekleştirdiği oranda kendine yönelik algısı artmaktadır. Aksi taktirde, kişi hedeflerini gerçekleştirememesi halinde, bu durum kişide başarısızlık ve yetersizlik algısına sebep olabileceği düşünülmektedir.

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun bir diğer anlamlı yordayıcısı olarak ise “stresle başa çıkma tarzları” yer almaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” pozitif yönde ilişkili, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğme yaklaşımı” negatif yönde ilişkili yordayıcı olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 6 ve Tablo 7). Bu araştırmadan elde edilen bulgular Hewitt ve Flett (1993), Dunkley ve Blankstein (2000) ve Nounopoulos ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür.

Başa çıkma tarzlarının çeşitlerini dikkate alarak Dunkley ve Blankstein (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile problem

odaklı başa çıkma tarzları (kendine güven yaklaşımı, sosyal destek arama, iyimser yaklaşım) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Klinik örneklem ile mükemmeliyetçilik boyutlarına ilişkin yapılan bir çalışmada ise, “kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin” algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1993). Klinik örneklemin duygusal olarak problem ve stres durumlarından etkilenme oranlarının daha yüksek olması bu durumu etkilemiş olabilir. Bu da bireydeki psikolojik uyumsuzluk düzeyinin artmasına sebep olabilir.

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip birey, stres durumu ile karşı karşıya kaldığında, belirlediği hedeflere ve standartlara ulaşabilmek adına başa çıkma tarzlarına daha fazla yönelmektedir. Bu bireylerin genel olarak tercih ettiği başa çıkma tarzları ise problem odaklı olarak adlandırılan (kendine güven yaklaşımı, sosyal destek arama, iyimser yaklaşım) başa çıkma tarzlarıdır. Çünkü birey için belirlenen yüksek standartlara ulaşmak oldukça kritiktir. Mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan bireylerin motivasyon kaynağına bağlı olarak (içsel/dışsal motivasyon) motive edici unsurlar farklılık göstermektedir.

Bulgular incelendiğinde; “yalnızlık” bağımsız değişkeni ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeninin yapılan analiz sonucunda anlamlı yordayıcılar arasına girmediği görülmüştür. Bu değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olarak yer almamasında “kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe” sahip bireylerin kendilerine yönelik belirlediği yüksek ve gerçekçi olmayan standartlarla fazla meşgul olmaları dolayısıyla sosyal ilişkilerin geri planda kalması ile beraber aynı zamanda gerçekçi olmayan beklentiler sonucunda karşılaşılan başarısızlık durumunda kendini sorumlu tutmamasında kendinden beklentilerinin olağan olduğu yönünde bir algıya sahip olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “benlik saygısı” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenleri ile negatif yönlü, “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ve “sosyal destek

arama” değişkenleri ile pozitif yönlü ilişkisi değerlendirildiğinde, kendilerine yönelik mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan bireyler, bireyin kendi için belirlediği standartları yerine getirebileceğine dair kendine güveni artmakla beraber her ne kadar olumlu sonuçlanabileceğine dair inancı az olsa da var olan durumu kabullenmek yerine gerekirse dışarıdan yardım alarak durumun üstesinden gelmeye çalıştığı söylenebilir. Bu süreç, bireyin kendine yönelik algısını da olumsuz yönde etkileyebilir.

5.1.3 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Üniversite Öğrencilerinde Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanını yordama gücü değerlendirildiğinde; “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenlerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 8 ve Tablo 9).

Bulgular incelendiğinde, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının en önemli yordayıcısı olarak üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “boyun eğme yaklaşımı” değişkeninin ortaya çıktığı ve “boyun eğme yaklaşımı” ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin var olan problem durumuna boyun eğip kabullenme eğilimleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyleri azalmaktadır. “Boyun eğme yaklaşımı”nı yine “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”nın izlediği görülmüştür. “Kendine güven yaklaşımı” ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinin var olan stres durumunun üstesinden gelebileceklerine dair kendilerine olan güven ve inançları

arttıkça üniversite öğrencilerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri de artmaktadır. ”Kendine güven yaklaşımı” değişkenini yine “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “iyimser yaklaşımı” değişkeninin izlediği görülmüştür. “İyimser yaklaşımı” değişkeni ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin problem durumunun üstesinden başarıyla gelebileceklerine dair inançları arttıkça bireylerin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” eğilimleri azalmaktadır.

“Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” arasında negatif yönlü ilişki bulunurken “kendine güven yaklaşımı” alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Flett ve arkadaşları (1991) ve Flett ve Hewitt (1991) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür.

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi tutuma sahip bireylerin hayatlarında önem verdikleri ve hayatlarında anlamlı bir yeri olan bireylerin davranışlarına yönelik yüksek beklentilere sahiptirler. Kişilerarası ilişkilerde de aynı beklentinin sürdürülmesi durumu söz konusudur (Flett ve arkadaşları, 2001). Fakat kültürel yapı, yetiştirilme tarzı da beklentilerin kaynağının belirlenmesinde belirleyici bir role sahiptir (Nilsson, Butler, Shouse ve Joshi, 2008).

Bulgular incelendiğinde dikkat çekici noktalar görülmektedir. “Yalnızlık”, “benlik saygısı” bağımsız değişkenleri ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “sosyal destek arama” ve “kendini suçlama yaklaşım” değişkenlerinin yapılan analiz sonucunda anlamlı yordayıcılar arasına girmediği görülmüştür. Bu değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olarak yer almamasında “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğe” sahip bireylerin karşı tarafın beklenen standartları yerine getirmesine odaklanması ve bu sorumluluğun karşı tarafa ait olduğu yönünde bir algıya sahip olması dolayısıyla sosyal ilişkiler, kendine yönelik algısını veya durumdan kendini sorumlu tutma eğilimi ile yardım alma gibi etkenleri geri planda tutabilir. Bu sebeple de bu değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olarak yer almamış olabileceği düşünülmektedir.

“Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “boyun eğme yaklaşımı” ve “iyimser yaklaşım” değişkenleri ile negatif yönlü, “kendine güven yaklaşımı” ile pozitif yönlü ilişkisi değerlendirildiğinde, başkalarına yönelik mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan bireyler, var olan durumun beklentileri ile uyuşmaması durumunda her ne kadar sonuca yönelik olumlu bakış açıları ağırlıklı olmasa da durumla başa çıkma yönünde hareket edilmesini tercih ettikleri ve bu konuda da kendilerinin durumu başarıyla ele alabileceklerine dair inançlarının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

5.1.4 Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenlerinin Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanını yordama gücü değerlendirildiğinde; “yalnızlık” ile “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkenlerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 10 ve Tablo 11).

Bulgular incelendiğinde, “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanının en önemli yordayıcısı olarak üniversite öğrencilerinin “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendini suçlama yaklaşımı” değişkeninin ortaya çıktığı ve “kendini suçlama yaklaşımı” ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kalınan problem durumu karşısında kendilerini sorumlu tutup suçlama eğilimleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” düzeyleri de artmaktadır. “Kendini suçlama yaklaşımı”nı araştırmanın bağımsız değişkenlerinden “yalnızlık” değişkeninin izlediği görülmüştür. “Yalnızlık” ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle üniversite

öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça üniversite öğrencilerinin “sosyal olarak algılanan” eğilimleri de artmaktadır.

“Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “kendini suçlama yaklaşımı” ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri olan “yalnızlık” arasında pozitif yönlü ilişkiye yönelik araştırmadan elde edilen bulgular, Dunkley ve Blankstein (2000), Chang (2002) ve Chang ve Rand (2002) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür.

Liseden üniversiteye geçiş ile yeni stres kaynakları oluşmaktadır. Kişi özgürlüğünü yaşamakta, ekonomik durumunu ele almaya başlamakta, akademik standartlarını sürdürmeye devam etmekte ve yeni bir sosyal çevre içine girmektedir. Bireyin bu stres kaynaklarından ne yönde etkilendiği de tercih ettiği başa çıkma tarzlarını etkilemektedir. Dunkley ve Blankstein (2000) tarafından yapılan çalışmada “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğe” sahip bu bireylerin daha çok kaçınma odaklı başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilikte dışsal kontrol odağı daha yüksek düzeydedir. Birey, çevresindekilerin kendisinden yüksek standartlar beklediği yönünde bir inanca sahiptir ve bu beklentileri karşıladığında onama ve kabul duygusunu yaşayacaklarına inanırlar.

Klinik örneklem ile mükemmeliyetçilik boyutlarına ilişkin yapılan bir çalışmada ise “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin” algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1993). Mükemmeliyetçi bireyler stresten negatif yönde etkilenmektedirler. Bu da bireyin yüksek seviyede kaygı ve düşük düzeyde psikolojik iyilik halini hissetmesine sebep olabilmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları bağımsız değişkeni ile mükemmeliyetçilik ve alt boyutları incelendiğinde; araştırma bulguları, standartların artmasının bireyin başa çıkma tarzlarını kullanma yöntemlerinin belirlenmesinde de rol oynadığını desteklemektedir. Bunda mükemmeliyetçi bireylerin hata yapmaya ya da başarısızlığa karşı toleransının düşük düzeyde olması da etkili olabilir. Çünkü en ufak bir hatayı gelecekteki başarısızlıklarının işaretçisi olarak algırlar. Bu nedenle hiçbir zaman bir şeyi tamamen ya da yeterince iyi yaptıklarını düşünmezler. Eylemlerine sürekli eksiklik ve yetersizlik

duygusu eşlik eder (Sassaroli ve Rugiero, 2005). Bireyin mükemmeliyetçilik düzeyinin kişiyi ne yönde etkilediğine bağlı olarak da birey duygusal (boyun eğme yaklaşımı, kendini suçlama yaklaşımı) ya da problem odaklı başa çıkma (kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) tarzlarına yönelmektedir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlara ilişkin araştırma bulguları incelendiğinde (Lenz, 2010; D’Souza ve ark., 2011; Ashby ve Periasamy 2002 ve Hewitt ve ark., 1995) de görülecektir ki mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tarzlarının kullanımı da artmaktadır. Farklılık sadece mükemmeliyetçiliğin boyutuna göre yönelinen başa çıkma tarzları farklılık göstermektedir. Bu durumda da bireyin mükemmeliyetçiliğinin uyumlu ve uyumsuz olmasının yanında bireyin belirlenen yüksek standartları hangi otoriteden algıladığının da etkili olabileceği düşünülmektedir (Ashby ve Periasamy, 2002).

Son sırada ise “yalnızlık” değişkeninin “sosyal olarak algılanan” mükemmeliyetçilik alt boyutunun pozitif yönlü ilişkiye yönelik araştırmadan elde edilen bulgular Hewitt ve Flett (1991) Flett ve arkadaşları (1995) ve Flett ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür.

Mükemmeliyetçi bireylerde sevgi ve onaylanma gereksinimleri doğrultusunda, diğerlerinin bakış açılarına, istek ve gereksinimlerine karşı düşük düzeyde duyarlılık göstermektedir. Aşırı ben-merkezci düşünme biçimlerinden ötürü, değişimin diğer bireylerce gerçekleştirilmesini beklemektedirler. Mükemmeliyetçilerin bu eğilimleri, kişilerarası ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek yerine daha da içinden çıkılmaz bir durum oluşturmaktadır (Flett, Hewitt ve Singer, 1995; Tuncer, 2006).

Dışarıdan algılanan beklentiler gerçek dışı olacak düzeyde algılanan beklentiler olduğunda bireyin seçtiği başa çıkma tarzlarına da paralel olarak sosyal ilişkilerden kaçınma yönünde bir durumla sonuçlanabilir (Hewitt ve Flett, 1991). Çünkü birey, karşılıklı ilişkiler ağı içerisine girmediği takdirde bu yükümlülükleri de üstlenmeyeceği yönünde bir algı geliştirmiş olabilir. Kişinin kendini korumak adına seçtiği bu yöntem kişinin sosyal olarak izole olmasına yol açabilir. Aynı zamanda bireyin onama ve kabul ihtiyacı içerisinde olmasının ve toplumca kendisinden beklenenleri yerine getirdiğinde kabul alacağına dair inancı nedeniyle kişilerarası ilişkilerde geri planda olmasının da

bireyin yalnızlaşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü birey sosyal ilişkileri bir koşul dahilinde (beklentileri gerçekleştirdiğinde) gelişecek bir durum olarak algılaması da etkileyebilir.

Bulgular incelendiğinde dikkat çekici noktalar görülmektedir. “Benlik saygısı” bağımsız değişkeni ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı”, “sosyal destek arama” ve “iyimser yaklaşım” değişkenlerinin yapılan analiz sonucunda anlamlı yordayıcılar arasına girmediği görülmüştür. Bu değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olarak yer almamasında “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğe” sahip bireylerin başkalarının kendisinden beklediğini düşündüğü standartları mutlaka yerine getirmesi gerektiğine inanması nedeniyle sözü edilen değişkenler anlamlı yordayıcılar arasında yer almamış olabilir.

“Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutunun “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” değişkenleri ile pozitif yönlü ilişkisi değerlendirildiğinde bireyin, kendisinden beklenen standartları yerine getirmesi halinde çevresindekilerce kabul alacağı yönünde bir algıya sahip olabilir. Bu hedefleri yerine getiremediği ya da istenen şekilde sonuçlanmaması halinde durumdan kendini sorumlu tutma eğiliminin yüksek olduğu söylenebilir.

Özetle, elde edilen bulgularda, “yalnızlık” bağımsız değişkeninin sadece “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutu için anlamlı yordayıcı olması, “stresle başa çıkma tarzları”ndan “kendine güven yaklaşımı”nın “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” dışında diğer bağımlı değişkenler için anlamlı yordayıcılar arasında yer alması, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu için “yalnızlık” ve benlik saygısı” değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar içerisine girememesi gibi dikkat edici sonuçların saptanması bu konuda yapılacak olan araştırmaların genişletilmesi ve yapılacak araştırmalarca da desteklenip desteklenmeyeceğinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6.1 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları”nın “mükemmeliyetçilik” ve alt boyutlarını yordama gücü incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. “Benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin “mükemmeliyetçilik” toplam puanının en iyi yordayıcısının “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “kendine güven yaklaşımı”, daha sonra da “kendini suçlama yaklaşımı”, “boyun eğme yaklaşımı” ile araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “benlik saygısı” değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada “yalnızlık” bağımsız değişkeni ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “iyimser yaklaşım” ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması dolayısıyla analize dahil edilmemiştir.

2. “Benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının en iyi yordayıcısının “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “kendine güven yaklaşımı”, daha sonra da araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan “benlik saygısı” ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “iyimser yaklaşım”, “boyun eğme yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada “yalnızlık” bağımsız değişkeni üniversite öğrencilerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarının önemli bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “kendini suçlama yaklaşımı” ile “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması dolayısıyla analize dahil edilmemiştir.

3. “Benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” toplam puanının en iyi yordayıcısının “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “boyun eğme yaklaşımı”, daha sonra da “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı” ile “iyimser yaklaşım” değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada “yalnızlık” ve “benlik saygısı” bağımsız değişkenleri ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendini suçlama yaklaşımı” ve “sosyal destek arama” değişkenleriyle “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması dolayısıyla analize dahil edilmemiştir.

4. “Benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutları değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” toplam puanının en iyi yordayıcısının “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “kendini suçlama yaklaşımı” ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan “yalnızlık” değişkenlerinin olduğu saptanmıştır.

Araştırmada “benlik saygısı” bağımsız değişkeni ile “stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından “kendine güven yaklaşımı”, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğme yaklaşımı” değişkenlerinin “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından biri olan “sosyal destek arama” değişkeni ile “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması dolayısıyla analize dahil edilmemiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, ilk olarak mükemmeliyetçilik konusunda üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ve sonrasında da mükemmeliyetçilik konusunda yapılması planlanan araştırmalara ilişkin bazı öneriler sunulmuştur.

Üniversitelerde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi yapılarından kaynaklı yaşadıkları stres durumuyla etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacak bilgi ve becerileri kazandıracak psikolojik hizmetleri sunmaları, bu bireylerin kendilerine yönelik farkındalık kazanması ve gerçekçi hedefler belirlemesi hususunda oldukça önem taşımaktadır.

Yükseköğretimde psikolojik danışma hizmeti sunulurken mükemmeliyetçi bireylerde özellikle bilişsel özellikleri üzerinde durulabilir. Çünkü yüksek standartlar ve gerçekçi olmayan beklentiler ile bireyin bilişsel çarpıtmalar sergileme ihtimali yüksek olduğundan daha işlevsel savunma mekanizmaları ve etkili başa çıkma tarzları kazandırılması konusunda onlara yardımcı olunabilir. Ayrıca bu çalışma ile benlik saygısı, yalnızlık ve başa çıkma tarzları yordayıcı rolü göz önüne alınarak mükemmeliyetçi eğilimleri yüksek olan bireylerde psikolojik işlev bozuklukları konusunda (depresyon, kaygı vb.) önleyici bir rol üstlenilebilir.

Farklı şehirlerden, kültürlerden gelen ve farklı eğitim süreçlerinden geçen bireyler üniversite ortamında bir araya gelmektedirler. Bu farklı ortam bireyde belirsizliklerin baskın olması nedeniyle kaygı yaratmaktadır. Bu bireylere yönelik yapılacak grup çalışmalarıyla kişiler hayal kırıklıklarını, üzüntülerini, yaşadıkları engelleri paylaşarak hem kendilerini ifade edebilme fırsatı bulabilecekler, hem de bu süreçte yalnız olmadıklarını göreceklerdir. Bir aradayken daha sağlıklı başa çıkma tarzları kazanma şansları artacaktır. Aynı zamanda psikolojik danışma sürecinde de kabul görecek olmaları da benlik saygılarının artmasında ve stres durumlarıyla başa çıkmada kendilerinde motive edici gücü görmeleri açısından faydalı olacaktır. Bu kitle ile çalışırken akran danışmanlığından faydalanmak etkili olabilir. Akran danışmanlığı

ile farklı kültürel yapıdan gelen ve farklı yetiştirme tarzlarına sahip akranları tarafından kabul görme ve anlaşılabilirlik duygularının artması sağlanabilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde “mükemmeliyetçilik” düzeyini yordayıcı bazı değişkenler incelenmiştir. İncelenen değişkenler “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “stresle başa çıkma tarzları”dır. Elde edilen bulgulardan “benlik saygısı” bağımsız değişkeni sadece “mükemmeliyetçilik” ve “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkenlerinde anlamlı bir yordayıcı olarak yer alırken “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni ile aralarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. “Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için ise anlamlı yordayıcılar arasına girememiştir. “Yalnızlık” bağımsız değişkeni ise sadece “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarına bakıldığında ise “kendine güven yaklaşımı” ve “boyun eğme yaklaşımı”, “mükemmeliyetçilik” ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkenleri için anlamlı birer yordayıcı olarak yer almaktadır. Fakat “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” için her ikisi de anlamlı birer yordayıcı olarak yer almamaktadır. “Stresle başa çıkma tarzları” alt boyutlarından olan “sosyal destek arama” değişkeni ise sadece “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için anlamlı bir yordayıcı olarak yer almaktadır. Araştırma bulgularında yer alan bu dikkat çekici noktaların olması, elde edilen bulguların diğer araştırmalarca desteklenip desteklenmeyeceğinin ortaya çıkarılması açısından bu konuda yapılacak araştırmaların artırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler “mükemmeliyetçilik” bağımlı değişkeni için varyansın yaklaşık %12’sini, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu için %24.5’ini, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu için %7.3’ünü ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” için de %6.9’unu açıklamaktadır. Bağımlı değişkenlerin hala büyük bir kısmı hakkında bilimizin olmaması mükemmeliyetçiliği ve alt boyutlarını etkileyen değişkenlerin önemli bir kısmının ortaya çıkartılamadığını ve bilinmezliğini koruduğunu göstermektedir. Bundan

sonra yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçiliğın çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünölmektedir.

Aynı zamanda költörel farklılığın ve yetişme tarzındaki farklılığın da araştırmalarda göz önüne alınması psikolojik danışma sürecinde yapılacak müdahaleler ağıısından da faydalı olabileceği düşünölmektedir. İleriye dönük araştırmalarda yapısal model çalışmalarının ile araştırma kapsamı genişletilebilir.

Bu araştırma sadece örnekleme alınan üniversitelerin belirlenen faköltelerinde okuyan öğrencilerle sınırlı olduğu için bu örneklem genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement and achievement motivation in adolescents. *Psyychology in the schools*. 37(6), 535-545.
- Adams, J. F. (1995). *Ergenliğı anlamak*. İmge Kitabevi Yayınları: Ankara.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. & Kara, H. (2005). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği (COPE): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6, 221-226.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Al-Darmaki, F., & Kivlighan, D. M. (1993). Congruence in client-counselor expectations for relationship and the working alliance. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 379-384.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö. & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Social and Behavioral Sciences*. 2 (2), 814-818.
- Ashby, J. S., Kottman, T. & Stoltz, K. B. (2006). Multidimensional perfectionism and personality profiles. *The Journal of Individual Psychology*. 62(3), 312-323.
- Ashby, J. S., Locicero, K. A. & Kenny, M. C. (2003). The relationship of multidimensional perfectionism to psychological birth order. *The Journal of Individual Psychology*. 59 (1), 42-51.

- Ashby, J. S. & Periasamy, S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal Of College Student Psychiatry*. 17 (2).
- Ashby, J.S., & Rice, K.G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: a structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*. 80, 197–203.
- Balcı, A. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma-Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1990). *Stres ve stresle mücadele yöntemi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Blankstein, K.R., Flett, G. L. & Johnson, M.E. (1992). Depression, problem-solving ability, and problem solving appraisals. *Journal of Clinical Psychology*. 48, 749-759.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 50, 1003-1020.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New york: Bantam.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. & Miller, J. R. (2009). Stres, sex differences and coping strategies among college students. *Current psychology*. 28 (2), 85-97.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Büyüköztürk, S. (2007) *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. PegemA Yayıncılık, Ankara.
- Cangi, M. E. (2008). *Kekemeliği olan ve olmayan ergenlerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- 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, 129-137.
- Chang, E. C. (2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*. 26 (5). 581-595.
- Changa, E. C., Sannab, L. J., Changa, R. & Bodema, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing. *Behavior Research Therapy*. 46(7), 877-886.
- Cockerham E, Stopa L. & Bell L. (2009). Implicit self-esteem in bulimia nervosa. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 40, 265–73.
- Cox, B. J., Enns, M. W. & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*. 14, 365-373.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çalikoğlu, B. S. (2009). *Üstün zekalı öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu F (1986) *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi. Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*. 7 (23), 18-44.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

- D'Souza, F., Egan, S. J. & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*. 28, 17-28.
- Dunkley, D. M. & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*. 24, 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*. 47, 437-453.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel- davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assesment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social psychology*. 58, 844-854.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of depression in eight grade primary school students. *Elementary Education Online*. 8 (2), 334-345.
- Erözkan, A., Karakaş, Y., Ata, S. & Ayberk, A. (2011). The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school students. *Social Behavior and Personality*. 39 (4), 451-464.
- Flett, G. L., Russo, F. A. & Hewitt P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 163-179.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: a test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*. 14, 112-137.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*. 20, 143–150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 12(1), 61-68.
- Flett, G., Hewitt, P., Garshowitz, P., & Martin, T. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 29(1), 28-37.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & MacDonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B. & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 20 (4), 289-311.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*. 51, 50-60.
- Flett, G. L., Besser, A. & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: a comparison of self- reports versus informant ratings. *Journal of Personality*. 73(5), 1355-1396.
- Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personal Social Psychology*. 46,839-852.
- Franck, E., De Raedt, R. & Doreu, M. (2007). Implicit and explicit self-esteem in currently depressed individuals with and without suicidal ideation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 38,75–85.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J.I. & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 14, 119-126.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14, 449-468.
- Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Göç, Z. (2008). *Predictive role of perfectionism on academic achievement and life satisfaction*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Görüş, Y. (1999). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Habke, A. M. (1997). The manifestations of perfectionism self presentation in a clinical sample. *Dissertation Abstracts International*. 59,2.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 15, 27-33.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *Journal of Psychology*. 138(6), 505-520.
- 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, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 102, 58-65.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L. & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2(1), 47-58.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association: Washington, DC.
- Hill, V. Z. & Terry, C. (2007). Perfectionism and explicit self-esteem: the moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*. 6, 137-153.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Johnson, D. P. & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*. 37,29-41.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. Basım). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. & Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*. 22(1), 19-26.
- Kasatura, İ. (1991). *Okul başarısından hayat başarısına: Başarıyı yaratan ya da engelleyen etkenler*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. & Marshall, K. (2002). When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *The Australian Educational Researcher*. 35, 3.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lazarsfeld, S. (1991). The courage for imperfection. *Individual Psychology*. 47, 93-96.
- Lazarus, R. S. & Coyre, J. C. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 90, 439-447.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer. *outlooks. Annual Review of Psychology*. 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stres to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review Psychology*. 44, 1-21.
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 422, 232-241.
- Lenz, S. (2010). Exploring college students perception of the effectiveness of their coping styles for dealing with stres. *A Journal of Undergraduate Research*. 68-82.
- LoCicero, K. A. & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal Of College Student Psychotherapy*, 15, 47-56.
- McArdle, S. & Duda, J. L. (2007). Exploring the etiology of perfectionism and perceptions of self-worth in young athletes. *Social Development*. 17(4), 980- 997.
- Mellinger, A. (2009). The myth of perfectionism: perfectionism in obsessive personality. *American Journal of Psychotherapy*. 63(2).
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2004). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Miller, S. B. (1996). *Shame in context*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

- Mruk, C. J. (2008). The psychology of self esteem: a potential common ground for humanistic positive psychology and positivistic positive psychology. *The Humanistic Psychologist*. 36, 143-158.
- Nilsson, L. E., Butler, J., Shouse, S. & Joshi, C. (2008). The relationships among perfectionism, acculturation, and stres in Asian international students. *Journal of College Counseling*. 11, 147-158.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S. & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*. 43 (5), 613-622.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students, "a test of diathesisstress model of depression"*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özgüven, İ. E. (1992). *Hacettepe kişilik envanteri el kitabı*. Odak Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist*. 39, 336-390.
- Page, J., Brunch, M. A. & Haase, R. F. (2008). Role of perfectionism and five-factor model traits in career indecision. *Personality and Individual Differences*. 45, 811-815.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley: New York.
- Preusser, K. J., Rice, K. G. & Ashby, J.S. (1994). The role of self-esteem in mediaty: the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development*, 35.

- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. L. (2006). Are midterms as bad for faculty as they are for students? A comparison of faculty and student health. *Academic Exchange Quarterly*, 10, 255-259.
- 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, 304-314.
- Rice, K. G., & Dwello, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 80, 188-197.
- Rice, K. G., & Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*. 42, 157-168.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34, 210–222.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 35, 35– 48.
- Rook, K. (1984). Promoting social banding: strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologists*. 39 (12), 1389-1407.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sassaroli, S. & Ruggiero, G. M. (2005). The role of stres in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*. 37, 135-141.

- Sciangula, A. & Morry, M. (2009). Self-esteem and perceived regard: how i see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*. 149 (2), 143-158.
- Schroder-Abe, M., Rudolph, A. & Schutz A. (2007). High implicit self-esteem is not necessarily advantageous: Discrepancies between explicit and implicit self-esteem and their relationship with anger expression and psychological health. *European Journal of Personality*. 21.319–39.
- Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 40, 773-791.
- Slade, P. D. & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modifying*. 22(8), 372-390.
- Slaney, R. B. & Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.
- Slaney, R. B., Ashby, J. & Trippi, J. (1995). Perfectionism: its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*. 3, 279-297.
- Smith, M. C., & Dust, M. C. (2006). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality*. 74(1), 145–174.
- Sorotzkin, B. (1998). The quest for perfection: avoiding guilt or avoiding shame. *Psychotherapy*. 22, 564-571.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. (6 th). New York: Mc Grow –Hill.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 128, 825-848.
- Stieger, S. & Burger, C.(2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Behavior and Social Networking*. 13(6), 681-688.
- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*. 21 (1), 37-53.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Suner, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şahin N. H. & Durak Batıgün, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği; üniversite öğrencileri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.
- Şen, S. (2005). *The relationship between coping, dimensions of perfectionism, perceived intensity of life events and depressive symptoms in Boğaziçi University students: a test of cognitive model of depression*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taffarodi, R. W. & Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*. 31, 653-673.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2008). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*. 23(2), 195-212.
- Temel, F. Z. & Aksoy, A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Nobel Yayın, Ankara.
- Tennen H. & Affleck G. (1993) The puzzles of self-esteem: A clinical perspective. In Baumeister RF, ed. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Tinsley, H. E. A., Tokar, D. M., & Helwig, S. E. (1994). Client expectations about counseling and involvement during career counseling. *The Career Development Quarterly*, 42, 326-336.
- Tokar, D. M., Hardin, S. I., Adams, E. M., & Brandel, I. W. (1996). Clients' expectations about counseling and perceptions of the working alliance. *Journal of College Student Psychotherapy*, 11, 9-26.

- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uruk, A. Ç. & Demir, A. (2003). The role of pers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*. 137 (2), 179-193.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Dergisi*. 13,81-87.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunları*. Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.

EKLER**EK-1****ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (ÇBMÖ)**

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum		
1) Bir iş üzerinde çalıştığımda, iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2) Başkalarını kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3) Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
4) Arkadaşlarımla en iyisinden aşağısına razı oldukları için pek eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
5) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6) Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her şeyde mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
7) Başkaları yaptıkları her şeyin en iyisini yapmalıdırlar.	1	2	3	4	5	6	7
8) İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7
9) Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabul ederler.	1	2	3	4	5	6	7
10) Bir yakınının yapabileceğinin en iyisini yapmamış olması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
12) Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13) Yaptığım bir şey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
14) Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15) Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16) Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17) Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18) Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7

19) Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20) Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21) Başkalarının benden hoşlanması için her konuda üstün başarı göstermem gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilere değer vermem.	1	2	3	4	5	6	7
23) Yaptığım işte hata bulmak, beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
24) Arkadaşımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25) Benim için başarı başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmak anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26) Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27) Yakınlarımla hata yapmasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28) Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29) Değer verdiğim kişiler beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30) Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yetersiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
31) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32) Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34) Yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35) Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36) Kendime yüksek hedefler koymam.	1	2	3	4	5	6	7
37) Annem ve babam hayatımın her alanında en başarılı olmamı pek beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
38) Sıradan insanlara değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7
39) İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40) Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41) İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42) Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43) Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44) Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yetersiz ve beceriksiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
45) Çevremdekilerin yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem.	1	2	3	4	5	6	7

EK-2

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru*
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK- 3

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadede tanımlanan duygu veya düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi, ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretlemenizdir..

		Durumu Hiç Yaşamam	Durumu Nadiren Yaşarım	Durumu Bazen Yaşarım	Durumu Sık Sık Yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	(4)	(3)	(2)	(1)
2	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Başvuracağım kimse yok	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	(4)	(3)	(2)	(1)
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bi parçası olarak hissediyorum.	(4)	(3)	(2)	(1)
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	(4)	(3)	(2)	(1)
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim	(1)	(2)	(3)	(4)
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Dışa dönük bir insanım.	(4)	(3)	(2)	(1)
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	(4)	(3)	(2)	(1)
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Konuşabileceğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)

EK-4

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntımda olduğunda...</i>	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()

24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	()	()	()	()

EK- 5

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Ege Üniversitesi yüksek lisans tez çalışması kapsamında, üniversite öğrencilerinde yalnızlık, benlik saygısı ve stresle baş etme becerilerinin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğini yordamasındaki rolünü belirlemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından size yöneltilen **soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun olan seçeneği içtenlikle cevaplamanız** çok önemlidir. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Araştırma kapsamındaki veriler bireysel olarak değil, grupça değerlendirilecektir ve verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacaktır.

Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkürler!

Psikolojik Danışman Semra UÇAR

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi**

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

CİNSİYETİNİZ: K __/ E __

DOĞUM TARİHİNİZ: __/__/__

ÜNİVERSİTE:

PROGRAM:

FAKÜLTE:

BÖLÜMÜNÜZ:

SINIFINIZ:

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: Semra UÇAR

Doğum yeri ve yılı: Malatya, 1988

Uyruğu: T.C

Cinsiyet: Bayan

İletişim: pdrsemra@hotmail.com

EĞİTİM:

2009-2012	Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı
2005-2009	Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans Programı
2001-2005	Malatya Süper Lisesi (YDA)
1993-2001	Necatibey İlköğretim Okulu (Malatya)

DENEYİM:

STAJLAR:

2006-2007	İzmir Batı Anadolu Özel Eğitim Merkezi
2006-2007	Fen Bilimleri Dershanesi (Malatya)- Yaz Dönemi
2007-2008	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD
2007-2008	(İlk Dönem) İzmir Özel Çamlık Anaokulu
2007-2008	Özkanlar İlköğretim Okulu
2008-2009	Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

2008-2009 Çocuk & Ergen Psikiyatri Merkezi (İzmir)

İŞ DENEYİMİ:

2009-2011 Çocuk & Ergen Psikiyatri Merkezi (İzmir)

2011- İstanbul Pendik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ÖZET

Bu araştırma, benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliği yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen araştırmanın örneklemini İzmir’de bulunan Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Yaşar Üniversitesi ve İzmir Ekonomi Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği, Fen Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nde 2010-2011 yılları arasında eğitim gören ve 888 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin mükemmeliyetçiliği ve alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik değişkenlerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; mükemmeliyetçilik bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olarak stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven yaklaşımı, kendini suçlama yaklaşımı, boyun eğme yaklaşımı ve araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan benlik saygısı yer almaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olarak stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven yaklaşımı, iyimser yaklaşım, boyun eğme yaklaşımı, sosyal destek arama ve araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan benlik saygısı yer almaktadır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olarak stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven yaklaşımı, boyun eğme yaklaşımı ve iyimser yaklaşım yer almaktadır. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik bağımlı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olarak stresle başa çıkma tarzlarından kendini suçlama yaklaşımı ile araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan yalnızlık yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

This study was conducted to predict the perfectionism and its subscales of undergraduated students by variables including self esteem, loneliness and stres coping styles

The samples of the study consisted of 888 undergraduate students who selected randomly, are attending in Ege University, Dokuz Eylül University, Yaşar University, İzmir Ekonomi University faculties that computer engineering, science, art and literature, comuncation and economical faculties in spring semester of 2010 -2011 academic years.

The Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Rosenberg Self-Esteem Scale, UCLA Loneliness Scale, Coping Style Inventory and Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection instruments in this study.

Data were analyzed by stepwise multiple regression analysis for the purpose of predicting the perfectionism and its subscales of undergraduate students by variables including self-esteem, loneliness and stres coping styleless.

The results of the study have showed that; the significant predictors of the perfectionism total score are subscales of stress coping styles by self-confident, helpless, submissive approaches and other independent variable is self esteem. The significant predictors of self oriented perfectionism total score are subscales of stres coping styles by self-confident, optimistic, submissive, seeking of social support approaches and other independent variable is self esteem. The significant predictors of other oriented perfectionism total score are subscales of stres coping styles by self-confident, submissive, optimistic approaches. The significant predictors of socially prescribed perfectionism total score are subscale of stres coping styles by helpless and other independent variable is loneliness.

Key Words: Perfectionism, Self-esteem, Stress Coping Styles, Loneliness, University Students