

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIşMA ÖğRENCİLERİNİN ÖZ
DUYARLIKLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİşKİNİN İNCELENMESİ

Hatice TEZCAN
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2015

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖğRENCİLERİNİN ÖZ
DUYARLIKLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ


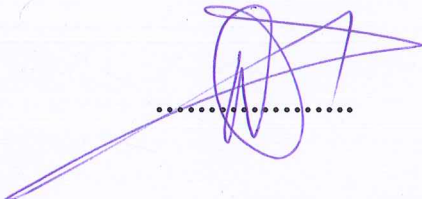

Hatice TEZCAN
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Yrd.Doç.Dr.Mustafa OTRAR

İstanbul, 2015

ONAY

Hatice TEZCAN tarafından hazırlanan “Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Öz Duyarlıkları ile Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu bu çalışma 08.07.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	YRD.DOÇ.DR.MUSTAFA OTRAR	
JÜRİ ÜYESİ	PROF. DR. HALİL EKŞİ	
JÜRİ ÜYESİ	YRD.DOÇ.DR.AHMET KATILMIŞ	

**Tüm kullanım hakları
M.Ü.Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
©2015**

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Hatice TEZCAN
Doğum Yılı : 1972
Doğum Yeri : Manavgat /Antalya

EĞİTİM

2013-2015 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana
Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek
Lisans

1991-1995 İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Lisans

1987-1991 Manavgat İmam Hatip Lisesi

1984-1987 Manavgat İmam Hatip Ortaokulu

1979-1984 Manavgat Çağlayan İlkokulu

DENEYİM

2010-2012 Aydoğdu Çocuk Kampüsü

2013-halen Özel Aydoğdu İlkokulu

İLETİŞİM

E-Posta : haticebtezcan@yahoo.com

ÖNSÖZ

Çalışmanın konu belirlemeden, yazımına kadar her aşamasında tüm içtenliği, pozitifliği ile desteğini esirgemeyen, değerli görüşleriyle rehberlik eden her aşamada moral destek veren saygıdeğer danışmanım, Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Uygulama sırasında çalışmamı tamamlamamda bana zaman ve motivasyon kazandıran bölümlerine konuk olduğum, sayın Yrd.Doç.Dr. M.Zeki Ilgar (İZU), sayın Prof. Dr. Uğur Tekin (İAÜ), sayın Yrd. Doç. Dr. Muhammet Öztapak (IKU), sayın Yrd. Doç .Dr. İbrahim H. Karataş (İFÜ), sayın Arş. Gör. Evren Ersoy (YTÜ), sayın Arş. Gör. Şamil Tatik (MÜ) ve sayın Prof.Dr. Halil Ekşi (MÜ) ye...

Çalışma boyunca tüm içtenliği ile her zaman destek veren, bana zaman ayıran Rahime Atalay'a....

Çevirilerdeki yardımı ile destek olan Sümeyye Turgut'a....

Tüm yüksek lisans sürecim boyunca her türlü kapisime göğüs geren, destekleyen, bu süreci kolay atlatabilmem için elinden geleni yapmaya çalışan sevgili eşim Doğan Tezcan'a...

Sevgili prenseslerim Azra ve Rana'ya....

Çalışma esnasında kaybettiğim canım annem Nuriye Hanım ve sevgili babam Mahmut Bey'e bana ayırdığınız tüm zamanlar sevgi ve ilginiz içinhissettiklerimi anlatmaya sözcükler yetmiyor.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, İstanbul ilinde bulunan devlet ve özel üniversitelerdeki rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlık ile mükemmeliyetçilikleri arasında ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada üzerinde durulan konu rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin danışmanlık sürecinde ve mesleği uygularken yetenekleri, farkındalıklarının onlara sağlayacağı yarar ve bu konuda yapılacak çalışmalara yol göstermek amacıyla ele alınmıştır.

Tarama modelinde hazırlanan araştırmada, örneklem grubu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilindeki devlet üniversitesi ve özel üniversitelerden tesadüfî oransız küme örnekleme yöntemiyle seçilen 707 üniversite öğrencisidir. Veri toplamak amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz duyarlık ölçeği, Hewitt Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar kullanılarak özduyarlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile bulunmuştur. Yapılan araştırma sonucunda, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz duyarlık ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz duyarlık ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında; öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz duyarlık ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz duyarlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Özduyarlık, Mükemmeliyetçilik, Eğitim Fakültesi

ABSTRACT

Aim of this study is that to determine relation between self-compassion and perfectionism among psychological guidance and counseling students in local and private universities which is located in province of Istanbul. Research subject aims to help psychological guidance and counseling students in their counseling process, and in their applying skills, benefits of their awareness, to guide them for future studies on this subject.

Study prepared in the survey model, sample group which is consist of 707 university students selected by random cluster sampling disproportionately from local and private universities, located in province of Istanbul during 2013-2014 academic year. To collect data, Self-Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003b), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) developed by Hewitt & Flett (1991), and Personal Information Form designed by researcher were used. Using the scores obtained from the scales, the relationship between perfectionism and self-compassion was found by Pearson Product Moment Correlation Coefficient. According to the findings of this study, there is significantly positive correlation between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and self-oriented perfectionism; between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and socially prescribed perfectionism; between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and perfectionism.

Key Words: *Perfectionism, Self - Compassion, Faculties of Education*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
İNGİLİZCE ÖZET (ABSTRACT).....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

İLGİLİ ALANYAZIN

2.1.Öz Duyarlığın Tanımı.....	7
2.1.2. Öz Duyarlığın Alt Boyutları.....	12
2.1.2.1. Öz Sevecenlik.....	12
2.1.2.2. Paylaşımların Farkında Olma.....	13
2.1.2.3. Bilinçlilik.....	14
2.1.3. Öz Duyarlık ve Danışma Teorisi.....	15
2.1.4. Öz Duyarlık ve Psikoanalitik Teori.....	15
2.1.5. Öz Duyarlık ve Bilişsel Davranışçı Teori.....	16
2.1.6. Öz Duyarlık ve İlişkisel Teori.....	17
2.1.7.Öz Duyarlık ve Hümanistik Teori.....	17
2.2. Mükemmeliyetçilik.....	19

2.2.1. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik.....	20
2.2.2.Mükemmeliyetçi Düşünme Stilleri	23
2.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	24
2.2.3.1.Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	25
2.2.3.2.Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	26
2.2.3.3.Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	26

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren ve Örneklem.....	28
3.2.1. Evren.....	28
3.2.2. Örneklem.....	29
3.3. Verilerin Toplanması.....	29
3.3.1. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.1.2. Öz Duyarlık Ölçeği.....	29
3.3.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	31
3.3.2. Uygulama.....	32
3.4. Veri Çözümleme Yöntemleri.....	32

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUM

4.1. Örneklem Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	34
4.2. Öz Duyarlık Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular.....	36
4.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular.....	50
4.4. Öz Duyarlık Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler.....	60

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar.....	72
5.1.1. Öz Duyarlık Ölçeği ile Elde Edilen Sonuçlar.....	72
5.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Elde Edilen Sonuçlar.....	75
5.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Alınan Puanlar ve Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanları Arasındaki İlişki Analizi Sonuçları.....	76
5.2. Tartışma.....	79
5.3. Öneriler.....	88
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	88
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	89
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	96

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz Duyarlığın Alt Boyutları.....	12
---	----

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	34
Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	35
Tablo 3. Üniversite Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	35
Tablo 4. Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	36
Tablo 5. Kardeş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	36
Tablo 6. Öz sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımın Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme ve Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	37
Tablo 7. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 8. Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 9. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 10. İzolasyon Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	39
Tablo 11. Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	39
Tablo 12. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	40
Tablo 13. Öz Duyarlılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	40
Tablo 14. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	41
Tablo 15. Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	41
Tablo 16. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	42
Tablo 17. İzolasyon Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	42

Tablo 18. Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43
Tablo 19. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43
Tablo 20. Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	44
Tablo 21. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	44
Tablo 22. Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	45
Tablo 23. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	45
Tablo 24. İzolasyon Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	46
Tablo 25. Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	46
Tablo 26. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	47
Tablo 27. Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	47
Tablo 28. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 29. Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 30. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 31. İzolasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	49
Tablo 32. Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	49
Tablo 33. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	50
Tablo 34. Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	50

Tablo 35. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	51
Tablo 36. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	51
Tablo 37. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	52
Tablo 38. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	52
Tablo 39. Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	53
Tablo 40. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	53
Tablo 41. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	54
Tablo 42. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	54
Tablo 43. Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	55
Tablo 44. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	55
Tablo 45. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	56
Tablo 46. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	56
Tablo 47. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	57
Tablo 48. Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	58

Tablo 49. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	58
Tablo 50. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	59
Tablo 51. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	59
Tablo 52. Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	59
Tablo 53. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	60
Tablo 54. Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	60
Tablo 55. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	61
Tablo 56. İzolasyon Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler	61
Tablo 57. Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	62
Tablo 58. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	62
Tablo 59. Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	62
Tablo 60. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	63
Tablo 61. Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	63
Tablo 62. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	64
Tablo 63. İzolasyon Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	64
Tablo 64. Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	64
Tablo 65. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	65
Tablo 66. Öz duyarlık Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	65
Tablo 67. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	66

Tablo 68. Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	66
Tablo 69. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	66
Tablo 70. İzolasyon Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	67
Tablo 71. Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	67
Tablo 72. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 73. Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 74. Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 75. Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	69
Tablo 76. Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	69
Tablo 77. İzolasyon Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	70
Tablo 78. Bilinçlilik Ölçeği Puanları Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	70
Tablo 79. Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	70
Tablo 80. Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler.....	71

BÖLÜM I :GİRİŞ

1.1 Problem

Öz duyarlık doğu felsefelerinde yüzlerce yıllık bir geçmişe sahip olmakla birlikte, batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavramdır (Akın, Akın & Abacı, 2007). Neff (2003b), öz duyarlığı, öz kabulün sağlıklı bir biçimi olarak görmüştür. Öz duyarlık, kontrol edilemeyen yaşam olaylarından ya da kişisel kusur ve başarısızlıklardan kaynaklanan, acı duyguları oluştuğunda, kendine karşı iyi olmayı, kendini önemsemeyi ve kendine karşı anlayışlı olmayı içerir (Neff & Beretvas, 2012). Bireyin karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında kendini hırpalamadan, sorunlarla kendini aşırı özdeşleştirmeden, kendini soruna kaptırmadan yoluna devam etmesine yardımcı olan bireyin psikolojik iyiliği için önemli bir kavramdır.

Neff (2003b), öz duyarlığı 3 temel bileşenle tanımlamıştı ; öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleştirmeye karşı bilinçlilik. Neff'e göre birey, kişisel başarısızlık durumunda ya da bir zorlukla karşılaştığında, öz-duyarlık bu 3 bileşeni gerekli kılmaktadır.

Öz sevecenlik, kişinin kendisini sertçe yargılamak ya da öz eleştiri yapmak yerine kendisine karşı genişletilmiş iyilik ve anlayışlı olmasını içermektedir (Neff, 2003a). Bireyin zorluklarla karşılaşması durumunda kendisini suçlayarak, zulmetmek yerine, benliğine karşı iyi davranmasını içerir.

Paylaşımların bilincinde olmak, kişinin deneyimlerini ayrı ve izole olarak görmek yerine, geniş insan deneyiminin parçası olarak görmesidir. Yaşadığı sıkıntının insan tecrübesinin (insan yaşamının) kaçınılmaz bir parçası olduğunu farkına varmayı içerir (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009). Hata ve yanlışların insan doğasının bir parçası olduğunun bilincinde olmaktır. Bireyin, dünyada o hatayı yapan tek kişi olmadığını bilincinde olmasıdır.

Bilinçlilik, acı veren duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleştirmek yerine kişinin dengeli bir farkındalık içinde olmasıdır. Bireyin acı veren olaylara karşı dengeli bir davranış

sergilemesini sağlar, kendisiyle aşırı özdeşleşmesini önler. Kişinin duygu ve düşüncelerini bastırmak ya da yalanlamak yerine, onları eleştirmeden olduğu gibi kabul etmesidir (Neff, 2012).

Duyarlı olma, başkasının acı çekmesi durumunda onunla temas halinde olma, onun duygularına açık olma ve kaçınma ya da uzaklaşma yaşaması yerine bu duygularını kabul etmesi için ona destek olma, sevecen yaklaşma, yapılan hata ya da yanlış her ne ise önyargısız bir anlayışla ona yaklaşma, onun da hayatta bir yanılma payı olabileceğini göz önüne alan insani paylaşımında bulunmadır (İkiz & Totan, 2012).

Neff'in öz duyarlık ölçeği (2003b), öz-kabul, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, benlik saygısı, bilinçlilik, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim, yansıtıcı ve duygusal bilgelik, merak ve yaşamın içindeki keşif, mutluluk ve iyimserlik gibi psikolojik iyi olma halinin mevcut göstergeleri ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, kaygı, depresyon, özeleştirme, nörotizm, uzun uzadıya düşünme, düşünce bastırılması nevroitik mükemmeliyetçilik ile de olumsuz ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005).

Öz duyarlık, iyimserlik, olumlu etkiler, bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, uzlaşmacılık, dışa dönüklük ve vicdanlı olmak ile olumlu ilişkili bulunmuşken, olumsuz etkiler ve nörotizm ile olumsuz ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlık, psikopatoloji üzerinde iyileştirme etkisi bulunan, aynı zamanda olumlu psikolojik güçlü olmayı öngören bir kavramdır. Acı veren duygulara öz duyarlıkla yaklaşmak daha mutlu, daha iyimser zihniyet ile bağlantılıdır ve keşfetmeyi, büyüme yeteneğini, bilgece kendini ve başkalarını anlamayı kolaylaştırmakta görünür (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

Çok boyutlu bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik ise, bir işte mükemmel olmak için aşırı ve haddinden fazla çaba göstermektir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, mükemmelin mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası ve kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçilik “kendine yönelik”, “başkalarına yönelik” ve “toplumsal beklentiye dayalı” olmak üzere üç boyutta tanımlanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için gerçekçi olmayan ve ulaşılmaz boyutta standartlar

belirleme eğilimidir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve kendi hatalarını kabul etmeme eşlik eder. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin başkaları için belirlediği gerçekçi olmayan standartlara uymasını beklemesidir. Toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik ise bireyin, insanların kendisinden imkansız şeyler beklediği şeklinde bir inanca sahip olma eğilimidir (Karataş, 2012).

Araştırmalar fazla mükemmeliyetçi düşüncelerin, bir dizi olumsuz (self thoughts) öz düşüncelerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bireyin kendisiyle alakalı olumlu düşüncelerin, başkalarıyla alakalı olumlu düşüncelerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998).

İlerde psikolojik yardım hizmeti verecek olan psikolojik danışma öğrencilerinin kişilik özellikleri önemli bir konudur. Psikolojik danışmanların eğitimle kazandıkları bilgi ve becerilerin yanı sıra bazı kişilik özelliklerine, bir takım becerilere ve yeterliliklere sahip olması beklenmektedir. Bu özelliklere, cesaretlendirici olma, destekleyici olma, sıcaklık, yakınlık, tolerans, içtenlik, kendini açabilme, problem çözebilme, açık görüşlülük, esneklik, empati kurabilme, ince düşünme, aktif dinleyebilme, sorumluluk alabilme, güvenilir olma, benlik saygısı, aktif olma, güç ve kontrol becerisine sahip olma, anlayış, uyumlu ve dengeli olma, sabırlılık, dürüstlük örnek olarak gösterilebilir (Knoff, Hines & Kromrey, 1995; Knoff, McKenna & Riser, 1991; Kepçeoğlu, 1999:260, Akt. Yavuz, 2006).

Ülkemizde Psikolojik Danışmanların yeterlilikleri, çeşitli problemleri ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programlarının sorunları akademisyenler, alanda çalışan uzmanlar ve öğrenim gören öğrenciler tarafından sıklıkla tartışılan ve ortaya konan bir durum olmakla birlikte, bu duruma ampirik açıdan veri teşkil eden çok az araştırma bulunmaktadır (Yavuz, 2006).

Yapılan bu çalışmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öz duyarlık ve mükemmeliyetçiliklerinin ortaya konması bize yeni bilgiler kazandıracığı gibi öğrencilerin danışma sürecine bu özellikler açısından ne denli yeterli olduklarını belirlemede referans olacaktır.

Literatür incelendiğinde, daha çok yeni bir kavram olan öz duyarlılığın, ülkemizde çok çok az araştırmaya konu olduğunu görülmektedir. Ayrıca öz duyarlılık ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi konu olan ilk çalışma olması açısından bu çalışma önemlidir.

1.2. Amaç

Araştırmanın genel amacı; Rehberlik ve Psikolojik Danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın genel amacı çerçevesinde, şu sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

- Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılık ölçeği puanları;

- a. Yaşa göre,
- b. Cinsiyete göre,
- c. Kardeş sayısına göre,
- d. Sınıf değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanları;

- a. Yaşa göre,
- b. Cinsiyete göre,
- c. Kardeş sayısına göre,
- d. Sınıf değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

-Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Önem

Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılık ve mükemmeliyetçilik

düzeylelerinin belirlenmesi ve hangi değişkenlere göre farklılık gösterdiğinin incelenmesi bu bölümde okuyan öğrencilerin farkındalık düzeyini artırması bakımından önemlidir.

Araştırmadan elde edilen bulgularla öğrencilerin öz duyarlık düzeyini artırmaya yönelik eğitim programlarında ve rehberlik hizmetlerinin düzenlenmesinde psikolojik danışmanlara ve üniversite yönetimine işlevsel ve somut bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu alanda daha önce yapılan araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışma ayrıca öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılacak başka akademik araştırmalara katkı sağlaması bakımından önem taşımaktadır

1.4. Sayıtlar

- Öz duyarlık ölçeğine ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğine ve kişisel bilgi formuna katılımcıların verdikleri cevapların onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 2013-2014 Eğitim Öğretim yılı ile,
- İstanbul İli'ndeki devlet ve özel üniversitelerindeki Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü 1.,2.,3.,4. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu öğrencilerin öz duyarlık ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin ölçülmesi Öz Duyarlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği ile sınırlıdır.
- Kullanılan istatistiksel çözümleme teknikleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öz duyarlık: Öz duyarlık, acılarından kaçınmaktan ziyade kendi acılarına karşı açık olmayı, bireyin acılarını hafifletmeyi ve öz sevecenlikle bireyin kendini yatıştırmasını içerir. Bireyin acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmadan, anlayışlı olmasını içerir, böylece bireyin deneyimleri insanlığın deneyiminin bir parçası olarak görülür (Neff, 2003a).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmelin mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası ve kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi olarak tanımlanmıştır (Karataş, 2012).

BÖLÜM II

2.1. Öz Duyarlığın Tanımı

Öz duyarlık kavramı Budist felsefeden esinlenerek günümüze Neff (2003b) aracılığıyla kazandırılmış bir kavramdır. Öz duyarlık kişisel yetersizlikler ve başarısızlıklar karşısında bireyin kendine iyi ve sevecen davranmasını içerir (Neff ve Beretvas, 2012). Neff (2003b), öz duyarlığı, öz kabulün sağlıklı bir biçimi olarak görmüştür.

Batı düşün dünyasında duyarlık genellikle başkalarına karşı duyarlık olarak kavramsallaştırılır ancak Budist psikolojide duyarlık, başkalarına karşı olduğu kadar kişinin kendine karşı da gereklidir (Soyer, 2010).

Öz duyarlık, kontrol edilemeyen yaşam olaylarından ya da kişisel kusur ve başarısızlıklardan kaynaklanan, acı duyguları oluştuğunda, kendine karşı iyi olmayı, kendini önemsemeyi ve kendine karşı anlayışlı olmayı içerir (Neff ve Beretvas, 2012). Bireyin karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında kendini hırpalamadan, sorunlarla kendini aşırı özdeşleştirmeden, kendini soruna kaptırmadan yoluna devam etmesine yardımcı olan bireyin psikolojik iyiliği için önemli bir kavramdır.

Öz duyarlık, acılarından kaçınmaktan ziyade kendi acılarına karşı açık olmayı, bireyin acılarını hafifletmeyi ve öz sevecenlikle bireyin kendini yatıştırmasını içerir. Bireyin acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmadan, anlayışlı olmasını içerir, böylece bireyin deneyimleri insanlığın deneyimin bir parçası olarak görülür. Öz duyarlı olmak bireyin kusur ve başarısızlıklarını affetmesini, tamamıyla insan olarak kendine saygı duymasını gerektirir. Bu yüzden mükemmel olmadığını ve sınırlılıklarının olduğunu kabul eder (Neff, 2003a).

Öz duyarlık başkalarına karşı ilgi ve duyarlık ile doğrudan ilişkili olduğundan öz duyarlık bencil ya da ben merkezci olmak ile ilgili değildir ve kişinin ihtiyaçlarını

başkalarınınkilerden daha önemli algılamasını içermez. Aksine, öz duyarlık, hata ve eksikliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve tüm insanların –kişinin kendisi dahil- duyarlı bir yaklaşıma değer olduğunu anlamayı gerektirir. Bir insana duyarlı davranma affetme duygusuna benzer bir durumdur (Soyer, 2010).

Duyarlık, ayrıca, sıkıntı yaşayan, başarısız olan veya hata yapan bireyleri yargılamadan anlamayı, onların bu davranış ve tutumlarına, insanın mükemmel olmadığı ve yanılacağı gerçeğini dikkate alarak, sabırlı, sevecen, anlayışlı bir tutumla yaklaşmayı içerir (Öveç, 2007).

Öz duyarlık genellikle olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkan bir kavramdır. Yaşadığımız sıkıntı ve güçlükler yüzünden benliğimizi hırpalamak yerine, kendimize karşı sevecen tutum göstermemizi sağlar. Tecrübe ettiğimiz acı duygularının insanlığın ortak bir sorunu olabileceğini farkına varmaktır. Olaylar karşısında kendimizi suçlayıp, benliğimiz yalnız bırakmak yerine, bu tecrübenin insanlığın ortak tecrübesi olduğunun bilincine varmaktır. Öz duyarlı kişiler kendilerini eleştirmek yerine, benliklerine iyi davranabilmeyi beceren kişilerdir.

Öz duyarlı kişiler kendi acı veren düşünceleriyle, onları abartmadan ya da onlardan kaçınmadan yüzleşebilirler, hayal kırıklıklarını, kendilerine acımadan ve dramatize etmeden yönetebilirler (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009). Öz duyarlı kişiler hissettikleri acı olayları karşısında benliklerine nazik davranabilme becerisini kazanmış bireylerdir. Yaşamın zorluklarına kendilerini kaptırmamayı öğrenirler. Yaşamdaki sıkıntı ve zorlukların bütün insanlar için var olduğunun bilincindedirler. Böylece bir sıkıntıyla karşılaştıklarında, başarısızlıklarından dolayı kendilerine acımazlar, ağır eleştirilerde bulunmazlar. Hayatın bütün insanlara bazı güçlükler yaşattığının bilincinde olup, yaşadıkları sıkıntılar yüzünden benliklerini aşağılamazlar.

Öz duyarlık duygusu, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert

biçimde eleştirmemesini önermesine rağmen bu durum hataların kabul edilmemesi veya göz ardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin, sabır ve içtenlikle teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle öz duyarlık, bireyin kendinde gözlemlediği yetersizlikler açısından pasifliğe ve eylemsizliğe yol açmaz. Aksine bireyin öz duyarlıktan yoksun olması halinde, pasif olma ihtimali daha fazladır (Akın, 2009).

Öz duyarlığın yalnızlık üzerinde doğrudan etkili olduğu araştırmalar tarafından tespit edilmiştir. Yalnızlık ve öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik öz duyarlığın bu bileşenleri arasında olumsuz ilişkiye rastlanmıştır. İzolasyon, öz yargılama, aşırı özdeşleşme arasında da olumlu ilişki bulunmuştur (Akın, 2010).

Öz duyarlık, ayrıca, gelişim ve değişim için güçlü bir motive edici etkiye sahiptir. Örneğin çocuklarına duyarlı ebeveyn çocuklarının kendine zarar verici davranışlarına izin vermez ve onların sağlıklı gelişimi için bazı kısıtlama ya da kurallar getirebilir. Duyarlı ebeveynin bu davranışları yargılayıcı ya da cezalandırıcı değil, sevecenlik, sevgi ve ilgi yüklüdür. Benzer biçimde kendine karşı duyarlı olmak, kişinin bağlı olduğu zararlı davranışlardan vazgeçmesini, zor ve sıkıntı verici olsa bile, kendi iyiliği için gerekli eylemlerle ilgili kendini teşvik etmesini içerir (Neff, 2003b).

Öz duyarlık öz saygıyla karıştırılmamalıdır. Benlik saygısı psikolojik olmayla ilişkiliyken, yüksek benlik saygısı sorunlu olabilir. Öz duyarlık kendini iyi hissetmek için başka bir yol sunar. Öz duyarlık, öz sevecenlik ile kendini tedavi etmeyi, ortak insanlığın(paylaşımların bilincinde olmak) farkında olmayı, kendi olumsuz yönlerine karşı bilinçli olmayı gerektirir. Öz duyarlık da, benlik saygısı gibi benzer ruh sağlığı faydaları sağlıyor. Fakat araştırmalara göre, öz duyarlık daha fazla duygusal direnç, benlik saygısından daha istikrarlı, fakat daha az öz değerlendirme, ego savunmacı yaklaşım ve kendini geliştirmeyi içerir. Benlik saygısı genelde kendini olumlu değerlendirmeyi ve kendini özel ve ortalamanın üzerinde olması gerektiğini içerir. Oysa öz duyarlık başkalarıyla öz değerlendirmelere ya da karşılaştırma gerektirmez. Aksine öz duyarlık başarısızlık ve algılanan yetersizlik ve kusurluluk örneklerine

karşı sevecen ve açık görüşlü bir yoldur (Neff, 2011).

Öz duyarlık, olumlu öz etki ve güçlü bir öz kabul gibi öz saygının sağlamış olduğu birçok faydayı sağlar (Neff, 2008). Fakat öz duyarlık ve öz saygıyı birbirinden ayırmak gerekir.

Benlik saygısı bireyin kendisini ne kadar değerli göreceğini belirlemesi için başkalarının ona yönelik değerlendirmelerini de içerir (Neff, 2003b). Öbür yandan öz duyarlık olumlu yargılamalara ya da değerlendirmelere dayalı değildir. Bireyler, insanoğlu olduğu için öz duyarlı hissederler, özel ya da ortalamanın altında oldukları için değil (Neff, 2012).

Öz duyarlık ve psikolojik iyi olma arasında bağlantı vardır. Öz duyarlığa sahip olan bireyin belirlediği ideal standartları karşılamadığı durumda kendini sert biçimde eleştirmemesini gerektirse de bu bireyin hata ya da başarısızlığı göz ardı edeceği anlamına gelmez. Öz duyarlık bunun yerine en iyi sağlık durumu için gerekli adımların nazik ve kibar bir biçimde yerine getirilmesini sağlar (Soyer, 2010).

Araştırmalar (Bkz.Neff, 2011) öz duyarlığın psikolojik iyi olma haliyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öz duyarlık bireyin negatif duygularını (örneğin, bireyin yetersizlik ve başarısızlıklarından dolayı kendini kötü hissetmesi), pozitif duygulara (örneğin, bireyin kendine ilişkin sevecen ve kibar duygulara sahip olması) dönüştürdüğü için, öz duyarlık benlik saygısıyla ilişkili olan birçok psikolojik yarar sağlamaktadır (Öveç, 2007).

Bireyin kendisine karşı duyarlı davranması beraberinde başkalarına karşı daha az yargılamayı getirir (Öveç, 2007). Neff'in yaptığı araştırmada öz duyarlı kişilerin kendilerini hata yapabilen insanlar olarak kabul ettiklerini ve partnerlerinin sınırlarını kabul etmeye daha yatkın olduklarını göstermiştir. Kendilerine karşı daha fazla öz

duyarlı olan kişiler ayrıca partnerlerine karşı daha fazla razı gösteren tutum içindedirler (Neff & Beretvas, 2012).

Neff'in (2003a), öz duyarlık ölçeği, depresyon ve kaygı ile korelasyonu oldukça düşük çıkarken, iyi olma ile güçlü bir korelasyon ortaya koymuştur ayrıca, daha fazla yaşam doyumu ile de olumlu ilişkisi bulunmuştur. Olumluluk, mutluluk, dışarıya dönüklük, bilgellik ve vicdanlı olmak gibi, kavramlarla pozitif ilişkisi bulunmuştur (Neff, 2007b).

Öz duyarlık, psikopatoloji üzerinde iyileştirme etkisi bulunan, aynı zamanda olumlu psikolojik güçlü olmayı öngören bir kavramdır. Acı veren duygulara öz duyarlıkla yaklaşmak daha mutlu, daha iyimser zihniyet ile bağlantılıdır ve keşfetmeyi, büyüme yeteneğini, bilgece kendini ve başkalarını anlamayı kolaylaştırmakta görünür. Öz duyarlık, iyimserlik, olumlu etkiler, bilgellik, kişisel insiyatif, merak ve keşif, uzlaşmacılık, dışadönüklük ve vicdanlı olmak ile olumlu ilişkili bulunmuşken, olumsuz etkiler ve nörotizm ile olumsuz ilişkili bulunmuştur (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Öz duyarlık kendine acıma değildir. Öz duyarlık kişisel yetersizlikler ve başarısızlıklar karşısında bireyin kendine iyi ve sevecen davranmasını içerir (Neff ve Beretvas, 2012). Fakat kendine acıyan birey yaşadığı sıkıntılar karşısında benliğine karşı acımasızca eleştirilerde bulunur. Öz duyarlı bireyler hata ve başarısızlıkların insanlığın ortak tecrübesi olduğunun bilincine varırken, kendine acıyan birey başkalarının da aynı sıkıntıları yaşayabileceğini göz ardı eder.

Birey kendine acıdığında, kendine acı ve problemlerine dalar ve başkalarının da benzer sorunlar yaşayabileceğini unuttur. Başkalarıyla olan bağlarını görmezden gelerek, o acıyı yaşayan dünyadaki tek insan kendisiymiş gibi hisseder. Kendine acıma, başkalarından ayrı olarak ben merkezci duygulara vurgu yapar ve kendi acılarını aşırı şekilde büyütür. Ancak öz duyarlık, böyle bir kopukluğa izin vermeksizin, kendisiyle alakalı deneyimlerin, diğer insanlarla olan bağlantılarını

görmesine izin verir (Neff, 2008).

Kendine acıyan birey duygularını aşırı özdeşleştirir. Kendini eleştirmeyi ve suçlamayı da beraberinde getirir. Oysa öz duyarlı bireyler başarısızlıklardan dolayı kendilerini sertçe eleştirmezler. Sağlıklı bir şekilde değerlendirip, başarısızlıklar karşısında kendilerine hoş görülme davranma becerisine sahiptirler.

2.1.2 Öz Duyarlığın Alt Boyutları

Neff (2003b) , öz duyarlığı 3 temel bileşenle tanımlamıştır; öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleştirmeye karşı bilinçlilikdir. Birey, kişisel başarısızlık durumunda ya da bir zorlukla karşılaştığında öz duyarlık bu 3 bileşeni gerekli kılmaktadır.

Şekil : 1 Öz Duyarlığın Alt Boyutları

Öz duyarlığın alt boyutlarını şu şekilde sembolize edebiliriz (Öveç,2007).



2.1.2.1. Öz Sevecenlik

Neff (2003a), öz sevecenliği, kişinin kendisini sertçe yargılamak ya da öz eleştiri yapmak yerine kendisine karşı genişletilmiş iyilik ve anlayışı olarak tanımlamıştır.

Bireyin zorluklarla karşılaşması durumunda kendisini suçlayarak, zulmetmek yerine, benliğine karşı iyi davranmasını içerir.

Birey belirlediği standartları gerçekleştiremediği, beklentilerine ulaşamadığı durumlarda kendini eleştirmek yerine benliğine karşı saygılı olup, nazik bir tutum sergiler. Başarısızlıkların üzerine gitmektense, kendisi için iyi olanı tercih edip, benliğine sevecen davranır.

Öz duyarlı kişiler, mükemmel olmamanın, başarısızlıkların ve zor yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunun farkına varır böylece acı veren deneyimlerle karşı karşıya geldiklerinde, ideallerini yerine getiremediklerinde öfkelenmek yerine kendilerine karşı hoşgörülü eğilim içindedirler (Neff, 2008).

2.1.2.2. Paylaşımların Bilincinde Olmak

Paylaşımların bilincinde olmak, kişinin deneyimlerini ayrı ve izole olarak görmek yerine, geniş insan deneyiminin parçası olarak görmesidir. Yaşadığı sıkıntının insan tecrübesinin (insan yaşamının) kaçınılmaz bir parçası olduğunu farkına varmayı içerir (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009). Hata ve yanlışların insan doğasının bir parçası olduğunun bilincinde olmaktır. Bireyin, dünyada o hatayı yapan tek kişi olmadığını bilincinde olmasıdır. İnsan doğasının hata yapabileceğinin bilincinde olmak ve hatalarından dolayı kendini ayırtmamaktır.

Öz duyarlık, bireyin acı duygusuna yoğunlaşmasını engeller, acı ve sıkıntıların insan yaşamının ortak tecrübesi olduğunun farkına varmasını sağlar. Bireyin kendini ayırtmamak ya da diğerlerinden izole etmesinden ziyade, tüm insanların hata ve başarısızlıklarının insan deneyiminin bir parçası olduğunu kavrayabilmektir (Neff, & Beretvas, 2012).

Sıkıntı ve başarısızlıkların tüm insanların yaşadığı duygusal deneyimler olduğunu düşünüp, bireyin deneyimlerini sosyal bir bakış açısıyla ele almasına yardımcı olacak ve duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli olma yeteneğini geliştirerek, onlarla aşırı özdeşleşmesini engelleyecektir (Akın, Akın & Abacı, 2007).

Paylaşımların bilincinde olma doğrudan empatiyle alakalıdır. Rogers'a (1970) göre empati, bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesidir (Akt; Tuğrul, 1999). Empati sahibi bireyler kendilerini çevrelerinde ayrı görmezler ve diğer bireylerin sıkıntılarına karşı kendilerini onların yerine koyarak yüksek algılayış sağlarlar.

2.1.2.3. Bilinçlilik

Bilinçlilik Budist felsefeye dayanan bir kavram olup, acı veren duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleştirmek yerine kişinin dengeli bir farkındalık içinde olmasıdır. Bireyin acı veren olaylara karşı dengeli bir davranış sergilemesini sağlar, kendisiyle aşırı özdeşleşmesini önler. Kişinin duygu ve düşüncelerini bastırmak ya da yalanlamak yerine, onları eleştirmeden olduğu gibi kabul etmesidir (Neff, 2012).

Birey stres ve sıkıntılarını kabul edip müsamaha gösterdiğinde, kendine karşı daha kibar ve nazik bir tutum sergiler, duygu ve düşüncelerini bastırmaktan kaçınır. Tüm bu stres ve sıkıntıların insan yaşamının ortak tecrübesi olduğunun farkına vardığında kendisiyle aşırı özdeşleştirmeye hapsolmaz (Akın, 2012).

Bilinçlilik yoksunluğu iki durumda kendini gösterir, ya rutin olarak kendini rahatsız eden duygu ve düşünceler karşısında yalanlama, yargılama veyahut tolerans göstermeme şeklinde; ya da diğeri tamamen bunlarla iç içe girme şeklindedir. Bu iki tür tepki de uyumsuz davranış ve tutumlara yol açar (Neff, 2003b).

2.1.3. Öz Duyarlık ve Danışma Teorisi

Ryan ve Deci (2001), psikolojik iyi olma üzerine yaptıkları araştırmada, psikolojik iyi olmanın kavramsallaştırılmasına ilişkin iki araştırma paradigması (modeli, örneklem) önermiştir. Birincisi olan hazzcı iyi olma (hedonizm), mutluluk ve hazzın en iyi duruma getirilmesi üzerinde duruyor ve yaşam doyumu, olumlu ruh hali ve olumsuz ruh hali bulunmaması şeklinde ölçülmüştür. İkincisi mutluluğu temel alan psikolojik iyi olma (endaimonizm), bireyin gerçek doğasını yaşatmasına ve potansiyelini gerçekleştirilmesine odaklanır. Bu bakış açısıyla, haz üreten tüm arzular veya faaliyetler iyi olmayla sonuçlanmaz. Bundan ötürü, mutluluğu temel alan psikolojik iyi olma, mutluluk ve iyi olmaya eşit değildir. Bu paradigmadaki (model) iyi olma, gerçekten kendi olan insanlar için otantik bir canlılığa yol açacaktır. Hazzcı iyi olma, yapısal olarak benlik saygısıyla uyurken, mutluluk veren iyi olma, daha çok öz duyarlık ile uyum içinde görünmektedir. Psikolojik iyi olma bu paradigma (örneklem) doğrultusunda, çeşitli kuramsal danışmanlık yönelimleri, öz duyarlık olmasa da öz duyarlığın özünü içeren niteliklere ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır. Bu kadarı nasıl olur? Öz duyarlık kendi tanımı içinde, eşsiz bir şekilde insan acılarıyla bağlantılıdır ve insanın acısı, iyileştirme teorileri ve müdahalelerinin hedefidir (Kirkpatrick, 2005).

2.1.4. Öz Duyarlık ve Psikoanalitik Teori

Winnicottun, psikoanalitik geleneğinde nesne ilişkileri teorisinden, potansiyel alan kavramı, özellikle öz duyarlığın bilinçlilik bileşenleriyle ilgili görünüyor. Winnicott'un kullandığı, “potansiyel alan, gerçek ile hayalin yaşandığı ara alan” (Ogden, 1990, s. 90) şeklinde tanımlanabilir. Bu kavram anne-çocuk sembolünden nesne ilişkileri gelişiminin birinci ilerlemesi, bebek ve annenin ayrı bireyler olduğu fikrinden yola çıkmaktadır. Yeni doğan bebek önceleri tüm dünyayı kapsayan ve kendi içinde yeterli olduğu bir hayal dünyasında yaşar. Daha sonra gelişen çocuk taleplerinin her zaman mükemmelce karşılanmadığının farkında olmaya başlar, artık burada “ben(me)”in bitip ve “ben değil(not me)”in başladığı bir dönem başlar. Potansiyel alan “me” ben ve “not me” ben değil arasında yer alır ve henüz çelişkili bir biçimde ikisini de içine alır. Bireyin ne içindedir ne de dışında. Var olmamış ve henüz olmayan bir alandır. Hem anneyi çocuğa

bağlayan hem de ayıran bir alandır. Çocuk, annenin var olduğunu dair farkındalığı sayesinde kendini anneden ayrı bir varlık olarak deneyimlemeye başlar. Çocuk nesne sürekliliği içinde büyür ve olgunlaşır, kendi potansiyelini genellemeye başlar (Kirkpatrick, 2005).

2.1.5. Öz Duyarlık ve Bilişsel Davranışçı Teori

Bilişsel davranışçı teori içindeki en yeni yaklaşımlar da ayı zamanda öz duyarlığı desteklemektedir. Gestalt'ın “2 sandalye diyalogu,” gibi müdahale yöntemleriyle danışanlara uyumsuz öz eleştiri bilişsel aktivite ile mücadele etmede yardımcı olarak, böylece daha az öz eleştirisel ve daha fazla öz duyarlı olmalarına yardımcı oluyorlar (Safran, 1998, s. 136, 137). Danışanlar istek ve ihtiyaçlarının olumsuz değerlendirmelerini, öz kabule dönüştürüyorlar (Greenberg & diğerleri., 1993).

Artan sayıdaki bilişsel teorisyenler ve klinisyenler bilinçlilik kavramını kendi tedavi kavramlarının eğitime dahil etmektedirler. Linehan (1993), bilinçlilik kavramını sınırdışı (borderline) kişilik bozukluğu taşıyan hastaları tedavi etmek için geliştirdiği, kendi diyaletkik davranışçı terapisinin (DBT) içine dahil etmiştir. Danışanları eğitirken, temel hedef, daha fazla kabulü sağlamaktır. Danışanların eğitimindeki temel amaç onların kabul kapasitelerini arttırmayı sağlamaktır (Linehan, 1993; Robins, 2002). Hayes (2002a, 2002b)'in kabul ve kararlılık terapisi (ACT) de öz duyarlık bileşenlerini hedef alır. “Acıyı insan varlığının ayrılmaz bir parçası” olarak gören Hayes, onun tüm insanların çektiği ortak bir deneyim olduğunu vurgulayarak paylaşımların bilincinde olmaya benzer bir yaklaşım kullanmıştır (Hayes, 2002b). Aynı zamanda kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel süreçleri tanımlamak gibi, bilinçliliği arttırmak için birçok egzersiz ve teknik kullanmaktadır, örn; “Şu anda mükemmel olmam gerektiğine dair bir düşüncem var” (Hayes, 2002b). Bu tür teknikler acıyı arttıran ve otomatik olarak kaçmaya_neden olan bilişlerden uygun bir biçimde ayrılmayı sağlamak için tasarlanmıştır (Hayes, 2002a, 2002b).

Geleneksel bilişsel terapi ve bilinçlilik üzerine kurulu müdahaleler arasındaki en büyük

fark, bilinçlilik eğitimi düşüncelerini rasyonel ve bozulmuş olarak değerlendirmemesini ya da mantıksız olarak kabul edilen düşüncelerin değiştirmek için sistematik girişimleri içermemesidir. Onun yerine, katılımcılara kendi düşüncelerini gözlemlmeleri ve geçici olduğunu görmeleri ve onları değerlendirmekten kaçınmaları öğretilir (Baer, 2003). Bu görüş düşünce ve bilişi sürekli olmayan fenomen olarak görmeye odaklanmıştır (Kirkpatrick, 2005).

2.1.6. Öz Duyarlık ve İlişkisel Teori

İlişkisel gelişimi vurgulayan yaklaşımlar, aynı zamanda özellikle bilinçlilik ve insanlığın birbiriyle olan bağlılığına (paylaşımların bilimcinde olmayı kastediyor) odaklanarak, öz duyarlığın doğal yapısını içermektedir. Jordan(1989), öz empatiyi tartışırken, “öz empati sürecinde bireyin aynı zamanda kendisi insan olduğundan empati geliştirmesiyle” anlatır. Öz empati, insan topluluğundan bizi ayıran utanca karşı bir panzehir olarak görülmüştür (Jordan, 1997, p. 346). Birey utanç hissettiğinde, empatik ihtimali azalır, diğerleri empatik olarak deneyimlenmez ve öz empati kapasitesi kaybolur. Öz empati kişinin neyden utandığını yargılama olmadan fakat nasıl ortaya çıktığını anlamaya yönelik bir çaba ile görmesine olanak sağlar. Bu yargısız farkındalık bilinçlilik ile ilişkilidir. Barrett-Leonard (1997), öz empatinin faydalarından bahsetmiştir, öz empatiyi başkalarına empati duymaktan doğan, ondan kaynaklanan bir kavram olarak görmüştür. O öz empatiyi dikkat ve yargılayıcı olmayan alıcılık ile nitelendirmiştir. Birey zaman içinde tecrübe ettikleri tarafından bastırılmış ya da tam anlamıyla sürükleniyor değildir, acele duygusuna sahip olan kişi kimin içinde meydana geliyor. Yine, öz empatinin bu gereklilik ve faydaları bilinçlilikle alakalıdır (Kirkpatrick, 2005).

2.1.7. Öz Duyarlık ve Hümanistik Teori

Muhtemelen öz duyarlık ve danışma teorileri arasındaki en verimli zemin hümanistik teori üzerinde yatmaktadır. Rogers'in koşulsuz pozitif tutum yaklaşımı öz duyarlıkla uyumlu gözüküyor. Koşulsuz pozitif tutum yaklaşımı, yavaş yavaş kendimizi kabul

etmemizi, sevmediğimiz yönlerimizi bile kucaklamamızı, kendimizi dinlememizi ve ne bulacağımız korkusundan uzaklaşmamızı sağlar. Benzer şekilde Eliss'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, öz duyarlılıkla ilişkilidir; bireyin sınırlılıklarına karşı affediciliği vurgular (Grossack, 1974).

ADDT'nin kuramsal öğretisi, bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlara sahip olabileceklerini öne sürmektedir. Akılcı inançlar, bireyin sıkıntılı zamanlarında uygun tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır. Akılcı olmayan inançlar ise sıklıkla işlevsel olmayan uygunsuz tepkilere yol açmaktadır (Ellis & Dryden, 1997). Ellis, psikolojik problemlerin bireylerin normal veya alışılmadık uyaranlara yönelik yanlış algılamaları, duygusal tepkisizlikleri veya aşırı duygusal tepkilerinden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu kavramlarla Ellis, bireyin güçlü ve sınırlı yönleriyle birlikte kendisini olduğu gibi kabul etmesini vurgulamaktadır (Akın, 2009).

Maslow (1968) bireyin gelişimi ve psikolojik sağlığı için, kendi sıkıntı ve başarısızlıklarını kabul etmesine yardımcı olmanın önemini vurgulamıştır. Ona göre “birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde, duygular, dürtüler, yeterlilikler ve potansiyeller gibi bireyin kendine yönelik bilgilerinden korkması yatmaktadır. Genellikle bu çeşit korkular savunucudur ve bireyin benlik saygısını koruma duygusuna hizmet eder” (s. 60). Başarısızlıklarına ve sıkıntılara ilişkin duyarlılık kazanması için cesaretlendirmek, bireyin kendini anlamasına ve benliğini yargısız, affedici ve sevgi dolu bir şekilde kabul etmesine yardımcı olmanın en önemli yoludur (Akt: Öveç, 2007).

Gestalt teorisinin, özellikle bilinçlilikle alakalı olmak üzere, öz duyarlılıkla birçok bağlantısı bulunmaktadır. “Perls ve diğerleri İstenilmeyen düşüncelere katlanmanın ruh sağlığı için hayati olduğunu öne sürmüştür. Bunun aksine çok fazla kontrol ve duygulardan kaçınmanın işlev bozukluğunun başlıca nedenleri olarak görülmüştür” (Greenberg & diğerleri., 1993). Daha önce ele alındığı gibi, bilinçlilik, duygularla, özelliklede güçlü duygularla, onlarla kendini özdeşleştirmeden, aşırı denetimlemeden ya da onlardan kaçmadan, baş etmeyi içine alır (Kirkpatrick, 2005).

Gestalt teorisini şekil ve zemin kavramı da öz duyarlılıkla ilişkilidir (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). Gestalt'ın şekil zemin kavramı Martin (1997) tarafından bilinçliliği, gösteren bir benzetme olarak kullanılmıştır. Varlığının farkında olması sebebiyle, seçenekler arasından istediğini seçip bırakma yetisine sahip olacağından, şekil ve zemin alternatiflerine erişilebilir bir durumdur.

2.2. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik üzerine birçok araştırmaya rastlamaktayız, araştırmacıların hepsi kendi bakış açılarına göre bir yargı ve düşünceye varmışlar, mükemmeliyetçiliğin üzerine araştırmalar yapmışlardır. Freud mükemmeliyetçiliği süper egonun bir özelliği olarak ele almış ve başarı elde etmek için aşırı istek duyma şeklinde tanımlamıştır (Geçtan, 2006 akt: Altun & Yazıcı, 2010).

Mükemmeliyetçilik bireyin hayatındaki her alanda mükemmel olma isteği olarak tanımlanmıştır (Stoeber & Stoeber, 2009). Bireyin kendi belirlediği mükemmel sınırlar içinde kalma çabasıdır.

Mükemmeliyetçilik genel olarak bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi şeklinde yorumlanmıştır. Fakat burada mükemmeliyetçiliği tanımlamadaki en büyük problemlerden bir tanesi mükemmeliyetçi insanları başarılı ve kabiliyetli insanlardan ayırt etmemesidir. Frost ve arkadaşları, mükemmeliyetçiliği, kusursuzluk için çaba harcamak ve başarı için aşırı derecede yüksek standartlar belirlemek ve beraberinde kendisi için fazlaca kritik değerlendirmeler yapmak olarak nitelendirmiştir (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Mükemmeliyetçilikle alakalı birçok tanımda ortak olarak görülen özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

- Mükemmeliyetçi kişiler gerçekleştirilmesi çok zor ya da yüksek standart ya da karşılaması çok imkansız beklentilere sahip olmaya eğilimli kişilerdir.
- Yüksek standartlara sahip olmak sıklıkla yardımcı olmasına rağmen, mükemmeliyetçilik performansı engelleyebilecek çok yüksek standartlara sahiptirler.
- Mükemmeliyetçilik, genellikle depresyon ve kaygı gibi diğer problemlerle ilişkilidir (Antony & Swinson, 2009).

Stoeber (2009), hangi alanda mükemmeliyetçi olduğu hakkında araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda bazı mükemmeliyetçilerin tüm alanlarda mükemmeliyetçi oldukları gözlenirken çoğu mükemmeliyetçilerin seçili alanlarda mükemmeliyetçi olduğu görülmüştür (Stoeber & Stoeber, 2009). Antony ve Swinson (2009) ise bireyin sebepsizce oluşturduğu yüksek standartların problem açabileceği, yaygın olan alanları şöyle sıralamıştır; fiziksel görünüm, temizlik ve estetik, okul ve işteki performans, düzenleme, sıralama, yazma ve konuşma ve sağlık ve kişisel temizlik alanlarında olmak üzere ayırmıştı.

Mükemmeliyetçiler, başkalarının düşüncelerine çok fazla önem verirler, onların değerlendirmelerine ve önemli kişilerin yüksek standartlarını gerçekleştirmek için baskı altında hissederler ve onları hayal kırıklığına uğratmaktan, onlar tarafından onaylanmamaktan korkarlar (Hewitt & Flett, 1991).

2.2.1. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği açıklamaya çalışan kuramlardan bütüncü yaklaşım Horney'e (1975) göre kusursuzluk ihtiyacı, ideal benliği gerçekleştirmeye yönelik bir güdüdür. Nevrotik birey kendi yarattığı istek ve kurallardan oluşan karmaşık bir sistem yoluyla ideal benliğine ulaşmaya çalışır. İdeal benliği gerçekleştirmek için başarı, güç ve ün kazanmak ister, nevrotik bir hırs içindedir. Nevrotik birey, her şeye dayanabilmesi, herkesi sevebilmesi, üretken olması gerektiğine inanmakta, ve kendine koyduğu

kuralların yerine getirebilirliğini göz ardı etmektedir. Bu isteklerin bireyin kişiliği ve yaşamı üzerindeki etkileri, bireyin bunlara tepki verme veya bunları algılama biçimine göre değişir. Dışsallaştırılmaya çalışılan istekler kişiler arası ilişkiyi de bozmaktadır. Birey başarısızlık korkusuyla insanlardan kaçmakta, zorlanacağı işlere hiç girmemektedir. Nevrotik birey olumsuzluklara karşı aşırı duyarlıdır ve öz aşağılama duygusuna sahiptir (Akt: Kırdök, 2004).

Horney'e (1975) göre mükemmeliyetçilik bireyin kendine yabancılaşmasına patolojik olarak uyum sağlamasıdır. Horney, mükemmeliyetçi insanlardan söz ederken aşırı düzenli ve dakik olan, tam uygun kelimeyi kullanmaya çalışan, doğru kıyafet veya ayakkabıyı giymesi gerektiğini düşünen insanlardan bahsedildiğini söylemektedir. Horney'e göre bunlar, mükemmeliyetçilerin üstünlükte doruğa çıkma ihtiyaçlarının yüzeysel yanıdır. Bunlar ancak davranışsal bir mükemmelliğin ifadesi olduğundan, nevrotik bireyler başka bir araca ihtiyaç duyarlar, bu amaçla başkalarının da bu mükemmeliyete ulaşmaları için ısrar ederler, onlar mükemmeliyete ulaşamadıklarında da küçümsenirler. Bu öz aşağılamanın dışa yansımalarıdır. Görüldüğü gibi Horney mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle ele almış ve mükemmeliyetçiliği nevrotik bir gereksinim olarak görerek açıklamıştır (Akt: Oran Pamir, 2008).

Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz iki boyutunun olduğuna dikkat çeken ilk araştırmacılardan biri olan Adler'e (2004) göre, üstünlük çabası tüm insanlarda var olan bir dürtüdür ve bütün yaratıcı eylemlerin arka planında bu çaba yer alır. Normal mükemmeliyetçiler bu çabayı toplumun yararına kullanabilen, sadece kendinin değil başkalarının da kazançlı çıkmasını sağlayacak şekilde davranabilen kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise üstünlük sağlamada yanlış yol izleyen, çabalarını yaşamın yararsız taraflarına yönelten kişilerdir. Başka bir deyişle mükemmeliyetçilik çabası, bireyin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmayı ve toplumsal ilgiyi içerdiği sürece sağlıklı bir özellik olarak görülürken, sadece diğer insanlardan üstün olma gereksinimini içerdiğinde sağlıksız bir özellik haline gelmektedir. Adler'e göre, insan ne kadar sağlıklı ve normalse izlediği yolların tıkanması durumunda mükemmel olma amacına yönelik yeni yollar bulma konusundaki keşfetme yeteneği de o denli fazla olur. Fakat sağlıksız

(nevrotik) mükemmeliyetçilerde üstünlük amaçlarına ulaşma konusunda “ya hep ya hiç” tarzı düşünce hakimdir, ürettikleri çözümler düşük düzeyde ve karşılaştıkları güçlükler onlar için bir hayli büyüktür (Akt: Altun & Yazıcı, 2010).

Hamachek (1978), normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki ayrıma değinmiştir. Ona göre, normal mükemmeliyetçiler çabalarından zevk ve doyumuna ulaşırken, diğer yandan, nevrotik mükemmeliyetçiler için hiç bir çaba yeterince iyi olduğunu hissettirmiyor (Akt:Dykstra, 2006).

Normal mükemmeliyetçiler kendilerine yüksek standartlar belirleyen kişilerdir “durum izin verdiğiince daha az kusursuz” algısına sahiptirler, diğer yandan nevrotik mükemmeliyetçiler de kendileri için yüksek standartlar belirlerler fakat hatalara karşı daha az tolerans gösterirler; bir şeyin yeterli olduğunu ya da yeterince olduğunu asla hissetmezler. Nevrotik mükemmeliyetçiler hatalarıyla aşırı ilgilidirler, onların bu aşırı takıntısı, Hamackek'e göre mükemmeliyetçiler, amaçlarını başarı ihtiyacı için değil de kaybetme korkusundan çabalamalarına sebep olur (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblat, 1990).

Ellis (2002), duygusal sorunların temelinde çeşitli mantıksız düşüncelerin olduğunu belirtmektedir. Bu mantıksız düşüncelerden özellikle üçünün mükemmeliyetçilik oluşumunda etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu mantıksız inançlar:

- Mümkün olan her bakımdan başarılı ve yeterli olma düşüncesi,
- Bir şeyler yolunda gitmediğinde bunun felaket ve korkunç bir şey olduğu düşüncesi,
- Problemlerinin doğru, kesin ve mükemmel tek bir çözümü olduğu ve bu mükemmel çözüm bulunamazsa sonucun felaket olacağı düşüncesidir (Akt; Kırdök, 2004).

2.2.2. Mükemmeliyetçi Düşünme Stilleri

Mükemmeliyetçi kişiler, genellikle mükemmeliyetlerini sürdürmeye yarayan, belirli bir kalıpta inançlara sahip olma eğilimindedirler. Örneğin, mükemmeliyetçi eğilimleri olan biri, dişini fırçalamanın tek bir doğru yolu olduğuna inanabilir (Antony & Swinson, 2009).

Mükemmeliyetçi kişiler bazen bilgiyi yanlış ya da önyargılı olarak işlerler. Psikologlar bu tarz düşünmeyi bilişsel çarpıtma olarak adlandırırlar, özellikle olumsuz yönde önyargılı olduğu zaman. Antony&Swinson; David Burns, Albert Ellis, Aron T. Beck gibi isimlerden etkilenecek bazı bilişsel çarpıtmaları kaleme almışlardır. Mükemmeliyetçi düşünme ile alakalı olan bu bilişsel çarpıtmalardan bazılarını şöyle sıralanabilir (Antony & Swinson, 2009);

***Ya hep ya hiç düşünme tarzı:** Mükemmeliyetçilerde gözüken en yaygın bozuklulardan biridir. Mükemmeliyetçiler, bir şeyleri karmaşık olarak algılamadan, yanlış ve doğru arasındaki birçok derecenin varlığını görmeksizin , sadece yanlış ya da doğru olarak sınıflandırma eğilimindedirler. Örn; “Her zaman insanların önünde mükemmel görünmeliyim.”

***Süzgeçten geçirme:** Mükemmeliyetçiler, pozitif bilgiler pahasına olumsuz ayrıntıları büyüterek onlara odaklanma eğilimindedirler. Örn; “Kızı sürekli oyuncaklarını toplayan bir annenin, bir kere oyuncaklarını toplamaması karşısında çok fazla sinirlenmesi”

***Zihin okuma:** Başkalarının ne düşündüğü hakkında varsayımda bulunmaktır ve bireyin, başkalarının kendisi hakkında olumsuz düşündüğünü düşünmesidir. Bu tarz düşünme mükemmeliyetçilerde yaygın olarak görülür. Örn: “ Ayşe'nin öğretmeni bir hafta geçmesine rağmen onun ödevine geri bildirimde bulunmaz bu yüzden Ayşe, öğretmenin ödevinin iyi olmadığını düşündüğünü varsayar.”

***Olasılıkların abartılması:** Mükemmeliyetçilik, olumsuz olayları, olduğundan daha

fazla görme eğilimiyle ilişkilidir. Örn; “ Ahmet 5'lik bir öğrenci olmasına rağmen her sınavdan önce, sınavdan kesinlikle geçemeyeceğine inanır.”

***Tünel bakışı:** Bireyin detaylara çok fazla odaklanarak, büyük resmi göremediği bilişsel durumdur. Örn; “ Suzan düzenlemede (liste yapmak, bir şeyleri sıraya koymak gibi) çok fazla zamanını harcadığı için genelde işini vaktinde bitiremez.”

***Kişisel duyarlılık:** Mükemmeliyetçi olan bireyler genelde diğerlerinin fikirlerine aşırı önem verirler. Mükemmeliyetçilerin büyük bölümü başkaları tarafından beğenilmeyi tercih ederler. Başkalarının onaylarına ihtiyaç duyarlar. Örn; “ herkesin benden hoşlanması çok önemli”. “hata yapmamam çok önemli böylece başkaları beni onaylayabilir”.

***Felaket düşünme:** Mükemmeliyetçiler olumsuz olaylarla baş edemeyeceklerini düşünürler. Eğer olumsuz olaylar başlarına gelirse onlarla baş edemeyeceklerini düşünürler bu tarz düşünce, depresyon, kaygı, ya da öfke sorunu yaşayan kişilerde yaygındır. Örn; “ Sınıfın önünde hata yaparsam bununla başa çıkamam.”

***Kati standartlar ve esnek olamama:** Mükemmeliyetçiler, kendi standartlarında aşağısını, yenilmek olarak görürler. Bu görüş, bireyin kendi standartlarına ya da başkalarının standartlarına karşı esnek olmayı zorlaştırır. Örn; “ Berk, kız arkadaşı için akşam yemeği hazırlar. Fakat kız arkadaşı yemeyi reddeder çünkü erkek arkadaşının yemek yapmadan önce elini yıkamayı unuttuğunu fark eder.”

2.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hem Hewitt ve Flett (1991) ve hem de Frost (1990) mükemmeliyetçiliği tek bir boyutta değerlendirmemeleri, bunun yerine mükemmeliyetçiliği etkileyebilecek içsel ve dışsal zorlanımların yer aldığı çok boyutlu bir tanımlama getirmeleri açısından benzer

görüşlere sahiptirler. Fakat Frost, Hewitt ve Flett'e göre mükemmeliyetçiliği daha fazla boyutla tanımlamıştır (Köroğlu, 2008).

Birinci boyut, yetenekli ve başarılı mükemmeliyetçileri, hataların üzerinde fazlaca durmasından dolayı, sahip olduğu standartlara ulaşamayan mükemmeliyetçilerden ayırt etmektedir. İkinci boyut, yüksek kişisel standartların oluşumu ile ilgilidir. Üçüncü ve dördüncü boyut ise, ebeveynlerin tutumlarına, yüksek beklentilerine ve çok fazla eleştirmelerine odaklanır. Bu ailesel etki mükemmeliyetçiliğin özü olarak tanımlanır. Beşinci boyut ise birinin performansının özellikleri hakkında şüphe etmeyi içermektedir. Daha sonra eklenen düzenli olmaya eğilim ve/veya organizasyon boyutu ise, düzenli olmayı ölçmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bütün boyutlarının ortak yanı performansta aşırı standartların yer alması, ayrıca kendi kendilerine ve diğerlerine değer biçen insanların zorlayıcı tarzlarıdır (Kutles & Arthur, 2001 akt: Köroğlu, 2008).

Hewitt & Flett (1991), mükemmeliyetçiliği kendine yönelik biliş ve inançlar bağlamında ele almıştır. Mükemmeliyetçi eğilim ve davranışlar, bireysel ve bireyler arası faktörlerden etkilenir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt bileşende tanımlamıştır;

2.2.3.1. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Bireyin kendine karşı titiz standartları oluşturup, bireyin kendi davranışlarını katı bir şekilde değerlendirip, tenkit etmesini içerir (Hewitt,Flett, 1991b). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendi kusursuz hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik yoğunlaşırken diğer mükemmeliyetçilikler, başkalarının yapabileceklerine odaklanır (Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003). Bu bireyler kendileri için oluşturdukları standartlar doğrultusunda hareket ederler. Başarısızlık söz konusu olduğunda benliklerini ağır şekilde eleştirirler. Başarısızlıklar karşısında kendilerini suçlama eğilimindedirler.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, olumsuz yaşam olayları ya da algılanmış

başarısızlıklarla birleştğinde, depresyonla birlikte zorluklara yol açabilir (Antony & Swinson, 2009).

2.2.3.2. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik: Bireyin başkalarının yapabilecekleri hakkındaki inanç ve beklentilerini içerir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte birey ulaşılması imkansız olan standartlar belirler, başkalarının mükemmel olmasına önem verir ve başkalarının performanslarını sertçe değerlendirir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik öz eleştiri, öz cezalandırmaya yol açarken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik başkalarını suçlamayı, güven eksikliği ve başkalarına karşı saldırgan duygulara neden olur (Hewitt, Flett, 1991b).

Yakın ilişkilerde gözlenen yüksek seviyeli çatışma, mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur (Matusiewicz, 2011). Örneğin, eşinin ev içerisindeki sorumluluklarına sürekli karışan bir koca, veyahut çocuğunun okul veya sosyal hayattaki performansına sürekli müdahale eden, sürekli daha fazlası için baskı kuran bir ebeveyn; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik sınıfına dahil edilebilir. Bu bireyler karşılarındakiler için belirli standartlar oluşturmuşlar ve bu standartlara uymalarını beklerler. Karşılarındaki uymadığında, kişiler arası çatışmalara sebep olabilir.

2.2.3.3. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik: Bireyin önemli kişilerin kendisinden ulaşılması güç standartlar belirlediği algısına olan inanıştır, sertçe değerlendirildiklerini ve mükemmel olmaları için onlar üzerinde baskı kurduklarını inanırlar (Hewitt, Flett, 1991b). Toplumun onlardan ulaşılması güç şeyler beklediğine inanırlar ve bu standartları gerçekleştirmeye çalışırlar.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik beklentilerini kendine empoze ederken, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aksine, beklentilerin başkalarının tarafından kendilerine empoze edildiğine inanırlar. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik öfke duygusuna,(kendisine yüksek standartlar belirlediği düşünülen insanlara karşı), depresyona (eğer standartlar karşılanmamışsa) ya

da sosyal kaygıya (başkaları tarafından eleştirilmeye karşı korku duyma) yol açabilir (Antony & Swinson, 2009). Bu tip mükemmeliyetçilik, çevreden gelen olumsuz değerlendirmelere karşı korku, başkalarının onayını alma ihtiyacı, dış kontrol desteğine olan inanç, gibi bir çok sosyal karşılıklı etkileşim değişkenleriyle alakalıdır (Hewitt & Flett, 1991b). Bu tür mükemmeliyetçilikte birey dışarıdan kontrol edilmeyi bekler, ve kendisi için önemli olarak gördüğü saygın kişilerin onamını almak için çaba sarf eder. Çevrenin kendisini olumsuz eleştirmesine karşı korku duyarlar.

Başkalarının düşüncelerine çok fazla önem verirler, onların değerlendirmelerine ve önemli kişilerin yüksek standartlarını gerçekleştirmek için baskı altında hissederler ve onları hayal kırıklığına uğratmaktan, onlar tarafından onaylanmamaktan korkarlar (Hewit & Flett, 1991b).

BÖLÜM III :YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği araştırma grubu, veri toplamada kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin gerekli açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, İstanbul'da devlet ve özel üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik yönünden karşılaştırılması için yapılan ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü tarama modelinde bir çalışmadır.

Tarama deseni, bir evren içinden seçilen bir örneklem üzerinde yapılan çalışmalar yoluyla evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel veya numerik olarak betimlenmesini sağlar (Creswell, 2014).

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arası ilişkiler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 1994).

3.2.1 Evren

Araştırma evreni İstanbul iliyle sınırlanmıştır. 2013-2014 öğretim yılında İstanbul'da devlet ve özel üniversitelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır.

3.2.2 Örneklem

Araştırmanın bulguları evrende ulaşılabilen örneklem grubundan elde edilmiştir. Örneklem grubu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilindeki devlet üniversitesi ve özel üniversitelerden tesadüfi oransız küme örnekleme yöntemiyle seçilen 7 adet üniversitede öğrenim gören 707 üniversite öğrencisidir. Veri toplamak amacıyla, bu modelle 7 üniversitede okuyan sırayla Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fatih Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümünden 707 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada 1 kişisel bilgi formu ve 2 ölçek kullanılmıştır. Bunlar; kişisel bilgi formu, öz-duyarlık ölçeği ve çok boyutlu mükemmellik ölçeğidir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu öğrencilerin demografik bilgilerini içermektedir. Formda yer alan bilgiler şunlardır: yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversite, bölüm, sınıf, kardeş sayısı gibi özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almıştır.

3.3.2. Öz Duyarlık Ölçeği

Öz duyarlık Neff'in (2003b, akt.Akın,Akın & Abacı, 2007) geliştirdiği Öz duyarlık Ölçeği ile ölçülmektedir. Öz Duyarlık Ölçeği, alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan toplam puan öz-duyarlık seviyesini göstermektedir.

Öz-duyarlık Ölçeğinde (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her

zaman şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirme vardır. 26 maddelik bir ölçme aracı olan Öz duyarlık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: Özsevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz sevecenlik için .71-.77 yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, yabancılaşma için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b, akt.Akın, Akın & Abacı, 2007).

Akın, Akın ve Abacı (2007) uyum geçerliği çalışmasında Öz duyarlık Ölçeği ile benlik saygısı arasında .59 ve .55 , sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda Öz duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla, -.51, -.65, -.65, -.57). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Öz duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını ve psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir.

Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007)'de Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma ile gerçekleştirmişlerdir. Öz duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini araştırmak için yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA)'nde öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Yapılan analizler toplam varyansın % 68'ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten meydana gelen bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü görülmüştür. Öz duyarlılık Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin

doğrulanması amacıyla Doğrulayıcı faktör analiz (DFA) uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen modelin uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik alt ölçeği için .77, özyargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Öz duyarlık Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların t-testi analiziyle incelenmesi sonucu, bu iki grubun birbirlerinden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (Soyer, 2010).

3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Hewitt-Flett (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencileri için Türkçeye uyarlama çalışması Oral (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 45 madde olup 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puan mükemmeliyetçiliğin seviyesini göstermektedir (Hewitt-Flett,1991; Oral,1999, akt;Karataş, 2012).

Ölçeğin kendine yönelme, başkasına yönelme ve sosyal kurallara yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutu vardır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans %31'dir. Güvenirlik hesaplamalarında Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .73 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999, akt; Karataş, 2012).

Ayrıca Tuncer ve Voltan-Acar (2006) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin güvenilirliği kapsamında Cronbach Alpha katsayılarını incelemiş ve toplam mükemmeliyetçilik için .86, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .65 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .78 olarak bulmuşlardır. Ayrıca Karataş'ın (2012) çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı kendine yönelik

mükemmeliyetçilik için .88, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için .51 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik için .71 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Uygulama

Veri toplamada uygulamalar, araştırmacı tarafından toplu uygulamalar şeklinde ve gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerden öncelikle demografik bilgileri alınıp ardından Öz Duyarlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini cevaplamaları istenmiştir. Sıralama etkisini ortadan kaldırmak içinde örneklemin diğer yarısına öncelikle demografik form, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve daha sonra da Öz Duyarlık Ölçeği verilmiştir.

Uygulamaların sonunda, kişisel bilgi formu, Öz Duyarlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yeterli bilgi bulunan ve hatasız dolduran 707 rehberlik ve psikolojik danışma öğrencisinin verileri geçerli kabul edilmiştir.

3.4. Veri Çözümleme Yöntemleri

İstatistiksel çözümlere geçmeden önce, demografik değişkenler gruplandırılmış ardından öğrencilere uygulanan ölçekler (Öz duyarlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği) puanlanmıştır.

Elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Bu aşamada, araştırma grubunu oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır) betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra ölçeklerin ve alt boyutlarının puanları için denek sayısı (N), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (ss) değerleri saptanmıştır.

Araştırmada uygulanan istatistiksel analizler aşagıda sıralanmıştır:

i. Örnekleme grubunu oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma ğrencilerinin z Duyarlık leği ve alt boyutlarından ve çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için *bağımsız grup t testi*,

ii. Örnekleme grubunu oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma ğrencilerinin z Duyarlık leği ve alt boyutlarından ve çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leğinden aldıkları puanların yaş, kardeş sayısı ve sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için *tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*,

iii. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında fark bulunduğunda, farklılığın kaynağını (hangi gruplar arasında olduğunu) belirlemek üzere *Scheffe tekniği*,

iv. z Duyarlık leği ve çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leği puanı arasındaki ilişkileri bulmak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Elde edilen veriler bilgisayarda “SPSS for Windows ver:21.0” programında zmlenmiş, manidarlıklar minimum $p < ,05$ düzeyinde sınanmış, diğer manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

BÖLÜM IV : BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplana verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

4.1.Örneklemin Demografik Bigilerine İlişkin Bulgular

Kişisel bilgi formunda elde edilen ,örneklemi oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerine ait verilerin (yaş, cinsiyet, üniversite, sınıf, kardeş) dağılımları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1.

Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
18 ve altı	63	8,9	8,9	8,9
19 yaş	126	17,8	17,8	26,7
20 yaş	181	25,6	25,6	52,3
21 yaş	155	21,9	21,9	74,3
22 ve üstü	182	25,7	25,7	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 63’ü (%8,9) 18 ve altı yaşında, 126’sı (%17,8) 19 yaşında, 181’i (%25,6) 20 yaşında, 155’i (%21,9) 21 yaşında, 182’si (%25,7) 22 ve üstü yaşındadır.

Tablo 2.

Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kız	541	76,5	76,5	76,5
Erkek	166	23,5	23,5	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 2’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 541’i(%76,5) kız öğrencilerden,166’sı (%23,5) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3.

Üniversite Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Fatih Üni.	119	16,8	16,8	16,8
İstanbul Üni.	105	14,9	14,9	31,7
İst. Aydın Üni.	119	16,8	16,8	48,5
İst. Kültür Üni.	58	8,2	8,2	56,7
İSZÜ	83	11,7	11,7	68,5
Marmara Üni.	146	20,7	20,7	89,1
Yıldız Tek. Üni.	77	10,9	10,9	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 3’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 119’u(%16,8) Fatih Üniversitesi,105’i (%14,9) İstanbul Üniversitesi,119’u (%16,8) İstanbul Aydın Üniversitesi,58’i (%8,2) İstanbul Kültür Üniversitesi,83’ü (%11,7) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (İSZÜ),146’sı (%20,7) Marmara Üniversitesi, 77’si (%10,9) Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 4.

Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1. Sınıf	225	31,8	31,8	31,8
2. Sınıf	255	36,1	36,1	67,9
3. Sınıf	158	22,3	22,3	90,2
4. Sınıf	69	9,8	9,8	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 4’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 225’i (%31,8) 1.sınıf, 255’i (%36,1) 2.sınıf, 158’i (%22,3) 3.sınıf, 69’u (%9,8) 4.sınıftır.

Tablo 5.

Kardeş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Tek Çocuk	33	4,7	4,7	4,7
İki Kardeş	122	17,3	17,3	21,9
Üç Kardeş	220	31,1	31,1	53,0
Dört Kardeş	169	23,9	23,9	76,9
Beş Kardeş	111	15,7	15,7	92,6
Altı ve üstü	52	7,4	7,4	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 5’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 33’ü (%4,7) tek çocuk, 122’si (%17,3) iki kardeş, 220’si (%31,1) üç kardeş, 169’u (%23,9) dört kardeş, 111’i (%15,7) beş kardeş, 52’si (%7,4) altı ve üssü kardeşe sahiptir.

4.2. Öz Duyarlık Ölçeği’nden Alınan Puanlar ve Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği’nden ve ölçeğin Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Öz sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımın Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>
Öz sevecenlik	707	3,09	,703
Öz Yargılama	707	2,53	,769
Paylaşımın Bilincinde Olma	707	3,13	,750
İzolasyon	707	2,65	,830
Bilinçlilik	707	3,23	,741
Aşırı Özdeşleşme	707	2,78	,875
Öz Duyarlık Toplam	707	2,89	,355

Tablo 6’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,09$ standart sapması $ss=,703$; öz-yargılama ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,53$ standart sapması $ss=,769$; paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,13$ standart sapması $ss=,750$; izolasyon ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,65$ standart sapması $ss=,830$; bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,23$ standart sapması $ss=,741$; aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,78$ standart sapması $ss=,875$; öz-duyarlık ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,89$ standart sapması $ss=,355$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 7.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz sevecenlik	18 ve altı	63	3,04	,726	G.Arası	1,654	4	,414		
	19	126	3,09	,714	G.İçi	346,866	702	,494		
	20	181	3,02	,658	Toplam	348,520	706		,837	,502
	21	155	3,09	,714						
	22 ve üstü	182	3,15	,721						
	Toplam		707	3,09	,703					

Tablo 7’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,837; p>,05$).

Tablo 8.

Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz Yargılama	18 ve altı	63	2,73	,708	G.Arası	3,965	4	,991	1,682	,152
	19	126	2,49	,794	G.İçi	413,731	702	,589		
	20	181	2,58	,774	Toplam	417,696	706			
	21	155	2,49	,707						
	22 ve üstü	182	2,48	,812						
	Toplam	707	2,53	,769						

Tablo 8’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,682; p>,05$).

Tablo 9.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Paylaşımın Bilincinde Olma	18 ve altı	63	3,13	,831	G.Arası	2,874	4	,719	1,278	,277
	19	126	3,08	,767	G.İçi	394,635	702	,562		
	20	181	3,16	,717	Toplam	397,510	706			
	21	155	3,04	,724						
	22 ve üstü	182	3,21	,762						
	Toplam	707	3,13	,750						

Tablo 9’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı

bulunmamıştır ($F=1,278; p>,05$).

Tablo 10.

İzolasyon Ölçeği PuanlarınınYaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
izolasyon	18 ve altı	63	2,74	,916	G.Arası	2,657	4	,664		
	19	126	2,74	,902	G.İçi	483,623	702	,689		
	20	181	2,66	,779	Toplam	486,280	706			
	21	155	2,63	,770						
	22 ve üstü	182	2,57	,845						
	Toplam	707	2,65	,830						

Tablo 10’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,964; p>,05$).

Tablo 11.

Bilinçlilik Ölçeği PuanlarınınYaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Bilinçlilik	18 ve altı	63	3,25	,744	G.Arası	1,455	4	,364		
	19	126	3,21	,759	G.İçi	386,069	702	,550		
	20	181	3,21	,719	Toplam	387,524	706			
	21	155	3,20	,730						
	22 ve üstü	182	3,31	,760						
	Toplam	707	3,23	,741						

Tablo 11’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,661; p>,05$).

Tablo 12.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Aşırı Özdeşleşme	18 ve altı	63	2,89	,903	G.Arası	6,148	4	1,537	2,019	,090
	19	126	2,74	,912	G.İçi	534,479	702	,761		
	20	181	2,88	,880	Toplam	540,626	706			
	21	155	2,81	,781						
	22 ve üstü	182	2,64	,900						
	Toplam	707	2,78	,875						

Tablo 12’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,019; p>,05$).

Tablo 13.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz Duyarlık Toplam	18 ve altı	63	2,96	,382	G.Arası	,385	4	,096	,762	,550
	19	126	2,89	,371	G.İçi	88,801	702	,126		
	20	181	2,90	,352	Toplam	89,187	706			
	21	155	2,87	,329						
	22 ve üstü	182	2,89	,360						
	Toplam	707	2,89	,355						

Tablo 13’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,762; p>,05$).

Tablo 14.**Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz sevecenlik	Tek Çocuk	33	3,28	,846	G.Arası	1,568	5	,314		
	İki Kardeş	122	3,09	,698	G.İçi	346,952	701	,495		
	Üç Kardeş	220	3,09	,701	Toplam	348,520	706			
	Dört Kardeş	169	3,05	,681					,634	,674
	Beş Kardeş	111	3,07	,751						
	Altı ve üstü	52	3,07	,586						
	Toplam	707	3,09	,703						

Tablo 14’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,634; p>,05$).

Tablo 15.**Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz yargılama	Tek Çocuk	33	2,49	,735	G.Arası	,898	5	,180		
	İki Kardeş	122	2,51	,748	G.İçi	416,798	701	,595		
	Üç Kardeş	220	2,53	,797	Toplam	417,696	706			
	Dört Kardeş	169	2,55	,768					,302	,912
	Beş Kardeş	111	2,49	,721						
	Altı ve üstü	52	2,63	,844						
	Toplam	707	2,53	,769						

Tablo 15’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,302; p>,05$).

Tablo 16.**Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Paylaşımın Bilincinde Olma	Tek Çocuk	33	3,17	,878	G.Arası	1,097	5	,219		
	İki Kardeş	122	3,18	,773	G.İçi	396,412	701	,565		
	Üç Kardeş	220	3,16	,759	Toplam	397,510	706		,388	,857
	Dört Kardeş	169	3,11	,714						
	Beş Kardeş	111	3,08	,745						
	Altı ve üstü	52	3,08	,722						
	Toplam	707	3,13	,750						

Tablo 16’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,388; p>,05$).

Tablo 17.**İzolasyon Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
İzolasyon	Tek Çocuk	33	2,52	,774	G.Arası	1,948	5	,390		
	İki Kardeş	122	2,68	,766	G.İçi	484,331	701	,691		
	Üç Kardeş	220	2,64	,848	Toplam	486,280	706		,564	,728
	Dört Kardeş	169	2,69	,885						
	Beş Kardeş	111	2,58	,807						
	Altı ve üstü	52	2,74	,807						
	Toplam	707	2,65	,830						

Tablo 17’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,564; p>,05$).

Tablo 18.**Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Bilinçlilik	Tek Çocuk	33	3,36	,829	G.Arası	,826	5	,165		
	İki Kardeş	122	3,21	,683	G.İçi	386,698	701	,552		
	Üç Kardeş	220	3,25	,756	Toplam	387,524	706		,299	,913
	Dört Kardeş	169	3,24	,724						
	Beş Kardeş	111	3,20	,786						
	Altı ve üstü	52	3,21	,727						
	Toplam	707	3,23	,741						

Tablo 18’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,299; p>,05$).

Tablo 19.**Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Aşırı Özdeşleşme	Tek Çocuk	33	2,79	,857	G.Arası	2,177	5	,435		
	İki Kardeş	122	2,87	,849	G.İçi	538,450	701	,768		
	Üç Kardeş	220	2,78	,897	Toplam	540,626	706		,567	,726
	Dört Kardeş	169	2,79	,893						
	Beş Kardeş	111	2,68	,844						
	Altı ve üstü	52	2,75	,878						
	Toplam	707	2,78	,875						

Tablo 19’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,567; p>,05$).

Tablo 20.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz duyarlık	Tek Çocuk	33	2,93	,363	G.Arası	,401	5	,080		
	İki Kardeş	122	2,91	,295	G.İçi	88,785	701	,127		
	Üç Kardeş	220	2,90	,379	Toplam	89,187	706		,633	,674
	Dört Kardeş	169	2,90	,366						
	Beş Kardeş	111	2,84	,351						
	Altı ve üstü	52	2,91	,356						
	Toplam	707	2,89	,355						

Tablo 20’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,633; p>,05$).

Tablo 21.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz sevecenlik	1. Sınıf	225	3,07	,708	G.Arası	1,523	3	,508		
	2. Sınıf	255	3,08	,679	G.İçi	346,997	703	,494		
	3. Sınıf	158	3,05	,731	Toplam	348,520	706		1,029	,379
	4. Sınıf	69	3,22	,701						
	Toplam	707	3,09	,703						

Tablo 21’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,029; p>,05$).

Tablo 22.

Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz Yargılama	1. Sınıf	225	2,58	,720	G.Arası	1,547	3	,516		
	2. Sınıf	255	2,52	,799	G.İçi	416,149	703	,592		
	3. Sınıf	158	2,53	,811	Toplam	417,696	706		,871	,456
	4. Sınıf	69	2,41	,715						
	Toplam	707	2,53	,769						

Tablo 22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,871; p>,05$).

Tablo 23.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Paylaşımın Bilincinde Olma	1. Sınıf	225	3,11	,808	G.Arası	1,510	3	,503		
	2. Sınıf	255	3,12	,709	G.İçi	396,000	703	,563		
	3. Sınıf	158	3,13	,725	Toplam	397,510	706		,893	,444
	4. Sınıf	69	3,27	,761						
	Toplam	707	3,13	,750						

Tablo 23’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,893; p>,05$).

Tablo 24.

İzolasyon Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
İzolasyon	1. Sınıf	225	2,70	,855	G.Arası	2,381	3	,794		
	2. Sınıf	255	2,68	,840	G.İçi	483,899	703	,688		
	3. Sınıf	158	2,59	,773	Toplam	486,280	706		1,153	,327
	4. Sınıf	69	2,53	,833						
	Toplam	707	2,65	,830						

Tablo 24’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,153$; $p>,05$).

Tablo 25.

Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Bilinçlilik	1. Sınıf	225	3,23	,757	G.Arası	4,262	3	1,421		
	2. Sınıf	255	3,23	,708	G.İçi	383,262	703	,545		
	3. Sınıf	158	3,16	,744	Toplam	387,524	706		2,606	,051
	4. Sınıf	69	3,45	,774						
	Toplam	707	3,23	,741						

Tablo 25’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,606$; $p>,05$).

Tablo 26.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Aşırı Özdeşleşme	1. Sınıf	225	2,77	,836	G.Arası	5,693	3	1,898		
	2. Sınıf	255	2,84	,921	G.İçi	534,934	703	,761		
	3. Sınıf	158	2,81	,856	Toplam	540,626	706		2,494	,059
	4. Sınıf	69	2,52	,839						
	Toplam	707	2,78	,875						

Tablo 26’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,494$; $p>,05$).

Tablo 27.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz Duyarlık Toplam	1. Sınıf	225	2,90	,352	G.Arası	,123	3	,041		
	2. Sınıf	255	2,90	,362	G.İçi	89,063	703	,127		
	3. Sınıf	158	2,87	,328	Toplam	89,187	706		,325	,808
	4. Sınıf	69	2,89	,407						
	Toplam	707	2,89	,355						

Tablo 27’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,325$; $p>,05$).

Tablo 28.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Öz sevecenlik	Kız	541	3,06	,714	,031	-1,443	705	,149
	Erkek	166	3,15	,660	,051			

Tablo 28’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,443$; $p>,05$).

Tablo 29.

Öz Yargılama Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Öz Yargılama	Kız	541	2,49	,775	,033	-2,262	705	,024
	Erkek	166	2,65	,740	,057			

Tablo 29’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-2,262$; $p<,05$). Söz konusu farklılık erkek öğrenciler lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 30.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Paylaşımın Bilincinde Olma	Kız	541	3,13	,769	,033	-,094	705	,925
	Erkek	166	3,14	,690	,054			

Tablo 30’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-,094$; $p>,05$).

Tablo 31.

İzolasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
İzolasyon	Kız	541	2,61	,839	,036	-	705	,011
	Erkek	166	2,80	,783	,061	2,550		

Tablo 31’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-2,550$; $p<,05$). Söz konusu farklılık erkek öğrenciler lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 32.

Bilinçlilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçlilik	Kız	541	3,20	,743	,032	-	705	,021
	Erkek	166	3,35	,723	,056	2,315		

Tablo 32’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-2,315$; $p<,05$). Söz konusu farklılık erkek öğrenciler lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 33.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Aşırı Özdeşleşme	Kız	541	2,78	,875	,038	,094	705	,925
	Erkek	166	2,77	,878	,068			

Tablo 33’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=,094$; $p>,05$).

Tablo 34.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Öz Duyarlık	Kız	541	2,87	,356	,015	-	705	,001
Toplam	Erkek	166	2,97	,343	,027	3,243		

Tablo 34’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-3,243$; $p<,01$). Söz konusu farklılık erkek öğrenciler lehine gerçekleşmiştir.

4.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nden Alınan Puanlar ve Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nden ve ölçeğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 35’de

verilmiştir.

Tablo 35.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	4,34	,716
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	4,06	,576
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	3,99	,726
Mükemmeliyetçilik Toplam	707	4,13	,531

Tablo 35’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=4,34$ standart sapması $ss=,716$; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=4,06$ standart sapması $ss=,576$; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,99$ standart sapması $ss=,726$; mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=4,13$ standart sapması $ss=,531$ olarak hesaplanmıştır.

Aşağıda tablolarda araştırmanın örneklemi oluşturulan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nden aldıkları puanların demografik değişkenlere farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 36.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
kendine yönelik mük.	18 ve altı	63	4,42	,656	G.Arası	1,102	4	,275		
	19	126	4,31	,726	G.İçi	360,329	702	,513		
	20	181	4,29	,707	Toplam	361,431	706		,537	,709
	21	155	4,34	,689						
	22 ve üstü	182	4,37	,761						
	Toplam	707	4,34	,716						

Tablo 36’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,537$; $p>,05$).

Tablo 37.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
başkalarına yönelik mük.	18 ve altı	63	4,17	,630	G.Arası	2,445	4	,611		
	19	126	4,02	,619	G.İçi	231,408	702	,330		
	20	181	3,98	,567	Toplam	233,852	706		1,854	,117
	21	155	4,10	,534						
	22 ve üstü	182	4,09	,561						
	Toplam	707	4,06	,576						

Tablo 37’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,854$; $p>,05$).

Tablo 38.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
sosyal düzene yönelik mük.	18 ve altı	63	4,07	,797	G.Arası	2,033	4	,508		
	19	126	3,93	,698	G.İçi	370,349	702	,528		
	20	181	3,94	,658	Toplam	372,383	706		,964	,427
	21	155	3,97	,740						
	22 ve üstü	182	4,05	,771						
	Toplam	707	3,99	,726						

Tablo 38’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,964; p>,05$).

Tablo 39.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	18 ve altı	63	4,22	,547	G.Arası	1,633	4	,408		
Mük.	19	126	4,09	,531	G.İçi	197,134	702	,281		
Toplam	20	181	4,07	,507	Toplam	198,767	706		1,454	,215
	21	155	4,14	,521						
	22 ve üstü	182	4,17	,553						
	Toplam	707	4,13	,531						

Tablo 39’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,454; p>,05$).

Tablo 40.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Tek Çocuk	33	4,45	,508	G.Arası	1,379	5	,276		
	İki Kardeş	122	4,32	,688	G.İçi	360,051	701	,514		
Kendine	Üç Kardeş	220	4,31	,726	Toplam	361,431	706			
Yönelik	Dört Kardeş	169	4,39	,762					,537	,748
Mük.	Beş Kardeş	111	4,28	,689						
	Altı ve üstü	52	4,36	,761						
	Toplam	707	4,34	,716						

Tablo 40’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,537; p>,05$).

Tablo 41.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	Tek Çocuk	33	4,10	,451	G.Arası	,916	5	,183		
	İki Kardeş	122	4,00	,572	G.İçi	232,937	701	,332		
Başkalarına	Üç Kardeş	220	4,09	,597	Toplam	233,852	706			
Yönelik	Dört Kardeş	169	4,07	,571					,551	,738
Mük.	Beş Kardeş	111	4,06	,596						
	Altı ve üstü	52	4,01	,540						
	Toplam	707	4,06	,576						

Tablo 41’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,551; p>,05$).

Tablo 42.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	Tek Çocuk	33	3,86	,572	G.Arası	4,193	5	,839		
	İki Kardeş	122	3,89	,753	G.İçi	368,189	701	,525		
Sosyal	Üç Kardeş	220	3,96	,709	Toplam	372,383	706			
Düzene	Dört Kardeş	169	4,02	,735					1,597	,159
Yönelik	Beş Kardeş	111	4,04	,713						
Mük.	Altı ve üstü	52	4,18	,797						
	Toplam	707	3,99	,726						

Tablo 42’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,597; p>,05$).

Tablo 43.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Kardeş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Mük.	Tek Çocuk	33	4,14	,387	G.Arası	,698	5	,140		
	İki Kardeş	122	4,07	,509	G.İçi	198,069	701	,283		
	Üç Kardeş	220	4,12	,537	Toplam	198,767	706			
	Dört Kardeş	169	4,16	,537					,494	,781
	Beş Kardeş	111	4,13	,539						
	Altı ve üstü	52	4,18	,600						
	Toplam	707	4,13	,531						

Tablo 43’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,494; p>,05$).

Tablo 44.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
kendine yönelik mük.	1. Sınıf	225	4,41	,710	G.Arası	2,567	3	,856		
	2. Sınıf	255	4,29	,694	G.İçi	358,864	703	,510		
	3. Sınıf	158	4,28	,717	Toplam	361,431	706			
	4. Sınıf	69	4,41	,792					1,676	,171
	Toplam	707	4,34	,716						

Tablo 44’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,676; p>,05$).

Tablo 45.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
başkalarına yönelik mük.	1. Sınıf	225	4,08	,614	G.Arası	,200	3	,067		
	2. Sınıf	255	4,05	,557	G.İçi	233,652	703	,332		
	3. Sınıf	158	4,05	,500	Toplam	233,852	706		,201	,896
	4. Sınıf	69	4,05	,678						
	Toplam	707	4,06	,576						

Tablo 45’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,201; p>,05$).

Tablo 46.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
sosyal düzene yönelik mük.	1. Sınıf	225	4,03	,732	G.Arası	4,361	3	1,454		
	2. Sınıf	255	3,96	,732	G.İçi	368,022	703	,524		
	3. Sınıf	158	3,89	,654	Toplam	372,383	706		2,777	,040
	4. Sınıf	69	4,16	,811						
	Toplam	707	3,99	,726						

Tablo 46’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki

farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=2,777$; $p<,05$). Bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu amaçla Scheffe tekniği kullanılmış sonuçlar tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 47.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	Sh \bar{x}	p
1. Sınıf	2. Sınıf	,076	,066	,248
	3. Sınıf	,146	,075	,052
	4. Sınıf	-,127	,100	,203
2. Sınıf	1. Sınıf	-,076	,066	,248
	3. Sınıf	,070	,073	,342
	4. Sınıf	-,203	,098	,039
3. Sınıf	1. Sınıf	-,146	,075	,052
	2. Sınıf	-,070	,073	,342
	4. Sınıf	-,273	,104	,009
4. Sınıf	1. Sınıf	,127	,100	,203
	2. Sınıf	,203	,098	,039
	3. Sınıf	,273	,104	,009

Tablo 47’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın ikinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine $p<,05$ düzeyinde; üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 48.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>			
Mük. Toplam	1. Sınıf	225	4,17	,541	G.Arası G.İçi Toplam	1,651	3	,550	1,963	,118			
	2. Sınıf	255	4,10	,512							197,116	703	,280
	3. Sınıf	158	4,07	,489							198,767	706	
	4. Sınıf	69	4,21	,635									
	Toplam	707	4,13	,531									

Tablo 48’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,963$; $p>,05$).

Tablo 49.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Sh \bar{x}	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Kendine Yönelik	Kız	541	4,32	,730	,031	-,943	705	,346
Mük.	Erkek	166	4,38	,667	,052			

Tablo 49’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-,943$; $p>,05$).

Tablo 50.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Başkalarına	Kız	541	4,06	,584	,025	,463	705	,644
Yönelik Mük.	Erkek	166	4,04	,548	,043			

Tablo 50’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=,463$; $p>,05$)

Tablo 51.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Sosyal Düzene	Kız	541	3,94	,737	,032	-2,920	705	,004
Yönelik Mük.	Erkek	166	4,13	,672	,052			

Tablo 51’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-2,920$; $p<,01$). Söz konusu farklılık erkek öğrenciler lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 52.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Mük.	Kız	541	4,11	,533	,023	-1,583	705	,114
Toplam	Erkek	166	4,18	,521	,040			

Tablo 52’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,583; p>,05$).

4.4. Öz Duyarlık Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki ilişkiler

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 53.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Sevecenlik Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,046	,221

Tablo 53'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz-sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,046; p>,05$).

Tablo 54.

Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Yargılama Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,156	,000

Tablo 54'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz-

yargılama ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,156$; $p<,001$).

Tablo 55.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Paylaşımın Bilincinde Olma Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,028	,463

Tablo 55’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,028$; $p>,05$).

Tablo 56.

İzolasyon Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
İzolasyon Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,190	,000

Tablo 56’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,190$; $p<,001$).

Tablo 57.

Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Bilinçlilik	707	,032	,394
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 57’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,032$; $p>,05$).

Tablo 58.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Aşırı Özdeşleşme	707	,190	,000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 58’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,190$; $p<,001$).

Tablo 59.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Duyarlık	707	,233	,000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 59’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz

duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlarla kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,233$; $p<,001$).

Tablo 60.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Sevecenlik Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,063	,094

Tablo 60’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,063$; $p>,05$).

Tablo 61.

Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Yargılama Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,084	,026

Tablo 61’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,084$; $p<,05$).

Tablo 62.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Paylaşımın Bilincinde Olma Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,040	,285

Tablo 62’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,040$; $p>,05$).

Tablo 63.

İzolasyon Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
İzolasyon Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,183	,000

Tablo 63’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,183$; $p<,001$).

Tablo 64.

Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Bilinçlilik Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,027	,478

Tablo 64’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin

bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,027$; $p>,05$).

Tablo 65.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Aşırı Özdeşleşme Baskalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,083	,028

Tablo 65’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,083$; $p<,05$).

Tablo 66.

Öz duyarlık Ölçeği Puanları ile Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz duyarlık Baskalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,188	,000

Tablo 66’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlarla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,188$; $p<,001$).

Tablo 67.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Sevecenlik	707	-,048	,203
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 67’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=-,048$; $p>,05$).

Tablo 68.

Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Yargılama	707	,242	,000
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 68’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,242$; $p<,001$).

Tablo 69.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Paylaşımın Bilincinde Olma	707	-,045	,233
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 69’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik

mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=-,045$; $p>,05$).

Tablo 70.

İzolasyon Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
İzolasyon	707	,234	,000
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 70’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,234$; $p<,001$).

Tablo 71.

Bilinçlilik Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Bilinçlilik	707	-,036	,334
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik			

Tablo 71’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=-,036$; $p>,05$).

Tablo 72.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Aşırı Özdeşleşme Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,208	,000

Tablo 72’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,208$; $p<,001$).

Tablo 73.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Duyarlık Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	,220	,000

Tablo 73’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,220$; $p<,001$).

Tablo 74.

Öz Sevecenlik Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Sevecenlik Mükemmeliyetçilik	707	,022	,566

Tablo 74’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları

puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,022$; $p>,05$).

Tablo 75.

Öz Yargılama Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Yargılama	707	,211	,000
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 75’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,211$; $p<,001$).

Tablo 76.

Paylaşımın Bilincinde Olma Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Paylaşımın Bilincinde Olma	707	,006	,863
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 76’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,006$; $p>,05$).

Tablo 77.

İzolasyon Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
İzolasyon	707	,258	,000
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 77’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,258$; $p<,001$).

Tablo 78.

Bilinçlilik Ölçeği Puanları Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Bilinçlilik	707	,007	,842
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 78’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ($r=,007$; $p>,05$).

Tablo 79.

Aşırı Özdeşleşme Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Aşırı Özdeşleşme	707	,187	,000
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 79’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan

Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,187$; $p<,001$).

Tablo 80.

Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Duyarlık	707	,273	,000
Mükemmeliyetçilik			

Tablo 80’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,273$; $p<,001$).

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar

Bu çalışma rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin özduyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılmıştır.

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma bölümü lisans öğrencilerinin 119'u Fatih Üniversitesi, 105'i İstanbul Üniversitesi, 119'u İstanbul Aydın Üniversitesi, 58'i İstanbul Kültür Üniversitesi, 83'ü İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 146'sı Marmara Üniveristesini, 77'si Yıldız Teknik Üniversitesinden olmak üzere toplam 707 öğrenciden oluşmaktadır.

Öğrencilerin demografik bilgilerini almak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, öz duyarlık düzeyleri ölçmek için Öz Duyarlık Ölçeği, mükemmeliyetçiliklerini ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bağımsız gruplar T testi, Scheffe Testi ve Pearson korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

5.1.1. Öz Duyarlık Ölçeği ile Elde Edilen Sonuçlar

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Öz Sevecenlik alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Öz Yargılama alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını

belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Paylaşımın Bilincinde Olma alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği İzolasyon alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Bilinçlilik alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği Öz Duyarlık alt boyutu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testleri sonucunda öz-yargılama puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ($p<,05$), söz konusu farklılığın erkekler lehine olduğu saptanmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testleri sonucunda izolasyon puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ($p<,05$), söz konusu farklılığın erkekler lehine olduğu saptanmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testleri sonucunda bilinçlilik puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ($p<,05$), söz konusu farklılığın erkekler lehine olduğu saptanmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testleri sonucunda öz duyarlık puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ($p<,01$),söz konusu farklılığın erkekler lehine olduğu ;diğer puan ortalamalarının hiçbirinin (öz sevecenlik,paylaşımın bilincinde olma,aşırı özdeşleşme) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>,05$).

Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puanlarının kardeş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonucunda hiçbir puan ortalamasının kardeş değişkenine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>,05$).

Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonucunda hiçbir puan ortalamasının sınıf değişkenine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>,05$).

5.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Elde Edilen Sonuçlar

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız grup t testleri yapılmıştır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ($p<,01$), söz konusu farklılığın erkekler lehine olduğu saptanmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testleri sonucunda mükemmeliyetçilik, kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik) puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<,05$). Bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu amaçla puanlarının hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın ikinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine $p<,05$ düzeyinde; üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf arasında dördüncü sınıf lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

5.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Alınan Puanlar ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki Analizi Sonuçları

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,156; p<,001$).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,190; p<,001$).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,190; p<,001$).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,233; p<,001$).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,084; p<,05$).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,183; p<,001$).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,083; p<,05$).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve özduyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,188; p<,001$).

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,242$; $p<,001$).

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,234$; $p<,001$).

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,208$; $p<,001$).

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,220$; $p<,001$).

Mükemmeliyetçilik ve öz yargılama ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,211$; $p<,001$).

Mükemmeliyetçilik ve izolasyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,258$; $p<,001$).

Mükemmeliyetçilik ve aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,187$; $p<,001$).

Mükemmeliyetçilik ve öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı ile incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=,273$; $p<,001$).

5.2. Tartışma

Araştırmanın genel amacı; Rehberlik ve Psikolojik Danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Öz duyarlık ölçeğinden alınan puanların ortalamalarına bakıldığında ölçek için orta aralık kabul edilen 2,5-3,5 aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre, öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan değerlere göre en yüksek değerden en düşük değere göre dizilimi: bilinçlilik, paylaşımın bilincinde olma, öz sevecenlik, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama şeklindedir. Alan yazın araştırmalarında Soyer (2010) ve Tel (2011)'in üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyini belirlemeye yönelik yapmış olduğu araştırma sonuçları da benzerlik göstermekte ve öğrencilerin öz duyarlık düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

- Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği puanlarına ilişkin yargılar;

a. Öz duyarlık ölçeğinden alınan puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Soyer (2010) araştırmasında öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarının yaşa göre istatistiksel olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Neff & Vonk (2009)'un çalışmasında öz duyarlığın yaşla farklılaştığını bulmuş ve bunu bilgelikle öz duyarlık arasında alakalı olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Neff (2003a), öz duyarlık ve yaş grup değişkeninde, ergenliği öz duyarlığın en düşük olduğu dönem olarak saptamıştır. Ergenlikte egoizm şüphesiz öz yargılama, izolasyon duygusu ve aşırı özdeşleşme duygularını artmış bu da demek oluyor ki ergenlikte öz duyarlığa ihtiyaç duyulurken, özellikle bu dönemde öz duyarlık azalmış olarak görülüyor. Fakat bizim araştırmamızda yaş aralığı göz önüne alındığında genç popülasyonun üzerinde bu sonuca ulaşılmamıştır. Araştırmada yaş aralığının genişletilmesi sonuçları değiştirebilir. Sınıf

değişkeninin yaş değişkeni ile paralel olduğu düşünülürse öz duyarlık ölçeği puanlarında sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmaması bu araştırmada öz duyarlığın yaşla birlikte artmadığını gösteren bir başka göstergedir.

b. Öz duyarlık ölçeğinden alınan puan ortalamalarının alt boyutlardan öz yargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılık erkekler lehine bulunmuştur. İkiz, Totan (2012) araştırmalarında öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit ederken, Neff & Vonk, 2009; Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005; Soyer, 2010; Kuzu, 2011 araştırma sonuçlarına göre öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaştığını kadınların erkeklere göre daha az öz duyarlık seviyesine sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu da sonucumuzu destekler niteliktedir. Fakat rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin çoğunlukla kız populasyondan oluşması araştırma sonuçları bu şekilde etkilemiş olabilir.

Kadınlar erkeklere göre daha fazla empatik ve benlik duygusundan daha bağımsız olmaları sebebiyle, kadınların erkeklere göre daha öz duyarlı olduğu düşünülebilir fakat araştırmalar gösteriyor ki durum hiç de öyle değil. Kadınlar kendilerine karşı çok daha fazla eleştirel yaklaşıyor ve erkeklere göre daha fazla ruminativ başa çıkma yöntemlerine eğilim gösteriyorlar (Neff, 2003a).

c. Öz Duyarlık Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının kardeş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği bulunmuştur. Ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyut puan ortalamalarının hiçbirinde kardeş değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Tel (2011) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmasında araştırmamıza benzer şekilde öz duyarlığın kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

d. Öz Duyarlık Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği bulunmuştur. Ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyut puan ortalamalarının hiçbirinde sınıf değişkenine

göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Araştırmamızın aksine Tel (2011) araştırmasında öz duyarlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılığını tespit etmiş, Arslan ve Nazik (2011) araştırmasında hemşirelik öğrencilerin öz duyarlık puanlarının sınıflar ilerledikçe düştüğünü bulmuştur. Soyer (2010) ise araştırmamıza benzer şekilde öz duyarlığın sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı sonuca ulaşmıştır. Neff & Vonk (2009) araştırmasında yaşla birlikte öz duyarlık seviyesinde artış bulunmuştur. Bireyin yaşı ilerledikçe bilgeliğinin arttığı varsayılarak, öz duyarlık bilgeliğe ilişkili görülmüştür. Fakat araştırmamızda popülasyonu oluşturan öğrencilerin aynı yaş aralığında olması aynı bilgeliğe sahip olmalarıyla sonucu bu yönde etkilemiştir. Öğrenciler arasında gözle görülür yaş farkı bulunmaması bu sonuca sebep olmuş olabilir. Araştırmadaki öğrencilerin aynı gelişimsel dönemde olmaları, hayatlarında henüz eş, iş gibi dönüm noktası sayılabilecek tecrübeler edinmemiş olmaları sonucu bu şekilde etkilemiş olabilir.

Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarına ilişkin yargılar;

a. Mükemmeliyetçilik ölçeğinden alınan puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği bulunmuştur. Ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Uygulama grubumuzun birbirine yakın yaş aralıklarda bulunmasının sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde aile içi etkileşimin, ailesel beklenti ve eleştirilerin çok önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında çocukların içinde buldukları yaşların çocukların mükemmeliyetçilikleri üzerinde pek de etkili olmadığı, temelde içinde yaşanılan ailenin ve diğer çevrenin bu etkiye sahip olduğu söylenebilir (Köksal Akyol & Salı 2013).

Arale'in (2007) çocuklarda yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilikte yaşın önemli bir faktör olduğunu özellikle de sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alanında önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Yaşın ilerlemesiyle birlikte çocuklarda çevreden gelen baskılar artmakta ve bu çocuklardaki mükemmeliyetçilik tutumunu etkilemektedir. Çevrenin beklentileri, yaşa bağlı olarak artmakta ve bu durum bireyde sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sebep olabilmektedir.

b. Araştırmada mükemmeliyetçiliğe ilişkin, cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra Erözkan (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi oldukları sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya katılan erkek öğrenci sayısının yetersiz olması sonucu etkilemiş olabilir. Ayrıca kültürümüzde belirli bir yaştan sonra erkekler üzerinde beklentiler artmaya başlamaktadır. Üniversite çağını bitiren gençler mesleki olarak kendilerini kanıtlama baskısı altında kalırlar. Evlilik, iş gibi konular erkeklerin çevreleri tarafından baskı hissetmelerine sebep olur. Bu nedenler erkeklerin yetişkinliğe girerken toplumun onlardan çok şey beklediğine dair düşünceleri oluşturabilir. Bunun sonucunda toplumumuzda da erkeklerin sosyal düzene karşı daha mükemmeliyetçi olmaları beklenebilir. Hewit, Flett ve diğerleri (2002)' nin çalışmasında erkek çocuklarının kız çocuklarına göre sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliklerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu da bizim sonucumuzu destekler niteliktedir. Özellikle bizim toplumumuzda toplumun erkeklerden beklentilerinin daha fazla olduğu düşünüldüğünde, erkek çocuklarının çevrelerinden gelen beklentiler bu tür eğilimlere sebep olabilir.

Diğer yandan Stoeber & Stoeber (2009) 'in sonuçlarına göre kadınlar erkeklerden daha fazla mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bulunmuştur. Özellikle hijyen, düzen, giyim, zaman yönetimi gibi alanlarda kadınlar daha mükemmeliyetçi bulunmuştur.

c. Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği bulunmuştur. Ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyut puan ortalamalarının hiçbirinde kardeş değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer sonuçlara Köroğlu (2008) ulaşmıştır. Kişiliğin biçimlenmesinde genetik ve çevresel etkiler doğum anından itibaren iç içe geçer. Ana babalar biyolojik çocuklarına hem kendi genlerini hem de bir ev ortamını verirler ve her ikisi de ana babanın kendi genlerinin işlevleridir. Sonuç olarak, çocuğun kalıtsal karakteristikleri ile içinde yetiştiği ortam arasında korelasyon vardır. Özellikle, çevre üç etkileşim biçimi aracılığıyla çocuğun kişiliğinin bir işlevi

haline gelebilir. Reaktif, evoaktif ve proaktif. Reaktif etkileşim'de farklı bireyler aynı ortamı farklı bir biçimde yorumlar, yaşar ve tepki gösterir. Reaktif etkileşim, yaşam boyunca gerçekleşir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Hoeksama 1999). Bu bilgiler ışığında genetik faktörlerin mükemmeliyetçilikte daha etkin olabileceği düşünülebilir.

d. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini bulmak üzere yapılan analizler sonucunda yalnızca alt boyutlardan Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutunda sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu farklılık 2.sınıf ve 4. sınıf arasında 4. sınıf; 3.sınıf ile 4.sınıf arasında 4. sınıf lehine sonuçlanmıştır. Öğrenciler eğitim ve bilgi seviyesi arttıkça toplumun kendilerinden beklediklerine daha fazla odaklanırlar. Okul bitmeye başlarken bireyde sorumluluklarının farkına varma, hayatını düzene koyma konusunda bilinçlilik düzeyi artar. Toplumun kendilerinden beklediklerine karşı daha açık olmaya başlar. Bununla birlikte bireyin toplumun beklentilerinden dolayı mükemmeliyetçilik tutumlarında artış görülebilir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aksine, beklentilerin başkalarının tarafından kendilerine empoze edildiğine inanırlar. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik öfke duygusuna (kendisine yüksek standartlar belirlediği düşünülen insanlara karşı), depresyona (eğer standartlar karşılanmamışsa) ya da sosyal kaygıya (başkaları tarafından eleştirilmeye karşı korku duyma) yol açabilir (Antony & Swinson, 2009).

Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin yargılar;

Araştırma sonuçları doğrultusunda mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlarının ile öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımın bilincinde olma, bilinçlilik arasında ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın bu bulgusu mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik olarak standartlarının yüksek olması, sürekli daha iyisini isteme ve bunu yaparken kendilerine acımasız olmaları ve kendilerine yönelik hoşgörüyü sahip olmamaları öz sevecenlik,

paylaşımın bilincinde olma, bilinçlilik ihtiyaçlarının düşük olduğunu yani aralarında negatif ilişki olabileceği fikrini akla getirmekle birlikte mükemmeliyetçi bireylerin bir şeye ulaştıklarında kendilerine yönelik olumlu düşüncelerinin de artabileceği fikrini akla getirmektedir. Dolayısıyla her iki yönde birbirini nötrleyebilir. Empatik beceri, farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin özellikle de mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin hem anlaşılmasını hem kendilerini anlamalarını hem de başkalarını anlamalarını kolaylaştırabilir, sağlıklı iletişimi başlatıp sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede mükemmeliyetçiliğe ilişkin olumsuz kişilik özellikleri olumluya dönüşebilir (Köksal Akyol & Salı 2013). Neff (2003), öz sevecenliği, kişinin kendisini sertçe yargılamak ya da öz eleştiri yapmak yerine kendisine karşı genişletilmiş iyilik ve anlayışı olarak tanımlamıştır. Bireyin zorluklarla karşılaşması durumunda kendisini suçlayarak, zulmetmek yerine, benliğine karşı iyi davranmasını içerir. “Empati ile duyarlık” önemli ölçüde birbiriyle ilişkilidir. Duyarlı insanları başkalarının duygularını fark etme ve onlar gibi hissetme olasılığının fazla olduğu bilinmektedir (Pala 2008). İnsanlara kisisel duygu ve düşüncelerini iyi ifade edebilen, topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan kişiler, aynı zamanda empati kurma becerilerine de sahiptirler (Dökmen, 2005). Kişinin kendisiyle empati kuramaması, kendine acımasız olması narsist duyguları ortaya çıkarır. Bu kişiler başkalarını sevmeyi başaramadıkları gibi kendilerini de sevmeyi başaramamaktadırlar (Evren, 1997; akt. Karaaziz & Erdem Atak, 2013).

Araştırma sonuçları doğrultusunda mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik öz eleştirilerinin yüksek olduğunu düşündürürken öz yargılamayı, mükemmele ulaşma çabasında kendisini dışa kapattığı, soyutladığını akla getirirken izolasyona, kendisini problemin içerisinde kaybettiğinden dolayı aşırı özdeşleşmeye yönelebilmektedirler. Tabii bu duruma giderken mükemmeliyetçiliğin artması bu alt boyutların yükselmesi ve bireyde depresyon gibi olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olabilir. Mükemmeliyetçiler ulaşılması imkansız hedefler belirlerler. Hedeflerin

bu şekilde belirlenmesi kişide büyük bir baskı ve kaygı yaratacağı için üretkenliği ve verimliliği azalır. Hedeflerin imkansızlığı ve baskının artması sonucunda kaçınılmaz olarak başarısızlık gelir. Önemli bir başarı kazanılan durumlarda bile kişi kendi beklentilerinin altında kaldığı için başarısız hisseder. Sürekli başarısız hissetmek, yetersizlik ve suçluluk duyguları yaratır. Bu durum kaygı problemleri ve depresyona da yol açabilir (www.bilgi.edu.tr/site_media/uploads/.../brosur-mukemmelliyetcilik.pdf). Depresyon genellikle mükemmeliyetçiliğin bir özelliği olarak karşımıza çıkıyor. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle kendileri için işlerinde, ilişkilerinde ve diğer alanlarda yüksek standartlar belirler. Bu standartlar sürekli yerine getirilmediği takdirde, böyle bir birey hayal kırıklığı, yetersizlik duygusu ve hatta umutsuz ve değersiz hissetmeye başlayabilir (Antony ve Swinson, 2009).

Hewitt ve diğerleri (2002) kendine yönelik mükemmeliyetçilikle depresyon ve kaygı arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Aynı zamanda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öz eleştiri ve öz cezalandırmaya da yol açabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Hewitt, Flett, 1991b).

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi insanlarda en çok görülen algılama bozukluklarından birisi “ya hep ya hiç” tarzı düşünmedir. Bu düşünce tarzında kişi “doğru” ile “yanlış” arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir. Bu da yüksek standartlara sahip olma anlamına gelmektedir. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir. Başkalarının davranışlarıyla ilgili düşüncelerinde genellikle öfke eşlik ederken kişinin kendisiyle ilgili bu tip düşüncelerine anksiyete, depresyon ve yetersizlik hisleri eşlik etmektedir (Antony & Swinson, 2009).

Mükemmeliyetçi insanlar kendilerini çok katı bir şekilde değerlendirirler. Yaptıkları işlerin hep olumsuz taraflarına bakarlar ve olumlu taraflarını göremezler. Bundan dolayı mükemmeliyetçiler az miktarda doyum yaşarlar. Ayrıca kendilerini değerlendirme kriterleri çok katı olması nedeniyle özsaygıları düşüktür. Bu özellik aynı şekilde

depresyondaki bireylerde de görülmektedir (Erözkan, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin başarı elde etme, düzenli ve sistemli olma gibi pozitif çağrışımları olsa da, aslında çok ciddi negatif sonuçları vardır: suçluluk, kararsızlık, işi geçiktirme, utanç duyma ve özgüven eksikliğinin yanında alkolizm, kişilik bozuklukları, anoreksi ve depresyon gibi çok daha ciddi psikopatolojik formlarla da ilişkilendirilmiştir (Hewitt & Flett, 1991b).

Araştırma sonuçları doğrultusunda mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlarından başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu mükemmeliyetçi bireylerin kendisinden başkalarına yönelik yargılamalarının artması onları sert eleştirileri, kişinin ilişkilerinde çatışmaların doğması dolayısıyla izolasyonun oluşmasına neden olunabilir. Bu kişiler başkalarına iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar. Hewitt ve Flett (1990)'in 150 kişi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmaya göre, kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik gösteren kişilerin depresyon puanları arasında ciddi bir fark bulunmuştur. Genelde narsist eğilimli kişilerdir.

Araştırmamız rehberlik ve psikolojik danışma lisans öğrencilerinde yapıldığı düşünülürse bu sonuç danışmanın mükemmeliyetçi tavırlarının danışan-danışman ilişkisinde danışana olumsuz yansımaları, danışanın psikolojik iyi olma sürecinin uzamasına yol açabilir, danışmanın mesleki doyuma ulaşmasını engelleyebilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlarından sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu sosyal düzenin yer aldığı mükemmeliyetçilik düşüncesinde temelinde bireyin sorumluluk duygusundan kaçan bireyin kendisiyle yüzleşmemesi,

farkındalığın oluşmaması ve toplumu, düzeni bu nedenle suçlamasına dayandığı düşünülürse süperego fikrini akla getirmektedir. Kişi etrafın ya da düzenin kendisine baskı kurduğunu düşünürken öfke duyabilir, saldırganlaşabilir, yalnız kalabilir. Ya da bu düşüncelerin tersi de akla gelmektedir. Başkalarının sevgi ve saygısını kazanmak için mükemmel olmaya çalışarak, hayatlarını ve tercihlerini başkalarının değerlendirmesine göre şekillendirebilirler. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik depresyon, kaygı, sosyal stres, öfke bastırma ve dışarıya yönelik öfke ile anlamlı ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve diğerleri, 2002).

Gül, Yılmaz, Berksun, (2009) araştırmalarında depresyonun, toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik arttıkça arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçları doğrultusunda öz duyarlık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

- Kirkpatrick (2005) araştırmasında öz duyarlığın pozitif göstergelerle (mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu, kendini kabul vb.), mükemmeliyetçiliğin ise negatif göstergeler (kaygı, depresyon, öz eleştiri vb.) olumsuz faktörlerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bilgidan yola çıkarak öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki olduğu fikri akla gelmektedir. Fakat araştırmamızda öz duyarlık puanları arttıkça çok boyutlu mükemmeliyetçilik puanlarında artmaktadır. Ayrıca izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt ölçekleri ile mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuca ulaşılmasında kendine karşı öz duyarlı olamayan bireylerin mükemmeliyetçiliğe daha yatkın oldukları çıkarımını yapılabilir. Bireyin kendini yargılaması, sorunlarla aşırı özdeşleşmesi ve sorunları insanlığın ortak sorunu olarak görememesi bireyin kendine karşı acımasızca davranmasına sebep olur ve mükemmeliyetçi bireyler de kendilerini acımasızca eleştirirler. Aynı zamanda başkalarına karşı ve sosyal düzene karşı mükemmeliyetçi kişiler ve öz duyarlı olamama arasında ilişki görülmektedir. Neff (2003a, b) öz duyarlı bireyleri, öz duyarlı olmayanlara göre kıyaslayarak daha olumlu zihinsel sağlık özelliklerine sahip olacağını çünkü sıkıntı ve başarısızlık deneyimlerinin abartılmayacağını ve bu deneyimlerin

kendini suçlama ile sürekli hale getirilmeyeceğini; sonuçta öz duyarlı kişilerde kaygı ve depresyon sıklığının önemli ölçüde az olacağını belirtmiştir. Bireyin kendisiyle alakalı olumlu düşüncelerin, başkalarıyla alakalı olumlu düşüncelerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998).

Ayrıca örneklem grubunun rehberlik ve psikolojik danışma öğrencileri olması da etkili olmuş olabilir.

Günümüzde artık mükemmeliyetçilik kişilerarası ilişkileri de içerdiği düşünülürse, bireyde özduyarlık ve mükemmeliyetçilik gibi iki özelliği bir arada taşıması kendini gerçekleştirmesinde ve mutlu olmasında vazgeçilmez iki özellik gibi duruyor. Bu bağlamda rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin yanısıra tüm meslek grupları içinde araştırmamız ışık olacaktır.

Sonuçta bireyin psikolojik iyi olma haline ulaşmasında hayattaki tüm değerlerin etkili olduğu gerçeğinden yola çıkarak Atabek (1999)'in dediği gibi *"Hayatta doğru başarılar kazanmak isteyen insan, 'akıl ve duyguların büyük gücünü' tanımayı, geliştirmeyi ve dengelemeyi bilmelidir. Hayatta kazanılacak en büyük başarı, insanın kendi güçlerini tanımasıdır, geliştirmesidir, dengelemesi"* gerekmektedir.

5.3.Öneriler

5.3.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Verilerin daha sağlıklı bir şekilde genellenebilirliğini artırmak için daha büyük örneklem grupları üzerinde tekrar edilmelidir.
2. Öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik ilişkisini inceleyen farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar yapılması önerilebilir.
3. Öz duyarlığın artırılmasına yönelik yöntemler geliştirmek üzere yapılacak deneysel çalışmalar alana önemli fayda sağlayabilir.

4. Araştırmanın daha farklı yaş dilimlerinde uygulanması önerilebilir.
5. Henüz mezun durumunda öğrenci olmadığından ilerleyen yıllarda araştırmanın tekrar edilmesi uygundur.
6. Özduyarlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına etkisini inceleyen araştırmalar yapılması önerilebilir.
7. Özduyarlık ve mükemmeliyetçilik düzeyini farklı demografik değişkenler açısından ele alan araştırmalar yapılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin tespit edilip geliştirilmesine yönelik bireysel görüşme, grup rehberliği ve süpervizyon çalışmaları düzenlenebilir.
2. Özduyarlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına etkisini inceleyen araştırmalar yapılarak, uygulamaların daha etkin ve etkili yürütülmesi ve işlevselliğin daha da artırılması sağlanabilir.
3. Üniversite öğrencileri ve üniversite çalışanlarına yönelik öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlenerek kişilerarası iletişimin kalitesi artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akın, A.(2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, A. (2012). Self-Compassion and Automatic Thoughts. *Hacettepe University Journal of Education*, 42, 1-10.
- Altun, F., & Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. International Conference on New Trends in Education and Their Implications 11-13 November, Antalya-Turkey.
- Antony, M., & Swinson, R. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Arale, K. M. (2007). *The connection between perfectionism and depression, anxiety, and anger with consideration of ethnicity* (Doctoral dissertation, St. John's University).
- Atabek, E. (1999). *Bizim duygusal zekâmız*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10 (2), 125-143.
- Creswell, J. W. (2014). Nitel, nicel araştırma deseni ve karma yöntem yaklaşımları (Çev. Ed. SB Demir). *Ankara: Eğiten Kitap*.
- Dykstra, E. E. (2006). *Relationship of perfectionism and gender to academic performance and social functioning in adolescents* (Doctoral dissertation, Indiana University).
- Dökmen, Ü., (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık A.S.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*.

Springer publishing company.

- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 6, 76-88.
- Erözkan, A. (2009). “İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları”, *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345 (2009). - 2009
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21 (2), 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (5), 1363.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14 (5), 449-468.
- Gül, E. , Yılmaz, A. , Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2009; 19(1): 48-54.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: The Guilford Press.
- Grossack, M. (1974). The revolutionary social philosophy of Albert Ellis. *Rational Living*, 9 (2), 17-21.
- Hayes, S. C. (2002a). Acceptance, mindfulness and science. *Clinical Psychology*, 9 (1), 101-106.
- Hayes, S. C. (2002b). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9 (1), 58-66.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60 (3), 456.

- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049-1061.
- İkiz, E., Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:14, Sayı:1, sayfa 52.
- Jordan, J. V. (1989, April 5). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Paper presented at the Stone Center Colloquium.
- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 343-351). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Karaaziz, M. & Erdem Atak, İ. (2013). Narsisizm ve narsisizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne*, 1 (2), s.44-59. www.nesnedergisi.com 45
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD) Cilt 13, Sayı 3, Sayfa 247.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.
- Köroğlu, A., (2008). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve rekabetçi tutumun bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köksal Akyol A., Salı G. (2013). Çalışan ve çalışmayan ergenlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empatik eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • Educational Sciences: Theory & Practice* - 13(4) • 2017-2042 www.edam.com.tr/kuyeb DOI: [10.12738/estp.2013.4.1861](https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1861) adresinden 11.02.2015 tarihinde edinilmiştir.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Matuszewicz, M. N. (2011). *Perfectionism in the context of intimate relationships* (Doctoral dissertation, John F. Kennedy University).
- Mızrak, E. (2006). *Anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S.S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41 (1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (pp. 95 – 106). APA Books, Washington DC.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self compassion. In C.Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77:1, 23-50
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-

- Ogden, T. (1990). On potential space. *In Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions* (pp. 90-112).
- Oran Pamir, Ç. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pala, A . (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.sayı (13)
- Perls, F., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Dell Publishing Co., Inc.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9 (1), 50-57.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Tel, D. F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuncer, B. & Voltan Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-17.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

www.bilgi.edu.tr/site_media/uploads/.../brosur-mukemmelliyetcilik.pdf adresinden
23.03.2015 tarihinde edinilmiştir.

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında Rehberlik ve Psikolojik Danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bir araştırma yapmaktayım.Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız.

Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız.

Vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve grupça değerlendirme yapılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve tüm yardımlar için teşekkür ederim.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Kız ()

Erkek ()

Üniversite ve Bölümünüz:

Sınıfınız:

Kardeş Sayısı :

EK 2

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik	1	2	3	4	5

	duygularıyla kendimi harap ederim.					
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 3

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (ÇBMÖ-H)

Aşağıda kişilik özellikleri ve davranışlara ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtin. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki görüşlerinizi rakamlardan size en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili bir fikriniz yoksa yada kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

Maddeler	HİÇ Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6	7
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 etmem.	1	2	3	4	5	6	7
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birsinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yakınlarımla hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Değer verdiğim insanlar beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	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 çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için 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 çalışması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	1	2	3	4	5	6	7