

Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yusuf Döner

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2023
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

2. Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ

3. Yrd. Doç. Dr. Ayşe Bengisoy

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ana amaca ek olarak mükemmeliyetçiliğin ve bilinçli farkındalığın birtakım değişkenler açısından etkisi de araştırılmıştır.

Araştırmada verilere ulaşabilmek için Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen, Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği; araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 yıllarında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’indeki Doğu Akdeniz Üniversitesi’nin en çok öğrenciye sahip; Eğitim, Hukuk, İletişim ve Sağlık Fakülteleri’nde eğitim görmekte olan ve Türkçe okuma-yazma bilen öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini, 266 kadın ve 200 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 466 kişi oluşturmuştur.

Araştırmanın verilerini analiz etmek için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi, iki bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve üzeri bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılmış, Anova sonuçlarına göre anlamlı farklılık görüldüğünde gruplar arası ikili karşılaştırma testleri olan Post-Hoc testlerinden Benforonni ileri analiz testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir

ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne-baba öğretim düzeyi, algılanan aile tutumu, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek alma, çevresinde mükemmeliyetçi tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum, sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum değişkenleri açısından öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fakülte, algılanan akademik başarı, algılanan aile tutumu, psikolojik destek alma, çevresinde mükemmeliyetçi tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum, sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum değişkenleri açısından öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmıştır. Araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, mükemmeliyetçilik, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

In this study, the relationship between university students' perfectionism and mindfulness levels was examined. In addition to this main purpose, the effects of perfectionism and mindfulness on some variables were also investigated.

The universe of the research is that Eastern Mediterranean University in the Turkish Republic of Northern Cyprus has the highest number of students in 2022-2023; It consisted of students who were studying at the Faculties of Education, Law, Communication and Health and could read and write in Turkish. The sample of the study consisted of a total of 466 people, 266 female and 200 male students.

SPSS 26.0 package program was used to analyze the data of the research. Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between the scales, and independent sample t-test was used to compare two independent variables. One-way analysis of variance (One Way Anova) was used to compare three or more independent variables, and when a significant difference was observed according to Anova results, Benforonni advanced analysis test, which is one of the Post-Hoc tests, which is pairwise comparison tests between groups, was applied. According to the findings, it was determined that there is a negative significant relationship between the perfectionism and mindfulness levels of university students. In terms of general academic grade point average, perceived academic achievement, parental education level, perceived family attitude, negative life event, receiving psychological support, perfectionist attitude in the environment, attitude displayed in the face of a difficult situation, attitude exhibited when feeling distressed or sad, students' perfectionism significant differences were found in the levels. Significant differences were found in the mindfulness levels of the students in terms of the variables of the faculty, perceived

academic success, perceived family attitude, receiving psychological support, perfectionist attitude in the environment, attitude displayed in the face of a difficult situation, and attitude displayed when feeling distressed or sad.

The findings of the study were discussed in the light of the literature. Suggestions were given to researchers and practitioners.

Keywords: mindfulness, perfectionism, university students

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde öğretmenim, tezimde danışmanım olup beni sürekli motive eden ve bilgileriyle donatan çok kıymetli hocam Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca eğitim hayatım boyunca pek çok şey öğrendiğim, beni destekleyen kıymetli hocalarıma da teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite hayatımda her daim yanımda olan ve beni koruyup kollayan, Doğu Akdeniz Üniversitesi Merkezi Derslikler İdari Amiri Ekrem Cengizoğlu'na teşekkürü borç bilirim.

Yaşantım boyunca beni her anlamda destekleyen, sevgilerini her daim hissettiren canım babaannem Meryem Döner, canım annem Tülin Döner, canım babam Hidayet Döner, biricik kardeşlerim Deniz ve Rüzgar Döner'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Aynı zamanda desteklerini her daim hissettiğim Döner ailesine de yürekten teşekkür ederim. Sizleri çok seviyorum, iyi ki varsınız...

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR	xvii
TABLO LİSTESİ.....	xviii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xxii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.3 Araştırmanın Soruları	5
1.4 Araştırmanın Önemi	7
1.5 Araştırmanın Sayıltıları	8
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.7 Araştırmanın Tanımları	8
2 KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1 Mükemmeliyetçilik.....	9
2.1.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	9
2.1.2 Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri ve Gelişim Modelleri.....	12
2.1.3 Mükemmeliyetçi Birey Özellikleri	17
2.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Etkileri.....	18
2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	19
2.1.5.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	19
2.1.5.2 İki Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	20

2.1.5.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	21
2.1.6 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	23
2.1.6.1 Psikanalitik Yaklaşım	23
2.1.6.2 Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	24
2.1.6.3 Bütüncül Yaklaşım	25
2.1.6.4 Davranışçı Yaklaşım.....	26
2.1.6.5 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	26
2.1.6.6 Akılcı Duygusal Yaklaşım.....	27
2.1.6.7 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	28
2.1.7 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar	29
2.1.7.1 Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	29
2.1.7.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	33
2.2 Bilinçli Farkındalık.....	35
2.2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	35
2.2.2 Bilinçli Farkındalık Tutumları	39
2.2.2.1 Yargısızlık.....	39
2.2.2.2 Sabır	40
2.2.2.3 Acemi (Yeni Başlayan) Zihni	40
2.2.2.4 Güven	41
2.2.2.5 Hırslanmamak	41
2.2.2.6 Kabul	41
2.2.2.7 Akışına Bırakmak.....	42
2.2.3 Bilinçli Farkındalık Becerileri	42
2.2.3.1 Şimdiki Zamana Odaklanma.....	42
2.2.3.2 Kabullenme	43

2.2.3.3 Yargılamama.....	43
2.2.3.4 Mesafe Koyma	43
2.2.3.5 Serbest Bırakma	44
2.2.4 Bilinçli Farkındalık ve Kuramsal Yaklaşımlar	44
2.2.4.1 Psikodinamik Kuram.....	44
2.2.4.2 Gestalt Terapi	44
2.2.4.3 Hümanist Terapi	45
2.2.4.4 Varoluşçu Terapi.....	45
2.2.4.5 Bilişsel Davranışçı Terapi	45
2.2.5 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	46
2.2.5.1 Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	46
2.2.5.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	49
2.3 Genç Yetişkinlik Dönemi	51
3 YÖNTEM.....	53
3.1 Araştırmanın Modeli	53
3.2 Evren ve Örneklem.....	54
3.3 Veri Toplama Araçları.....	54
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	54
3.3.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	55
3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	56
3.4 Verilerin Toplanması.....	57
3.5 Verilerin Analizi	58
4 BULGULAR	59
4.1 Ölçeklere İlişkin Normal Dağılım Değerleri.....	59
4.1.1 Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Normal Dağılım Değerleri.....	59

4.1.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Normal Dağılım Değerleri.....	60
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	60
4.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	60
4.2.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki	61
4.3 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular	62
4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Alt Boyut Düzeyleri ...	63
4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri	65
4.4 Üniversite Öğrencileri Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Bağımsız Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	65
4.4.1 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguları	66
4.4.2 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulguları	67
4.4.3 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Akademik Not Ortalama Değişkenine Yönelik Bulguları	68
4.4.4 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algıladıkları Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulguları	71
4.4.5 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	73
4.4.6 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	74

4.4.7 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Aile Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları	76
4.4.8 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	78
4.4.9 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşama Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları	80
4.4.10 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları	81
4.4.11 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Değişkenine Yönelik Bulguları	82
4.4.12 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Durum Karşısında (Duygu/Düşünce/Davranış Boyutlarında) Sergiledikleri Tutumlar Değişkenine Yönelik Bulguları	83
4.4.13 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Üzüntülü veya Sıkıntılı Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları.....	90
4.5 Üniversite Öğrencileri Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Bağımsız Değişkenlere Göre Anlamli Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	93
4.5.1 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguları	94
4.5.2 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulguları	94
4.5.3 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Akademik Not Ortalama Değişkenine Yönelik Bulguları	95

4.5.4 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulguları	96
4.5.5 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	96
4.5.6 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	97
4.5.7 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Aile Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları	98
4.5.8 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları	99
4.5.9 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşama Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları	99
4.5.10 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları	100
4.5.11 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Değişkenine Yönelik Bulguları	100
4.5.12 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında (Duygu/Düşünce/Davranış Boyutunda) Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları	101
4.5.13 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Üzüntülü veya Sıkıntılı Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları.....	103
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	105
5.1 Tartışma.....	105

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması....	105
5.1.2 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	107
5.1.3 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	108
5.1.4 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Akademik Not Ortalaması Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	109
5.1.5 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	110
5.1.6 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne ve Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	111
5.1.7 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması.....	113
5.1.8 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Ailelerindeki Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	114
5.1.9 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Yaşam Olayı Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	115
5.1.10 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Bir Destek Alıp Almadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması.	116
5.1.11 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevrede Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Kişi Olup Olmadığı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	117

5.1.12 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Tutum (duygu/düşünce/davranış boyutlarında) Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	118
5.1.13 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sıkıntılı veya Üzüntülü Hissettiğinde Sergilediği Tutum Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	120
5.1.14 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	121
5.1.15 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	121
5.1.16 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Genel Akademik Not Ortalaması Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	122
5.1.17 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	123
5.1.18 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne ve Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	124
5.1.19 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması.....	124
5.1.20 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	125
5.1.21 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Yaşam Olayı Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	126
5.1.22 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Bir Destek Alıp Almadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması.	126

5.1.23 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevrede Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Kişi Olup Olmadığı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	127
5.1.24 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Tutum (duygu/düşünce/davranış boyutlarında) Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	128
5.1.25 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sıkıntılı veya Üzüntülü Hissettiğinde Sergilediği Tutum Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması	129
5.2 Sonuç	130
5.3 Öneriler.....	137
5.3.1 Araştırmacılara Öneriler	137
5.3.2 Uygulayıcılara Öneriler	138
KAYNAKLAR	139
EKLER.....	169
Ek A: Etik Kurul İzni	170
Ek B: Onam Formu	171
Ek C: Kişisel Bilgi Formu	173
Ek D: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	176
Ek E: Bilinçli Farkındalık Ölçeği	178
Ek F: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni	179

KISALTMALAR

Akt	Aktaran
BFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
FÇBMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
FÇMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Max	Maksimum
Min	Minimum
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TDK	Türk Dil Kurumu
Vd	Ve diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Normal Dağılım Değerleri	59
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Normal Dağılım Değerleri	60
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki	60
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	61
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	63
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	65
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Eğitim Gördüğü Fakültele Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması	68
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması	71
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	73

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	74
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Tutumu Açısından Karşılaştırılması	76
Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	78
Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Karşılaştırılması	80
Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Karşılaştırılması	81
Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup olmamasına Göre Karşılaştırılması	82
Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Duygulara Karşılaştırılması.....	83
Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Düşünce Boyutları Açısından Karşılaştırılması	85
Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Davranış Boyutları Açısından Karşılaştırılması.....	88
Tablo 21: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Üzüntülü Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutumlar Açısından Karşılaştırılması.....	90
Tablo 22: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	94
Tablo 23: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Gördüğü Fakültelere Göre Karşılaştırılması	94

Tablo 24: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması	95
Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması	96
Tablo 26: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	96
Tablo 27: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	97
Tablo 28: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Tutumu Açısından Karşılaştırılması	98
Tablo 29: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	99
Tablo 30: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Karşılaştırılması	99
Tablo 31: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Karşılaştırılması	100
Tablo 32: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Durumlarına Göre Karşılaştırılması	100
Tablo 33: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Duygulara Karşılaştırılması.....	101
Tablo 34: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Düşünce Boyutları Açısından Karşılaştırılması ...	102
Tablo 35: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Davranış Boyutları Açısından Karşılaştırılması... 102	

Tablo 36: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Üzüntülü Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutumlar Açısından Karşılaştırılması.....	103
---	-----

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arası İlişki 61

Bölüm 1

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmaya temel oluşturan problem durumu açıklanmıştır. Ondan sonra araştırmanın amacı ve alt amaçları açıklanmıştır. Daha sonra ise sırasıyla araştırmanın; soruları, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları, tanımları ele alınmıştır.

1.1 Problem Durumu

Son yıllarda dünyamızda birçok; sosyal, kültürel, politik, teknolojik, demografik, ekonomik ve hastalıklar vb. durumlardan ötürü toplumlarda hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Bireyler de toplumdaki bu hızlı değişimlere ayak uydurmak ve yaşamlarına devam edebilmek için çaba sarf etmektedirler. Değişen ve gelişen dünyada birey de sürekli ilerleme sağlamalıdır. Bu durum bireyi her konuda mükemmele yöneltebilmektedir. Son yıllarda gelişen teknoloji ve bilgiye kolay ulaşım ile hızlı tüketim toplumu meydana gelmiştir. Bu sebeplerle memnuniyetsiz ve mükemmeli isteyen bireylerin sayısındaki artış görmezden gelinemez bir durumdur. Günümüzde mükemmeliyetçilik hayatın her alanında, bireyin her tutumunda yaygın bir biçimde görülebilmektedir (Pfohl ve Blum, 1991; Eravşar, 2021). Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilen mindfulness, bireyin yaşamındaki bütün olumsuzlukları kabullenmesine olanak tanıyan ve yaşadığı her anla bütünleşmesini sağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ruh sağlığı alanında kullanılmaya başlanan bilinçli farkındalık, hızlı tüketim toplumu içerisindeki

memnuniyetsiz ve mükemmelden azını kabul etmeyen günümüz bireyleri için koruyucu bir faktör olarak öngörülmektedir.

Toplumun önemli bir kısmını oluşturan üniversite öğrencilerinin aile evinden ayrılmasıyla başlayan sürecin ardından; yalnız yaşama uyum sağlama, kişilerarası iletişimi sürdürme, zaman ve maddiyatı kontrol etme, yaşamına yönelik kararlar alma, akademik kariyerini yönetme gibi durumlar onlar için zorlayıcı olabilmektedir. Bu durumlarla birlikte rutin yaşantısından uzaklaşan öğrenciler ruh sağlığı açısından riskli grupta yer almakta ve ruh sağlığı alanındaki önemli bir topluluğu oluşturmaktadırlar. Üniversite dönemi, ergenlik sonrası ve yetişkinlik öncesi arasında yer alan ‘genç yetişkinlik’ kavramı ile açıklanmaktadır (Yazıcı, 2003; Şahin, 2018). Üniversite öğrencilerini yaşadıkları toplumdan ayıran en önemli özellik, onların geleceği yönlendirecek ve yapılandıracak birer birey olmalarıdır. Üniversite çağı bireyin sonraki yaşantılarına da temel oluşturmaktadır. Bu dönemde birey fiziksel gelişim yaşamaktayken, bireysel kimliğini bulma ve varoluş çabasını sürdürme mücadelesi de yaşamaktadır. Öğrencilerin gerekli becerileri kazanabilmeleri bu evreyi kolay atlatabilmelerine imkân tanıyacaktır (Demirtaş, Baytemir ve Güllü, 2018).

Bütün insanlar gibi üniversite öğrencileri de hem sosyo-kültürel hem de biyolojik varlıklardır. Doğuştan getirdikleri özellikler ile çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda kişilikleri biçimlenir. Kişilik özellikleri ise biyolojik farklılıklar, fiziksel koşullar, kültürel özellikler ve yetiştiriliş tarzları gibi faktörlerin etkisiyle bireylere özgü bir hal alır. Bireyler kişilik özelliklerine göre farklı durumlar karşısında farklı tepkiler verirler. Farklı tepkileri içeren özelliklerden birisinin de ‘mükemmeliyetçilik’ olduğu ifade edilmektedir (Tuncer, 2006). Bireylerin yaşantısı süresince en çok maruz kaldığı ifadelerden birisi ‘en’ kavramıdır. Birey doğumundan itibaren ailesi ve çevresi tarafından yüksek beklentilerle karşı karşıya kalmaktadır.

Çocuklar; nasıl konuşması, yürümesi, yemek yemesi, en başarılı ve en akıllı olması gerektiği konusunda sürekli dönütler almaktadırlar. Okullarda sadece en başarılı öğrencilerin takdir görmesi ve hedeflerine ulaşabileceği algısı; sınavlarda en yüksek puan alanların ilgi görmesi; romantik ilişkilerde en yakışıklıyı, en güzeli, en çok sevecek kişiyi arama çabaları; şirketlerin en bilgili ve deneyimli kişiyi arama çabaları vb. gibi durumlar, yaşam içerisinde bireylerin dikkatini sürekli mükemmeliyete odaklamaktadır. Bireyler yaşamlarında en iyisini yaptıkça toplum tarafından ödüllendirilirler. Ödüller sonucunda bireyin çabalarında artış meydana gelmekte ve mükemmeliyetçilik kalıcı bir tutum olarak bireyin hayatına yerleşmektedir. Talepkâr ailelerde daha fazla görülen mükemmeliyetçi kişilik yapısı, son yıllarda bireylerin yaşantısında yer tutan önemli bir kavram olarak görülmektedir (Karababa, 2012). Ayrıca günümüzde internet ve teknolojinin büyük bir gelişim kaydetmesi ile toplumsal yaşamda bir değişim yaratabileceği öngörülmektedir.

Günümüzde teknolojinin hız kazanması ile dijital dünyada pek çok değişim meydana gelmiştir. İnternet ortamına kolayca erişebilecek pek çok teknolojik alet kullanılmaya başlanmıştır. İnternete kolay erişim ise sosyal ağlara kolay erişimi mümkün kılmıştır. Yeni medya mecralarının kullanımı ile bireyler sosyal medyada daha fazla vakit geçirmekte ve daha aktif olmaktadır. Bireyler dakikalar içinde milyonlara ulaşabilmekte ve bu sebeple kendi imajları konusunda endişe ve kaygı yaşayabilmektedirler. Günümüzde teknoloji ve yeni medya mecralarının bu denli kullanılması bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerine etki edebilecek bir risk faktörü olarak görülmektedir (Satıcı, 2019). Halihazırda risk grubu içerisinde yer alan üniversite öğrencileri, mükemmeliyetçi özelliklere de sahipse riskin boyutunda artış yaşanabileceği düşünülmektedir. Günümüz teknoloji toplumu da bu mükemmeliyetçi tutumu daha çok arttırabilmektedir. Üniversite öğrencileri ve mükemmeliyetçilik

üzerinde etkili olabilecek bilinçli farkındalığın ise koruyucu bir faktör olabileceği öngörülmektedir.

Yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireyler kendilerini şimdiki zamanda oldukları gibi kabul etmektedirler. Mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireyler ise yüksek standartlara sahip, talepkâr, katı ve sürekli daha fazlasını isteyen yapıdadırlar. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalık; bilişsel esneklik, şimdiki ana odaklanma ve anlık deneyimleri olduğu gibi tümüyle kabul etme özelliklerini içermektedir. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilikte ise daha çok geçmiş veya geleceğe yönelik düşünce yapısı ön plana çıkar. Dolayısıyla bilinçli farkındalık ile mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirlerine ters etki ettiğini söylemek mümkündür (Bishop vd., 2004; Hayes ve Feldman, 2004). Sürekli daha iyisi için, daha yüksek standartlar için çabalamak bilinçli farkındalığın temel bir bileşeni olan; “durumları/olayları şu anda olduğu gibi kabul” tutumuna ters düştüğü ve bu sebeple de olumsuz mükemmeliyetçiliğe etki ettiği ifade edilmektedir. Yüksek bilinçli farkındalık düzeyi, olumsuz ve tekrarlayıcı düşünce kalıplarını içeren mükemmeliyetçilik için koruyucu faktör olarak literatürde yer alabileceği ifade edilmiştir (Short ve Mazmanian, 2013).

Eski bir Budizm uygulaması olan bilinçli farkındalık, bireyin dünyadaki konumunu ve içsel dünyasını sorgulatan felsefik bir yaklaşımdır. Bireyin bilincine ve dikkatine odaklanarak farkındalığa erişmesi istenmektedir. Bireyin anılarını kabullenmesi ile başlayan süreç sonrasında odağını şu andaki deneyimlerine yeniden yönlendirmesi, istenilen durumdur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinçli farkındalık anda kalma sanatıdır. Bireyler duygu, düşünce gibi içsel yaşantılarına, çevresinde olup biten gibi dışsal yaşantılarına odaklanarak farkındalık geliştirmelidirler (Sipahi, 2021). Bilinçli farkındalık anı yaşama felsefesini yansıtmaktadır. Bütün duyguları kabullenmeyi ve bir arada yaşamayı içermektedir. Bu

şekilde birey geçmiş ve geleceğin zihnini yormasına izin vermeden şu ana odaklanarak bilinçli farkındalığa erişebilmektedir (Kara, 2021).

Sonuç itibarıyla alanyazın incelendiği zaman mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birbirlerini etkileyebileceği öngörülmektedir. Teknolojinin hızla evrilmesi, sosyal medyada geçirilen sürenin ve paylaşımların artması, çevre tarafından ‘en’ kavramının dayatılması sebepleriyle mükemmeliyetçilik hâlihazırda risk grubu olan üniversite öğrencilerinde bir risk faktörü olarak varsayılmaktadır. Bilinçli farkındalık ise mükemmeliyetçilik için bir koruyucu faktör olarak öngörülmektedir. Bu sebeplerle bu çalışmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçları ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri; cinsiyet, fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu, algılanan aile tutumu, aile gelir düzeyi, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek, aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutum, güç (zorluk) bir durum karşısında sergilenen tutum(duygu/düşünce/davranış), sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri nedir?
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?

4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri;
- Cinsiyete,
 - Fakültelere,
 - Genel akademik not ortalamasına (Cgpa),
 - Algılanan akademik başarıya,
 - Anne öğrenim durumuna,
 - Baba öğrenim durumuna,
 - Algılanan aile tutumuna,
 - Ailenin aylık gelir düzeyine,
 - Olumsuz bir yaşam olayı yaşayıp yaşamadığına,
 - Psikolojik destek alıp almadığına,
 - Aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmadığına,
 - Güç (zorluk) bir durum karşısında sergilediği tutuma (duygu/düşünce/davranış boyutlarında),
 - Sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilediği tutuma, göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri;
- Cinsiyete,
 - Fakültelere,
 - Genel akademik not ortalamasına (Cgpa),
 - Algılanan akademik başarıya,
 - Anne öğrenim durumuna,
 - Baba öğrenim durumuna,
 - Algılanan aile tutumuna,

- h) Ailenin aylık gelir düzeyine,
- i) Olumsuz bir yaşam olayı yaşayıp yaşamadığına,
- j) Psikolojik destek alıp almadığına,
- k) Aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmadığına,
- l) Güç (zorluk) bir durum karşısında sergilediği tutuma (duygu/düşünce/davranış boyutlarında),
- m) Sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilediği tutuma, göre farklılık göstermekte midir?

1.4 Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik, birbirinden farklı psikolojik problemlerle ilişkisi olabilecek bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Bireyin düşünsel olarak, geçmişte yaptığı veya gelecekte yapacağı bir göreve takılı halde olduğu ifade edilmektedir (Hamachek, 1978). Bilinçli farkındalık ise bireyin uyanık bir halde bütün dikkatini o an yaptığı işe verip, bilincini en yüksek seviyede tutabildiği durum olarak ifade edilmektedir. Bir tür varoluş hali içinde bulunmayı gerektirmektedir. Bireyin güncel olan ve anlık gerçekleşen deneyimlerini gözlemlemesi ve onları koşulsuz bir biçimde kabul etmesi, şeklinde de açıklanabilmektedir (Brow ve Ryan, 2003). Bu sebeple mükemmeliyetçi bir tutumun bilinçli farkındalığı etkileyeceği varsayılmaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık kavramları rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalının önemli konularındandır. Ulusal literatürde bu iki kavramın birlikte incelendiği ilişkiyel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, araştırma sonucunda elde edilecek bulguların literatüre katkı sağlayacağı, ayrıca bu veriler doğrultusunda ortaya çıkacak bulgular neticesinde üniversitelerin rehberlik ve araştırma merkezlerinin uygulayacağı programlara katkı sağlayabileceği,

farklı kurumlarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik uygulamaları yapan kişilere de ışık tutabileceği düşünülmektedir.

1.5 Araştırmanın Sayıtları

1. Bu araştırmada öğrencilerin ölçeklere ve kişisel bilgi formuna objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenilen özellikleri geçerli ve güvenilir bir oranda ölçebilme gücüne sahip olduğu varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma sonuçları “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin ölçebildiği niteliklerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2022/2023 eğitim öğretim döneminde Doğu Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

1.7 Araştırmanın Tanımları

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, hatalardan kaçınmaya çalışmakla yakından ilişkilendirilen bir kişilik özelliğidir. Bireylerin en mükemmele erişebilmek için yüksek hedefler belirleyerek bunlara ulaşma çabası içine girmesi ve performanslarını sert bir tutumla eleştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2002; Stoeber ve Otto, 2006).

Bilinçli Farkındalık: Kişinin kendi anılarını kabullenerek dikkatini şu anda yaşananlara yargılamadan, aktif bir şekilde ve güçlü bir farkındalık haliyle odaklaması olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bölüm 2

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle araştırmanın ilk kavramı olan mükemmeliyetçilik alan yazın çerçevesinde ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik; kavramsal ve tarihsel gelişimi, nedenleri ve gelişim modelleri, birey özellikleri, etkileri, boyutları, kuramsal yaklaşımları, ilgili araştırmalar açılarından açıklanmıştır. Daha sonra araştırmanın bir diğer kavramı olan bilinçli farkındalık alan yazın çerçevesinde açıklanmıştır. Bilinçli farkındalık; kavramı ve tarihsel gelişimi, tutumları, becerileri, kuramsal yaklaşımları, ilgili araştırmalar açılarından açıklanmıştır. Son olarak bu kavramların araştırıldığı üniversite öğrencilerinin, içerisinde bulunduğu dönem olarak genç yetişkinlik dönemi açıklanmıştır.

2.1 Mükemmeliyetçilik

2.1.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Mükemmeliyetçilik günümüzde pek çok araştırmaya konu olmasına rağmen mükemmeliyetçilik tanımı üzerinde evrensel bir uzlaşmaya varılamamıştır. Mükemmeliyetçiliğin genel olarak kabul edilmiş bir tanımının olmaması, pek çok farklı modeli ve ölçüsünün olması literatürde tartışmaya yol açmaktadır (Stoeber, 2018). Sözlük anlamlarına göre; mükemmeliyetçilik TDK 'da (2023), mükemmele ulaşabilmek için fazlasıyla titiz davranan ve çaba sarf eden kimse olarak ifade edilmiştir. Oxford Dictionary (2023) ise mükemmeliyetçiliği kişinin her şeyi en iyi şekilde yapmaya yönelik isteği ve kesinlikle daha azıyla yetinmemesi durumu olarak açıklanmıştır.

Mükemmeliyetçilik, kişinin görevlerinde sergileyeceği performans için aşırı yüksek standartlar belirlemesi olarak ifade edilmiştir. Mükemmeliyetçilik, bireyin aşırı eleştirel bir şekilde kendini değerlendirmesi ve başarısızlık korkusuyla eşleştirilebilmektedir. Mükemmeliyetçilik, mükemmele ulaşmak isteyen bireylerin hayatında yer alan bir kişilik özelliğidir. Bireylerin mükemmele ulaşabileceği şeklindeki düşünce yapısı ve ulaşmasını zorunlu kılan inançları ruhsal açıdan sorun yaratabilir. Başka bir psikolojik bozukluğu yordayabilir veya o bozukluğun tedavisinde güçleştirici bir rol oynayabilir (Hewitt ve Flett, 1991). Başka bir tanımda ise mükemmeliyetçilik; kişinin kusursuzluk için çabalama, performansları için çok yüksek seviye standartlar belirleme, davranışlarını katı ve aşırı eleştirel değerlendirme eğilimleriyle karakterize edilen bir kişilik yapısı olarak tanımlanmıştır. (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Ellis (2002) ise mükemmeliyetçi bir bireyi şu şekilde tanımlamıştır; birey mümkün olan her açıdan yeterli, zeki, yetkin olmalıdır. Bireyin yaşamının ana hedef ve amacı kazanma ve başarıdır. Herhangi bir konuda beceriksizlik, kişinin yetersiz ve değersiz olduğunun göstergesidir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili tanımlarda 3 ortak kavramın olduğunu görebiliriz. Bu kavramlar: çaba, performans ve yüksek standartlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Eravşar, 2021).

Hollander (1965), Hamachek (1978), Burns (1980), Patch (1984) mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapan ilk araştırmacılarıdır. Mükemmeliyetçiliği kişilik özellikleri ile açıklamaya çalışmışlardır (Akt., Sapmaz, 2006). İlk araştırmacılar mükemmeliyetçiliği uyumsuz, olumsuz, tek boyutlu olarak görmüş ve her zaman psikopatolojiyle ilişkilendirmişlerdir. Bireyi etkileyebilecek iç veya dış faktörler göz ardı edilmiştir (Williams, 2015). Mükemmeliyetçilik konusundaki ilk araştırmalar daha çok bireydeki olumsuzluklara odaklanmakla birlikte

mükemmeliyetçiliğin ilk yıllarda talepkâr çevre ve aile tutumu sonucunda ortaya çıktığı konusunda hem fikir olmuşlardır. Bu görüşten farklı olarak Flett ve arkadaşları (2000), çevre ve kişi arasında ortaya çıkan etkileşimle hem içsel hem dışsal faktörleri kapsayan bir model sunmuşlardır (Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2000; Accordino, Accordino ve Slaney, 2000).

1990'lı yıllarda yapılan çalışmalar ile mükemmeliyetçiliğin birden fazla boyutu olduğu öne sürülmüştür. Mükemmeliyetçilik; hata yapma kaygısı, şüphe, standartlar belirleme, kişilerarası ilişkiler gibi boyutları olduğu ifade edilmiştir. İlerleyen yıllarda mükemmeliyetçiliğin bu boyutlarını değerlendirmek için ölçme araçları geliştirilmiştir (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002).

Hamachek (1978) yaptığı çalışma ile mükemmeliyetçiliğin iki ayrı formunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliği, nevrotik mükemmeliyetçilik ve normal mükemmeliyetçilik olarak ele almıştır. Normal mükemmeliyetçilik, kişinin kendi amaçları ve hedeflerinin peşinden gitmekten zevk alması sonucunda ortaya çıkan sağlıklı bir mükemmeliyetçiliktir. Nevrotik mükemmeliyetçilik ise bireyin sürekli olarak sergilediği mükemmel olmaya çalışma uğraşlarıdır, sağlıksızdır ve birey bundan mustarıptir. Hamachek'in bu çalışmasına kadar mükemmeliyetçilik sadece olumsuz, tek boyutlu ve psikopatolojiyle ilişkilendirilmekteydi. İlerleyen yıllarda mükemmeliyetçilik farklı boyutları ile incelenmeye başlanmıştır. Bu süreçte mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz boyutunun olması gerektiği konusunda fikir birliği oluşmuştur (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002).

Mükemmeliyetçiliğe tarihsel süreç içerisinde kuramcılar açısından baktığımız zaman; Freud, mükemmeliyetçiliği süper ego ile ilişkilendirmiştir. Bireyin süper egosunun en iyisine yönelik uğraş vermesiyle birlikte ortaya çıkabilecek bir birey özelliği olduğunu ifade etmiştir. Horney, mükemmeliyetçiliği bireyin eksiksiz ve

kusursuz olma isteği olarak tanımlamıştır. Ellis, mükemmeliyetçiliği bireyin kendini başkalarıyla kıyaslayarak en iyiyi istemesi şeklinde ifade etmiş ve bunu mantıklı olmayan bir süreç olarak görmüştür. Adler ise diğerlerinin tersine mükemmeliyetçiliğe daha olumlu bir bakış açısı ile bakmıştır. Aşğılık duygularıyla mücadele eden bireyin daha iyi bir yaşam için çabalamasına imkân veren normal bir durum olduğunu ifade etmiştir. Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, bireyin yetenekleri ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanması olarak açıklanmaktadır. Bu durumda bireyin en iyisini yapmaya yönelik tutumu olumlu olarak ifade edilir (Özbay ve Taşdemir, 2003; Karababa, 2012). Freud, Ellis, Horney ve Burns mükemmeliyetçiliğin anormal ve olumsuz bir gelişim süreci olduğunu savunurken; Adler ve Maslow gibi insana pozitif pencereden bakan kuramcılar ise mükemmeliyetçiliği normal ve olumlu bir gelişim süreci olarak görmektedirler (Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn, 2002).

2.1.2 Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri ve Gelişim Modelleri

Literatürde mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek etkenleri derinlemesine inceleyen çalışmaların bulunmadığı ifade edilmektedir. Bu sebeple mükemmeliyetçiliğin etiyojisini ortaya koyan bilgilere tam anlamıyla sahip olunmadığı ifade edilmektedir. Fakat mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda nedenlerinden en önemli etkenin "aile" olduğu ifade edilmektedir (Saticı, 2018).

Bireylerin aile yaşantısı, mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında önemli bir etkidir. Ailenin beklentileri, aile üyeleri ile kurulan ilişki ve aileye karşı sorumluluklar mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır. Aile üyelerinin mükemmeliyetçi olması, mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi çocuklarındaki mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışını hızlandırmaktadır. Ailelerin

yüksek seviyedeki beklentileri, çocuklarının kusursuzu aramaya başlamasıyla devam etmekte ve mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır (Hamachek, 1978; Flett ve Hewitt, 2002).

Benk'in (2006) yapmış olduğu çalışmada yetiştiriliş tarzında eleştirilen, reddedilen ve katı bir tutumla karşılaşan üniversite öğrencisinde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri olduğu ortaya çıkmıştır. Çobanoğlu'nun (2020) yapmış olduğu çalışmada da üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliği ile demokratik aile tutumu arasında negatif, koruyucu ve otoriter aile tutumu arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaların sonucunu da göz önünde bulundurduğumuzda yetiştiriliş tarzı ve ebeveyn tutumunun mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında önemli bir faktör olduğunu görebilmekteyiz.

Egan, Wade ve Shafran (2011) mükemmeliyetçiliğin oluşumunda üç unsurdan söz etmiştir. Bu unsurlar; genetik, kişilerarası ve öğrenme faktörleridir. Kişilerarası faktörler: bireyin yetiştirilme tarzında ailesi tarafından ağır eleştirilere, sert ve katı bir tutuma maruz kalması sonucunda ortaya çıkan mükemmeliyetçiliği temsil etmektedir. Genetik faktörler: bireyin kalıtsal olarak doğuştan getirdiği özellikler ile mükemmeliyetçiliğe yatkın olabileceği ifade edilmiştir. Öğrenme faktörleri: bireyin öğrenme sürecinde verilen pekiştireçler ilerleyen süreçte artarak başarı için daha fazlasını arzulama noktasına gidebilmektedir. Bu süreçte birey daha azını kabul etmemeye başlamakta ve böylece mükemmeliyetçilik hayatına girmektedir.

Bireyin hatalı ve mantık dışı; düşünce kalıpları, bilişleri ve inançları da mükemmeliyetçiliğe yol açabilmektedir. Bireyin her şeyi en iyi, en mükemmel yapmadığında; görevlerinde en başarılı olmadığında değerli olmayacağı düşünce, bilinç ve inançları mükemmeliyetçiliğe neden olabilmektedir (Cook, 2012). Hem biyolojik hem de çevresel etmenlerin bireylerin kişilik özelliklerinde rol oynadığını

bilmektedir. Aynı şekilde mükemmeliyetçiliğin oluşumunda da hem kalıtsal hem de çevresel faktörler rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçiliğe genetik yatkınlığı olan bir bireyin, çevresinin de etkisiyle mükemmeliyetçiliği hayatının her alanında olumsuz bir biçimde yaşayabilmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Ashby ve Rice, 2002).

Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek pek çok faktörün olduğunu görebilmekteyiz. Mükemmeliyetçiliğin oluşmasında; genetik, çevre (özellikle aile), öğrenme, hatalı düşünce ve inançlar faktörlerinin rol oynadığını ifade edebiliriz. Mükemmeliyetçiliğin oluşumu, gelişimi ve devam etmesi konusunda bir takım görüş ve modeller ortaya konmuştur. Bu görüş ve modeller aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal Beklentiler Modeli: Bu modele göre mükemmeliyetçilik ailenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Yüksek beklenti ve standartlara sahip olan ebeveynler bunu çocuklarına aşırlar. Çocuk, sadece ailenin beklentilerini karşıladığında sevineceğini düşünür. Bu tutum ilerleyen süreçte mükemmeliyetçiliğe evrilir ve çocuk her şeyde en iyisini yapmadığı zaman değersiz olacağını düşünür (Hamachek, 1978). Her şeyin en mükemmelini yapmaya çalışan birey, bundan eksik kaldığında öz saygısında düşüş meydana gelir. Ailenin etkisiyle ortaya çıkan mükemmeliyetçilik sosyal ortamda da bireyin kabul görmesi ve değerli hissedebilmesi için devam etmektedir (Chang, 2000).

Sosyal Öğrenme Modeli: Bu modele göre çocuk ebeveynlerini izleyerek taklit, gözlem ve model alma yoluyla mükemmeliyetçiliği öğrenir. Mükemmeliyetçi özellikler taşıyan anne ve babayı rol model alan çocuklar, benzer mükemmeliyetçi tutumları sergilemeye başlarlar. Ayrıca ebeveynler çocukların hatalı davranışlarını konuşmaz veya çok katı bir şekilde eleştirir ve sadece mükemmel davranışlarına övgü verirse mükemmeliyetçilik pekişir (Flett ve ark., 2002).

Sosyal Reaksiyon Modeli: Çocuğun büyüdüğü aile ortamı ve çevresel faktörlerde olumsuzluklar olması sebebiyle mükemmeliyetçilik ortaya çıkmaktadır. Çocuk olumsuz koşullara mükemmeliyetçilik ile karşıt tepki göstererek zarar görmeyeceğini düşünür. Hayatının her alanında en iyi olmak ve bu olumsuzluklardan kurtulmak şeklinde, bir düşünceye sahiptir (Flett ve ark., 2002).

Kaygılı Yetiştirme Modeli: Bazı ebeveynler endişeli ve aşırı koruyucu bir tutumla çocuklarını yetiştirmektedirler. Çocuklarını olumsuzluklardan, hayatın zorluklarından korumaya çalışırlar. Çocukları konusunda çok hassas davranırlar ve asla hata yapmalarını istemezler. Kaygılı ve koruyucu ebeveynler çocuklarını sürekli yönlendirmeye çalışır çünkü hata yapınca zarar göreceklarini düşünürler. Böylece çocuk zamanla mükemmeliyetçiliği içselleştirmeye başlar (Chang, 2000; Flett ve ark. 2002).

Shafran, Cooper ve Fairburn (2001) yapmış oldukları araştırmada mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine katkıda bulunan birçok sürecin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar:

Başarısızlık Korkusu: Birey hedeflerine ulaşma bağımlılığı içerisindedir. İsteddiği başarıya ulaşamadığında sert bir özeleştiriri yapar. İleriki görevlerinde hissedilen başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik takıntısına yol açar.

Ya Hep Ya Hiç Düşünme Tarzı: Mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kurallarını ve standartlarını içsel olarak işlevselleştirdiklerini düşünürler fakat bu tutum işlevsellikten uzak, katı tutumlardır. Örneğin, hedefi kilo vermek olan bir insan her yeni gün bir önceki güne göre daha az kilolu olmak şeklinde bir düşünce yapısına sahip olabilir. Tartıda bir önceki günle aynı çıkan birey başarısız olduğunu düşünür çünkü hedefi her gün kilo vermektir ve “ya hep ya hiç” şeklinde düşünmektedir.

Kendini Kontrol Etme İhtiyacı: Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerini kişisel olarak talep ettikleri şeylerin peşinde koşmaya adanmışlardır. Kendini adanmış büyük ölçüde öz denetim gerektirir. Kendini adanmış noktasında öz denetim gerçekleştiren birey sadece hedeflerinin peşinden koşar. Bunun dışındaki herhangi bir zevkli etkinlikten kaçınır veya bunları sınırlandırır.

Performans Değerlendirmesi: Birey katı ve talepkâr standartlarını belirledikten sonra ilgili alandaki performansını sert bir şekilde değerlendirir. Ancak birey burada sadece hedeflerini değerlendirmez, hedeflerine yönelik çabalarını da çok sert bir tutumla değerlendirir.

Standartların Karşılanmaması: Bazı insanlar için standartlara bağlı kalmak ve başarısızlık korkusu kaçınılmazdır. Başarısızlık korkusu arttıkça ise erteleme davranışı ortaya çıkmaktadır. Erteleme, bireyin gerçekçi olmayan beklentileri kendine empoze etmesi ve bunu gerçekleştiremeyeceğine dair değerlendirmesinden sonra ortaya çıkmaktadır. Diğer görevlerinde de aynı süreci yaşayacağını düşünen birey standartlarını karşılayamaz duruma gelmektedir.

Standartların Karşılanması (başarıyla gerçekleştirmek): Mükemmeliyetçi kişilerin katı kuralları vardır. Kişi standartlarında başarıya ulaştıktan sonra iki yol izleyebilir. Birinci seçenek olarak, birey geçici bir şekilde olumsuz öz değerlendirme yapmayı bırakır. İkinci seçenekte ise başarıdan hemen sonra birey standartlarını gözden geçirmeye başlar ve standartlarının kendine göre düşük kaldığını düşünür. Standartlarını sıfırlayıp daha yüksek standartlar belirleyen birey başarısızlıktan sonra olumsuz öz eleştiriyi sürdürmeye devam edecektir.

Diğer Nedenler: Mükemmeliyetçilik yüksek standartların amaçlandığı sosyal bir bağlamda ortaya çıkar. Mükemmeliyetçi bireyler genellikle yüksek ebeveyn beklentileri ve eleştirileri ile eşleştirilmektedir. Standartlarına ulaşan insanlar sıklıkla

övlür, ödüller alırlar. Bu sebeple aynı yapıyı sürdürme eğilimleri vardır. Yüksek standartların kararlı bir şekilde takip edilmesi işi basitleştirme gibi olumlu bir faydaya da imkân verebilir. Ancak çoğunlukla performans kaygısı, ilgilerin daralması, sosyal izolasyon, bitkinlik, düşük ruh hali ve yaygın bir başarısızlık duygusu yaşadıkları ifade edilmektedir.

2.1.3 Mükemmeliyetçi Birey Özellikleri

Mükemmeliyetçi bireylerin genellikle düzenli, titiz oldukları ve görev veya sorumluluklarına yönelik önceden hazırlık yapma ihtiyacı hissettikleri ifade edilmektedir. Başarısızlık korkusu, performans kaygısı yaşamakta ve bu sebeple çoğu şeyden kuşku duyma özellikleri olduğu belirtilmiştir. Bu bireylerde erteleme davranışları çok sık görülmektedir (Greenspon, 2000). Görevleri tekrar tekrar gözden geçirme, görevlere baştan başlama, yaptığı işleri beğenmeme tutumları bulunmaktadır. Her şeye dikkat etme, olaylar üzerinde kontrol sahibi olma eğilimleri olduğu ifade edilmektedir. Sürekli planlı olmaya çalıştıkları ve geleceğe dönük planları sürekli zihin süzgecinden geçirdikleri belirtilmektedir. (Patch, 1984; Seyyar, 2004). Bu bireylerde mükemmel olmadıkça değersizlik duygusu ağır basar, kendilerini sevgiye ve saygıya layık görmezler. Küçük hatalarda kendilerini çok sert eleştirdikleri gibi çevrelerindeki insanları da aynı şekilde eleştirirler. Bu nedenle kişilerarası ilişkiler ve sosyal ortamlarında problem yaşadıkları ifade edilmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Flett ve Hewitt, 2002).

Barrow ve Moore (1983), Antony ve Swinson (2009) yapmış oldukları çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin özelliklerine ilişkin görüş belirtmişlerdir. Bir takım ortak özellikler aşağıda derlenmiştir.

- Bireyde ‘ya hep ya hiç’ algısı hakimdir. Performanslarında ya çok başarılı ya çok başarısızdır.

- Birey kendine karşı sert ve katıdır. Kendi içsel konuşmalarında istek, emir ve zorunluluk tarzında cümleler kullanır. Örnek; yapmalıyım, yapacağım, yapmak zorundayım... gibi.
- Görevlerini sürekli kontrol etme ve tekrar tekrar yapma tutumları vardır.
- Olaylar üzerinde kontrol sahibi olmadıkça güvensiz hissederler. Bazıları kendi denetiminde olmayan olaylar için bile kontrol sahibi olmak ister.
- İşin ayrıntılarına çok fazla vakit ayırırlar.
- Çoklu seçeneklerde karar vermekte zorlanırlar. Hata yapılabileceği korkusuyla akılları diğer seçeneklerde kalır.
- Gerçekçi olmayan hedefler belirlerler ve bu nedenle erteleme davranışı görülebilir.
- Görevleri, hedefleri, işleri ve performanslarını mükemmel yapmak istedikleri için bunlar üzerinde çok fazla vakit geçirirler. Bu durum hayatlarının geri kalan alanlarına olumsuz yansiyabilir.
- Çevrelerindeki insanları eleştirme ve davranışlarını yönlendirme istekleri vardır. Ortak yapılacak etkinliklerin sorumluluklarını kendileri yapmak isterler. Bu nedenle grup çalışmalarından çok bireysel çalışmak isterler.

2.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Etkileri

Mükemmeliyetçiliğin pek çok farklı değişken üzerinde etkisi olduğu ve yapılan araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçiliğin pek çok psikopatolojiye yol açabildiği ifade edilmektedir (Saticı, 2018). Mükemmeliyetçilik performans kaygısı ve başarısızlık korkusu ile ilişkilendirilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin tekrarlayıcı bir şekilde devam eden olumsuz düşüncelere sahip olduğu korku, kaygı ve olumsuz düşüncelerin bireyi depresyona sürükleyebileceği ifade edilmektedir. Ayrıca gerçekçi

olmayan hedeflerini gerçekleştiremeyecek olan mükemmeliyetçi bireylerde depresif belirtilerin görülebileceği belirtilmektedir (Frost ve DiBartolo, 2002; Edan vd., 2014).

Mükemmeliyetçilik ikili ilişkilerde, insan ilişkilerinde problem yaratmakta ve bireyin sosyal olarak kalitesiz ilişkiler kurduğu belirtilmektedir. Bu problemlerin romantik ilişkilerde de görülebileceği ifade edilmektedir. Bu durumda mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı ve kaygıya etki ettiği görülmektedir (Blatt, 1995). Bireyde yüksek hedef ve beklentilerin oluşmasıyla bireyin bunlara ulaşamayacağı düşüncesi strese yol açmaktadır. Kendilerini sürekli sert ve olumsuz bir şekilde eleştirmelerinin sonucu olarak da stres yaşayabilecekleri ifade edilmektedir (Habke ve Flynn, 2002; Hewitt ve Flett, 2002).

Yukarıdaki patolojilerden farklı olarak mükemmeliyetçiliğin; sosyal fobi, yeme bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluklar, intihar, panik bozukluklar, öfke sorunları ve ailevi sorunlar ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Saatçı, 2020).

2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik ilk çalışmalarda sadece tek boyutlu ve bireylere zarar veren olumsuz bir kavram olarak ifade edilmiştir (Hamachek, 1978). İlerleyen süreçte ise mükemmeliyetçilik hem olumsuz hem de olumlu bir kavram olarak iki boyutlu şekilde ele alınmıştır. Daha sonra ise ikiden fazla yani çok boyutlu olarak incelenmiştir. Mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarına ilişkin çalışmalar ve tartışmalar literatürde devam etmektedir (Taylor, 2022).

2.1.5.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramını literatüre kazandıran araştırmacılardan biri Burns'tur (1978). Burns, aile ortamında sevgi ve onayın başarı koşullu olması ile mükemmeliyetçiliğin oluştuğunu ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi bireylerin kendi değerlerini başarılarına göre anlamlandırdıkları, hatalarına aşırı reaksiyon verme

eğiliminde oldukları, kendi başarılarının değerini düşürüp küçümsedikleri ifade edilmektedir. Bu bireylerde de hata yapma korkusu en üst seviyede olmaktadır (Oral, 1999).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutuyla ele alan araştırmacılar, sağlıksız bir yapı olarak değerlendirmişlerdir. Mükemmeliyetçi bireylerin başkalarıyla sürekli başarı yarışı içinde olduğu ve mükemmeliyetçiliğin bilişsel faktörler ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin ulaşılmaz hedefler belirledikleri ve sonucunda eleştirel davrandıklarını ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçi bireylerin çok yüksek standartlar belirleyerek, bu standartları ve standartlara ulaşmak için sergiledikleri çabayı sürekli eleştiren bir yapıda oldukları ifade edilmektedir (Pacht, 1984; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002).

2.1.5.2 İki Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hamachek, mükemmeliyetçiliğin olumlu da olabileceğini savunan ilk araştırmacılar arasında yer almaktadır. Uyumlu ve uyumsuz olarak mükemmeliyetçiliği iki farklı boyutta ele almıştır. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin sağlık olduğunu, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise nevrotik olduğunu ifade etmiştir. Uyumlu boyuta sahip olan bireylerin gerçekçi hedefleri bulunmaktadır. Sınırlarını ve potansiyellerini bilerek kendilerini geliştirmek istemekte ve bunlar için efor harcamaktadırlar. Uyumsuz boyuta sahip bireylerin ise gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz hedefleri bulunmaktadır. Bu hedefleri gerçekleştiremedikçe kendine yönelik eleştirel bir tutum ve başarısızlık korkusu yaşanmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006).

Kottman ve Ashby (2000) ise yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz şekilde ayırtmışlardır. Olumlu mükemmeliyetçiliği birey için

geliştirici bir faktör olarak ele aldıklarını, olumsuz mükemmeliyetçiliği ise bireyi asıl hedeflerinden uzaklaştıran yıkıcı bir faktör olarak ele aldıklarını açıklamışlardır.

Adler (2004) mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve nevrotik olarak ele almıştır. Sağlıklı mükemmeliyetçiliğin evrensel olduğunu ve doğuştan gelen aşağılık duyguları sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiliğin bireylerin gelişimi için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Nevrotik mükemmeliyetçilik ise sağlıklı ve bireyi kişisel hırslarına yönelten bir boyut olduğu ifade edilmiştir. Nevrotik mükemmeliyetçi bireylerin tutumları sebebiyle toplumdaki kopuş yaşadıkları belirtilmiştir (Altun ve Yazıcı, 2010).

Siegle ve Schuler (2000) mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Dışsal mükemmeliyetçilikte birey çevresine karşı beklenti içerisindedir. Birey hedeflerinde veya çabalarında dışardan bir müdahale beklemektedir. İçsel mükemmeliyetçilik ise bireyin yüksek standartlar belirleyerek bunun için her türlü içsel motivasyonu kullanması olarak tanımlanmıştır.

Stoeber ve Otto (2000) çalışmalarında mükemmeliyetçiliği çaba ve kaygı olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Mükemmeliyetçi çabalar sağlıklı ve bireyin kendini geliştirmesi için uğraşı verdiği bir boyut olarak ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçi kaygılar ise sağlıklı, bireyin ulaşılmaz hedefleri sonucu kaygı ve değersizlik yaşaması olarak açıklanmaktadır.

Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği olumlu-olumsuz, uyumlu-uyumsuz, sağlıklı-nevrotik olarak incelerken; bazı araştırmacılar ise içsel-dışsal ve çaba-kaygı gibi boyutlarla inceleyerek açıklamışlardır.

2.1.5.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Bir süre tek boyutla incelenen mükemmeliyetçilik 1990'lı yıllarda bireysel farklılıkların ön plana çıkmasıyla çok boyutlu yapıda incelenmeye başlanmıştır.

Önceki mükemmeliyetçilik çalışmaları sadece bireyin kendi bileşenlerine odaklanmışken sonraki çalışmalar insan ilişkileri ve toplum bileşenlerini de işin içine dahil etmişlerdir (Frost vd., 1990; Chang, 2000).

Hewitt ve Flett (1991) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyutlar:

- 1- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bu boyut, önceki çalışmalarda incelenen tek boyutlu olumsuz mükemmeliyetçiliğe benzemektedir. Bireyin yüksek hedefleri, kendini sert ve katı bir şekilde eleştirmesi, hata yapma korkusu, başarı odaklı olması şeklinde bu boyuttaki mükemmeliyetçilik açıklanmaktadır.
- 2- Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin çevresindeki insanlara karşı yüksek beklentiler içerisine girme durumudur. Tutum olarak kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aynısıdır fakat sadece bir başkasına yöneliktir. Birey karşısındakinden mantıksız derecede yüksek performans beklemektedir. Bu boyutu yaşayan bireylerde kişilerarası çatışmalar görülebilmektedir.
- 3- Başkaları Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik: Kabul görmek, onaylanmak, sevilmek ve değerli hissetmek isteyen bireylerde görülen bir boyuttur. Bu insanlar eleştirilmekten korkmaktadırlar. Birey kendi için değerli olan insanların beklentilerini ne olursa olsun karşılamak zorunda hissetmektedir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliği 6 alt boyutta ele almışlardır. Bu boyutlar:

- 1- Yüksek Kişisel Standartlar: Kişinin kendisi için hedeflediği ölçütler çok yüksektir. Yüksek standartlara ulaşmak isteyen bireyler mükemmel performans sergilemelidirler. Bu nedenle asla hata yapmak istememektedirler.

- 2- Hatalar Aşırı Dikkat: Bireyin en ufak bir hatadan bile kaçınmaya çalışmasıdır. Mükemmeliyetçi bireyler hata ile başarısızlığı eşdeğer olarak görmektedirler. Hata yapacakları zaman başkalarının gözünde değersizleşeceklerini düşünmektedirler.
- 3- Yaptığından Emin Olamama: Hata yapma endişesi taşıyan bireyler görevlerini, sorumluluklarını sürekli baştan yapma ve tekrar tekrar gözden geçirme ihtiyacı hissetmektedir.
- 4- Ebeveyn Beklentileri: Bireylerin yetiştirilme tarzında mükemmeliyetçi tutuma maruz kaldığını ve ileriki performanslarında mükemmel olma baskısı içinde hissettikleri belirtilmektedir.
- 5- Ebeveyn Eleştirileri: Birey hedefleri ve görevlerini gerçekleştirirken ailesinden yüksek düzeyde eleştiri alacağını düşünmesi sonucunda kaygı yaşayabilmektedir. Bu sebeple sürekli en iyiye yönelmektedir.
- 6- Düzen: Bu boyut, bireydeki dürtü veya takıntı olarak ifade edilmektedir. Bireyin düzenli, planlı, tertipli ve temiz olamaya çok önem vermesi ve bunları takıntı düzeyinde gerçekleştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır.

2.1.6 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.6.1 Psikanalitik Yaklaşım

Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar Freud'un geliştirmiş olduğu kuramdan çok sonra başlamış olsa da temelinde Psikanalitik Kuram yer almaktadır (Tuncer, 2006).

Freud Psikoseksüel Gelişim Kuramında 5 evrenin yer aldığını ifade eder. Bunlar: oral, anal, fallik, gizil ve genital dönemlerdir. Çocukluğun ilk 5-6 yılına denk gelen bu dönemler kişiliğin oluşması ve şekillenmesinde önemlidir. Çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi için her dönemde başarması gereken görevler yer almaktadır. Bu

dönemlerde yaşanacak problemlerin fiksasyona yol açacağı ve sağlıksız kişilik yapısına temel oluşturacağı ifade edilmektedir (Murdock, 2014). 1-2 yaşlarında girilen anal dönem ile mükemmeliyetçilik ilişkilendirilmiştir. Bu dönemde tuvalet eğitimi almakta olan çocuk sert ve eleştirel bir tutumla karşılaştığında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini kazanabileceği belirtilmektedir (Ayhan, 2007).

Freud'un farklı bir kuramı olan ve içerisinde üç evreye yer verdiği, Yapısal Kişilik kuramı; ego, süperegö ve idden oluşmaktadır. İd, bireyin keyfi ve zevk alacağı istekleri temsil etmektedir. Süperegö ise aile ve çevrenin onayladığı ahlaki değerleri, kusursuzluğu ve hata yapmamayı temsil etmektedir. Egonun bu iki yapı arasında dengeleyici bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (Corey, 2008). Mükemmeliyetçiliğin ise süperegösu gelişmiş veya baskın olan kişilerde ortaya çıkacağı belirtilmiştir. Ayrıca Fallik dönemde yaşanan Oedipus kompleksi ile çocuk ve ebeveyn arasında özdeşim yaşanmaktadır. Bu dönemde süperegö da gelişmeye başlamaktadır. Oedipus kompleksi ile yaşanan gerilim sonucunda yıkıcı dürtüler meydana gelmekte ve bu yıkıcı dürtülerin meydana getirdiği bir mükemmeliyetçilik varlığından söz edilmektedir (Geçtan, 2002).

2.1.6.2 Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler'in geliştirmiş olduğu kuramda mükemmeliyetçilik hem sağlıklı hem de sağlıksız olmak üzere iki farklı şekilde de ele alınmıştır. Kuramda belirtildiği üzere çocuk ailesine, çevresine bağımlı şekilde dünyaya gelmektedir yani zayıf, savunmasız ve diğer insanlara bağımlıdır. Bu nedenle de bireylerin aşağılık duygularıyla doğduklarını ifade etmektedirler. Bu duygunun her bireyde bulunan, normal ve evrensel olduğu savunulmuştur (Murdock, 2014). Birey bu aşağılık duygularıyla mücadele etmekte ve üstünlük çabası için uğraş vermektedir. Bu duygu ve çabayı, çevresine ve topluma fayda sağlama, kendini geliştirme, gerçekçi hedefler gibi olumlu

durumlar için kullanırsa sağlıklı mükemmeliyetçilikten söz edilebilmektedir. Ancak birey bu çabayı kişisel çıkarları ve gerçekçi olmayan hedefler gibi olumsuz durumlar için kullanırsa sağlıksız mükemmeliyetçiliğe geçiş yaptığı ifade edilmektedir (Geçtan, 2002).

Toplumsal ilgi kavramı, bireyin yaşadığı toplum ve kültürdeki insanlarla anlayışlı, saygı ve sevgi içerisinde yaşamasını ifade eder. Bireyin sadece kendi için değil diğer insanlar içinde efor sarf etmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda toplumsal ilgi sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik için bir ölçüt oluşturmaktadır. Yüksek toplumsal ilgiye sahip bireyler sağlıklı mükemmeliyetçilik sergilerken düşük toplumsal ilgiye sahip bireyler sağlıksız mükemmeliyetçilik sergilemektedirler. Sağlıksız mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin nevrotik oldukları da ifade edilmiştir (Adler, 2000; Akt., Özbay ve Taşdemir, 2003).

Adler, doğum sırasına göre kişilik tiplerini kategorize etmiştir. En büyük çocuk veya tek çocuğun mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olabileceği aktarılmıştır. Bu çocuklar ebeveynleri tarafından daha korumacı büyütülmüşlerdir ve ebeveynlerinin gözlerinde en değerli kalabilmek için mükemmel olmaya çabalayabilmektedirler (Burger, 2006).

2.1.6.3 Bütüncül Yaklaşım

Horney (1995) de Freud gibi mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz bir kavram olarak ele almıştır. Mükemmeliyetçiliği nevrotiklik ile ilişkilendirmiştir. Horney, kişiliğin gelişiminde çevre ve aile ilişkisine vurgu yapmaktadır. Aynı şekilde mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışının da ebeveyn yetiştirme tarzı, aile ilişkileri ve çevre ile ilişkiler sonucunda oluştuğunu ifade etmiştir. Bireyin davranış şekillerini anne, baba ve çevresinden edindiği ifade edilmektedir. Bireyin bu davranış şekilleri kişiliği ile bütünleştiği zaman “nevrotik gereksinim” halini almaktadır. Nevrotik

birey, kendisi için ulaşılmaz ve kusursuz bir benlik tasarlar. Bu ideal benliğe ulaşma yolunda her şeyi yapmaya hazırdır. Mükemmeliyetçiliğin güvensiz bir ortam sonucu bireyde olduğu ifade edilmektedir. Birey sadece ideal benliğine odaklanarak bu güvensizliğini göz ardı etmeye çalışmaktadır. Yaşamdaki her şeyle ve herkesle savaşıp yenik düşmemesi gerektiğine kendisini inandırır. Bu sebeple ne olursa olsun kusursuz olmak istemektedirler. Bunun sonucu olarak da çevrelerine yabancılaşmaya başlayıp onlardan koştukları gibi kendilerine de yabancılaşmaya başlamaktadırlar (Horney, 1995).

2.1.6.4 Davranışçı Yaklaşım

Skinner'in de savunucusu olduğu kurama göre davranışın şekillenmesi ve devam ettirilmesinde çevrenin çok büyük bir rolü vardır. Çevrenin verdiği olumlu ve olumsuz pekiştireçler sonucunda bireyin davranışları şekillenmektedir. Mükemmeliyetçilik de aynı şekilde Edimsel koşullanma ile ortaya çıkmaktadır (Burger, 2006). Birey bir görevi sadece kusursuz yaptığında ödüllendirilir ve en iyi şekilde yapmadığında da cezalandırılırsa mükemmeliyetçilik pekişir. Bu durum aynı şekilde devam ettiğinde ise mükemmeliyetçilik kalıcı hale gelir. Bireyin mükemmeliyetçilik düzeyi ne kadar yüksek ise ona paralel olarak da yüksek beklenti ve hedefler oluşturabilmektedir. Birey bu standartlara ulaşabileceğini düşünüp ulaşamadığında ise bu durum depresyon veya kaygı psikopatolojisine neden olabilmektedir (Borynack, 2003; Akt., Karababa, 2012).

2.1.6.5 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bandura'nın savunucusu olduğu bu kuramda bireyin diğer bireyleri izlemesi sonucunda davranış kazanımı meydana geldiği aktarılmıştır. Bu nedenle bu kurama taklit ederek veya model alarak öğrenmede denmektedir (Murdock, 2014). Birey sadece davranışı değil, o davranış sonucunda alınan pekiştireçleri de takip etmektedir.

Pekiştirecin olumlu olması bireyi o davranışa doğru teşvik etmektedir. Çocuğun çevresinde ve en önemlisi aile ortamında sadece mükemmeliyetçilik ve kusursuzluk davranışları sergilenir ve bu davranışlar pekiştirilirse çocuk da bu davranışları model almaya başlayacaktır (Eravaşar, 2021).

2.1.6.6 Akılcı Duygusal Yaklaşım

Ellis'in bireyleri iki şekilde ele aldığı ifade edilmiştir; bireyler hem mantıksal hem de mantıksal olmayan düşünme biçimlerine sahip olabilmektedirler. Bireylerin; mutluluk, eğlence, sevmeye, sevilme, kendini geliştirme ve gerçekleştirme gibi olumlu faktörlere doğuştan eğilimleri olduğu gibi akılcı dışı düşünme biçimleri, mantıksız inançlar ve mükemmellik takıntısı gibi işlevsiz faktörlere de eğilimleri olduğu ifade edilmektedir (Murdock, 2014). Ellis bireydeki problemlerin akılcı dışı ve mantıksız düşünme biçimleri ile inançlardan kaynaklandığını ifade etmiştir. Birey kusursuz olmadığı zaman değersiz olacağına inanır, bu nedenle mükemmellik takıntısına sahip olduğu belirtilmektedir (Burger, 2006). Birey yaptıklarını ve yapamadıklarını sürekli değerlendirmektedir, yaptıklarını kendince oluşturduğu bir başarı ölçütü üzerinden derecelendirmektedir. Bu yolla da işlevsiz olmayan inançlarını geliştirmektedir. Ellis gerçekçi ve akılcı olmayan inançları üç kategoriye ayırmıştır. Problemlerin temel nedenlerinin bunlardan kaynaklandığını ifade etmiştir (Corey, 2008; Murdock, 2014). Bu gerçekçi ve akılcı olmayan inançlar:

Bireyin Kendine Dayatmaları: Bireyin düşüncesi "her zaman, her koşulda en iyisi olmalıyım, en başarılı olmalıyım, herkes tarafından çok sevilmeliyim. Yoksa değersiz, iğrenç ve kötü bir insan olurum" şeklindedir.

Diğer İnsanlara Karşı Dayatmalar: Bireyin düşüncesi "herkes bana karşı iyi, hoşgörülü, nazik vb. davranmalı. Aksi halde onlar kötü, sevilmeyi hak etmeyen, acı çekmesi gereken insanlardır" şeklindedir.

Hayat Koşullarına Karşı Dayatmalar: Bireyin düşüncesi “yaşantım makul, rahat ve iyi koşullarda olmalı. Zorlanmadan istediğim şeyleri elde etmeliyim. Aksi durumda bu yaşam çekilmez, keyifsiz ve kötü bir hal alır” şeklindedir.

Kategorilerden anlaşıldığı üzere bireyin mantıksız inançlarında kendine, başkalarına ve yaşam koşullarına dair mükemmeliyetçilik algısı olabileceği görülmektedir.

2.1.6.7 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Kuramın öncülerinden Beck, bireyin problemlerinin nedenini “bilişsel üçlü” adını verdiği bir yapıya bağlamaktadır. Bu yapı; bireyin kendisine, evrene ve geleceğe dair olumsuz düşüncelerini kapsar (Murdock, 2014). Birey çocukluğundan itibaren yaşadığı olumsuz olayları kendi zihninde anlamlandırır. Bireyin bu olumsuz olayları anlamlandırması ile bilişsel çarpıtmalar meydana gelmektedir. Mükemmeliyetçiliğin de tam olarak bu şekilde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Beck (2011) mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek bilişsel çarpıtmaları şu şekilde tanımlamıştır:

Ya Hep Ya Hiç Bilişi: Mükemmeliyetçi bireylerin olayları derecelendirmeden çok olumlu veya çok olumsuz şeklinde görmesidir.

Süzgeçten Geçirme: Diğer bir adıyla seçici soyutlama olan bu çarpıtmada birey olayların yalnızca kötü taraflarına odaklanır.

Hatalı Etiketleme: Birey hoşuna gitmeyen en ufak hatasında kendine kötü, olumsuz tanımlar atfetmesidir.

Kişiselleştirme ve Zihin Okuma: Kişiselleştirme, bireyi ilgilendirmeyen bir olayı bile kendine bağlaması, kendi üstüne alması şeklinde ifade edilebilir. Zihin

okumada ise birey karşısındaki insanların düşüncelerini tahmin etmeye çalışır ve kendine yönelik olumsuz düşündüklerine inanır.

2.1.7 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

2.1.7.1 Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Benk (2006) çalışmasını 309 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Mükemmeliyetçilik düzeyleri belirlemek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve psikolojik belirtiler için de Ruhsal Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik belirtilerin alt boyutları olan obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, düşmanlık, anksiyete, fobik anksiyete, paranoya ve psikotizm arasında da pozitif korelasyon bulunmuştur.

Tuncer (2006) araştırmasında üniversite öğrencilerindeki kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, hazırlık sınıfındaki üniversite öğrencilerinden toplam 266 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Hewitt ve Flett'in geliştirmiş olduğu Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile kendine yönelik olan, başkalarına dayatılan ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kaya ve Birol (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırma 125 erkek, 181 kadın, toplam 306 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Satıcı (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile romantik ilişki doyumunu duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık aracı rolleri açısından incelemiştir. Çalışma toplam 421 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Alim (2018) araştırmasında ergenlerdeki mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 350 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Frost'un Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından davranışlardan şüphe, hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri ve ailesel eleştiriler ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki; düzen alt boyutu ile depresyon arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ailesel eleştiriler ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişki; alt boyut mükemmeliyetçilik olan düzen ve kişisel standartlar ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Zengin (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 150 erkek, 210 kadın olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Hewitt ve Flett'in geliştirmiş olduğu Üç Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlarda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Kendine yönelik alt boyut mükemmeliyetçilik ile ruminasyon ve kendini suçlama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Başkaları tarafından belirlenen alt boyut

mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama, plana tekrar dönme, felaketleştirme ve başkalarını suçlama boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bahtiyar (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yetersizlik duygusunu çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma 672 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarını belirleyebilmek üzere Frost ve arkadaşlarınca geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanlarına göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydın (2019) araştırmasında 10-12 yaş arasındaki çocukların bağlanma stilleri, benlik algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hewitt ve Flett tarafından geliştirilen daha sonra çocuklara uyarlanan Çocuklar için Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Erkek öğrencilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutu kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Kızların ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu daha yüksek bulunmuştur. Kendine yönelik ve sosyal odaklı alt boyut mükemmeliyetçilik ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal odaklı alt boyut mükemmeliyetçilik ile sosyal onay ve akademik yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Eravşar (2019) çalışmasında federasyon sporlarına katılan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma farklı spor branşlarından 337 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin fakültelerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Haftalık yapılan antrenman süresinde de anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çobanoğlu (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik düzeyi, yetersizlik duygusu ve algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 156 erkek ve 184 kadın olmak üzere toplam 350 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça yetersizlik duyguları da artış göstermektedir. Algılanan demokratik ebeveyn tutumu arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır. Algılanan koruyucu ve talepkâr ebeveyn tutumu arttıkça mükemmeliyetçilikte artmaktadır.

Saatçı (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık, mükemmeliyetçilik, kendini engelleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 324 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kendini engelleme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında ise pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır.

Yay (2020) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmıştır. Çalışma 1002 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Çoşkun (2022) araştırmasında lise öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu ve mükemmeliyetçiliğin akademik ertelemeyi yordama rollerini incelenmiştir. Araştırma 224 erkek ve 227 kız öğrenci olmak üzere toplam 451 lise öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerdeki akademik erteleme

boyutunun mükemmeliyetçilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu tarafından yordandığı görülmüştür.

Kaya (2023) araştırmasında üstün zekalı öğrencilerin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, yetenek ve kariyer gelişimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 122 erkek ve 152 kız olmak üzere toplam 274 katılımcı ile tamamlanmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile kariyer/yetenek gelişimi ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin diğer değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Samancı (2023) araştırmasında lise öğrencilerinin gelecek beklentileri, kariyer kaygıları ve olumlu/olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini lisede öğrenim gören 181 erkek ve 325 kız öğrenciden oluşturulmuştur. Cinsiyet değişkeni gelecek beklentisi, kariyer kaygısı ve mükemmeliyetçilik açısından anlamlı farklılık yaratmamıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kariyer kaygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile gelecek beklentisi arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.1.7.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Chang (2000) araştırmasında olumlu-olumsuz psikolojik sonuçlar ile mükemmeliyetçilik düzeylerini genç ve yetişkinler aracı rolleri açısından incelemiştir. Araştırma yaş ortalaması 20 olan 270 kişi ve yaş ortalaması 46.99 olan 256 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Mükemmeliyetçilik düzeyi ile karamsarlık ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yetişkinlerdeki mükemmeliyetçiliğin çocuklarını da etkilediği sonucuna varılmıştır.

Hamilton ve Schweitzer (2000) çalışmalarını Avusturalya’da 405 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyi ve intihar arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe intihar düşüncelerinde de artış meydana geldiği saptanmıştır. Bireylerin kırılabilirlik düzeylerinin de intihar düşüncelerine sebebiyet verebileceği ifade edilmiştir. Bu nedenle ileriki çalışmalarda kişilik, mizaç, çevresel faktörler ve kendine zarar verme davranışı gibi değişkenlerin de ele alınması gerektiği ifade edilmiştir.

Ashby ve Rice (2002) çalışmalarını 17-56 yaş aralığındaki 262 katılımcı ile gerçekleştirmişlerdir. Katılımcıların öz saygı ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu mükemmeliyetçilik ile öz saygı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile öz saygı arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Fadewa, Burns ve Gomes (2004) yaptıkları çalışmayı 230 üniversite öğrencisiyle tamamlamışlardır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile düşmanca duygular, kaygı ve utangaçlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile düşmanca duygular, kaygı, utangaçlık ve suç eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

İntihar ve mükemmeliyetçiliğe ek olarak yalnızlığı da çalışmalarına dahil eden Muyan ve Chang (2015), 288 üniversite öğrencisinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan aile eleştirileri ile davranışlardan şüphe ve intihar düşünceleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Yalnızlık ile intihar düşünceleri arasında da pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır.

Madigan (2019) mükemmeliyetçilik ve akademik başarıyı inceleyen 37 çalışmayı derleyerek meta-analiz çalışması yapmıştır. Bulgulara göre akademik başarı

ile mükemmeliyetçi çabalar arasında pozitif yönde bir ilişki; akademik başarı ile mükemmeliyetçi kaygılar arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, mükemmeliyetçi çabaların akademik başarıya potansiyel olarak yardımcı bir faktör ve de mükemmeliyetçi kaygıların akademik başarıyı potansiyel olarak engelleyici bir faktör olduğunu göstermektedir.

2.2 Bilinçli Farkındalık

2.2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Ruh sağlığı alanı bireylerin duygusal acılarına yönelik çözüm üretmek istemektedir. Bu acılar; stres, kaygı, depresyon, umutsuzluk, kişilerarası sorunlar ve davranış problemleri olarak ifade edilmektedir. Doğum, ölüm, hastalık ve yaşlılık gibi de varoluşsal sancılar vardır. Bu acı ve sancılar bireysel farklılıklara göre de subjektif olmaktadır. İnsanlar çok eskilerden beri bu acılar ve hayatın zorlukları ile baş edebilmek için çözüm aramaktaydılar. Bunlarla mücadele edebilme yöntemi olarak da Doğu Felsefesinden esinlenerek Mindfulness (bilinçli farkındalık) ortaya çıkmıştır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bilinçli Farkındalık Tibet Budizm’inden gelen bir doğu felsefesidir. Budizm’de kullanılan, Pali dil ailesinden türetilen ‘‘Sati’’ sözcüğüdür. Sati sözcüğü hafıza, hatırlama anlamına gelmektedir. Bireyin bilinç anında olmasını vurgular. İngilizceye Mindfulness olarak araştırmacı Rhys Davids (1881) tarafından çevrilmiştir (Levey ve Levey, 2018). Mindfulness kavramını Türkçe literatüre kazandırırken ise üzerinde uzlaşa sağlanamamıştır. En fazla ‘‘bilinçli farkındalık’’ kavramı kullanılmakla birlikte ‘‘bilgece farkındalık, kendidelik, yargısız farkındalık’’ kavramları da kullanılabilir (Güldal, 2019). Budizm, hayatın bütün anlarıyla temas içinde olma, acı ve ıstırapları kabullenerek en saf kendiliğiyle bütünleşmeyi içeren meditasyon yöntemidir. Bilinçli farkındalık bu meditasyon yöntemini temel alarak ortaya çıkmıştır (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli Farkındalık kavramının sözlük anlamları araştırıldığı zaman, Oxford Dictionary (2023) bireyin dikkatini eylemlerine yöneltme, bütün duygu ve düşüncelerini kabul etme ile şimdiki ana odaklı yaşamayı içeren zihinsel bir durum olarak açıklamaktadır. Türk Dil Kurumu'nda (2023) ise bilinçli farkındalık kavramı bir bütün olarak bulunmamaktadır. Bilinçli sözcüğü, yaptıklarının farkında ve bilerek hareket eden anlamına gelmektedir. Farkındalık, farkında olma durumu olarak ifade edilmektedir. Farkında olma ise bireyin anlaması gereken şeye dikkatini vermesi ve o şeye yönelik haberi bulunması olarak tanımlanmaktadır.

Hanh (1976), kişinin bilincini şu an yaşananlara ilişkin canlı tutması olarak ifade etmiştir. Bilinç, farkındalık ve dikkati kapsamaktadır. Farkındalık sürekli olan biteni izleyen ve bilince kaynak sağlayan bir yapıdır. Dikkat ise odaklanma sürecini içermektedir ve sınırlı bir süre için yüksek seviyede odak, hassasiyet sağlamaktadır. Yaşam olaylarının olağan akışında farkındalık ve dikkatin iç içe geçmiş olduğu ifade edilmektedir. Hased ve McKenzie'ye (2012) göre bilinçli farkındalık nerede olduğumuzu ve nerede durduğumuzu bilmektir. Dikkatimizi nereye yönlendirebileceğimizi seçmektir. Dikkatimizi kontrol etmeyi öğrenerek, bunu yaşama uygulayabilmektir. Bu kavram üzerinde çalışan araştırmacıların sayısı arttıkça bilinçli farkındalığın anlamı genişlemiştir (Shepherd, 2019).

Dikkatli bir varoluş halinin nitelikleri Langer (2014) tarafından şu şekilde ifade edilmektedir: birey yeni kategoriler oluşturur. Yeni bilgilere sürekli açıktır ve son olarak da birden fazla bakış açısına sahip olma farkındalığına erişmiştir.

Bilinçli farkındalığın davranışsal temelleri; yargılayıcı olmama, sabır, güven, temiz zihin, çarpınmamak, kabul etme ve gitmesine izin verme olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2013). Bilinçli farkındalığın bilişsel yönleri ise algı, şimdiki an, kabul ve bağlanmama olarak ifade edilmektedir (Shepherd, 2019).

Bilinçli farkındalık sürecine bir örnek verecek olursak: Panik bozukluğu olan birini düşünelim. Birey çok kötü durumdadır ve bundan kurtulmak ister. Terapiye başladıktan sonra zamanla kaygısının altında yer alan özgürlüğü keşfeder. Bireyin profesyonelle kurduğu terapötik ilişki sonucunda kendini daha yakından tanımak için güven ve cesaret hisseder. Birey dikkatli ve farkında olarak kendini izledikçe kaygıların getirdiği hisleri ve düşünceleri fark eder. Kaygının nasıl bir şey olduğunu ve vücudunun nasıl reaksiyon verdiğini öğrenir. İlerleyen süreçte ise bu paniği tetikleyen kaygıyı yerinde doğrudan deneyimleyebilir. Burada önemli olan bireyin problemini keşfetme özgürlüğüne sahip olmasıdır. Terapötik ilişki içerisinde problemlerine nazikçe maruz kalır ve bundan sonra daha iyi hissedebilmek için olumsuz deneyimlerden kaçmaması gerektiğini fark eder (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Bireyler farkındalık becerilerini kazanmadıkça dikkat ve odak üzerinde uzun süre hakimiyet kurmak ve bunları yönlendirmek zorlaşmaktadır. İnsanlar genellikle olağan hayat akışında dikkatini dağıtan düşüncelere kapılırlar. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalık düzeyi düşük bireylerin genellikle sergiledikleri tutumları şu şekilde açıklamaktadırlar:

- Aktiviteleri alelacele gerçekleştirmek
- Genel bir dikkatsizlik hali
- Dikkatsizlik nedeniyle bir şeyleri devirmek, kırmak veya dökmek
- Yaptığı işle alakasız, bambaşka bir şey düşünmek
- Rahatsızlık verebilecek duyguların farkına varamamak
- Yeni duyduğu bir ismi anında unutmak
- Kendini sürekli geçmiş veya geleceği düşünürken bulmak
- Farkında olmadan bir şeyler atıştırmak

Bu tutumlar karşısında bilinçli farkındalık becerilerinin ise bireyi şu an yaptığı görevlere odakladığı ifade edilmektedir. Birey dikkatini geçmiş ve gelecekte ayrıştırabilmeyi öğrenir. Şimdiki anda yaşanan her şeyi kabul ederken bunlara sıkı sıkıya tutunmamayı da öğrenebileceği belirtilmektedir.

Germer (2009) bilinçli farkındalığa ilişkin üç temel bileşenin olduğunu ifade etmektedir.

- 1- Dur: Birey eylemlerini durma noktasına gelecek kadar yavaşlatmalıdır. Böylece yaptığı şeye ilişkin odak ve farkındalığı artacaktır.
- 2- Gözlem Yap: Bireyin anlık meşgul olduğu şeyleri, içsel ve dışsal olayları, çevresini, düşünce ve duygularını yakından izleme imkânı tanınmasıdır. Böylece kendine ve çevresine yönelik farkındalıkları artacaktır.
- 3- Geri Dön: Birey dikkati dağıldığında, dalgınlık yaşadığında kendini bilinçli hale geri döndürmesidir. Böylece birey şimdiki zaman odağına erişebilecektir.

Shapiro ve Carlson (2009) ise bilinçli farkındalığa ilişkin üç farklı temel bileşen sunmuşlardır.

- 1- Niyet: Bireyin farkındalık düzeyine neden erişmek istediği, bilinçli farkındalık uygulamalarını neden yapmak istediğini açıklaması şeklinde ifade edilmektedir. Birey bunun sonucunda gerçek anlamda neye erişmek istediğinin bilincinde olmalıdır. Bu şekilde içgörü elde edebilir.
- 2- Dikkat: Bireyin odağını şimdiki zamana, yaşananlara, kendine ve çevresine çevirmesi olarak ifade edilmektedir. Birey şu anda kalarak gözlem yapmalıdır. Böylelikle farkındalığını arttırabilir.
- 3- Tutum: Bireyin deneyimlerini, düşüncelerini, hislerini nasıl karşıladığı ve bunlara nasıl tepki verdiğinin cevabı bu bileşen için açıklayıcı olmaktadır.

Birey bunlara ilişkin yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalıdır. Merhametli, nazik ve kabullenici bir tutum sergilemelidir.

Bu kavramın tarihsel gelişimi özetlenecek olursa: bilinçli farkındalık, Budist rahiplerde nefes kontrolü ile zihinsel aktiviteleri güçlendirmek ve konsantrasyonu sürdürebilmek amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Fakat bugün ona ilgi duyan insanlar tarafından da kullanılabilir. Ayrıca tıp dünyasında ve ruh sağlığı alanında da kullanılabilir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalık Doğu Uygarlıklarında uzun süredir kullanılmaktadır. Onun gelişmesi ve popüler bir kavram olarak batıya taşınması 1979 yılında Jon Kabat-Zinn'in Farkındalık Esaslı Stres Azaltma Kliniğini kurmasıyla başlamıştır. İlerleyen yıllarda bilinçli farkındalık temelli pek çok program ve terapi geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi'dir (Davis ve Hayes, 2011). Bilinçli farkındalık günümüzde sadece hasta kişiler tarafından değil, sağlıklı kişiler tarafından da kullanılmaktadır. Pek çok farklı psikoterapi yaklaşımının içerisinde bilinçli farkındalığın iyileştirici faktörlere ortak bir bileşen olabileceğini ifade etmektedirler (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

2.2.2 Bilinçli Farkındalık Tutumları

Bilinçli farkındalık düzeyine erişilebilmesi için bireylerin öncelikle bazı tutumlara sahip olması gerektiği ifade edilmektedir. Kabat-Zinn (2009) bireylerle uygulamalı olarak çalıştıktan sonra bilinçli farkındalığa zemin hazırlayan 7 temel tutumun varlığından söz etmiştir.

2.2.2.1 Yargısızlık

Bireyler günlük yaşam akışı içerisinde her şeye değer atfetme tutumu içinde olmaktadır. Bu durum yargı kalıplarının ortaya çıkmasına imkân tanımaktadır. Bireyler iyi, kötü ve nötr yargılama biçimine sahiptirler. Herhangi bir şey iyi

hissettiğinde iyi, kötü hissettirdiğinde ise kötü olarak sınıflandırılmaktadır. Herhangi bir duygulanma yaratmayanlar ise nötr olarak sınıflandırılmaktadır. Nötr olarak sınıflandırılanlar dikkat çekici değildir, bu sebeple bireyin bilincinde yer almasının zor olduğu belirtilmektedir. Yargı kalıpları bir süre sonra bireylerin çoğu şeye aynı şekilde tepkide bulunmasına neden olmaktadır. Bu kalıplar yeni deneyimlere olanak tanımadığı gibi şimdi ve burada olma durumuna da ket vurabilmektedir. Bu nedenlerle bireylerin olayları, koşulları, durumları ve deneyimlerini yargılamadan sadece gözlemlemesi gerekmektedir. Ayrıca birey yargılarına karşı da yargılayıcı olmamalıdır (Özyeşil, 2011).

2.2.2.2 Sabır

Yaşam boyunca, her bir şeyin bireyin hayatına yönelik farklı bir zaman dilimi vardır. Bireylerin bu durumu algılayabilmeleri, sabır erdemini sergileyebilmeleri açısından önemlidir. Sabırsız olmak bireyin zihnini meşgul etmekte ve bilinçli farkındalığı engelleyici bir rol üstlenmektedir. Sabırsızlık, bireyin yapmak istedikleriyle ilgili zihnini meşgul ederek, şu anda olan bitenden uzaklaşmasına sebebiyet vermektedir (Kabat-Zinn, 2009). Bireyin bu tutumu kavraması şimdi ve burada olması açısından ve ayrıca umutsuzluğa karşı da koruyucu bir faktör olabilmesi açısından önemli görülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

2.2.2.3 Acemi (Yeni Başlayan) Zihni

Bireyler yaşadıkları deneyimlerden sonra o deneyime ilişkin duygu ve düşünce geliştirir. Bu duygu, düşünceleri zihninde tutması ve sonraki deneyimlere aktarması istenmeyen bir durumdur. Bireyin yeni deneyimlere, keşiflere açık olması ve bunlara temiz bir bilinçle başlaması bu tutum için istenilendir (Özyeşil, 2011). Böylece birey zihnindeki kalıntıların yeni deneyimleri etkilemesine izin vermez. Bu durumda da

bireyin her yeni deneyimden farklı bir şey öğreneceği varsayımı ortaya çıkmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020).

2.2.2.4 Güven

Birey kendini, benliğini tanımalı ve bunlara güven duygusu geliştirmelidir. Birey yanlış kararlarının sonucunu özverili bir şekilde kabul etmelidir. Kendine güven duygusu hisseden birey, yanlış kararlardan sonra bile bunula baş edebilecektir. Ayrıca bunları deneyimlemesi de ilerdeki kararları için tecrübe oluşturacaktır. Güven duygusu kazanabilmek için birey çevresinden veya dışsal faktörlerden çok içsel benliğine yönelmelidir (Kabat-Zinn, 1990).

2.2.2.5 Hırslanmamak

Bireyler doğumdan itibaren yaşam koşullarını iyileştirme, başarı, statü, intikam, maddiyat gibi konularda çabalama eğilimindedirler. Bu çabaların artış göstermesine paralel olarak bireyin hırs duygusunda da artış yaşanmaktadır. Bu durum bireyin bilinçli farkındalığını etkileyerek sağlıksız adımlar atmasına sebebiyet vermektedir. Bireyin günlük enerjisini hırslarından çok kendine doğru yönlendirmesi bilinçli farkındalık açısından etkili olacaktır (Özyeşil, 2011).

2.2.2.6 Kabul

Bireylerin yaşamlarında olumlu duygular ve düşünceler kadar, olumsuz duygu ve düşüncelerde vardır. Birey olumlu duygu ve düşünceleri benimserken olumsuzlarla savaşmayı veya onlardan kaçmayı tercih etmektedir. Burada bireyin kavraması gerektiği asıl nokta, yaşadığı olumlu veya olumsuz her şeyin bir başkasına değil kendisine ait olduğudur. Bu sebeple birey olumluları ve olumsuzları eşit önem seviyesi atfetmelidir (Atalay, 2019). Böylece bu tutumun, bireylerin stres ile mücadelesinde pozitif etki yaratabileceği ifade edilmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

2.2.2.7 Akışına Bırakmak

Akışına bırakma tutumu, kabullenme tutumu ile birlikte gerçekleşmektedir. Bireyler olumsuz duygu ve düşünceleri daha zor kabul etmektedirler. Kabullenme yerine genellikle olumsuzluklarla savaşıma veya bunlardan kaçma davranışı görülmektedir. Savaşıma ve kaçma davranışı bireyin zihnini sürekli meşgul ederek, yapacağı işten alıkoymakta ve şimdiki zaman yönelmesine olanak tanımamaktadır. Birey kabullenmenin yanı sıra akışına bırakmayı bilmesi de gerekmektedir. Bu tutum bireyin sürekli geçmiş veya gelecekle mücadele etme durumundan kurtarıp kendine yönelmesine olanak sağlamaktadır (Özyeşil, 2011).

2.2.3 Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bireylerin bilinç farkındalığına erişebilmek için kazanmaları gereken 5 ortak beceri olduğu ifade edilmektedir. Beceriler, Kabat-Zinn'in ortaya koyduğu bilinçli farkındalık tutumları ile benzerlik gösterebilmektedir fakat farklı kavramları da bulunmaktadır. Becerilerin daha çok uygulama aşamasına yönelik olduğu, tutumların ise uygulama aşamasından daha önceki kazanımları içerdiği görülmektedir.

2.2.3.1 Şimdiki Zamana Odaklanma

Bireyin geçmiş veya geleceğe ilişkin düşüncelere, olaylara ve hislere takılı kalması direkt olarak bilinçli farkındalığını etkilemektedir. Birey geçmiş veya geleceğe ilişkin zihnini meşgul ederek şu anda yaptığı işin kalitesini düşürmektedir. Bilinçli farkındalığına göre bireyin yaptığı görevden en yüksek verimi alabilmesi ve kendiyi bütünleşebilmesi için şimdi ve burada olması önem arz etmektedir. Birey bu beceri için beş duyu organını kullanması gerektiği ifade edilmektedir. Odağını içinde yaşadığı anda tutarak bilinçli farkındalığına erişebilecektir. (Soysal, Bodur ve Hızlı, 2005; Li, Howard, Garland, McGovern ve Lazar, 2017). Ayrıca geçmişe veya geleceğe

takılı kalmamak psikopatolojik rahatsızlıklar için engelleyici bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Savoie, 2016).

2.2.3.2 Kabullenme

Bireyin deneyimlerinden kaynaklanan olumlu veya olumsuz duygu ve düşünceleri açık yüreklilikle kabul etmesini içermektedir. Bireyler olumlu deneyimlerinin getirilerinden hoşnut olurken olumsuz deneyimlerinin getirileri ile çatışmaktadırlar. Kabullenme becerisi ise olumluları olduğu kadar olumsuzlukları da kabullenmeyi içermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Kabullenme becerisini kazanan birey yeni deneyimlerini tecrübe ederek kendini daha yakından tanıma fırsatına erişmektedir. Olumsuzluklarla savaşmak veya onlardan kaçmaya çalışmak bireye bir çözüm imkânı sunmamaktadır (Şahin, 2018).

2.2.3.3 Yargılamama

Bireyler yaşadıkları olayları, deneyimlerini ve bunlar sonucunda kendilerinde oluşan etkileri yargılama eğilimindedirler. Yargılama, değer vermeyi içermektedir. Ancak bu değer biçme süreci insanları şimdi ve burada becerisinden alıkoymaktadır. Yaşanan her ne ise olduğu gibi, yaşandığı gibi yargılamadan kabullenmek önem arz etmektedir. Yargılamama ve kabullenme becerisi birbirini tamamlamaktadır (Akyıldız, 2019).

2.2.3.4 Mesafe Koyma

Bireyler yargılamadan kabul ettikleri olumsuz duygu ve düşüncelerle özdeşleşme yaşamamalıdır. Bireyin zihninde olan sadece düşünceden ibarettir, onun bütün benliğini içermez. Birey zihnindeki düşünceler ile kendisini ayırtırmalıdır. Düşünceleri ile arasına mesafe koyamayan birey, şimdi ve burada olamayacak ve bunun sonucunda da bilinçli farkındalığa erişemeyecektir (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012).

2.2.3.5 Serbest Bırakma

Bireyler, kendilerinde kötü etki bırakabilecek olaylara ilişkin zihinlerinde otomatik düşünceler taşımaktadırlar. Bireylerin bu otomatik düşüncelere inanma ve bunları devam ettirme eğilimleri olduğu ifade edilmektedir. Böylece birey yaşamın içerisinde daha olumsuz bir kişiliğe bürünmektedir. Bireyin bu düşünceleri serbest bırakması, üzerinde takılı kalmadığının bir göstergesidir. Bu şekilde de bilinçli farkındalığa erişecek ve psikopatolojik problemlerin ortaya çıkma şansını azaltacaktır (Ögel, 2012).

2.2.4 Bilinçli Farkındalık ve Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.4.1 Psikodinamik Kuram

Carl Jung Budizm'e ilgi göstermiş bir araştırmacıdır. Onunla birlikte Budist Psikolojiye olan ilgi artmıştır. Psikanaliz uygulamasında bireyin içsel süreçlere odaklanması ve bilinç süreçlerinin ön planda olması bilinçli farkındalık ile örtüşmektedir (Özyeşil, 2011).

Psikanalizde terapist bireylerin çağrışımlarını sansürlemeden anlatmasını istemektedir. Bu durum bireyin içsel yaşamını daha derinden inceleme fırsatı sunmaktadır. Bireyin bilincinde yatan düşünce ve duygu kalıplarını gözlemlemesine yardımcı olmaktadır. Psikoterapinin bu yönü ile bilinçli farkındalığa benzediği belirtilmektedir (Fulton ve Siegel, 2015).

2.2.4.2 Gestalt Terapi

Gestalt terapisinde; şimdiki zaman, an ile temas, dikkat, farkındalık, kabul ve öz düzenleme kavramları çok sık kullanılmaktadır. Aynı kavramlar bilinçli farkındalığın temelini oluşturmaktadır. Gestalt terapisinde bireyin şimdi ve burada olması çok önemlidir. Bireyin an'a temas ederek deneyimlerine yönelmesi sağlanmaktadır. Bireye yaşamını anlamlandırmanın önemi vurgulanmakta ve kendi

yaşamına yönelik farkındalık geliştirmesine olanak sağlanmaktadır. Gestalt terapisi farkındalığı arttırmayı, yaratıcı seçimi desteklemeyi, suçlayıcı bir tavır yerine sorumluluk almaya teşvik ettiği ifade edilmektedir. Gestalt terapinin bu özellikleriyle bilinçli farkındalığın uyuştugu savunulmaktadır (Nunes ve Souza, 2020).

2.2.4.3 Hümanist Terapi

Hümanizm, bireyin değerli olduğu düşüncesini ön plana çıkarmaktadır. Bireyin benliği önemlidir. Birey kendi içsel yaşantılarına ve benliğine odaklanarak kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilmektedir. Hümanist psikoterapide bireyin problemlerine odaklanmak yerine farkındalık, kabul ve içgörü kazandırmak daha önemli görülmektedir. Hümanist yaklaşım bu yönleri ile bilinçli farkındalığa benzetilmektedir (Dryden ve Still, 2006).

2.2.4.4 Varoluşçu Terapi

Varoluşçu kuramda özgürlük, sübjektiflik, seçim hakkı, yaşamın anlamlandırılması önemli konulardır. Birey kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğunu bilmelidir. Yaşamın anlamının bireylerin kendi içlerinde yattığını ve sübjektif olduğunu savunmaktadırlar. Yaşamın anlamlandırılması, bitmek bilmeyen bir arayışı, merak ve keşfi beraberinde getirmektedir. Varoluşçu terapi bu yönleri ile bilinçli farkındalığa benzemektedir (Greenberg, 2021).

2.2.4.5 Bilişsel Davranışçı Terapi

Bireylerin bilişlerini, deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini algılayış biçimine göre farklı yaşam şekillerine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu durum bireyin bilinçli farkındalık süreçleriyle eşleştirilmektedir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı yaklaşımlar da bilinç ve farkındalık temelli olarak ortaya çıkmışlardır. Bu yaklaşımlar öncekilerden farklı olarak duygu, üstbilişler, kabullenme ve farkındalık kavramları üzerinde daha çok odaklanmışlardır.

Bu yaklaşımlar: Duygu Düzenleme Terapisi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Bilinçli Farkındalık Esaslı Stres Azaltma, Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlık Terapisidir (Vatan, 2016).

2.2.5 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

2.2.5.1 Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Demir (2014) alışmasını bireylerin depresyon ve stres düzeylerine yönelik bilinçli farkındalık temelli eğitim programını uygulayarak gerçekleştirmiştir. ocuk gelişimi bölümünde öğrenim gören 15 kız ile yapılan çalışmada yarı deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık temelli program, 8 oturumun her biri 75 dk sürecek şekilde tamamlanmıştır. Programın etkililiğini incelemek amacıyla ön test, son test ve programdan bir süre sonra da kalıcılık testleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık temelli müdahalenin bireylerdeki depresyon ve stres düzeyini azalttığı görülmüştür. Kalıcılık testinde ise bilinçli farkındalık temelli müdahalenin depresyon ve strese on hafta boyunca etki edebileceği görülmüştür.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2016) alışmalarında 355  niversite öğrencisinde psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ilişkisiyle birlikte bunlara eşlik eden duygusal zekâ aracılık rolü incelenmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalığı ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekanın da bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşla birlikte arttığı bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal zekanın tam aracı rolüne sahip olduğu ifade edilmiştir.

Akyol (2016) alışmasında Ortadoğu Teknik  niversitesi ve Gazi  niversiteden 449 öğrencinin bilinçli farkındalık ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 349 kız ve 100 erkek  ğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Tükenmişlik  leğinin alt boyutlarında yer

alan yeterlilik ve tükenmenin bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Şahin (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalık düzeyi, yaşam doyumu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma grubu 306 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu ve mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Arslan (2018) çalışmasını bireylerin bilinçli farkındalık, algılanan stres ve depresyon düzeylerini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirmiştir. Çalışma yaşları 22-67 arasında olan 194 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre bireylerin algıladıkları stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında da aynı şekilde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Akyıldız (2019) araştırmasında ilahiyat fakültesinde okuyan 240 üniversite öğrencisinin bilinçli farkındalık ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 190 kız ve 50 erkek öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça dindarlık düzeyinde düşüş yaşandığı saptanmıştır.

Kara (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalık, algılanan stres ve sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcı grup 400 üniversite öğrencisi tarafından oluşturulmuştur. Sonuç itibariyle bilinçli farkındalık ile sağlık anksiyetesi ve algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Saltaş (2022) araştırmasında 18-27 yaş aralığındaki 202 üniversite öğrencisinin anksiyete belirtileri ve depresyon düzeylerini, bilinçli farkındalık rolleri açısından incelemiştir. Üniversite öğrencilerinde depresyon ve anksiyete belirtilerinin artması sonucunda bilinçli farkındalık düzeylerinde düşüş meydana geldiğini tespit etmiştir.

Odabaş (2023) araştırmasında bilinçli farkındalık ile anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma on sekiz yaşının üstünde 313 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yüksek bilinçli farkındalığın ise anksiyete duyarlılığını azalttığı tespit edilmiştir.

Batman (2023) araştırmasında romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki mizah, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığın ilişki doyumuna etkisini incelemek istemiştir. Çalışma 18-50 yaş arasındaki 323 birey ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. İlişkisel mizah, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığın ilişki doyumuna pozitif yönde anlamlı bir etki ettiği tespit edilmiştir.

Karadeniz (2023) araştırmasında spor bilimlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 134 erkek, 106 kadın olmak üzere toplam 240 öğrenciden oluşmuştur. Sonuçlara göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bilinçli farkındalık yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre de anlamlı farklılık göstermediği bulgular arasında yer almıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ile psikolojik

dayanaklılık düzeylerine ilişkin yapılan analizler, anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

Evlüce (2023) araştırmasında üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığın, ruminasyonu yordama üzerindeki rollerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma 259 erkek ve 328 kadın olmak üzere toplam 587 üniversite öğrencisiyle tamamlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif, bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esnekliğin öğrencilerdeki ruminasyonu yordadığı tespit edilmiştir.

2.2.5.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Burpee ve Langer (2005) çalışmalarını 95 kişi ile gerçekleştirmişlerdir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumuna yönelik ilişkisini incelemişlerdir. Evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar mutlu ve uzun süreli evlilik için bilinçli farkındalık becerilerinin etkili olabileceğini ifade etmişlerdir.

Frewen ve arkadaşları (2008) araştırmalarında 64 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile negatif düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma Western Ontario Üniversitesi'ndeki öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalık ile negatif düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın; düşük sıklıkta depresif, endişe ve sosyal korkularla ilgili bilişlerde meydana getirdiği olumsuz düşüncüyü azaltabileceği ifade edilmiştir.

Beauchemin, Hutchins ve Patterson (2008) çalışmalarında öğrenme güçlüğü yaşayan 34 ergene 5 haftalık bilinçli farkındalık temelli müdahale uygulamışlardır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahalenin kaygı ve olumsuz kendine odaklanma davranışını azalttığı, sosyal beceriler ve akademik başarıyı da arttırdığı saptanmıştır.

Broderick ve Metz (2009) çalışmalarında ergenler için bir farkındalık programı olan Learning to Breathe'nin pilot denemesi gerçekleştirmişlerdir. Çalışma 17.4 yaş ortalaması olan 120 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Programdan sonra katılımcılar; olumsuz etkilerinde azalma, sakinlik duyguların artma, rahatlama ve kendini kabul duygularında artış meydana geldiğini bildirmişlerdir. Farkındalık temelli programın ergenlerin duygusal düzenleme ve iyi oluş düzeylerinde artış yarattığını ortaya koymuştur.

Kong, Wang ve Zhao (2014) çalışmalarında bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma 8-50 yaş aralığındaki 310 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu için öz değerlendirmenin tam aracı rolünde olduğu saptanmıştır.

Reyes ve Kuriala (2020) araştırmalarında öğrencilerin internette oyun oynama bozuklukları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri için bilinçli farkındalık temelli Bilişsel Yeniden Yapılandırma Müdahale Programının etkisi incelenmiştir. Araştırma Asya kültüründeki 13-18 yaş arasında 456 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarında oyun oynama bozukluğu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif yönde ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık temelli Bilişsel Yeniden Yapılandırma Müdahale Programının ise oyun oynama bozukluklarını azaltarak psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı bulunmuştur.

2.3 Genç Yetişkinlik Dönemi

İnsan yaşamında, belli fizyolojik ve psikolojik özelliklerin belirginleştiği dönemler vardır. Bu özellikler dikkate alınarak yıllardır süregelen çalışmalarla belli başlı dönemler belirlenmiştir. Her dönem, bireylerin kendine özgü özellik, tutum ve davranış çeşitlerine göre şekillenmiştir. Bu dönemler: bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ifade edilmektedir. Bu dönemler için belirlenen yaş aralıkları olmakla birlikte kalıtım, kültür, toplum gibi faktörlere göre değişebileceği de ifade edilmektedir (Koç, 2004).

Yetişkinlik dönemi; genç, orta ve son olmak üzere üç evreye ayrılmıştır. Genç yetişkinlik, genellikle ergenlik sonrası ve ilk yetişkinlik dönemi olarak kabul edilen bir yaşam aşamasını ifade eder. Ergenliğin sonlanması ile başlayan genç yetişkinlik dönemi 18 ila 25 yaş aralığını kapsamaktadır. Üniversiteye geçiş yapan bireyler, genç yetişkinlik döneminin içerisinde kabul edilmektedir. Bu dönem, kişinin ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptığı ve bağımsızlık, kimlik gelişimi, eğitim ve kariyer seçimi gibi birçok önemli yaşam kararı aldığı bir dönemi kapsamaktadır. Bu dönemin en önemli özelliği yetişkinlik evresine temel oluşturmasıdır (Arnett, 2004).

Literatür incelendiğinde genç yetişkinlik döneminin ortak özellikleri şu şekilde ifade edilebilir: kişinin kendi kimliğini tanımladığı ve oluşturduğu bir dönemdir. Kişiler, kendi değerleri, inançları, ilgi alanları ve hedefleri hakkında daha fazla bilinç geliştirmektedir. Bu dönemde, gençler genellikle yükseköğrenimlerini tamamlamak, meslek seçmek ve kariyerlerine başlamak için kararlar alırlar. Eğitim ve kariyer seçenekleri, gelecekteki yaşam tarzlarını ve maddi durumlarını etkileyebilmektedir. Genç yetişkinlik, bağımsızlık kazanma sürecinin bir parçasıdır. Gençler genellikle aileleriyle daha az zaman geçirmeye başlayarak kendi yaşamlarını sürdürme sorumluluğunu üstlenmektedirler. Genç yetişkinler, ekonomik sorumluluklarını

kendileri üstlenmeye başlayarak harcamalarını kontrol etmeyi öğrenmektedirler. Romantik ilişkiler, arkadaşlık bağları ve aile ilişkileri bu dönemde önemli bir rol oynamaktadır. Genç yetişkinler, bu süreçte sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini geliştirmektedirler (Schulenberg ve Zarrett, 2006; Settersten, Furstenberg ve Rumbaut, 2005).

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kendini bulma, büyüme ve olgunlaşma sürecinin bir parçasıdır. Bu dönemdeki deneyimler, kişinin gelecekteki yetişkin yaşamını büyük ölçüde etkileyebilir. Her birey bu dönemi farklı şekillerde deneyimler, ancak bu evre genellikle kişisel gelişim ve olgunlaşma açısından önemli bir zaman dilimidir. Bu dönemde kişisel ve profesyonel hedefler belirlenirken aynı zamanda birçok kriz, zorluk ve sorumlulukla karşılaşılır. Bu nedenle, destek sistemleri ve psikolojik yardım hizmetlerinin bu dönemdeki bireyler için önemli olabileceği ifade edilmektedir (Rickwood, Deane ve Ciarrochi, 2005).

Literatür incelendiğinde genç yetişkinlik dönemine geçiş yapan bireylerin pek çok sorumlulukları olduğu görülmektedir. Bu dönemin, üniversite öğrencilerini de kapsadığını söylemek mümkündür. Yeni sorumluluklara sahip üniversite öğrencilerinin, diğer yandan yaşamlarını idame ettirme ve mesleki kariyerlerini yönetmeleri de gerekmektedir. Yazıcı (2003) üniversite öğrencilerinin yaşamlarında pek çok faktörün rol oynayabileceğini ve riskli grup içinde yer aldıklarını ifade etmiştir. Risk grubu olarak görülen üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi özelliklerinin de olmasıyla yaşamlarında daha çok zorluk ve problem olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık becerilerinin ise üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu bir faktör olabileceği varsayılmaktadır.

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve daha sonra verilerin toplanma ve analiz süreci açıklanmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği için araştırmanın deseni niceldir. Mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık ölçekleri birtakım değişkenler açısından da incelendiği için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Karasar (2005) iki veya ikiden çok değişkenlerin birbirleriyle olan değişimini ve derecesini inceleyen modeli, ilişkisel tarama şeklinde açıklamaktadır.

İlişkisel tarama modelinin karşılaştırma türünü ele alırsak, en az iki değişkenin varlığında söz edilir ve bu değişkenlerden biri (bağımsız değişken) temel alınarak, diğer değişken (bağımlı değişken) üzerindeki farklılıklara göre gruplar oluşturulur; amaç, aralarında herhangi bir değişimin olup olmadığını incelemektir (Karasar, 2005). Araştırma kapsamında bağımsız değişkenler; ‘‘cinsiyet, fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu, algılanan aile tutumu, aile gelir düzeyi, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek, aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum(duygu/düşünce/davranış), sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum’’ olarak, bağımlı değişkenler ise ‘‘mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık’’ olarak belirlenmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2022-2023 yıllarında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin en çok öğrenciye sahip; Eğitim, Hukuk, İletişim ve Sağlık Fakülteleri'nde eğitim görmekte olan Türkçe okuma-yazma bilen öğrenciler oluşturmuştur. Kolay ulaşılabılır durum örnekleme ile istenilen sayıya ulaşılan kadar veri toplama süreci devam etmiştir. Veri toplama sürecinde belirtilen fakültelerin farklı cinsiyet, sınıf ve programlarından örnekleme temsil edilebilmesine önem verilmiştir. Üniversitede öğrenimine devam eden 490 öğrenciden veri toplanmıştır fakat 24 öğrencinin ölçeği eksik/hatalı bulunmuş olup araştırmadan çıkarılmıştır. Sonuç olarak 466 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklemi %57,1 ile 266 kadın, %42,9 ile 200 erkek öğrenci temsil etmiştir. Örneklem fakültelere dağılımı incelendiğinde; %30,3 ile 141 hukuk öğrencisi, %29 ile 135 eğitim fakültesi öğrencisi, %22,5 ile 105 sağlık fakültesi öğrencisi ve %18,2 ile 85 iletişim fakültesi öğrencisi olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilere ulaşabilmek için Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen Özbay ve Taşdemir'in (2003) Türkçeye uyarladığı Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, literatür ve uzman görüşü eşliğinde hazırlanmıştır. Bu formda üniversite öğrencilerinin; cinsiyet, fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu, algılanan aile tutumu, aile gelir düzeyi, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek, aile veya yakın

çevresinde mükemmeliyetçi tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum(duygu/düşünce/davranış), sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum değişkenlerini içeren bilgiler bulunmaktadır.

3.3.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost ve arkadaşları (1990) tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini 6 alt boyutta ölçmeyi amaçlamak üzere geliştirilmiştir. Ölçek; düzen 6, hatalara aşırı ilgi 9, davranışlardan şüphe 5, aile beklentileri 5, ailesel eleştiri 4 ve kişisel standartlar 6 madde olmak üzere toplamda 35 maddeden oluşmaktadır. Kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5’li Likert Tipinde bir ölçektir. Faktörlerden alınabilecek en yüksek puanlar ise şöyledir: “düzen” 30 puan, “hatalara aşırı ilgi” 45 puan, 48 “davranışlardan şüphe” 25 puan, “aile beklentileri” 25 puan, “ailesel eleştiri” 30 puan, “kişisel standartlar” 30 puan olmak üzere toplam 175 puandır. Bireyin bu boyutlardan aldığı puan ile mükemmeliyetçilik düzeyi doğru orantılıdır. Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ‘düzen’ boyutunun diğer boyutlarla ve toplam mükemmeliyetçilik puanıyla düşük düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından yapılan çalışma, Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sonrasında Fen liselerinde okuyan 489 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinin ardından, testin geçerliliğini değerlendirmek üzere yapılan çalışmalarda geçerlilik incelenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre, yapı geçerliliğiyle ilgili bulgulara erişilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre; 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumları ölçeği için, orijinal yapıya benzer bir şekilde 6 faktör çözümlenmesi kullanılarak açıklanabilirlik sağlanmıştır. Ölçeğin hata payı maddeler arası iç tutarlık yöntemiyle değerlendirilmiş ve alfa değerleri genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değişim göstermiştir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .83 olarak

hesaplanırken, yarıya bölme güvenirlik katsayısı .80 olarak belirlenmiştir (Özby ve Taşdemir, 2003).

Başka bir çalışma ise Kağan (2011) tarafından 492 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik açısından doğrulandığı kanıtlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı .91; alt ölçekler için hesaplanan değerler ise hata endişesi alt boyutu .90, ebeveyn beklentisi alt boyutu .80, ebeveynsel eleştiri alt boyutu .79, aşırı düzen alt boyutu .92, emin olamama alt boyutu .79 ve kişisel standartlar alt boyutu .79 gibi değerler aldığı gözlemlenmiştir.

Kağan (2011) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelediği araştırmasında “düzen” alt boyutunun sağlıklı mükemmeliyetçiliği ölçtüğüne dair veriler sunmuştur. Bu nedenle “düzen” boyutu puanlarının toplam puana dahil edilmemesini önermiştir. Bu çalışmada da “düzen” alt boyutu toplam puana dahil edilmemiştir, bağımsız analizlerde ele alınmıştır.

3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından bireylerin farkındalık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen bir ölçektir. Ölçek, bireylerin anlık deneyimlerinin farkında olmalarına ve dikkatli olmalarına yönelik genel eğilimlerini ölçmektedir. Ölçek 15 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Hemen hemen her zaman ve hemen hemen hiçbir zaman arasında değişen 6’lı Likert Tipine sahip bir ölçektir. Ölçekten alınan en düşük puan 15, en yüksek puan ise 95’tir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla yürütüldüğünde, ölçeğin yalnızca tek faktörlü bir yapıya işaret ettiğini göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğunu doğrulamıştır. İç tutarlık güvenirlik katsayısı .82 olarak

belirtilirken, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir. (Brown ve Ryan, 2003).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek uzman çevirmenler tarafından Türkçeye çevrilmiş, 5 Uzman Psikolojik Danışman ve Rehber tarafından da düzenlenmiştir. Ölçeğin dil eşdeğerliliği için yapılan uygulama sonucunda İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r = .95$, $p < .001$; $r = .96$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapılarını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin tek boyutlu bir modeli doğruladığını ve kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Maddelerin öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini ne derece ayırt ettiğini incelemek amacıyla madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır ve bütün maddelerin değeri .40'ın üzerinde bulunmuştur. Her bir madde için elde edilen madde faktör yükleri, .484 ile .805 aralığında çeşitlenmektedir. Ölçeğin güvenirliliği, madde analizi temel alınarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86 olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik sonuçları, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin sağlam bir ölçme aracı olduğunu, yüksek düzeyde geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. (Özyeşil vd., 2011).

3.4 Verilerin Toplanması

Verileri toplama sürecinden önce üniversitenin idari kurumlarından ve etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanacağı fakültelerin bölüm başkanlarına izin yazısı gönderilmiştir. Ardından fakültelere gidilip öğretim üyeleri ile görüşülmüş ve ölçeklerin uygulanabileceği uygun saatler için randevu alınmıştır. Uygun saatlerde araştırmacı verileri yüz yüze toplamıştır. Öncelikle araştırmacı

kendini, tez danışmanını tanıtmış ve çalışmayı açıklamıştır. Gönüllülük ilkesi doğrultusunda araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler belirlenmiştir. Katılımcılardan öncelikle onam formlarını okuyup onaylamaları istenmiştir. Soru işaretine mahal vermeyecek biçimde anketleri nasıl cevaplandırmaları gerektiği açıklanmıştır. Katılımcıların anketleri cevaplandırırken objektif olmaları ve doğru veriyi sağlamalarının çok önemli olduğu ifade edilmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Hesaplanan bağımlı değişkenlerin binom dağılımlarının parametrik normal dağılım ile aralarındaki farklarının anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Anlamlı farklılık bağımlı değişkenlerin normal dağılmadığının anlamsız farklılık ise normal dağıldığını göstergesidir. Bu çalışmada toplam 8 adet bağımlı değişken vardır. Bu bağımlı değişkenlerin normal dağılım ile arasındaki farkları Kolmogorov Simirnov testi ile test edilmiştir ve bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler açısından normal dağılım ile aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Ölçekler arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farklılıklara bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. İki'den fazla bağımsız grubun farklılık gösterip göstermediğine Tek Yönlü Anova Testi ile bakılmıştır. Farkların hangi grupların lehine olduğuna ise Post Hoc test gruplarından Bonferroni İleri Analiz Tekniği ile bakılmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

4.1 Ölçeklere İlişkin Normal Dağılım Değerleri

Değişken dağılımlarının tespiti için Kolmogorov-Smirnov testi kullanmıştır.

4.1.1 Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Normal Dağılım Değerleri

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Normal Dağılım Değerleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	sd	p
Düzen	.110	466	.144
Hatalara Aşırı İlgisi	.081	466	.139
Davranışlardan Şüphesi	.068	466	.165
Aile Beklentileri	.054	466	.455
Ailesel Eleştirisi	.145	466	.412
Kişisel Standartlar	.062	466	.127
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	.040	466	.417

Tablo 1’de görüldüğü üzere mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları ve genel toplamına ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinden elde edilen mükemmeliyetçilik ölçeği geneli ve alt boyut puanları normal dağılım koşullarını sağlamaktadır.

4.1.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Normal Dağılım Değerleri

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Normal Dağılım Değerleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	sd	p
Bilinçli Farkındalık	.056	466	.244

Tablo 2’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen değerlere göre ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları açısından anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuç açısından bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen veriler normal dağılım varsayımını karşılamıştır.

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığına Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

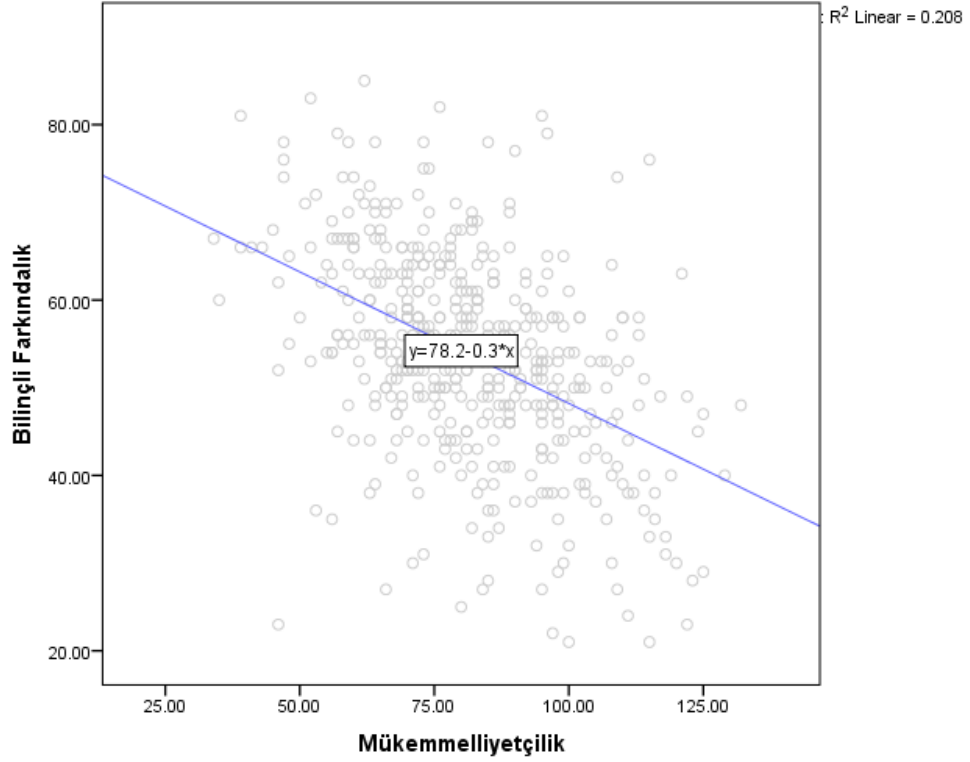
4.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	r	P
Mükemmeliyetçilik – Bilinçli Farkındalık	466	-.456	.000

Araştırmanın yöntem bölümünde de ifade edildiği üzere düzen alt boyutu, toplam mükemmeliyetçilik puanına dahil edilmemiştir. Tablo 3’te de görüldüğü üzere toplam puanlar baz alınarak yapılan bu korelasyon analizinde mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasında 0.01 anlamlılık düzeyinde ve -0.456 ($r=-0.456$) oranında

anlamli iliŖki olduğu tespit edilmiŖtir. Ŗekil 1’de g r ld ğu üzere mükemmeliyetçilik düzeyi arttik a bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır. Açıklanan varyans $r^2= 0.20$ olarak hesaplanmıŖtır. Bu değer bu iliŖkinin evrendeki yerini %20 oranında temsil etmektedir.



Ŗekil 1: Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arası İliŖki

4.2.2 Üniversite  ğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İliŖki

Tablo 4: Üniversite  ğrencilerinin Mükemmeliyetçilik  l eği Alt Boyutları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İliŖkiler

DeėiŖkenler	N	r	P
Düzen – Bilinçli Farkındalık	466	.166	.000
Hatalara AŖırı İlgisi – Bilinçli Farkındalık	466	-.421	.000
DavranıŖlardan Ŗ�phe – Bilinçli Farkındalık	466	-.489	.000
Aile Beklentileri– Bilinçli Farkındalık	466	-.254	.000
Ailesel EleŖtiri– Bilinçli Farkındalık	466	-.343	.000
KiŖisel Standartlar - – Bilinçli Farkındalık	466	-.117	.012

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin düzen alt boyutu ile bilinçli farkındalık ölçek puanları arasında çok zayıf düzeyde pozitif anlamlı ilişki görülmüştür ($p<0.05$). Öğrencilerin düzen puanı arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri çok zayıfta olsa yükselmektedir. Hatalara aşırı ilgi alt boyutu ile bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde ters yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin hatalara yönelik aşırı ilgi puanları arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri düşmektedir. Benzer bir şekilde davranışlardan şüphe alt boyutu ile bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde ters yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin davranışlarından şüphe etmesi yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Aile beklentileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ters yönlü zayıf anlamlı ilişki görülmüştür ($p<0.05$). Ailesel eleştiri alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyi puanları arasında da ters yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($p<0.05$). Kişisel standartlar ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında çok zayıf düzeyde ters yönlü anlamlı ilişki görülmüştür ($p<0.05$).

Bu sonuçlar neticesinde hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe puanlarındaki artış düzen alt boyutu hariç diğer alt boyutlara göre bilinçli farkındalığı kayda değer ölçüde düşürdüğü görülmüştür.

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalama puanları ve standart sapmalarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Alt Boyut Düzeyleri

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{X}	SS	min	Max	Ölçeğe göre alınabilecek en yüksek puan
Düzen	466	23.63	5.185	6.00	30.00	30
Hatalara Aşırı İlgi	466	23.60	7.217	9.00	45.00	45
Davranışlardan Şüphe	466	13.84	4.231	5.00	25.00	25
Aile Beklentileri	466	14.54	4.603	5.00	25.00	25
Ailesel Eleştiri	466	8.982	3.864	4.00	20.00	20
Kişisel Standartlar	466	20.50	4.481	6.00	30.00	30
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	466	81.48	17.81	34.00	132.00	185

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilik toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanları görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeğine ilişkin alt boyutlardan ve ölçek genelinden elde edilen ortalama puan alınabilecek en yüksek puana yaklaştıkça öğrencilerin mükemmellik düzeyi doğru orantılı yükselmektedir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmakta ve her boyutta farklı sayıda maddeler olduğu için, elde edilen aritmetik ortalamalar aşağıda yorumlanırken 100 üzerinden standart puana dönüştüğü varsayıldığında elde edilebilecek puana göre yorumlanmıştır. Bu açıdan puan 100'e yaklaştıkça mükemmeliyetçilik düzeyi artmakta, bu puan 0'a doğru yaklaştıkça ise mükemmeliyetçilik düzeyi düşmektedir. 100 üzerinden 50 puan ise orta düzey olarak yorumlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin elde edilen aritmetik ortalamalar incelendiğinde; Düzen alt boyutunun ortalaması 23.63 olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 78.7 puana denk

gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin düzene ilişkin yüksek düzeyde puan aldıkları görülmektedir.

Hatalara aşırı ilgi alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama 23.60 puan olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 52.4 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi alt boyutuna ilişkin orta düzeyde puan aldıkları görülmektedir.

Davranışlardan şüphe alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama 13.84 puan olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 55.3 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin davranışlardan şüphe alt boyutuna ilişkin orta düzeyde puan aldıkları görülmektedir.

Aile beklentileri alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama 14.54 puan olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 58.16 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin aile beklentileri alt boyutuna ilişkin orta düzeyden çok az yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Ailesel eleştiri alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama 8.98 puan olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 29.94 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin ailesel eleştiri alt boyutuna ilişkin düşük düzeyde puan aldıkları görülmektedir.

Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama 20.50 puan olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 68.33 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin orta düzeyin üzerinde puan aldıkları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmellik düzeylerine ilişkin aritmetik ortalamaları 81.48 olup, bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü

varsayıldığında 46.56 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin mükemmellik düzeyleri ortalamanın çok az altında kalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin alt boyutlar içerisinde en yüksek puan aldığı 2 alt boyut sırası ile düzen ve kişisel standartlardır. En düşük puan aldıkları alt boyut ise ailesel eleştiridir.

4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{X}	SS	min	Max	Ölçeğe göre alınabilecek en yüksek puan
Bilinçli Farkındalık	466	53.75	11.72	21.00	85.00	90

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalamalarının 53.75 puan olduğu görülmektedir. Bu değer 100 üzerinden standart bir puana dönüştürüldüğü varsayıldığında 59.7 puana denk gelmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ortalamanın biraz üzerinde görülmüştür.

4.4 Üniversite Öğrencileri Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Bağımsız Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri; ‘cinsiyet, fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu, algılanan aile tutumu, aile gelir düzeyi, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek, aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi

tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum(duygu/düşünce/davranış), sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum“ bağımsız değişkenleri ile incelenmiştir.

İki bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve üzeri bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılmış, Anova sonuçlarına göre anlamlı farklılık görüldüğünde gruplar arası ikili karşılaştırma testleri olan Post-Hoc testlerinden Benforonni ileri analiz testi uygulanmıştır.

4.4.1 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Düzen	Kadın	266	23.7143	5.2364	.32106	.369	464	.712
	Erkek	200	23.5350	5.1274	.36256			
Hatalara Aşırı İlgi	Kadın	266	23.9323	7.3891	.45306	1.129	464	.260
	Erkek	200	23.1700	6.9767	.49333			
Davranışlardan Şüpheli	Kadın	266	13.8308	4.2680	.26169	-.099	464	.921
	Erkek	200	13.8700	4.1929	.29649			
Aile Beklentileri	Kadın	266	14.2782	4.5950	.28174	-	464	.149
	Erkek	200	14.9000	4.6017	.32539			
Ailesel Eleştiri	Kadın	266	8.8308	3.8770	.23772	-.979	464	.328
	Erkek	200	9.1850	3.8477	.27207			
Kişisel Standartlar	Kadın	266	20.2293	4.3459	.26646	-	464	.127
	Erkek	200	20.8700	4.6412	.32818			
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Kadın	266	81.1015	18.247	1.1188	-.535	464	.593
	Erkek	200	81.9950	17.265	1.2208			

Tablo 7’de gördüğümüz üzere üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların birbirlerine çok yakın ortalamalara sahip olduğu gözlemlenmekte (bkz.

tablo 4.7) ve t testi sonuçları incelendiğinde de mükemmeliyetçilik ölçeğinin ne alt boyutlarında ne de toplam boyutunda kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

4.4.2 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik

Bulguları

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Eğitim Gördüğü Fakültelelere Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	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>
Düzen	Hukuk	141	23.92	5.166	Grup.arası	176.612	3	58.871	2.207	.087
	Eğitim	135	22.90	5.605	Grup. İçi.	12325.098	462	26.678		
	Sağlık	105	24.50	4.224	Toplam	12501.710	465			
	İletişim	85	23.24	5.479						
Hatalara Aşırı İlgi	Hukuk	141	24.35	7.868	Grup.arası	532.090	3	177.363	3.459	.016
	Eğitim	135	22.16	7.035	Grup. İçi.	23689.258	462	51.275		
	Sağlık	105	24.81	6.334	Toplam	24221.348	465			
	İletişim	85	23.15	7.083						
Davranışlardan Şüpheli	Hukuk	141	13.99	4.550	Grup.arası	189.054	3	63.018	3.578	.014
	Eğitim	135	13.02	4.100	Grup. İçi.	8137.128	462	17.613		
	Sağlık	105	14.79	3.879	Toplam	8326.182	465			
	İletişim	85	13.75	4.111						
Aile Beklentileri	Hukuk	141	14.79	4.680	Grup.arası	223.419	3	74.473	3.573	.014
	Eğitim	135	13.63	4.751	Grup. İçi.	9630.135	462	20.844		
	Sağlık	105	15.52	4.245	Toplam	9853.554	465			
	İletişim	85	14.36	4.450						
Ailesel Eleştiri	Hukuk	141	8.85	4.226	Grup.arası	18.835	3	6.278	.419	.740
	Eğitim	135	8.85	3.882	Grup. İçi.	6925.027	462	14.989		
	Sağlık	105	9.35	3.705	Toplam	6943.863	465			
	İletişim	85	8.92	3.407						
Kişisel Standartlar	Hukuk	141	20.79	4.985	Grup.arası	350.863	3	116.954	6.012	.001
	Eğitim	135	19.17	4.451	Grup. İçi.	8987.628	462	19.454		
	Sağlık	105	21.29	3.800	Toplam	9338.491	465			
	İletişim	85	21.15	4.010						
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Hukuk	141	82.79	18.540	Grup.arası	5069.660	3	1689.887	5.476	.001
	Eğitim	135	76.85	17.888	Grup. İçi.	142578.735	462	308.612		
	Sağlık	105	85.78	16.493	Toplam	147648.395	465			
	İletişim	85	81.35	16.648						

Tablo 8'deki fakülteler açısından mükemmeliyetçilik düzeylerinin değişkenliğine tek yönlü anova ile bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, kişisel standart ve toplam boyutlar açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Hangi fakülteler açısından anlamlı farklılık olduğunu görmek içinse post hoc test gruplarından Bonferroni ileri analiz tekniği kullanılmıştır. Buna göre hatalara aşırı ilgi açısından anlamlı farklılığın eğitim ile sağlık arasında sağlık fakültesi lehine, davranışlardan şüphe açısından anlamlı farklılığın eğitim ve sağlık fakültesi arasında sağlık fakültesinin lehine, aile beklentileri açısından sağlık ve eğitim fakültesi arasında sağlık fakültesinin lehine, kişisel standartlar açısından eğitim ile hukuk, sağlık ve iletişim fakülteleri arasında sağlık fakültesinin lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Toplam puan açısından incelendiğinde anlamlı farklılığın eğitim, hukuk ve sağlık arasında sağlık fakültesinin lehine, eğitim ile hukuk arasındaysa hukuk fakültesinin lehine olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

4.4.3 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Akademik Not Ortalama Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	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>
Düzen	0 - 1,0	2	24.506.36	Grup. arası	211.696	6	35.283	1.318	.248	
	1,01 - 1,50	10	20.406.51	Grup. İçi.	12290.014	459	26.776			
	1,51 - 2,00	42	22.925.08	Toplam	12501.710	465				

	2,01 - 2,50	93	23.16	5.57					
	2,51 - 3,00	16224	13	4.55					
	3,01 - 3,50	11823	99	5.35					
	3,51 - 4,00	39	23.17	5.74					
	0 - 1,0	2	24.00	8.48	Grup.arası	101.413	6	16.902	.322 .926
	1,01 - 1,50	10	25.30	7.66	Grup. İçi.	24119.935	459	52.549	
	1,51 - 2,00	42	23.90	6.72	Toplam	24221.348	465		
Hatalara Aşırı İlgi	2,01 - 2,50	93	22.83	6.64					
	2,51 - 3,00	16223	74	7.17					
	3,01 - 3,50	11823	58	7.76					
	3,51 - 4,00	39	24.12	7.73					
	0 - 1,0	2	16.50	4.94	Grup.arası	70.393	6	11.732	.652 .688
	1,01 - 1,50	10	15.90	2.68	Grup. İçi.	8255.789	459	17.986	
	1,51 - 2,00	42	13.66	4.25	Toplam	8326.182	465		
Davranışlardan Şüphe	2,01 - 2,50	93	13.91	4.56					
	2,51 - 3,00	16213	91	4.17					
	3,01 - 3,50	11813	53	4.23					
	3,51 - 4,00	39	13.89	4.00					
	0 - 1,0	2	15.00	1.41	Grup.arası	446.848	6	74.475	3.634 0.02
	1,01 - 1,50	10	17.70	5.55	Grup. İçi.	9406.705	459	20.494	
	1,51 - 2,00	42	16.61	4.57	Toplam	9853.554	465		
Aile Beklentileri	2,01 - 2,50	93	13.68	4.52					
	2,51 - 3,00	16214	95	4.37					
	3,01 - 3,50	11813	89	4.68					
	3,51 - 4,00	39	13.79	4.40					
	0 - 1,0	2	6.50	3.53	Grup.arası	192.271	6	32.045	2.179 .044
	1,01 - 1,50	10	11.70	3.71	Grup. İçi.	6751.592	459	14.709	
	1,51 - 2,00	42	10.23	4.51	Toplam	6943.863	465		
Ailesel Eleştirisi	2,01 - 2,50	93	8.90	3.60					
	2,51 - 3,00	162	9.00	3.95					

	3,01 -	118	8.40	3.53					
	3,50								
	3,51 -	39	8.92	3.98					
	4,00								
	0 - 1,0	2	21.50	2.12	Grup.arası	44.997	6	7.499	.370 .898
	1,01 -	10	19.70	4.71	Grup. İçi.	9293.495	459	20.247	
	1,50								
	1,51 -	42	20.71	4.34	Toplam	9338.491	465		
	2,00								
Kişisel Standartlar	2,01 -	93	20.20	4.64					
	2,50								
	2,51 -	162	20.32	4.11					
	3,00								
	3,01 -	118	20.92	4.86					
	3,50								
	3,51 -	39	20.61	4.68					
	4,00								
	0 - 1,0	2	83.50	13.43	Grup.arası	1882.508	6	313.751	.988 .433
	1,01 -	10	90.30	17.91	Grup. İçi.	145765.886	459	317.573	
	1,50								
	1,51 -	42	85.14	18.73	Toplam	147648.395	465		
	2,00								
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	2,01 -	93	79.54	16.42					
	2,50								
	2,51 -	162	81.93	17.69					
	3,00								
	3,01 -	118	80.34	18.58					
	3,50								
	3,51 -	39	81.35	18.23					
	4,00								

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların genel akademik not ortalamaları ile mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu açısından anlamlı değişkenliğine tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır ve aile beklentileri alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Eleştiri açısından anlamlı farklılık %95 güven aralığında tip 1 hata varsayımına denk düştüğünden fark anlamlı kabul edilmemektedir ($p > 0.05$). Farklılığın hangi akademik başarı aralıkları arasında yer aldığına post hoc test gruplarından Bonferroni ileri analiz tekniği ile bakılmıştır. Buna göre anlamlı farklılık aile beklentileri açısından not ortalaması 1.50 ile 2.00 ve 2.00 ile 2.50 olanlar arasında not ortalaması 1.50 ile 2.00 arasında olanların lehine gerçekleşmiştir.

4.4.4 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algıladıkları Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Düzen	Çok düşük	16	21.625	80	Grup.arası	345.812	4	86.453	3.279	.011
	Düşük	58	21.965	48	Grup. İçi.	12155.899	461	26.369		
	Orta	28	23.845	11	Toplam	12501.710	465			
	Yüksek	83	23.91	4.87						
	Çok yüksek	22	25.77	4.93						
Hatalara Aşırı İlgisi	Çok düşük	16	27.31	7.11	Grup.arası	372.066	4	93.016	1.798	.128
	Düşük	58	24.87	7.50	Grup. İçi.	23849.282	461	51.734		
	Orta	28	23.36	6.89	Toplam	24221.348	465			
	Yüksek	83	22.92	7.54						
	Çok yüksek	22	23.18	8.8						
Davranışlardan Şüphesi	Çok düşük	16	15.37	3.36	Grup.arası	292.589	4	73.147	4.197	.002
	Düşük	58	15.48	4.02	Grup. İçi.	8033.593	461	17.426		
	Orta	28	13.76	4.20	Toplam	8326.182	465			
	Yüksek	83	13.09	4.34						
	Çok yüksek	22	12.31	3.99						
Aile Beklentileri	Çok düşük	16	16.93	4.86	Grup.arası	282.414	4	70.603	3.401	.009
	Düşük	58	15.55	4.62	Grup. İçi.	9571.140	461	20.762		
	Orta	28	14.59	4.53	Toplam	9853.554	465			
	Yüksek	83	13.30	4.32						
	Çok yüksek	22	14.18	5.24						
Ailesel Eleştirisi	Çok düşük	16	11.00	5.40	Grup.arası	512.549	4	128.137	9.185	.000
	Düşük	58	11.34	3.75	Grup. İçi.	6431.314	461	13.951		
	Orta	28	7.76	3.69	Toplam	6943.863	465			
	Yüksek	83	8.01	3.36						
	Çok yüksek	22	7.77	4.12						
Kişisel Standartları	Çok düşük	16	21.06	4.46	Grup.arası	325.045	4	81.261	4.156	.003
	Düşük	58	19.91	5.31	Grup. İçi.	9013.446	461	19.552		
	Orta	28	20.27	4.18	Toplam	9338.491	465			

	Yüksek	83	20.65	4.58						
	Çok yüksek	22	24.09	4.25						
	Çok düşük	16	91.68	20.37	Grup.arası	4701.960	4	1175.490	3.791	.005
	Düşük	58	87.17	18.58	Grup. İçi.	142946.435	461	310.079		
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Orta	28	780.77	16.91	Toplam	147648.395	465			
	Yüksek	83	77.98	17.79						
	Çok yüksek	22	81.54	20.93						

Tablo 10’da görüldüğü üzere algılanan akademik başarı açısından anlamlı farklılığa tek yönlü anova ile bakılmıştır. Düzen, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphe, kişisel standartlar, aile beklentileri ve toplam boyutlar açısından anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Düzen açısından anlamlı farklılığın algılanan başarı düzeyi çok yüksek ve düşük gruplar arasında algılanan başarı düzeyleri çok yüksek olanların lehine çıkmıştır ($p<0.05$). Davranışlardan şüphe alt boyutu açısından anlamlı farklılığın algılanan başarı düzeyi çok yüksek olanlar ile başarı düzeyi orta, düşük ve yüksek olanlar arasında başarı düzeyi düşük olanların lehine olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Aile beklentileri açısından değerlendirildiğinde anlamlı farklılığın algılanan başarı düzeyi yüksek ve çok düşük olanlar arasında algılanan başarı düzeyi düşük olanların lehine olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ailesel eleştiri alt boyutunda ise algılanan başarı düzeyi orta ve düşük olanların arasında algılanan başarı düzeyi düşük olanların lehine bulunmuştur ($p<0.05$). Kişisel standart açısından anlamlı farklılık algılanan başarı düzeyi düşük olanlar ve çok yüksek olanlar arasında çok yüksek olanların lehine olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanları açısından ise algılanan başarı boyutu çok düşük ve yüksek olanlar arasında düşük olanların lehine seyretmiştir ($p<0.05$).

4.4.5 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi

Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve SS Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Düzen	Okur Yazar Olmayan	41	25.02	4.21	Grup.arası	656.155	5	131.2315.096	0.000	
	İlkokul	99	23.21	5.51	Grup. İçi.	11845.555460	25.751			
	Ortaokul	87	25.28	4.57	Toplam	12501.710465				
	Lise	145	23.73	4.82						
	Üniversite	87	21.88	5.755						
	Lisansüstü	7	20.85	5.080						
Hatalara Aşırı İlgi	Okur Yazar Olmayan	41	24.19	7.457	Grup.arası	134.513	5	26.903	.514	.766
	İlkokul	99	23.18	6.911	Grup. İçi.	24086.835460	52.363			
	Ortaokul	87	23.22	7.064	Toplam	24221.348465				
	Lise	145	24.27	7.147						
	Üniversite	87	23.06	7.817						
Davranışlardan Şüphe	Okur Yazar Olmayan	41	15.09	3.448	Grup.arası	74.079	5	14.816	.826	.532
	İlkokul	99	13.59	4.120	Grup. İçi.	8252.103460	17.939			
	Ortaokul	87	13.74	4.188	Toplam	8326.182465				
	Lise	145	13.83	4.379						
	Üniversite	87	13.66	4.486						
	Lisansüstü	7	13.85	4.298						
Aile Beklentileri	Okur Yazar Olmayan	41	16.00	4.415	Grup.arası	149.804	5	29.961	1.420	.215
	İlkokul	99	14.93	4.917	Grup. İçi.	9703.750460	21.095			
	Ortaokul	87	14.58	4.007	Toplam	9853.554465				
	Lise	145	14.04	4.509						
	Üniversite	87	14.26	5.012						
Ailesel Eleştirisi	Okur Yazar Olmayan	41	10.29	3.370	Grup.arası	99.596	5	19.919	1.339	.247
	İlkokul	99	9.08	3.858	Grup. İçi.	6844.266460	14.879			
	Ortaokul	87	8.43	3.575	Toplam	6943.863465				
	Lise	145	8.95	4.039						
	Üniversite	87	8.82	3.927						
	Lisansüstü	7	9.14	5.080						
Kişisel Standartlar	Okur Yazar Olmayan	41	21.02	3.546	Grup.arası	118.819	5	23.764	1.186	.315
	İlkokul	99	20.70	4.472	Grup. İçi.	9219.672460	20.043			

	Ortaokul	87	21.21	4.444	Toplam	9338.491	465		
	Lise	145	20.26	4.192					
	Üniversite	87	19.77	5.277					
	Lisansüstü	7	19.71	4.680					
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Okur Yazar Olmayan İlkokul	41	86.60	14.74	Grup.arası	1409.749	5	281.950	.887 .490
	İlkokul	99	81.50	17.30	Grup. İçi.	146238.64	460	317.910	
	Ortaokul	87	81.21	17.67	Toplam	147648.39	465		
	Lise	145	81.38	18.63					
	Üniversite	87	79.59	18.48					
	Lisansüstü	7	80.00	18.22					

Tablo 11’de görüldüğü gibi anne eğitim durumu bağımsız değişkeninin alt düzeyleri arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve genel boyutu açısından farklılıklara tek yönlü anova ile bakılmıştır. Analiz sonucuna göre sadece alt boyut olan düzenin anlamlı farklılık yarattığı bulunmuştur ($p<0.05$). Bonferoni post hoc analiz sonucu anlamlı farklılığın annesi okuma yazma bilmeyenler ile üniversite mezunu olanlar arasında annesi okur yazar olmayanların lehine çıktığı gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

4.4.6 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Düzen	Okur Yazar Olmayan	4	23.25	5.12	Grup.arası	262.515	5	52.503	1.973	0.81
	İlkokul	96	24.42	4.98	Grup. İçi.	12239.195	460	26.607		
	Ortaokul	90	23.81	4.94	Toplam	12501.710	465			
	Lise	147	23.91	4.83						
	Üniversite	122	22.78	5.72						
	Lisansüstü	7	19.85	6.33						
Hatalara Aşırı İlgili	Okur Yazar Olmayan	4	33.00	6.00	Grup.arası	834.593	5	166.9193	2.83	0.006

	İlkokul	96	22.35	6.43	Grup. İçi.	23386.755	460	50.841
	Ortaokul	90	24.90	7.58	Toplam	24221.348	465	
	Lise	147	22.75	6.90				
	Üniversite	122	24.37	7.58				
	Okur Yazar Olmayan	4	18.00	1.41	Grup.arası	274.776	5	54.955 3.140.008
	İlkokul	96	13.37	3.89	Grup. İçi.	8051.407	460	17.503
Davranışlardan Şüpheli	Ortaokul	90	14.95	4.24	Toplam	8326.182	465	
	Lise	147	13.17	3.83				
	Üniversite	122	14.07	4.73				
	Lisansüstü	7	14.00	4.86				
	Okur Yazar Olmayan	4	13.75	4.03	Grup.arası	40.608	5	8.122 .381.862
	İlkokul	96	14.09	4.71	Grup. İçi.	9812.945	460	21.332
Aile Beklentileri	Ortaokul	90	14.97	4.66	Toplam	9853.554	465	
	Lise	147	14.63	4.46				
	Üniversite	122	14.49	4.69				
	Okur Yazar Olmayan	4	14.50	3.69	Grup.arası	221.803	5	44.361 3.036.010
	İlkokul	96	8.79	3.59	Grup. İçi.	6722.059	460	14.613
Ailesel Eleştirisi	Ortaokul	90	9.56	3.86	Toplam	6943.863	465	
	Lise	147	8.40	3.88				
	Üniversite	122	9.13	3.77				
	Lisansüstü	7	10.42	5.56				
	Okur Yazar Olmayan	4	25.00	2.94	Grup.arası	154.172	5	30.834 1.544.175
	İlkokul	96	20.14	4.14	Grup. İçi.	9184.320	460	19.966
Kişisel Standartlar	Ortaokul	90	20.86	4.40	Toplam	9338.491	465	
	Lise	147	20.53	4.50				
	Üniversite	122	20.49	4.69				
	Lisansüstü	7	17.85	5.30				
	Okur Yazar Olmayan	4	104.25	15.64	Grup.arası	4808.974	5	961.7953.097.009
	İlkokul	96	78.76	16.92	Grup. İçi.	142839.420	460	310.520
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Ortaokul	90	85.26	18.53	Toplam	147648.395	465	
	Lise	147	79.49	16.85				
	Üniversite	122	82.56	18.26				
	Lisansüstü	7	80.14	20.40				

Tablo 12’de görüldüğü gibi baba eğitim durumu bağımsız değişkeninin alt düzeyleri arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve genel boyutu açısından farklılıklara tek yönlü anova kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlı farklılıklar hatalara

ilgi, aile eleştirileri, davranışlardan şüphe ve toplam boyutlar açısından gözlemlenmiştir ($p>0.05$). Hatalara aşırı ilgi alt boyutu açısından Bonferoni post hoc tip 1 hatayı dikkate alarak anlamlı farklılık belirtmemiştir ($p>0.05$). Davranışlardan şüphe alt boyutu açısından baba eğitim düzeyi ortaokul ile lise düzeyi arasında ortaokul mezunu olanların lehine gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Ailesel eleştiri alt boyutu açısından anlamlı farklılık babası okur yazar olmayanlar ile lise mezunu olanlar arasında okur yazar olmayanların lehine gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Mükemmeliyetçilik ölçeği toplam boyutu açısından ise Bonferoni post hoc analizinde tip 1 hatadan dolayı bağımsız değişkenin alt grupları arasında anlamlı farklılık vermemiştir ($p>0.05$).

4.4.7 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Aile Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Tutumu Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Düzen	Otoriter	67	23.47	5.312	Grup.arası	284.994	4	71.248	2.689	.031
	İlgisiz	18	20.66	6.686	Grup. İçi.	12216.717	461	26.500		
	Aşırı hoşgörülü	143	24.48	4.405	Toplam	12501.710	465			
	Demokratik	159	23.53	5.095						
Hatalara Aşırı İlgi	Aşırı koruyucu	79	23.12	5.923						
	Otoriter	67	25.58	8.209	Grup.arası	877.601	4	219.400	4.333	.002
	İlgisiz	18	25.72	7.706	Grup. İçi.	23343.747	461	50.637		
	Aşırı hoşgörülü	143	23.04	6.854	Toplam	24221.348	465			
Davranışlardan Şüphe	Demokratik	159	22.25	7.185						
	Aşırı koruyucu	79	25.18	6.259						
	Otoriter	67	14.40	4.651	Grup.arası	234.342	4	58.586	3.338	.010
	İlgisiz	18	16.44	3.501	Grup. İçi.	8091.840	461	17.553		
	Aşırı hoşgörülü	143	13.51	4.119	Toplam	8326.182	465			

	Demokratik	159	13.30	4.211				
	Aşırı koruyucu	79	14.46	3.993				
Aile Beklentileri	Otoriter	67	17.11	4.350	Grup.arası	1063.948	4	265.987 13.951.000
	İlgisiz	18	15.27	6.017	Grup. İçi.	8789.605	461	19.066
	Aşırı hoşgörülü	143	13.76	4.432	Toplam	9853.554	465	
	Demokratik	159	13.21	4.036				
	Aşırı koruyucu	79	16.29	4.472				
Ailesel Eleştirisi	Otoriter	67	11.14	3.901	Grup.arası	1166.981	4	291.745 23.282.000
	İlgisiz	18	14.27	4.508	Grup. İçi.	5776.881	461	12.531
	Aşırı hoşgörülü	143	7.84	3.278	Toplam	6943.863	465	
	Demokratik	159	8.11	3.290				
	Aşırı koruyucu	79	9.73	3.904				
Kişisel Standartlar	Otoriter	67	20.14	4.671	Grup.arası	14.675	4	3.669 .181.948
	İlgisiz	18	20.50	4.328	Grup. İçi.	9323.816	461	20.225
	Aşırı hoşgörülü	143	20.59	4.478	Toplam	9338.491	465	
	Demokratik	159	20.45	4.573				
	Aşırı koruyucu	79	20.74	4.253				
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Otoriter	67	88.40	19.774	Grup.arası	10997.906	4	2749.477 9.276 .000
	İlgisiz	18	92.22	18.928	Grup. İçi.	136650.489	461	296.422
	Aşırı hoşgörülü	143	78.76	16.958	Toplam	147648.395	465	
	Demokratik	159	77.34	17.470				
	Aşırı koruyucu	79	86.43	14.182				

Tablo 13'te görüldüğü üzere tek yönlü anova testi sonucuna göre algılanan aile tutumu kategorileri arasında mükemmeliyetçilik ölçeğinin kişisel standart alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Düzen alt boyutu açısından algılanan aile tutumu ilgisiz olanlar ile aşırı hoşgörülü olanlar arasında aşırı hoşgörülü olanların lehine; hatalara aşırı ilgi alt boyutu açısından otoriter ve demokratik olanlar arasında otoriter olanların lehine; davranışlardan şüphe alt boyutu açısından ilgisiz olanlarla demokratik olanlar arasında ilgisiz olanların lehine; aile beklentileri açısından otoriter olanlarla aşırı hoşgörülü olanlar arasında otoriter olanların lehine; ailesel eleştiriler açısından otoriter olanlarla ilgisiz olanlar arasında

ilgisiz olanların lehine ve ilgisiz olanlarla aşırı hoşgörülü olanlar arasında yine ilgisiz grubun lehine anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Mükemmeliyetçilik ölçeği toplam boyutuna göre anlamlı farklılık aile tutumu otoriter olanlarla demokratik olanlar arasında otoriter olanların lehine gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

4.4.8 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi

Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	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>
Düzen	0 - 5,500	19	25.783.90	Grup.arası	286.376	6	47.729	1.793.099		
	5,501 - 8,000	37	24.624.80	Grup. İçi.	12215.335	459	26.613			
	8,001 - 11,000	72	23.935.29	Toplam	12501.710	465				
	11,001 - 14,000	75	24.32	4.83						
Hatalara Aşırı İlgi	14,001 - 17,000	62	22.41	5.33						
	17,001 - 20,000	74	23.13	4.77						
	21,001 ve üstü	127	23.34	5.62						
	0 - 5,500	19	25.57	8.59	Grup.arası	324.096	6	54.016	1.037.400	
Davranışlardan Şüphe	5,501 - 8,000	37	24.05	6.50	Grup. İçi.	23897.252	459	52.064		
	8,001 - 11,000	72	23.23	7.11	Toplam	24221.348	465			
	11,001 - 14,000	75	24.04	6.97						
	14,001 - 17,000	62	21.79	5.89						
Davranışlardan Şüphe	17,001 - 20,000	74	23.78	6.44						
	21,001 ve üstü	127	23.91	8.30						
	0 - 5,500	19	14.26	3.14	Grup.arası	130.957	6	21.826	1.222.293	
	5,501 - 8,000	37	14.27	3.73	Grup. İçi.	8195.225	459	17.855		
Davranışlardan Şüphe	8,001 - 11,000	72	13.38	3.82	Toplam	8326.182	465			
	11,001 - 14,000	75	14.66	4.35						
	14,001 - 17,000	62	13.19	4.14						
	17,001 - 20,000	74	14.28	3.82						

		21,001 ve üstü	12713.50	4.84				
Aile Beklentileri	0 - 5,500	19	15.57	4.77	Grup.arası	106.721	6	17.787 .838 .541
	5,501 - 8,000	37	14.21	4.41	Grup. İçi.	9746.833	459	21.235
	8,001 - 11,000	72	14.97	4.71	Toplam	9853.554	465	
	11,001 - 14,000	75	14.96	4.62				
	14,001 - 17,000	62	13.59	4.14				
	17,001 - 20,000	74	14.51	4.40				
	21,001 ve üstü	127	14.48	4.89				
Ailesel Eleştiri	0 - 5,500	19	10.57	4.25	Grup.arası	82.879	6	13.813 .924 .477
	5,501 - 8,000	37	8.86	3.18	Grup. İçi.	6860.984	459	14.948
	8,001 - 11,000	72	8.98	3.86	Toplam	6943.863	465	
	11,001 - 14,000	75	9.34	3.94				
	14,001 - 17,000	62	8.67	3.23				
	17,001 - 20,000	74	9.13	3.98				
	21,001 ve üstü	127	8.62	4.14				
Kişisel Standartlar	0 - 5,500	19	22.21	3.22	Grup.arası	225.029	6	37.505 1.889.081
	5,501 - 8,000	37	20.00	4.40	Grup. İçi.	9113.462	459	19.855
	8,001 - 11,000	72	20.75	4.33	Toplam	9338.491	465	
	11,001 - 14,000	75	20.25	4.18				
	14,001 - 17,000	62	19.27	4.42				
	17,001 - 20,000	74	20.25	4.62				
	21,001 ve üstü	127	21.14	4.74				
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	0 - 5,500	19	88.21	17.34	Grup.arası	2642.160	6	440.3601.394.215
	5,501 - 8,000	37	81.40	16.81	Grup. İçi.	145006.235	459	315.918
	8,001 - 11,000	72	81.33	16.50	Toplam	147648.395	465	
	11,001 - 14,000	75	83.26	18.67				
	14,001 - 17,000	62	76.53	16.63				
	17,001 - 20,000	74	81.97	14.82				
	21,001 ve üstü	127	81.66	20.18				

Tablo 14’te ele alınan ve kategorik olarak tanımlanan aile aylık gelir düzeyleri arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu açısından farklılıklara tek yönlü anova analizi ile bakılmıştır. Sonuç olarak aritmetik ortalamaların birbirlerine yakın seyrettiği kareli ortalamaların ve f değerlerinin

%95'lik güven aralığında kalan alt ve üst sınır değerlerinin içinde seyretmesiyle herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

4.4.9 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşama Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Düzen	Evet	345	23.5855	5.32811	.28686	-3.64	464	.716
	Hayır	121	23.7851	4.77180	.43380			
Hatalara Aşırı İlgil	Evet	345	24.0203	7.29823	.39292	2.104	464	.036
	Hayır	121	22.4215	6.87356	.62487			
Davranışlardan Şüphel	Evet	345	14.0029	4.24435	.22851	1.339	464	.181
	Hayır	121	13.4050	4.18047	.38004			
Aile Beklentileri	Evet	345	14.6899	4.73047	.25468	1.147	464	.252
	Hayır	121	14.1322	4.21098	.38282			
Ailesel Eleştiril	Evet	345	9.1855	3.90889	.21045	1.917	464	.056
	Hayır	121	8.4050	3.68912	.33537			
Kişisel Standartlar	Evet	345	20.6406	4.49206	.24184	1.109	464	.268
	Hayır	121	20.1157	4.44633	.40421			
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Evet	345	82.5391	17.82307	.95956	2.165	464	.031
	Hayır	121	78.4793	17.53477	1.59407			

Tablo 15'te yer alan katılımcıların olumsuz bir olay yaşayıp yaşamama durumları arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutları açısından aralarında anlamlı farklılık olup olmadığına bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Hatalara aşırı ilgi ve toplam boyutlar açısından farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Hatalara aşırı ilgi alt boyutu açısından evet diyenlerin lehine, toplam alt boyut açısından ise yine evet diyenlerin lehine anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

4.4.10 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Düzen	Evet	151	22.8146	5.47772	.44577	-	464	.018
	Hayır	315	24.0317	4.99990	.28171	2.384		
Hatalara Aşırı İlgi	Evet	151	25.4967	7.91696	.64427	3.979	464	.000
	Hayır	315	22.6984	6.68212	.37650			
Davranışlardan Şüphe	Evet	151	14.6755	4.16741	.33914	2.948	464	.003
	Hayır	315	13.4508	4.21099	.23726			
Aile Beklentileri	Evet	151	15.1391	4.84842	.39456	1.934	464	.054
	Hayır	315	14.2603	4.46096	.25135			
Ailesel Eleştiri	Evet	151	9.9934	4.19761	.34160	3.970	464	.000
	Hayır	315	8.4984	3.60146	.20292			
Kişisel Standartlar	Evet	151	20.7086	4.75337	.38682	.681	464	.496
	Hayır	315	20.4063	4.34939	.24506			
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Evet	151	86.0132	19.28384	1.56930	3.854	464	.000
	Hayır	315	79.3143	16.67294	.93941			

Tablo 16’da katılımcıların psikolojik destek alıp almama durumları arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu açısından anlamlı farklılık olup olmadığına bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Analiz sonuçları düzen, davranışlardan şüphe, hatalara ilgi, ailesel eleştiriler ve toplam boyut açılarından destek alanlar ve almayanlar arasında anlamlı bir farklılık göstermiştir. ($p < 0.05$). Betimsel analiz tablosu incelendiğinde hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri ve toplam boyutlar açısından anlamlı farklılığın psikolojik destek alanların lehine ancak düzen alt boyutunda anlamlı farklılık psikolojik destek almayanların lehine gözlemlenmiştir ($p < 0.05$).

4.4.11 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup olmamasına Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Düzen	Evet	317	23.8738	5.21771	.29306	1.438	464	.151
	Hayır	149	23.1342	5.09591	.41747			
Hatalara Aşırı İlgi	Evet	317	24.7729	7.26959	.40830	5.237	464	.000
	Hayır	149	21.1208	6.45663	.52895			
Davranışlardan Şüphelenme	Evet	317	14.1861	4.32392	.24286	2.533	464	.012
	Hayır	149	13.1275	3.94607	.32327			
Aile Beklentileri	Evet	317	15.6183	4.49993	.25274	7.799	464	.000
	Hayır	149	12.2617	3.95310	.32385			
Ailesel Eleştiri	Evet	317	9.5457	4.05913	.22798	4.689	464	.000
	Hayır	149	7.7852	3.10092	.25404			
Kişisel Standartlar	Evet	317	20.9779	4.44333	.24956	3.364	464	.001
	Hayır	149	19.4966	4.40918	.36121			
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Evet	317	85.1009	17.70761	.99456	6.683	464	.000
	Hayır	149	73.7919	15.50949	1.27059			

Tablo 17’de aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmaması arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu açısından anlamlı farklılık olup olmadığına bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Düzen alt boyutu haricinde tüm alt boyutlar ve toplam boyut açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılık tespit edilen tüm alt boyutlarda ve toplam boyutta anlamlı farklılık aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birilerinin olduğunu söyleyenlerin lehine olduğu gözlemlenmiştir (p<0.05).

4.4.12 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Durum Karşısında (Duygu/Düşünce/Davranış Boyutlarında) Sergiledikleri Tutumlar Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Duygularla Karşılaştırılması

Boyutlar	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>
Düzen	Stres vb.)	301	23.70	5.244	Grup.arası	5.377	3	1.792	.066	.978
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	23.53	5.040	Grup. İçi.	12496.333	462	27.048		
	Duygularımı kontrol edemem.	31	23.32	4.678	Toplam	12501.710	465			
	Karamsarlık yaşarım.	48	23.60	5.514						
Hatalara Aşırı İlgi	Stres vb.)	301	24.10	7.544	Grup.arası	931.044	3	310.348	6.156	0.000
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	20.82	5.617	Grup. İçi.	23290.303	462	50.412		
	Duygularımı kontrol edemem.	31	26.06	7.238	Toplam	24221.348	465			
	Karamsarlık yaşarım.	48	23.83	6.455						
Davranışlardan Şüphe	Stres vb.)	301	13.98	4.356	Grup.arası	442.250	3	147.417	8.639	0.000
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	12.17	3.908	Grup. İçi.	7883.933	462	17.065		
	Duygularımı kontrol edemem.	31	16.25	2.502	Toplam	8326.182	465			
	Karamsarlık yaşarım.	48	14.41	3.869						
Aile Beklentileri	Stres vb.)	301	14.39	4.651	Grup.arası	190.401	3	63.467	3.034	0.029
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	14.12	4.275	Grup. İçi.	9663.153	462	20.916		
	Duygularımı kontrol edemem.	31	16.87	4.137	Toplam	9853.554	465			
	Karamsarlık yaşarım.	48	14.70	4.850						
Ailesel Eleştirisi	Stres vb.)	301	8.96	3.840	Grup.arası	230.322	3	76.774	5.283	0.001
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	7.98	3.647	Grup. İçi.	6713.541	462	14.531		

	Duygularımı kontrol edemem.	31	11.03	3.851	Toplam	6943.863	465		
	Karamsarlık yaşarım.	48	9.54	3.891					
	Stres vb.)	301	20.22	4.517	Grup.arası	132.669	3	44.223	2.219.085
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	21.60	4.271	Grup. İçi.	9205.822	462	19.926	
Kişisel Standartlar	Duygularımı kontrol edemem.	31	20.09	4.714	Toplam	9338.491	465		
	Karamsarlık yaşarım.	48	20.54	4.292					
	Stres vb.)	301	81.68	18.450	Grup.arası	4501.757	3	1500.5864.843.002	
	Duygularımı kontrol edebilirim.	86	76.72	15.462	Grup. İçi.	143146.638	462	309.841	
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Duygularımı kontrol edemem.	31	90.32	15.516	Toplam	147648.395	465		
	Karamsarlık yaşarım.	48	83.04	16.934					

Tablo 18’de katılımcıların güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumlar arasında mükemmeliyetçilik açısından farklılıklara tek yönlü anova analizi ile bakılmıştır. Anova tablosu incelendiğinde düzen ve standart alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Hata aşırı ilgi alt boyutunda stres yaşarım diyenlerle duygularımı kontrol edebilirim arasında stres yaşarım diyenlerin lehine; davranışlardan şüphe alt boyutunda stres yaşarım diyenlerle duygularımı kontrol edebilirim diyenler arasında stres yaşarım diyenlerin lehine; aile beklentileri alt boyutunda stres yaşarım diyenlerle duygularımı kontrol edemem diyenler arasında duygularımı kontrol edemem diyenlerin lehine; ailesel eleştiri alt boyutunda duygularımı kontrol edebilirim diyenlerle duygularımı kontrol edemem diyenler arasında duygularımı kontrol edemem diyenlerin lehine ve toplam boyutta duygularımı kontrol edebilirim diyenlerle duygularımı kontrol edemem diyenler arasında duygularımı kontrol edemem diyenlerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Düşünce Boyutları Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
Düzen	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım.	64	23.675	0.077	Grup.arası	251.217	4	62.804	2.363	.052
	geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.	114	23.825	5.553	Grup. İçi.	12250.494	461	26.574		
	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm.	76	23.394	2.299	Toplam	12501.710	465			
	güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur.	149	24.30	4.979						
Hatalara Aşırı İlgi	güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	63	21.96	5.800						
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım.	64	23.10	6.454	Grup.arası	1177.976	4	294.494	5.892	.000
	geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.	114	23.85	7.887	Grup. İçi.	23043.371	461	49.986		
	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm.	76	24.65	6.929	Toplam	24221.348	465			
Davranışlardan Şüphe	güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur.	149	21.79	6.729						
	güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	63	26.65	7.055						
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım.	64	13.50	4.235	Grup.arası	816.584	4	204.146	12.532	.000
	geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.	114	14.03	4.128	Grup. İçi.	7509.599	461	16.290		

	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	76 14.75 3.709	Toplam	8326.182	465		
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm. gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	64 14.56 4.921	Grup.arası	105.972	4	26.493	1.253.288
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm. gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	114 14.33 4.611	Grup. İçi.	9747.581	461	21.144	
Aile Beklentileri	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	76 15.03 4.526	Toplam	9853.554	465		
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. Geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm. gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	64 9.31 4.155	Grup.arası	557.363	4	139.341	10.058.000
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. Geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm. gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	114 8.80 3.741	Grup. İçi.	6386.500	461	13.854	
Ailesel Eleştiri	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	76 9.48 3.937	Toplam	6943.863	465		
	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm. gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm. güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur. güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	64 20.31 4.618	Grup.arası	150.233	4	37.558	1.884.112
Kişisel Standartlar	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım. geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.	114 20.32 4.691	Grup. İçi.	9188.259	461	19.931	

	gelecekte	76	20.59	4.122	Toplam	9338.491	465
	yaşayabileceğim						
	güçlükleri						
	düşünürüm.						
	güçlüğü	14921.16	4.451				
	aşabileceğime						
	dair inancım						
	yüksek olur.						
	güçlüğü	63	19.38	4.308			
	aşabileceğime						
	dair inancım						
	düşük olur.						
	yaşadığım güçlük	64	80.79	17.91	Grup.arası	7128.817	4
	durumunu						
	düşünmemeye						
	çalışırım.						
	geçmişte	11481.3518.382			Grup. İçi.	140519.577	461
	yaşadığım						
	güçlükleri						
	düşünürüm.						
	gelecekte	76	84.5116.782		Toplam	147648.395	465
	yaşayabileceğim						
	güçlükleri						
	düşünürüm.						
	güçlüğü	14977.1416.655					
	aşabileceğime						
	dair inancım						
	yüksek olur.						
	güçlüğü	63	89.0317.926				
	aşabileceğime						
	dair inancım						
	düşük olur.						

Tablo 19’da öğrencilerin güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumun düşünce boyutları arasında mükemmeliyetçilik açısından farklılıklara tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Davranışlardan şüphe, hatalara ilgi, aile eleştirileri ve toplam boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Hatalara ilgi alt boyutunda güçlüyü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenler ile güçlüyü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenler arasında inancı düşük olanların lehine; davranışlardan şüphe alt boyutunda yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım diyenler ile güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenler arasında güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerin lehine; ailesel eleştiri alt boyutunda geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm diyenler ile güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenler arasında güçlüğü aşabileceğime dair

inancım düşük olur diyenlerin lehine; ve toplam boyutta güçlüyü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenlerle güçlüyü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenler arasında güçlüyü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Davranış Boyutları Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	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>
Düzen	Yaptığım işlere odaklanamam.	13822	80435.51158	1158	Grup.arası	184.264	3	61.421	2.304	0.076
	Yardım isterim.	35	23.02865	11334	Grup. İçi.	12317.446	462	26.661		
	Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım.	23224	20694.92896	2896	Toplam	12501.710	465			
	Güç durumu bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	61	23.7049	5.25149						
Hatalara Aşırı İlgi	Yaptığım işlere odaklanamam.	13826	1159	7.62351	Grup.arası	1294.809	3	431.603	8.697	0.000
	Yardım isterim.	35	23.4857	6.81422	Grup. İçi.	22926.539	462	49.625		
	Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım.	23222	2888	6.86406	Toplam	24221.348	465			
	Güç durumu bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	61	23.0000	6.45755						
Davranışlardan Şüphe	Yaptığım işlere odaklanamam.	13815	3043	4.37913	Grup.arası	436.570	3	145.523	8.522	0.000
	Yardım isterim.	35	13.8286	3.49357	Grup. İçi.	7889.612	462	17.077		
	Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım.	23213	0862	3.99473	Toplam	8326.182	465			
	Güç durumu bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	61	13.4590	4.39914						
Aile Beklentileri	Yaptığım işlere odaklanamam.	13815	0507	4.57432	Grup.arası	55.805	3	18.602	.877	0.453
	Yardım isterim.	35	14.4571	4.73002	Grup. İçi.	9797.749	462	21.207		

	Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 14.5738 4.94793 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	23214.2500 4.51141	Toplam	9853.554	465		
	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 8.6857 3.69237 Güçlük durumu 232 8.5043 3.69274 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 8.4590 3.73083 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	13810.0942 4.05417	Grup.arası	243.401	3	81.134	5.594.001
Ailesel Eleştiri	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 19.4000 4.06708 Güçlük durumu 232 8.5043 3.69274 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 8.4590 3.73083 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	13820.3768 4.24299	Grup. İçi.	6700.461	462	14.503	
	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 19.4000 4.06708 Güçlük durumu 232 8.5043 3.69274 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 20.0820 4.88295 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	13820.3768 4.24299	Grup.arası	84.789	3	28.263	1.411.239
Kişisel Standartlar	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 79.8571 16.75804 Güçlük durumu 232 78.9871 17.13089 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 79.5738 16.87055 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	13886.9420 18.59274	Grup.arası	5872.694	3	1957.5656	379.000
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 79.8571 16.75804 Güçlük durumu 232 78.9871 17.13089 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 79.5738 16.87055 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	13886.9420 18.59274	Grup. İçi.	141775.701	462	306.874	
	Yaptığım işlere odaklanamam. Yardım isterim. 35 79.8571 16.75804 Güçlük durumu 232 78.9871 17.13089 ortadan kaldırmak için uğraşırım. Güç durumu 61 79.5738 16.87055 bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	23278.9871 17.13089	Toplam	147648.395	465		

Tablo 20’de öğrencilerin güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumun davranış boyutları arasında mükemmeliyetçilik açısından farklılıklara tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Davranışlardan şüphe, aile eleştirileri, hatalara ilgi ve toplam boyutlar açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Hatalara aşırı ilgi alt boyutunda yaptığım işlere odaklanamam diyenlerle güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenler arasında yaptığım işlere

odaklanamam diyenlerin lehine; davranışlardan şüphe alt boyutunda yaptığım işlere odaklanamam diyenlerle güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenler arasında yaptığım işlere odaklanamam diyenlerin lehine; ailesel eleştiri alt boyutunda yaptığım işlere odaklanamam diyenlerle güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenler arasında yaptığım işlere odaklanamam diyenlerin lehine; ve toplam boyutta yaptığım işlere odaklanamam diyenlerle güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenler arasında yaptığım işlere odaklanamam diyenlerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

4.4.13 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Üzüntülü veya Sıkıntılı Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 21: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Üzüntülü Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutumlar Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	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>
Düzen	Sıkıntılı ya da üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.	14223	23.83	5.070	Grup.arası	217.649	3	72.550	2.729	.044
	Sıkıntılı ya da üzgün olmakla başa çıkamam.	36	22.02	5.886	Grup. İçi.	12284.061	462	26.589		
	Çoğu insan gibi üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.	13924	23.39	4.758	Toplam	12501.710	465			
Hatalara Aşırı İlgi	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.	149	23.12	5.403						
	Sıkıntılı ya da üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.	14226	23.1127	7.53347	Grup.arası	1951.556	3	650.519	13.495	.000

	Sıkıntılı ya da 36 26.1111 6.34610 Grup. İçi. 22269.791 462 48.203 üzgün olmakla başa çıkamam. Çoğu insan gibi 13921.3309 6.67940 Toplam 24221.348 465 üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim. Sıkıntılı ya da 14922.7315 6.72895 üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.
	<hr/>
	Sıkıntılı 14215.4577 3.95296 Grup.arası 1047.248 3 349.083 22.157.000 Yada üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir. Sıkıntılı ya da 36 16.5556 3.65235 Grup. İçi. 7278.935 462 15.755 üzgün olmakla başa çıkamam. Çoğu insan gibi 13912.3022 3.70009 Toplam 8326.182 465 üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim. Sıkıntılı ya da 14913.1007 4.28660 üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.
Davranışlardan Şüphe	<hr/>
	Sıkıntılı 14215.2817 4.95707 Grup.arası 192.296 3 64.099 3.065.028 yada üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir. Sıkıntılı ya da 36 14.5000 3.90969 Grup. İçi. 9661.258 462 20.912 üzgün olmakla başa çıkamam. Çoğu insan gibi 13913.6475 4.27982 Toplam 9853.554 465 üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim. Sıkıntılı yada 14914.6913 4.60156 üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.
Aile Beklentileri	<hr/>
	Sıkıntılı ya da 142 9.9577 4.15117 Grup.arası 362.773 3 120.924 8.489.000 üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir. Sıkıntılı ya da 36 10.3889 3.42493 Grup. İçi. 6581.090 462 14.245 üzgün olmakla başa çıkamam.
Ailesel Eleştiri	

	Çoğu insan gibi	139 7.9784	3.36751	Toplam	6943.863	465		
	üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.							
	Sıkıntılı ya da	149 8.6510	3.83428					
	üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.							
	Sıkıntılı ya da	14220.5634	4.50919	Grup.arası	44.448	3	14.816	.736.531
	üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.							
	Sıkıntılı ya da	36 19.4722	4.06016	Grup. İçi.	9294.043	462	20.117	
	üzgün olmakla başa çıkamam.							
Kişisel Standartlar	Çoğu insan gibi	13920.7050	4.10100	Toplam	9338.491	465		
	üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.							
	Sıkıntılı ya da	14920.5101	4.88326					
	üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.							
	Sıkıntılı ya da	14287.373218	4.9961	Grup.arası	10749.210	3	3583.07012	0.092.000
	üzgünken düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.							
	Sıkıntılı ya da	36 87.027814	4.4692	Grup. İçi.	136899.185	462	296.319	
	üzgün olmakla başa çıkamam.							
Mükemmeliyetçilik Düzeyi	Çoğu insan gibi	13975.964016	0.05309	Toplam	147648.395	465		
	üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.							
	Sıkıntılı ya da	14979.684617	5.8688					
	üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.							

Tablo 21’de üniversite öğrencilerinin sıkıntılı ve üzüntülü hissettiklerinde sergiledikleri tutumlar arasında mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve toplam boyutu açısından farklılıklara tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Anova tablosu incelendiğinde hatalara ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, aile eleştirileri ve toplam boyutlarda anlamlılık olduğu gözlemlenmektedir (p<0.05) Tablo 21’de düzen

alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ancak tip 1 hata nedeniyle bu anlamlı farklılık dikkate alınmamaktadır. Hatalara aşırı ilgi alt boyutunda sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü veya sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerin lehine; davranışlardan şüphe alt boyutunda sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü yada sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerin lehine; aile beklentileri alt boyutunda sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü yada sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerin lehine; ailesel eleştiri alt boyutunda sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü yada sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerin lehine; ve toplam boyutta sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü yada sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

4.5 Üniversite Öğrencileri Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Bağımsız Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri; ‘‘cinsiyet, fakülte, genel akademik not ortalaması, algılanan akademik başarı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu, algılanan aile tutumu, aile gelir düzeyi, olumsuz yaşam olayı, psikolojik destek, aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi

tutum, güç bir durum karşısında sergilenen tutum(duygu/düşünce/davranış), sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde sergilenen tutum“ bağımsız değişkenleri ile incelenmiştir.

İki bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve üzeri bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılmış, Anova sonuçlarına göre anlamlı farklılık görüldüğünde gruplar arası ikili karşılaştırma testleri olan Post-Hoc testlerinden Benforonni ileri analiz testi uygulanmıştır.

4.5.1 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 22: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	266	53.5301	11.64738	.71415	-	464	.626
	Erkek	200	54.0650	11.84068	.83726	.487		

Tablo 22’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Her ne kadar erkeklerin aritmetik ortalamalarının kadınların ortalamalarına kıyasla daha yüksek olduğu görülse de aralarındaki farkın anlamsız olduğu ortaya çıkmıştır (p>0.05).

4.5.2 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 23: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Gördüğü Fakültelelere Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları				
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd KO	F	p

	Hukuk	141	52.64	11.969	Grup.arası	1803.097	3	601.0324.473.004
Bilinçli	Eğitim	135	56.72	12.172	Grup. İçi.	62079.985462134.372		
Farkındalık	Sağlık	105	53.21	10.464	Toplam	63883.082465		
	İletişim	85	51.56	11.328				

Tablo 23’te görüldüğü üzere fakülteler arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından farklılıklar tek yönlü varyans analiziyle incelenmiştir ve aralarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın bağımsız değişkenin hangi alt gruplarında olduğunu tespit etmek için Bonferroni posthoc testi yürütülmüştür. Analiz sonuçları hukuk ve eğitim fakülteleri arasında eğitim fakültesinin lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

4.5.3 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Akademik Not Ortalama Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 24: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Akademik Not Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
	0 - 1,0	2	47.50	10.60	Grup.arası	479.700	6	79.950	.579	.747
	1,01 - 1,50	10	49.20	9.28	Grup. İçi.	63403.381	459	138.134		
Bilinçli	1,51 - 2,00	42	53.40	12.51	Toplam	63883.082	465			
Farkındalık	2,01 - 2,50	93	53.89	10.03						
	2,51 - 3,00	162	54.38	11.91						
	3,01 - 3,50	118	53.99	12.69						
	3,51 - 4,00	39	52.02	11.60						

Tablo 24’te görülen üniversite öğrencilerin kategorize edilmiş genel akademik not ortalamalarının bilinçli farkındalık düzeyi açısından farklılıklar tek yönlü varyans

analiziyle incelenmiştir ve aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.5.4 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Açısından Karşılaştırılması

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
Bilinçli Farkındalık	Çok düşük	16	49.12	12.37	Grup. arası	2670.730	4	667.682	5.028	.001
	Düşük	58	48.39	10.40	Grup. İçi.	61212.352	461	132.782		
	Orta	287	54.36	11.15	Toplam	63883.082	465			
	Yüksek	83	56.33	12.14						
	Çok yüksek	22	53.59	15.48						

Tablo 25'te görüldüğü üzere öğrencilerin algıladıkları akademik başarı arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analiziyle test edilmiştir ve anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bonferroni post hoc analiz sonucu anlamlı farklılığın algılanan başarı düzeyi düşük olanlarla yüksek olanlar arasında yüksek olanların lehine olduğunu göstermektedir ($p<0.05$).

4.5.5 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 26: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>

Bilinçli Farkındalık	Okur	41	54.24	10.74	Grup. arası	164.184	5	32.837	.237.946
	Yazar								
	Değil								
	İlkokul	99	53.60	11.60	Grup. İçi.	63718.897460	138.519		
	Ortaokul	87	54.60	11.12	Toplam	63883.082465			
	Lise	14	53.81	12.73					
	Üniversite	87	52.93	11.44					
	Lisansüstü	7	51.71	10.46					

Tablo 26'da katılımcıların annelerinin öğrenim durumları arasında, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Ancak bağımsız değişkenin kategorileri arasında bağımlı değişken açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

4.5.6 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 27: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	Okur	4	56.00	15.74	Grup. arası	539.510	5	107.902	.784.562	
	Yazar									
	Değil									
	İlkokul	96	53.97	11.80	Grup. İçi.	63343.571460	137.703			
	Ortaokul	90	53.06	12.04	Toplam	63883.082465				
	Lise	14	55.07	11.05						
	Üniversite	122	52.42	12.10						
	Lisansüstü	7	54.00	12.05						

Tablo 27’de görüldüğü üzere katılımcıların babalarının öğrenim durumları arasında, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Ancak bağımsız değişkenin kategorileri arasında bağımlı değişken açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

4.5.7 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Aile Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 28: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Tutumu Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
Bilinçli Farkındalık	Otoriter	67	52.26	11.85	Grup. arası	2168.578	4	542.1444	0.050	0.003
	İlgisiz	18	47.27	13.24	Grup. İçi.	61714.5044	61	133.871		
	Aşırı hoşgörülü	143	54.71	11.47	Toplam	63883.0824	65			
	Demokratik	159	55.61	11.48						
	Aşırı koruyucu	79	51.03	11.27						

Tablo 28’de öğrencilerin algılanan aile tutumları arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından herhangi bir anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları algılanan aile tutumları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bonferroni post hoc ileri analiz tekniği anlamlı farklılığın demokratik aile tutumu ile ilgisiz aile tutumu arasında demokratik aile tutumu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0.05$).

4.5.8 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 29: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Boyutlar	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>	
Bilinçli Farkındalık	0 – 5,500	19	55.26	10.32	Grup.arası	432.366	6	72.061	.52	1.792	
	5,501 – 8,000	37	55.75	10.60	Grup. İçi.	63450.715	459	138.237			
	8,001 – 11,000	72	54.30	11.642	Toplam	63883.082	465				
	11,001 – 14,000	75	53.09	11.81							
	14,001 – 17,000	62	54.40	9.91							
	17,001 – 20,000	74	53.90	11.53							
	21,001 ve üstü	127	52.63	13.158							

Tablo 29’da da görüldüğü üzere katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyleri arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından anlamlı farklılık olup olmadığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmış ve değişkenin grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.5.9 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşama Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 30: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Olay Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Karşılaştırılması

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>
Bilinçli Farkındalık	Evet	345	53.2174	11.80199	.63540	-1.690	464	.092
	Hayır	121	55.3058	11.39360	1.03578			

Tablo 30’da görüldüğü üzere katılımcıların olumsuz bir yaşam olayı yaşayıp yaşamadıkları arasında bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı değişiklik yaratıp yaratmadığına bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Her ne kadar hayır diyenlerin aritmetik ortalaması daha yüksek seyretse de evet ve hayır diyenler arasında anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

4.5.10 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 31: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Evet	151	50.5232	11.31243	.92059	-4.200	464	.000
	Hayır	315	55.3111	11.61313	.65433			

Tablo 31’de görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik destek alıp almama durumları arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Psikolojik destek almayan katılımcıların psikolojik destek alan katılımcılara kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları ve bu farklılığın anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

4.5.11 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yakın Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 32: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çevresinde Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Birinin Olup Olmama Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p

Bilinçli	Evet	317	52.1798	12.34457	.69334	-4.324	464	.000
Farkındalık	Hayır	149	57.1208	9.46324	.77526			

Tablo 32’de görüldüğü üzere aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmama durumu arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile test edilmiş olup yakın çevresinde mükemmeliyetçi biri olmayanların lehine anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.05$).

4.5.12 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında (Duygu/Düşünce/Davranış Boyutunda) Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 33: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Duygu Boyutları Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
	Stres vb.	301	53.21	1.889	Grup. arası	3635.303	3	1211.7689	292.000	
	Duygularımı 86 kontrol edebilirim.	59.01	9.332	Grup. İçi.	60247.778	462	130.406			
Bilinçli Farkındalık	Duygularımı 31 kontrol edemem.	49.77	12.38	Toplam	63883.082	465				
	Karamsarlık 48 yaşarım.	49.93	11.14							

Tablo 33’te görüldüğü üzere katılımcıların güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumun duygu boyutları arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir değişkenlik olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş olup değişkenin düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bonferroni post hoc ileri analizi bize anlamlı farklılığın stres yaşarım diyenlerle duygularımı kontrol edebilirim diyenler arasında duygularımı kontrol edebilirim diyenlerin lehine olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Tablo 34: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Düşünce Boyutları Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>SS</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
Bilinçli Farkındalık	yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım.	64	52.0112.59	Grup.arası	3875.551	4	968.8887.443	000		
	geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.	11452.8811.41	Grup. İçi.	60007.530461	130.168					
	gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm.	76	52.5311.07	Toplam	63883.082465					
	güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur.	14957.65	11.15							
	güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.	63	49.3611.144							

Tablo 34'te görüldüğü üzere katılımcıların güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumun düşünce boyutları arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir değişkenlik olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş olup değişkenin düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bonferroni post hoc ileri analizi bize anlamlı farklılığın güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenlerle güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenler arasında güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenlerin lehine olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Tablo 35: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergilediği Tutumun Davranış Boyutları Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>SS</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>

	Yaptığım işlere odaklanamam.	13848.86	11.00	Grup. arası	5736.560	3	1912.187	15.193	.000
Bilinçli	Yardım isterim.	35	52.48	11.61	Grup. İçi.	58146.521	462	125.858	
Farkındalık	Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım.	232	56.95	11.40	Toplam	63883.082	465		
	Güç durumu bırakıp farklı bir işle uğraşırım.	61	53.39	10.74					

Tablo 35'te de görüldüğü üzere katılımcıların güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumun davranış boyutları arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir değişkenlik olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş olup değişkenin düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Bonferroni post hoc ileri analizi bize anlamlı farklılığın güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenlerle yaptığım işlere odaklanamam diyenler arasında güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenlerin lehine olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$).

4.5.13 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Üzüntülü veya Sıkıntılı Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutum Değişkenine Yönelik Bulguları

Tablo 36: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Üzüntülü Hissettiklerinde Sergiledikleri Tutumlar Açısından Karşılaştırılması

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyutlar	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>
	Sıkıntılı ya da üzgünken düşünemediğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.	142	50.33	10.89	Grup. arası	5654.940	3	1884.980	14.956	.000
Bilinçli	Sıkıntılı ya da üzgün olmakla başa çıkamam.	36	47.86	9.83	Grup. İçi.	58228.142	462	126.035		
Farkındalık	Çoğu insan gibi üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.	139	58.15	11.47	Toplam	63883.082	465			
	Sıkıntılı veya üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.	14	95.43	411.61						

Tablo 36’da da görüldüğü üzere katılımcıların sıkıntılı veya üzüntülü hissettiklerinde sergiledikleri tutumlar arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş olup bağımsız değişkenin grupları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın bağımsız değişkenin hangi alt grupları arasında olduğuna post hoc test gruplarından Bonferroni testi ile bakılmış olup anlamlı farklılığın sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerle çoğu insan gibi üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim diyenler arasında çoğu insan gibi sıkıntıyı veya üzüntüyü tolere edebilirim diyenlerin lehine olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Bölüm 5

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırmanın bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Daha sonra araştırma sonuçlandırılmış ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

5.1 Tartışma

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri artarken mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan davranışlardan şüphe ve hatalara aşırı ilgi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe puanları arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. İlk araştırmalar farkındalık temelli müdahalelerin depresyon ve ruminasyonun etkisini azalttığını ancak mükemmeliyetçi tutumları azaltmada etkisiz olduğunu ortaya koymuştur (Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004). Perolini (2012) ise üniversite öğrencilerinde fiziksel ve psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak farkındalık ve mükemmeliyetçiliği incelemiştir. Ayrıca uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile bilinçli

farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Wimberley, Mintz ve Suh (2016) araştırmalarında bilinçli farkındalık temelli bibliyoterapi müdahalesinin mükemmeliyetçiliği azalttığını bulmuşlardır. Ancak uzun süreli dönemde mükemmeliyetçiliğin artış gösterdiği tespit edilmiştir. Satıcı (2018) üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik düzeyi ile romantik ilişki doyumuna yönelik bilinçli farkındalık ve duygusal zekanın aracılık rollerini incelemiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığına saptanmıştır. Literatürde mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalığa ilişkin farklı görüşler bulunmakla birlikte çoğunluk bu araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Mükemmeliyetçilik, disiplinli bir şekilde kusursuz olmayı içermektedir. Sert bir içsel tutum ve eleştirel bir dil kullanmayı gerektirir. Mükemmeliyetçi bireyler, geçmişe dair suçlama ve geleceğe dair yüksek hedeflere odaklanırlar. (Hewitt ve Flett; 1991; Frost ve DiBartolo, 2002). Bilinçli farkındalık, kabul ve anlayış üzerine temellendirilmiştir. Bireyin odağını şu ana yönlendirmekte ve bütün yaşantılarına ilişkin şefkatli bir kabullenmeyi içermektedir. Bireyin yaşantılarına yönelik esneklik sağlamak amaçlanmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalığın birbirleri arasında zıt kavramlar oldukları görülmektedir. Kendi yaşamlarını idame ettirmeye çalışan üniversite öğrencileri; ihtiyaçlarının karşılanması, sosyal ilişkiler, sınavlar ve projeler gibi durumlardan ötürü mükemmeliyetçilik baskısına maruz kalabilmektedirler. Bu baskıların sosyal ilişkilerini, öğrenme süreçlerini ve yaratıcılıklarını etkileyebileceği gibi ayrıca stres, kaygı, iletişim engelleri, akademik başarıda düşüş gibi birtakım problemlere de sebebiyet verebileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın; kabullenici, odaklayıcı, farkındalık arttıran ve esneklik sağlayan bir kavram olduğu göz önünde

bulundurulduğunda mükemmeliyetçiliğe karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı ve alt düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Literatürde mükemmeliyetçiliğin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulgular yer almaktadır (Tuncer, 2006; Rice ve ark., 2007; Hibbard ve Walton; Bayram, 2019). Karababa (2012) hem olumlu hem de olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit etmemiştir. Mükemmeliyetçiliğin erkek bireylerde daha yüksek olduğuna dair bulgularda mevcuttur (Oral, 1999; Başer, 2007; Gökkaya, 2016; Bahtiyar, 2019). Bunlardan farklı olarak ise mükemmeliyetçilik düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğunu söyleyen araştırmalarda bulunmaktadır (Stoeber ve Stoeber, 2009; Karaman, Yumuşak ve Bahadır, 2020).

Literatürde mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Farklı yaş grupları, farklı zaman dilimleri, farklı topluluklar ve koşullar üzerinde araştırma yapılması bu durumun nedeni olarak düşünülmektedir. Ancak geçmişten günümüze mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre daha stabil bir durumda olabileceği düşünülmektedir. Zaman içerisinde toplumsal cinsiyet rolleri değişmiştir. Geçmiş yıllarda iş, maddiyat, evi geçindirme gibi konular daha çok erkeğin sorumluluğunda olmuştur. Fakat günümüzde aynı sorumluluklar kadınlara da ait olmaya başlamıştır. Bu nedenle günümüzde cinsiyet eşitliğinin mükemmeliyetçilik düzeyinde de kendini göstermesi beklenebilir bir durum olduğu düşünülmektedir.

5.1.3 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı ve alt düzeyleri öğrencilerin fakültelerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin toplam puanına göre en yüksek düzey sağlık fakültesinde okuyan öğrencilerden oluşmuştur. Daha sonra sırasıyla hukuk ve eğitim fakülteleri yer almıştır. Hatalara aşırı ilgi alt boyutunda sağlık fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesine göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Davranışlardan şüphe alt boyutunda sağlık fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesine göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Aile beklentileri alt boyutunda sağlık fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesine göre daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Kişisel standartlar alt boyutunda bütün fakülteler arasında sağlık fakültesi öğrencilerinin düzeyi daha üst seviyede bulunmuştur. Erbaş (2012) eğitim fakültesindeki öğretmenlik meslek gruplarına yönelik araştırmasında, güzel sanatlar öğretmenliği okuyanların mükemmeliyetçilik düzeyini diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Yılmaz, Erişen ve Banaz (2019) üniversite öğrencilerinin toplam mükemmeliyetçilik puanının fakültelere göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Ancak mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlarda alt boyutunda tıp fakültesi öğrencileri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Sağlık fakültesi öğrencilerinin toplam mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarında diğer fakültedeki öğrencilere göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. İnsan yaşamı ve sağlık boyutunda iyileştirici bir görev alan sağlık çalışanları, diğer meslek gruplarına göre mesleklerine daha büyük anlam yüklemiş olabilirler ve insan sağlığı onlar için daha önemli bir konumda olabilir. Bu noktada yanlıştan kaçınmak veya görevlerini en doğru şekilde yapmak isteyebilirler. Bu durumun da mükemmeliyetçiliğe yol

açabileceği öngörülmektedir. Fakültelerinde aldıkları eğitimin ve aynı şekilde öğretim üyelerinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi ile de öğrencilerdeki mükemmeliyetçi tutumun ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

5.1.4 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Akademik Not Ortalaması Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı genel akademik not ortalamasına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan aile beklentilerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Akademik not ortalaması 1.51 ile 2.00 arasındaki öğrencilerin 2.01 ile 2.50 arasındaki öğrencilere göre mükemmeliyetçiliği daha yüksek bulunmuştur. Literatürde mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ile negatif düzeyde anlamlı olduğuna dair bulgular vardır (Frost ve ark., 1990; Parker, 2000). Bu bulgunun aksine mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasında pozitif ilişki olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Gilman ve Ashby, 2003). Büyükbayraktar (2011) öğrencilerdeki genel not ortalamasının mükemmeliyetçilik toplam puanında, kendine yönelik olan mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Başer (2007) mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri alt boyutu ile okul başarısı arasında negatif yönde ilişki tespit etmiştir.

Daha düşük akademik başarıya sahip öğrenciler ailelerin beklentilerini karşılamadıklarını düşünüyor olabilirler. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu aile desteğiyle okumaktadır. Bu durum, onlara karşı borçlu olduklarını düşündürebilmektedir. Daha iyisini yapmalıyım veya daha iyisini nasıl yapabilirim düşüncesine sahip olabilirler. Böylece başarısızlığın mükemmeliyetçiliği daha fazla tetikleyen bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik özelliklerinin de başarısızlığı arttıran bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

5.1.5 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı ve alt düzeyleri algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı akademik başarısını çok düşük ve yüksek olarak belirtilen öğrenciler arasından çok düşük olanlarda daha fazla bulunmuştur. Düzen ve kişisel standartlar alt boyutlarında akademik başarısını çok yüksek ve düşük olarak algılayanlar arasından, çok yüksek olanlarda mükemmeliyetçiliğin daha üst seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ailesel eleştiriler, davranışlardan şüphe ve aile beklentileri alt boyutlarında ise akademik başarısını düşük ve diğer kategorilerde algılayanlar arasından, düşük olanlarda mükemmeliyetçiliğin daha üst seviyede olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu bulgularla örtüşen araştırma mevcuttur (Bahtiyar, 2019).

Literatürde algılanan akademik başarı ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler içeren bulgular mevcuttur (Accordino, Accordino ve Slaney, 2000; Stornelli, Flett ve Hewitt; 2009). Bu bulguların tersine algılanan akademik başarı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişkileri ortaya koyan bulgular da mevcuttur (Bong, 2001; Stoeber ve Rambow, 2007).

Bieling ve arkadaşları (2003) öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek için deneysel bir çalışma yapmışlardır. Öğrencilere sınavlardan bir hafta önce ve sınav sonuçları açıklandıktan sonra ölçekler uygulanmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek hedef belirledikleri ve bu hedefler sebebiyle sınavda daha fazla olumsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin bu olumsuzluklardan daha az etkilendiği de ifade edilmiştir.

Neumeister (2004) kendine odaklı mükemmeliyetçi öğrencilerde başarısızlık algısının yüksek olduğunu bulmuştur. Başarısız olma düşüncelerinin hayal kırıklığı, kaygı ve öfkeye yol açabildiği raporlanmıştır. Damian, Stoeber, Negru-Subtirica ve Băban (2017) akademik başarıya etki eden mükemmeliyetçiliği iki boyutta ele almışlardır. Mükemmeliyetçi kaygıların bireyi ve akademik başarı algılarını olumsuz olarak etkilediğini ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçi çabaların ise bireyi ve akademik başarı algılarını olumlu olarak etkilediğini ifade etmişlerdir.

Algılanan akademik düzeyi daha düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek bulunması alan yazın ile örtüşmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yüksek hedef ve beklentiler içerisinde bulduklarını ifade edebiliriz. Bu bireylerin sergiledikleri performanstan memnun kalmadıkları ve sürekli daha fazlasını isteyebilecekleri öngörülmektedir. Bu nedenle de algıladıkları akademik başarı düşük olabilmektedir. Neumeister (2004) kendine odaklı mükemmeliyetçi öğrencilerde başarılı olma isteği, çaba ve motivasyon gibi olumlu tutumların da görülebildiğini ifade etmiştir. Bu araştırmada düzen ve kişisel standartlar boyutlarının akademik başarısını çok yüksek algılayanlarda daha fazla bulunması bu durum ile açıklanabilir. Düzen ve kişisel standartlar boyutlarında birey kendine olumlu plan ve hedefler belirlediğini düşünüyor olabilir.

5.1.6 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne ve Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puan ile anne ve baba öğrenim durumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen ile annesi üniversite mezunu olan ve annesi okuryazar olmayanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Annesi okuryazar olmayan grubun düzen alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt

boyutlarından davranışlardan şüphe ile babası ortaokul mezunu ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından ailesel eleştiriler ile babası lise mezunu olanlar ve okuryazar olmayanlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Babası ortaokul mezunu olanların davranışlardan şüphe boyutu daha yüksek bulunmuştur. Babası okuryazar olmayanların ailesel eleştiri boyutu daha yüksek bulunmuştur. Satılmış (2010) bu çalışmaya benzer şekilde öğrencilerin mükemmeliyetçilik toplam puanları ile anne ve baba öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Baba öğrenim durumu ile düzen, hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, kişisel standartlar ve davranışlardan şüphe alt boyutlarında anlamlı farklılıklara saptanmamıştır. Babası üniversite okuyan grubun lise ve ortaokul okumuş olan gruplara göre ailesel eleştiriler boyutu daha yüksek bulunmuştur. Anne öğrenim durumu ile kişisel standartlar, düzen, hatalara aşırı ilgi, aile eleştirileri ve aile beklentileri alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Annesi ilköğretim mezunu olan grubun babası ortaokul mezunu olan gruba göre davranışlardan şüphe alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Pirinççi (2009) öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne ve babanın eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Anne ve babaların eğitim düzeyi düşüldükçe bireylerin hem toplum tarafından dayatılan hem de kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutları azalmıştır.

Bu araştırmanın anlamlı farklılıklarına baktığımız zaman anne ve babanın öğrenim durumunun daha düşük gruplarında bazı mükemmeliyetçilik alt boyutları daha yüksek bulunmuştur. Anne ve babaların üniversitedeki çocuklarına başarı algısını dayatmış olabileceği sonucu çıkarılabilir. Anne ve babaların akademik alanda yaşayamadıkları başarıları çocuklarında görmek isteyebilecekleri ve bu sebeple çocukların üstünde baskı unsuru oluşturabilecekleri düşünülmektedir.

5.1.7 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiriler ve düzen alt boyutları ile algılanan aile tutumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları aile tutumu otoriter olan grubun demokratik olan gruba göre toplam mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Algılanan aile tutumu aşırı hoşgörülü olan grubun ilgisiz olan gruba göre düzen alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Algılanan aile tutumu otoriter olan grubun demokratik olanlara göre hatalara aşırı ilgi boyutu daha yüksek bulunmuştur. Algılanan aile tutumu ilgisiz olan grubun demokratik olanlara göre davranışlardan şüphe alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Algılanan aile tutumu otoriter olan grubun aşırı hoşgörülü olanlara göre aile beklentileri alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Algılanan aile tutumu ilgisiz olan grubun otoriter ve aşırı hoşgörülü olanlara göre ailesel eleştiriler alt boyutu daha yüksek bulunmuştur. Tamul (2019) bu bulgulara benzer şekilde öğrencilerin ebeveynlerini kabul edici ve ilgili algılamaları sonucunda mükemmeliyetçilik düzeylerinin düştüğünü tespit etmiştir. Düzen ve kişisel standartlar alt boyutu ise mükemmeliyetçilik ile pozitif ilişkide anlamlı olduğu görülmüştür. Çobanoğlu (2020) çalışmasında öğrencilerin algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulmuştur. Tire (2011) araştırmasında demokratik anne baba tutumlarının ilgisiz anne baba tutumlarına göre olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulmuştur. Aynur (2020) araştırmasında algılanan aşırı reddedici ve aşırı koruyucu aile tutumu ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Algılanan aşırı reddedici ve koruyucu tutumların hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel

eleştiriler ve aile beklentileri alt boyutunda da artış meydana getirdiği belirtilmiştir. Düzen alt boyutu ise diğer alt boyutların tersine reddedici ve koruyucu tutumla negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik üzerine araştırma yapan bilim insanları ebeveyn tutumu ve çocuğun yetiştirilme tarzının çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Hamachek, 1978; Pacht, 1984; Hewitt ve Flett, 1991). Anne ve babalar, çocuğun kazandığı birçok kişilik özelliğinde etkilidirler. Aileler tarafından sergilenen; davranışları veya performansları beğenmeme, cezalandırma, katı veya otoriter yetiştirme gibi tutumlar çocuğun mükemmeliyetçi özellikleri edinmesine katkıda bulunabilmektedir. Ayrıca ailelerin mükemmeliyetçi tutumlar sergilemesi de çocuğun öğrenebileceği bir özellik olabilmektedir (Hibbard ve Walton, 2014). Bu çalışmada algılanan ilgisiz ve otoriter aile tutumunun mükemmeliyetçiliğin toplam puan ve çoğu alt boyutunda yükselmeye sebebiyet verdiğini görebilmekteyiz. Literatürdeki ve bu çalışmadaki bilgiler ışığında, ailelerinin tutumlarını olumsuz olarak algılayan bireylerde mükemmeliyetçilik düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Otoriter ailelerin katı, tutucu ve disiplinli tutumlarını çocuklarına yansıtarak onlardaki mükemmeliyetçiliğe etki ettikleri düşünülmektedir. Ebeveynlerini kendilerine karşı ilgisiz algılayan çocuklar ise kendilerini değersiz hissedebilmekte, ebeveynlerinin ilgisini çekebilmek için de kusursuz olmak için çabalayabileceği düşünülmektedir.

5.1.8 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Ailelerindeki Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada üniversite öğrencilerindeki toplam mükemmeliyetçilik puanı ve mükemmeliyetçilik alt boyutları ile aile gelir düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın bulgularına paralel şekilde mükemmeliyetçilik ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı

araştırmalar vardır (Büyükbayraktar, 2011; Başkurt, 2020). Satılmış (2010) yine bu araştırmaya paralel şekilde öğrencilerin aile gelir düzeyi ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve davranışlardan şüphe boyutu hariç olmak üzere diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Davranışlardan şüphe alt boyutu ise düşük gelirlili ailelerin çocuklarında daha yüksek bulunmuştur. Pirinççi (2009) araştırmasında ailelerinin gelir düzeyi düşük öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla toplum tarafından dayatılan alt boyut mükemmeliyetçiliklerini yüksek bulmuştur.

Sosyal Reaksiyon modeline göre, çocuğun yetiştirilme koşullarında olumsuzlukların olmasıyla çocuk mükemmeliyetçiliğe yönelebilmektedir. Mükemmeliyetçilik ile olumsuz durumlardan kurtulabileceğini düşünmektedir. Fakat bu araştırmada aile gelir düzeyinin öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığı görölmüştür. Bu araştırma özel üniversitede okuyan öğrenciler ile gerçekteşirilmüştir. Öğrenci kitlesinin harcama düzeyinin belirli bir seviyede olduğu ve bu sebeple mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığı düşünölmektedir. Farklı üniversitelerdeki öğrencilerle yapılacak bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin aile gelir düzeyi değişkenine göre değişebileceği varsayılmaktadır.

5.1.9 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Olumsuz Bir Yaşam Olayı Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki toplam mükemmeliyetçilik puanı ve hatalara aşırı ilgi alt boyutu ile olumsuz yaşam olayı yaşayıp yaşamamaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Olumsuz yaşam olayları yaşayıp yaşamama ile kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, düzen, aile beklentileri ve ailesel eleştiriler alt boyutlarında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Toplam mükemmeliyetçilik puanı ve

hatalara aşırı ilgi alt boyutu olumsuz bir yaşam olayı yaşayanlarda yaşamayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Yıldız (2020b) bireylerin çocukluk çağı travmaları ile davranışlardan şüphe, hatalara aşırı ilgi ve aile eleştirileri alt boyutları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Yıldırım ve Sarıçam (2022) mutsuz çocukluk deneyimlerine sahip bireylerde daha yüksek psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik tespit etmişlerdir.

Bu bulgulara istinaden olumsuz bir deneyim yaşayan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun sebebinin ise bireylerin bir daha olumsuzluk yaşamamak için mükemmel olmaya çalışması olarak düşünülmektedir. Nitekim Kocakula ve Altunoğlu (2018) bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif kişilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Böylece olumsuz deneyim yaşayan bireyin hatalara aşırı ilgi alt boyutunun yüksek bulunması beklenebilir bir durum olmaktadır.

5.1.10 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Psikolojik Bir Destek Alıp Almadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik toplam puanı, aile eleştirileri, düzen, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutları ile psikolojik destek alma durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Psikolojik destek alan bireylerin almayanlara göre toplam mükemmeliyetçilik puanları, aile eleştirileri, davranışlardan şüphe ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutları daha yüksek bulunmuştur. Düzen alt boyutu ise psikolojik destek almayanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Shafran, Egan ve Wade (2011) iki gruba yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bir gruba psikolojik destek sağlamışlardır, diğer gruba ise psikolojik destek sağlamamışlardır. Psikolojik destek alan bireylerde

mükemmeliyetçiliğin önemli seviyede azaldığını bulmuşlardır. Ayrıca zararlı mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerindeki etkisini azaltmak diğer ilişkili sorunlar olan; beslenme bozukları, takıntı, anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı gibi psikopatoloji üzerinde de etkili olabileceği ifade edilmektedir. Kiper (2016) çalışmasında bireylerdeki psikolojik ihtiyaçlar ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulmuştur.

Düzen alt boyutunun psikolojik destek almayanlarda yüksek görülmesinin, bireylerin bu tutumu olumlu olarak görmesi şeklinde açıklayabiliriz. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, ailesel eleştiriler, davranışlardan şüphe ve hatalara aşırı ilgi alt boyutlarında psikolojik destek alanların daha yüksek bulunması ise mükemmeliyetçiliğin yardım gerektiren bir durum olduğunu düşündürmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin bununla başa çıkmakta zorlanabileceği ve bir desteğe ihtiyaç duyabileceğini ifade edebiliriz. Ayrıca bu kişilerin destek alma sebeplerinin öğrenilebildiği bir çalışmada daha detaylı tartışılabilirliği düşünülmektedir.

5.1.11 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevrede Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Kişi Olup Olmadığı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerindeki toplam mükemmeliyetçilik puanı ve düzen hariç diğer alt boyutlar ile bireyin yakınında mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olması durumu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Toplam mükemmeliyetçilik puanı, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiriler ve hatalara aşırı ilgi alt boyutları aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olduğunu söyleyenlerde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgulara paralel olarak Başkurt (2020) ailesinde mükemmeliyetçi tutuma sahip bireylerin olduğunu söyleyenlerde mükemmeliyetçilik düzeyini daha

yüksek bulmuştur. Esen ve Ayverdi (2020) çocuğun mükemmeliyetçilik düzeyinin babanın sosyal mükemmeliyetçilik düzeyinden etkilendiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca babanın mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça çocuğun yaratıcılık ve esneklik puanlarının azaldığını tespit etmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda; bireyin geçirdiği erken çocukluk dönemi, bireyin çevresinden aldığı dönütler, bireye karşı sergilenen tutumlar, ebeveyn ve çevre ile ilişkilerinin önemli olduğu ifade edilmektedir (Frost ve ark., 1990). Bu çalışmanın bulgularını da dikkate alarak, yakın çevresinde mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, mükemmeliyetçi tutum ve dönütlere maruz kaldığını ifade edebiliriz. Ebeveynlerinden veya çevresinden aldığı mükemmeliyetçi tepkilerle yetiştirilen bireylerin mükemmeliyetçi özellikleri daha kolay kazanabilecekleri öngörülebilir.

5.1.12 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Tutum (duygu/düşünce/davranış boyutlarında) Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman duygu boyutundaki tutumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında düzen ve standartlar dışında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Davranışlardan şüphe ve hatalara aşırı ilgi alt boyutları, güç bir durumda stres (sıkıntı, gerginlik, sinir, üzüntü vb.) yaşamayan diyenlerde daha yüksek bulunmuştur. Ailesel eleştiriler, aile beklentileri alt boyutları ve toplam mükemmeliyetçilik puanı, güç bir durum karşısında duygularını kontrol edemeyen diyenlerde daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman düşünce boyutundaki tutumu ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel

eleştiriler alt boyutları, güç bir durum karşısında güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerde daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman davranış boyutundaki tutumu ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler alt boyutları, güç bir durum karşısında yaptığım işlere odaklanamam diyenlerde daha yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile stres (Uçar, 2012), depresyon ve kaygı (Gnilka ve Broda, 2019), öfke (Büyükbayraktar, 2011), anksiyete (Aktepe ve Tolan, 2021), başarısızlık korkusu (Kağan, 2006), tükenmişlik (Büyükbayraktar ve Temiz, 2015), obsesif-kompulsif bozukluk (Moretz ve McKay, 2009) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar vardır. Mükemmeliyetçilik ile pozitif duygulanım (Saboonchi ve Lundh, 2003), duygusal zekâ (Kaya, 2015) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar vardır. Başkurt (2020) bireylerde mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükselmesiyle birlikte yetersizlik duygularında ve olumsuz değerlendirme korkusunda artış meydana geldiğini tespit etmiştir. Bu araştırmanın bulguları literatürde mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen psikopatoloji ile örtüştüğü görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin kusursuz olmaya çabaladığı ve kendileri için yüksek standartlar belirlediğini bilmekteyiz (Frost ve ark., 1990). Yüksek hedeflerini gerçekleştiremeyen bireyde yetersizlik duyguları, olumsuz değerlendirme korkusu, öğrenilmiş çaresizlik gibi problemlerin görülebileceği düşünülmektedir. Yüksek hedefler, bireyler için güç bir durum yaratabilmektedir. Bu durumdaki bir bireyin problem çözme becerilerini de kullanabilmesi mümkün

görülmemektedir. Nitekim Yıldız (2020a) olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin problem çözme becerilerini daha az kullandığını tespit etmiştir.

5.1.13 Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sıkıntılı veya Üzüntülü Hissettiğinde Sergilediği Tutum Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sıkıntılı veya üzüntülü hissettikleri zaman sergiledikleri tutum ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ve hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiriler, aile beklentileri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiriler ve aile beklentileri alt boyutları, sıkıntılı ya da üzgün olduğumda düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir diyenlerde daha yüksek bulunmuştur. Sapmaz (2006) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler, normal bireyler ile yaptığı çalışmada genel psikolojik belirtilerin uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçiliği arttıkça psikolojik belirtilerinin de arttığı görülmüştür. Hewitt ve Flett (1991) sürekli başarısızlık yaşayan mükemmeliyetçi bireylerin daha fazla sıkıntı yaşadıkları ve bu sıkıntılarla başa çıkmada zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

Bireylerin kendi hedef ve standartlarını belirleyebilmeleri ve bu hedeflere ulaşabilmeleri sonucunda yaşadıkları tatmin ve kendilerini olumlu değerlendirme durumu, psikolojik iyi olma tutumlarına olumlu etki etmektedir. Psikolojik iyi olma durumu ise bireyin sıkıntılarla baş edebilme sürecine olumlu katkıda bulunmaktadır (Locke ve Latham, 2006). Özkara (2015) da bireylerin mükemmeliyetçilik puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişti saptamıştır. Nitekim bu araştırmanın bulgularında da sıkıntılı veya üzgün durumlarda kötü

hissettiğini söyleyen bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle mükemmeliyetçi bireylerin sıkıntılı veya üzüntülü hissettiğinde bununla başa çıkabilmek yerine daha çok olumsuz hissettiğini ifade edebiliriz.

5.1.14 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın bulgularına paralel olarak, literatürde bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgular vardır (Brown ve Ryan, 2003; Bellinger, DeCaro ve Ralston, 2015; Güldal, 2019; Kara, 2021). Bilinçli farkındalığın erkeklerde daha yüksek olduğuna dair araştırmalar da vardır (Tel ve Sarı, 2016; Yılmam, 2019; Özen Koç, Soysal ve Bilge, 2023). Bilinçli farkındalığın kadınlarda daha yüksek olduğuna dair araştırmalar da vardır (Saban, 2008; Kocaarslan, 2016).

Bilinçli farkındalık ve cinsiyet arasındaki ilişkiye dair literatürde farklı bulgular görmekteyiz. Cinsiyet değişkeninin araştırmanın yapıldığı bölgeye göre farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Ancak günümüzde daha demokratik ve cinsiyet eşitsizliğinin azaldığı toplum yapıları görülmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermemesi beklenebilir bir durumdur.

5.1.15 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Fakülte Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile hukuk ve eğitim fakültelerinde okuyanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi eğitim fakültesi öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur. Başar ve Kösem (2022) eğitim fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada,

eğitim fakóltesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyini çok yüksek olarak tespit etmişlerdir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile fakólterleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığına dair bulgular mevcuttur. (Şahin, 2018; Konan ve Yılmaz, 2020; Kılınçoğlu, 2020).

Alanyazında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve okudukları fakólterler arasında farklı bulgular mevcuttur. Bu araştırmada ise eğitim fakóltesi öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi olarak ise diğer fakólte öğrencilerinin daha ağır veya daha yoğun ders programına sahip olabileceği düşünölmektedir. Eğitim fakóltesi öğrencileri kişisel gelişim, seminerler, arkadaşlarıyla etkileşim ile isteyerek olmasa bile bilinçli farkındalık becerileri kazanmış olabilirler. Eğitim fakóltesi öğrencilerinin psikoloji derslerini almış olması veya almış oldukları derslerin psikoloji içermesinin sonucu olarak da bilinçli farkındalık düzeylerinde artış yaratabileceği düşünölmektedir.

5.1.16 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Genel Akademik Not Ortalaması Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel akademik not ortalamaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görölmemiştir. Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak Tural ve Küçükkaragöz (2021) üniversite hazırlık öğrencilerindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştir. Güldal (2019) araştırmasında lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışa paralel şekilde akademik not ortalamalarının da arttığını bulmuştur. Başar ve Kösem (2022) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça akademik başarılarının da arttığını tespit etmiştir.

Literatürde bilinçli farkındalığın akademik başarıyı arttırdığına ait daha fazla bulgu vardır. Fakat bu araştırmada farklı not ortalamalara sahip öğrencilerin bilinçli

farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bireylerin akademik ortalaması fark etmeksizin bilinçli farkındalık becerilerini kazanmış olabilecekleri düşünülmektedir.

5.1.17 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları akademik başarı düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin yüksek algıladıkları akademik başarı ile düşük algıladıkları akademik başarılar arasında, algıladıkları akademik başarıları yüksek olanların bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bruin, Meppelin ve Bögels (2014) farklı uluslardan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri için 7 haftalık bilinçli farkındalık temelli öğretim programına tabii tutulmuşlardır. Program sonrasında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde ve akademik başarı düzeylerinde artış meydana gelmiş, başarı kaygısında da düşüş yaşadığı bulunmuştur. Kılınçoğlu (2020) da araştırmasında bilinçli farkındalık ile algılanan akademik başarı arasında pozitif korelasyon tespit etmişlerdir.

Bilinçli farkındalık, bireylerin zihinlerini meşgul edenleri serbest bırakmasını ve şu ana odaklanmasını sağlamaktadır (Stoeber ve Rambow, 2007). Bireylerin şu an yaptıklarına odaklanması ile görevlerinde daha planlı ve daha istekli olabileceği düşünülmektedir. Bireyler görevlerine ve bilinçlerine odaklanarak, bilişsel ve performans açısından daha hazır hale gelebilecekleri düşünülmektedir. Performans açısından kendini daha hazır hisseden bireyin ise algıladığı akademik başarıda artış yaşayabileceği düşünülmektedir.

5.1.18 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne ve Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile anne ve baba öğrenim durumu arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Koç (2023) araştırmasında anne ve baba eğitim durumunun öğrencilerdeki bilinçli farkındalığı etkilemediği sonucuna varmıştır. Öztürk (2022) 6-14 yaş aralığındaki çocukların aileleri ile çalışma gerçekleştirmiştir. Ailelerin eğitim düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Babahanoğlu (2016) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile ebeveyn eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu araştırmanın bulgularının literatür ile uyumlu olduğunu görmekteyiz. Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin aile eğitim durumundan etkilenmediğini görmekteyiz. Bunun, bilinçli farkındalığın sonradan öğrenilebilen bir beceri olması nedeniyle olabileceği düşünülmektedir.

5.1.19 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile algılanan aile tutumu arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Öğrencilerin algıladıkları demokratik aile tutumu ve ilgisiz aile tutumu arasında, demokratik algılayanlarda bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma bulgularına paralel olarak Dağcı (2022) öğrencilerde demokratik algılanan aile tutumunun diğer aile tutumlarına göre bilinçli farkındalık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Çebi (2020) ergenlerle yaptığı çalışmada, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerde farkındalık düzeyleri çok daha yüksek şekilde tespit edilmiştir.

Bu bulgular araştırma ile örtüşmektedir. Demokratik tutum ile çocuklarını yetiştiren ailelerde, bireylerin söz hakkı vardır. Fikirlerini, düşüncülerini rahatça ifade edebilirler. Duygularını paylaşmaktan kaçınmazlar ve kendilerini değerli hissederler. Böylece daha özgür davranabilen aile üyesi, kendi düşünce, bilinç ve duygularının farkında olabilmektedir. Bu durumun bilinçli farkındalık düzeyine olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

5.1.20 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ailelerinin aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Tuncer (2017) öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aile ekonomi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Azak (2018) orta gelir düzeyli öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Literatürde yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının, bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğuna dair bulgular vardır (Saban, 2008; Kocaarslan, 2016; Osman, 2021).

Literatürde farklı bulguların olduğu görülmekle birlikte, aile gelir düzeyi arttıkça bilinçli farkındalığında arttığına dair daha fazla bulgu görülmektedir. Ancak bu çalışmada bireylerin aile geliri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bireylerin özel üniversitede okuyor olması sebebiyle ortalama veya standart bir harcama bütçesine sahip oldukları ve anlamsızlığın buradan kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.21 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Olumsuz Bir Yaşam Olayı Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile olumsuz bir yaşam olayı yaşayıp yaşamamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tuncer (2017) öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile geçmişte disiplin suçu alıp almamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Aynı şekilde akran zorbalığı yaşayıp yaşamama durumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak bireyin aşağılayıcı ve olumsuz yaşantılara maruz kalması sonucunda bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin düştüğünü bulmuştur. Çelik (2020) bireylerin yaşamış oldukları çocukluk çağı olumsuz ve travma yaşantılarının duygu düzenlemeyi zorlaştırdığı ve bilinçli farkındalık düzeyini azalttığını bulmuştur. Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) bireylerin çocukluk çağında yaşamış oldukları olumsuz yaşantılar ile kaygı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı bir rol oynadığını bulmuşlardır.

Çalışmanın bulguları ile literatürün pek uyduğu görülmektedir. Bireylerin yaşadıkları olumsuz olayların; odak, farkındalık, duygu, düşünce gibi süreçleri etkilediğini görmekteyiz. Bu çalışmada bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların ne olduğu ve bireye ne derece etki ettiği bilinmemektedir. Yaşadıkları olayların etkisinin, onların bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyecek kadar yüksek seviyede olmayabileceği düşünülmektedir.

5.1.22 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Bir Destek Alıp Almadıkları Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik destek alıp almamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik

destek almayan grubun bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Tatoğlu (2019) psikolojik Őikayetleri olmayan öğrencilerin olanlara göre bilinçli farkındalık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Psikolojik destek alıp almama durumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tuncer (2017) ailede psikolojik destek alıp almama durumu ile öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Psikolojik destek alma durumu ile bilinçli farkındalık arasında farklı bulgular görölmektedir. Psikoterapi süreci bireylerin farkındalık düzeylerini arttırabilir. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasını sağlayarak içsel yaşantılarına yönelmesine; kendini daha yakında tanımaya başlayarak yaşantılarını kabul etmesine olanak tanımaktadır. Böylece psikoterapi sürecinin bireylerdeki bilinçli farkındalık düzeyine olumlu etki göstermesini bekleyebiliriz. Ancak bu çalışmanın bulgularında ters bulunmuştur. Bu durumda öğrencilerin hangi problemler sebebiyle destek aldıklarını öğrenmek gerekmektedir.

5.1.23 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Aile veya Yakın Çevrede Mükemmeliyetçi Tutuma Sahip Kişi Olup Olmadığı Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmaması arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olmadığı grubun bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçi aileler, çocuklarının performanslarını beğenmemekte ve onları sürekli eleştiriye tabii tutmaktadırlar. Çocuklarını başkalarıyla kıyaslayarak değersiz hissetmelerine neden olabilmektedirler. Böylece çocuk sürekli en iyisi için çabalamayı zorunluluk haline getirecektir. Mükemmeliyetçi tutuma sahip ailelerde

çocukların da mükemmeliyetçi olması daha olasıdır (Anthony ve Swinson, 2000). Bireyin çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olmasının, bilinçli farkındalık düzeyine olumsuz etkide bulunacağı düşünülmektedir. Nitekim bu araştırmanın bulgularında aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olduğu grupta bilinçli farkındalık düzeyi daha düşük bulunmuştur.

5.1.24 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Güç Bir Durum Karşısında Sergiledikleri Tutum (duygu/düşünce/davranış boyutlarında) Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman duygu boyutundaki tutumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güç bir durumda duygularımı kontrol edebilirim diyen grubun bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman düşünce boyutundaki tutumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güç bir durumda güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güç bir durumla karşılaştığı zaman davranış boyutundaki tutumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güç bir durumda güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyen grubun bilinçli farkındalık düzeyleri daha üst seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde bilinçli farkındalık ile öz anlayış (Yıldırım, 2020), öznel zindelik (Dağcı, 2022), öğrenmeye açıklık, akademik başarı ve motivasyon (Güldal, 2019), özerklik ve duygu düzenleme (Karabacak ve Demir, 2017) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar vardır. Bilinçli farkındalık ile duygu

düzenleme güçlüğü (Çelik, 2020), ruminasyon ve algılanan stres (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalar vardır. Bilinçli farkındalığın koruyucu faktör işlevinde olduğu görülmektedir.

Dikmen (2022) üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalığın problem çözme becerilerini arttırarak algılanan stres seviyesini azalttığını tespit etmiştir. Böylece güç durumlarda bilinçli farkındalık becerilerinin bireylere yardımcı rol oynadığını ifade edebiliriz. Nitekim bu çalışmanın bulgularında da; güç durumlarda duygularımı kontrol edebilirim, güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur, güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyen öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

5.1.25 Üniversite Öğrencilerindeki Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sıkıntılı veya Üzüntülü Hissettiğinde Sergilediği Tutum Değişkenine Yönelik Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin üzüntülü veya sıkıntılı hissettiğinde sergiledikleri tutum ile bilinçli farkındalık düzeylerine yönelik anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üzüntülü ve sıkıntılı hissettiğimde insanlar gibi üzüntüyü veya sıkıntıyı aşabilirim diyen grubun bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Şimşek Yüksekbilgili (2020) araştırmasında yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireylerin, yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Tuncer (2017) bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu olumlu anlamda etkilediğini bulmuştur. Okan, Yılmaztürk ve Kürüm (2020) öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Atalay (2020) bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu etki ettiğini bulmuştur. Yavuz (2019) da aynı şekilde öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile

psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde korelasyon bulmuştur. Ek olarak farkındalığın, bireylerin manevi güçlü oluşuna olumlu etki ettiğini tespit etmiştir.

Bu araştırmanın bulguları literatürle uyuşmaktadır. Bilinçli farkındalık; bireylerin yaşantılarını yargısız biçimde kabullenebilmesini, olumsuz deneyim ve duygularını olumlular gibi kabullenip yaşantısına devam edebilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalığın bireyin yaşamındaki olumsuzluklar için koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırmanın bulgularında, sıkıntıyı ve üzüntüyü tolere edebilirim diyen öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

5.2 Sonuç

- Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ortalamanın biraz altında bulunmuştur. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt boyut puanları; düzen yüksek düzeyde, davranışlardan şüphe orta düzeyde, hatalara aşırı ilgi orta düzeyde, aile beklentileri orta düzeyden biraz yüksek, ailesel eleştiriler düşük düzeyde ve kişisel standartlar orta yüksek düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ortalamanın biraz üstünde bulunmuştur.
- Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır.
- Öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ile bilinçli farkındalık puanı: düzen ile bilinçli farkındalık arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı, hatalara aşırı ilgi ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı, davranışlardan şüphe ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı, aile beklentileri ile bilinçli farkındalık arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı, ailesel eleştiri ile bilinçli farkındalık

arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı, kişisel standartlar ile bilinçli farkındalık arasında çok zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı sırasıyla daha yüksek olacak şekilde sağlık, hukuk ve eğitim fakültesi öğrencilerinde tespit edilmiştir. Hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve aile beklentileri alt boyutları eğitim fakültesine göre sağlık fakültesi öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur. Kişisel standartlar alt boyutu ise eğitim, hukuk ve iletişim fakültelerine göre sağlık fakültesindeki öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, genel akademik not ortalaması açısından sadece aile beklentileri alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiştir. Genel akademik not ortalaması 1.50-2.00 olan grubun 2.00-2.50 olan gruba göre aile beklentileri boyutu daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, algılanan akademik başarı değişkenine göre hatalara aşırı ilgi alt boyutu dışındakilerde anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı algılanan akademik başarısı yüksek olanlara göre çok düşük olanlarda daha yüksek bulunmuştur. Düzen ve kişisel standartlar alt boyutları algılanan başarı düzeyi çok yüksek olanlarda düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesel eleştiriler ve davranışlardan şüphe alt boyutlarında algılanan başarı düzeyi düşük olanlar diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Aile beklentileri alt boyutunda

algılanan akademik başarısı çok düşük olanlar diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, anne-baba öğretim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Düzen alt boyutu, annesi okur yazar olmayanlarda annesi üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Davranışlardan şüphe alt boyutu, babası ortaokul mezunu olanlarda lise mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesel eleştiri alt boyutu, babası okur yazar olmayanlarda lise mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, algılanan aile tutumu açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı ve hatalara aşırı ilgi alt boyutunda, otoriter algılanan aile tutumu demokratik olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Düzen alt boyutu, algılanan aile tutumu aşırı hoşgörülü olanlarda ilgisiz olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Davranışlardan şüphe alt boyutu, algılanan aile tutumu ilgisiz olanlarda demokratik olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Aile beklentileri alt boyutu, algılanan aile tutumu otoriter olanlarda hoşgörülü olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesel eleştiriler alt boyutu, algılanan aile tutumu otoriter, ilgisiz, aşırı hoşgörülü olanlar arasında ilgisiz olanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, olumsuz olay yaşama durumları açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam

puanı ve hatalara aşırı ilgi alt boyutu, olumsuz olay yaşayanlarda yaşamayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, aile eleştirileri boyutu, davranışlardan şüphe boyutu ve hatalara aşırı ilgi boyutunda psikolojik destek alanlarda almayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Düzen alt boyutu ise tam tersi olarak psikolojik destek almayanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, aile veya çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip biri olması açısından düzen alt boyutu haricinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi boyutu, davranışlardan şüphe boyutu, ailesel eleştiriler boyutu, aile beklentileri boyutu ve kişisel standartlar boyutu, psikolojik destek alanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, güç bir durum karşısında sergiledikleri tutumlara göre anlamlı farklılık göstermiştir.
 - Güç bir durum karşısında duygu boyutundaki sergiledikleri tutum: mükemmeliyetçilik toplam puanı ve ailesel eleştiri alt boyutu, duygularımı kontrol edemem diyenlerde duygularımı kontrol edebilirim diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutu, stres yaşarım diyenlerde duygularımı kontrol edebilirim diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Aile beklentileri alt boyutu, duygularımı kontrol edemem diyenlerde stres yaşarım diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

- Güç bir durum karşısında düşünce boyutundaki sergiledikleri tutum: mükemmeliyetçilik toplam puanı ve hatalara aşırı ilgi alt boyutu, güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerde güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Davranışlardan şüphe alt boyutu, güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerde güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesel eleştiriler alt boyutu, güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyenlerde geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm diyenlerde daha yüksek bulunmuştur.
- Güç bir durum karşısında davranış boyutundaki sergiledikleri tutum: mükemmeliyetçilik toplam puanı, davranışlardan şüphe boyutu, hatalara aşırı ilgi boyutu ve ailesel eleştiriler boyutu, yaptığım işlere odaklanamam diyenlerde güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, sıkıntılı veya üzüntülü hissettiklerinde sergiledikleri tutumlara göre anlamlı farklılık göstermiştir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı, hatalara aşırı ilgi boyutu, davranışlardan şüphe boyutu, aile beklentileri boyutu ve ailesel eleştiriler boyutu, sıkıntılı veya üzüntülüken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyenlerde çoğu birey gibi sıkıntıyı veya üzüntüyü tolere edebilirim diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermemiştir.

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, hukuk fakültesinde olan gruba göre eğitim fakültesinde okuyanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, genel akademik not ortalamasına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, algılanan akademik başarısı düşük olan gruba göre yüksek olan grupta daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, anne-baba öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, algılanan aile tutumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, algılanan aile tutumu ilgisiz olan gruba göre demokratik olanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, aile aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, olumsuz bir yaşam olayı yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik destek alıp almama durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, psikolojik destek alan gruba göre almayanlarda daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, aile veya yakın çevresinde mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olup olmaması durumuna

göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, yakınında mükemmeliyetçi tutuma sahip birinin olduğu gruba göre olmadığı grupta daha yüksek bulunmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, güç bir durum karşısında sergiledikleri tutuma göre anlamlı farklılık göstermiştir.
 - Güç bir durum karşısında duygu boyutundaki sergiledikleri tutum: bilinçli farkındalık puanı, stres yaşamam diyen gruba göre duygularımı kontrol edebilirim diyen grupta daha yüksek bulunmuştur.
 - Güç bir durum karşısında düşünce boyutundaki sergiledikleri tutum: bilinçli farkındalık puanı, güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur diyen gruba göre güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur diyen grupta daha yüksek bulunmuştur.
 - Güç bir durum karşısında davranış boyutlarındaki sergiledikleri tutum: bilinçli farkındalık puanı, yaptığım işlere odaklanamam diyen gruba göre güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım diyen grupta daha yüksek bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, üzüntülü veya sıkıntılı hissettiklerinde sergiledikleri tutuma göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bilinçli farkındalık puanı, sıkıntılı veya üzgünken sadece kötü hissettiğimi düşünürüm diyen gruba göre çoğu birey gibi üzüntüyü veya sıkıntıyı tolere edebilirim diyen grupta daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç itibariyle bu araştırmanın ana amacı olarak üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ana amaca ek olarak, bu kavramlar birtakım değişkenler açısından da incelenmiş ve alan yazına değerli bulgular sunulmuştur.

5.3 Öneriler

5.3.1 Araştırmacılara Öneriler

- Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin daha derin ve daha detaylı bulguların elde edilebilmesi için karma veya nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Literatür incelendiğinde son yıllarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğu ve bu boyutların neler olabileceğinin tartışıldığı görülmektedir. Fakat mükemmeliyetçiliği alt boyutlarıyla inceleyen araştırmalara çok fazla rastlanmamıştır. Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerine yönelik daha detaylı bilgi elde edebilmek için Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının, araştırmalarda daha fazla ele alınması önerilmektedir.
- Mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, lise öğrencilerine yönelik araştırılması önerilmektedir. Böyle bir araştırmanın, lise öğrencilerine uygulanabilecek programlara da ışık tutabileceği düşünülmektedir.
- Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik düzeyleri için ailenin çok büyük bir rol oynadığını görmekteyiz. Bu nedenle bu konularda ailelerin de dahil olduğu araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Problem çözme becerileri, psikolojik kırılganlık, sıkıntıyı tolere etme gibi kavramların bilinçli farkındalık ve mükemmeliyetçilik ile aralarında ilişki olabileceği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalığa ek olarak bu kavramlarında dahil edileceği araştırmaların yapılması önerilmektedir.

5.3.2 Uygulayıcılara Öneriler

- Üniversitelerin Rehberlik ve Araştırma Merkezleri tarafından mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek öğrenciler tespit edilerek bilinçli farkındalık temelli programlar uygulanması önerilmektedir.
- Mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılması ve bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması açısından, ailelerin yetiştirme tarzı ve tutumlarının çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu konularda ailelere seminerlerin verilmesi önerilmektedir.
- Türkiye’de farklı illerde bulunan Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin düzenleyeceği programlar ile okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilere bu konuda uygulamaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. ve Slaney, R. B. (2000). *An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation In Adolescents*, *Psychology in Schools*, 37, 535-545.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). *Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(4):534-561.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. Ç. (2021). *Mükemmeliyetçilik ile Depresyon-Anksiyete-Stres İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün İncelenmesi*. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(2), 557-593.
- Akyıldız, Y. Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Dindarlık Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, E. Y. (2016). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Alim, E. (2020). *Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Altun, F. ve Yazıcı, H. (2010). *Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Uluslararası Eğitimde Yeni Yaklaşımlar ve Sonuçları Kongresi. Antalya.
- Antony, M. M. ve Swinson, P. R. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping With Perfectionism*. Oakland: New Harbinger.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınızı Düşman*. Aslı Açıkgöz (Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, İ. (2018). *Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki*. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (2), 73-86.
- Ashby, J. S. ve Rice, K. G. (2002). *Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis*. Journal of Counseling & Development, 80(2), 197–203.
- Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.

- Aydın, E. (2019). *Bağlanma Stillerinin Orta Çocukluk Dönemindeki Çocuklarda Benlik Algısı ve Mükemmeliyetçilik Tutumu ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayhan, İ. (2007). *Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar*. Tübitak Bilim ve Teknik Dergisi, 472, 1-6.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı: Algılanan Anne Baba Tutumu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcı Gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Azak, A. (2018). *Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi*. Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi, 15 (3), 170-176.
- Babahanoğlu, R. (2016). *Sosyal Hizmet Öğrencilerini Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Konya Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baer, R. (2003). *Mindfulness As A Clinical Intervention*. Clinical Psychology Science and Practice, 10(2), 125-143.
- Bahtiyar, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). *Group Interventions with Perfectionistic Thinking*. The Personnel and Guidance Journal, 61, 612–615.
- Başar, M. A. ve Kösem, S. (2022). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (1), 146-162.
- Başer, S. C. (2007). *Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batman, Z. D. (2023). *Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayram, S. B. (2019). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi ile Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (35), 41-55.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L. ve Patterson, F. (2008). *Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, And Improve Academic Performance*

Among Adolescents With Learning Disabilities. Complementary Health Practice Review, 13(1), 34–45.

Beck, S. J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (H. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bellinger, D. B., DeCaro, M. S. ve Ralston, P. A. (2015). *Mindfulness, Anxiety, And High-Stakes Mathematics Performance In The Laboratory And Classroom. Consciousness and Cognition, 37, 123-132.*

Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. ve Antony, M. M. (2003). *Making The Grade: The Behavioural Consequences Of Perfectionism In The Classroom. Personality and Individual Differences, 35(1), 163–178.*

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230–241.*

Blatt, S. J. (1995). *The Destructiveness Of Perfectionism: Implications For The Treatment Of Depression. American psychologist, 50(12), 1003.*

- Bong, M. (2001). *Between- And Within-Domain Relations Of Academic Motivation Among Middle And High School Students: Self-Efficacy, Task-Value, And Achievement Goals*. Journal of Educational Psychology, 93, 23– 34.
- Broderick, P. C. ve Metz, S. (2009). *Learning To Breathe: A Pilot Trial Of A Mindfulness Curriculum For Adolescents*. Advances in School Mental Health Promotion, 2(1), 35–46.
- Brown. K. W. ve Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.
- Bruin E., Meppelin R. ve Bögels S. (2014). *Mindfulness in Higher Education: Awareness and Attention in University Students Increase During and After Participation in a Mindfulness Curriculum Course*. DOI 10.1007/s12671-014-0364-5.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D.D. (1980). *The Perfectionist Script For Self Defeat*. Psychology Today, 22, 34-51.
- Burpee, L. C., ve Langer, E. J. (2005). *Mindfulness And Marital Satisfaction*. Journal of Adult Development, 12(1), 43-51.

Büyükbayraktar, C. ve Temiz, G. (2015). *The Relationship between Perfectionism and Burn-Out in Pre-School Teachers*. The Online Journal of New Horizons in Education, 5(1):131-138.

Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). *Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (3), 1004-1019.

Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Rolü*. Türk Psikoloji Dergisi, 33(81), 97-112.

Chang, E. C. (2000). *Perfectionism As A Predictor Of Positive And Negative Psychological Outcomes: Examining A Mediation Model In Younger And Older Adults*. Journal of Counseling Psychology, 47(1), 18–26.

Cook, C. L. (2012). *The Influence of Parent Factors on Child Perfectionism: A Cross-Sectional Study*. Doctor of Psilosophy (PHD). 10.06.2023 tarihinde <http://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1551> adresinden alındı.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Çebi, S. (2020). *Ergenlerde Ebeveyn Tutumlarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stillerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, KKTC.
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çobanoğlu, N.A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çoşkun, G. (2022). *Ergenlerde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları: Mükemmeliyetçilik ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O. ve Băban, A. (2017). *On The Development Of Perfectionism: The Longitudinal Role Of Academic Achievement And Academic Efficacy*. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577.
- Davis, D. M. ve Hayes, J.A. (2011). *What Are The Benefits Of Mindfulness? A Practice Review Of Psychotherapy-Related Research*. *Psychotherapy (Chic)*, 48:198.
- Demirtaş AS., Baytemir K. ve Güllü A. (2018). *Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umut ve Mental İyi Oluş: Yapılandırmacı Düşünmenin Aracı Rolü*. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 14 (1): 317-331.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). *Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 7 (47), 17-31.

Dikmen, M. (2022). *Mindfulness, Problem-solving Skills and Academic Achievement: Do Perceived Stress Levels Matter?*. Journal of Theoretical Educational Science, 15 (1), 42-63.

Dryden, W. ve Still, A. (2006). *Historical Aspects Of Mindfulness And Self-Acceptance In Psychotherapy*. Journal Of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy, 24(1), 3-28.

Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). *Perfectionism As A Transdiagnostic Process: A Clinical Review*. Clinical Psychology Review, 31(2), 203–212.

Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy: An Integrative Approach*. New York: Springer.

Eravşar, H. (2019). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi*. Doktora Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Doktora Programı, Burdur.

Eravşar, H. (2021). *Mükemmeliyetçilik*. Ankara: İksad Yayınevi.

- Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Ret Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erdoğan, S., Şanlı, H.S. ve Şimşek Bekir, H. (2005). *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları*. Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi. 13, 479-496.
- Erol, Z. (2009). *Mükemmeliyetçi kişi kimdir?* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Esen, S. ve Ayverdi, L. (2020). *Anne-Babanın Mükemmeliyetçilik Algısı ile Ortaokul Öğrencilerinin Yaratıcılıkları Arasındaki İlişki*. Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi, 3(2), 253-275.
- Evlüce, M. C. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fadewa, B. A., Burns, L. R. ve Gomez, A. A. (2004). *Positive and Negative Perfectionism and The Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics*, Grand Valley State University, 1 Campus Drive, Allendale, MI 49401, United States.
- Flett, G. L., Hewitt, P.L., Oliver, J. M., ve Macdonald, S. (2000). *Perfectionism in Children and Their Parents. A developmental Analysis*, Flett, G.L.,

Hewitt, P.L., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, Washington: American Psychological Association.

Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. ve Partridge, K. (2008). *Letting Go: Mindfulness And Negative Automatic Thinking*. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774.

Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M. (2002). *Perfectionism, Anxiety, And Obsessive-Compulsive Disorder*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (pp. 341–371). American Psychological Association.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). *The Dimensions Of Perfectionism*. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Fulton, R. P. ve Siegel, D. R. (2005). *Buddhist And Western Psychology: Seeking Common Ground*. In C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness And Psychonyanaponika Therapy*. Guilford Press, 55-72.

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. The Guilford Press.

Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness And Psychotherapy*. The Guilford Press.

Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam amacı ve Psikolojik İyi Oluş ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı.

Gilman, R. ve Ashby, J. S. (2003). *Multidimensional Perfectionism in a Sample of Middle School Students: An Exploratory Investigation*. *Psychology in the Schools*, 40 (6), 677–689.

Gnilka, P. B. ve Broda, M. D. (2019). *Multidimensional Perfectionism, Depression, And Anxiety: Tests Of A Social Support Mediation Model*. *Personality and Individual Differences*, 139, 295–300.

Gökkaya, M. (2016). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik Eğilimleri Ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Greenberg, L.S. (2021). *Duygu odaklı terapi*. (çev, Psikoterapi Enstitüsü yayın ekibi). Ankara: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2011).

Greenspon, T. S. (2000). “*Healthy Perfectionism*” is an Oxymoron! *Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science*. *Journal of Advanced Academics*, 11(4), 197.

- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Habke, A. M. ve Flynn, C. A. (2002). “*Interpersonal Aspects of Trait Perfectionism*”, *Flett, G.L., Hewitt, P.L., Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, Washington: American Psychological Association.
- Hamachek, Don E. (1978). *Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism*. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. c. 15, s.1: 27-33.
- Hamilton, T. K. ve Schweitzer, R. D. (2000). *The Cost Of Being Perfect: Perfectionism And Suicide Ideation In University Students*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829–835.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). *Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262.
- Hewitt, E. L., ve Flett, G. L. (1991). *Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, B., Collins, L. ve Flynn, C. A. (2002). *Perfectionism In Children: Associations With Depression, Anxiety, and Anger*. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- Hibbard, D. R. ve Walton, G. E. (2014). *Exploring The Development Of Perfectionism: The İnfluence Of Parenting Style And Gender*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 269–278.
- Horney, K. (1995). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği (The Neurotic Personality of Our Time)*. (Çeviren: Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı: Ankara.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center*. New York, Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Mind And Body To Face Stress, Pain, And İllness*. New York: Delacorte.
- Kağan, M. (2011). *Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.

- Kağan, S. (2006). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Kara, O. K. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Sağlık Anksiyetesi ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). *Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12 (23), 271-291.
- Karadeniz, B. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karahan, F., & Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.

Karaman, G., Yumuşak, F. N. ve Bahadır, E. (2020). *Mükemmeliyetçilik ile Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü*. Academic Review of Humanities and Social Sciences, 3 (2), 436-446.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel: Ankara.

Kaya, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kaya, F. ve Birol, Z. N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Rolü*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26 (6), 1793-1802.

Kaya, F. ve Peker, A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15(4), 1086 – 1094.

Kaya, S. (2023). *Üstün Zekalı Öğrencilerde Kariyer ve Yetenek Gelişimi Yetkinlikleri, Benlik Saygısı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul.

Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluşun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kiper, Y. C. (2016). *Üniversite Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Sosyal Kaygılarının, Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması*. Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocakula, Ö. ve Altunoğlu, A. E. (2018). *Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğunun Karar Süreçlerine Etkisi*. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 1 (2), 114-131.
- Koç, C. (2023). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Mesleki Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Koç, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1 (17), 231-238.
- Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri*. Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4 (6), 42-50.
- Kong, F., Wang, X. ve Zhao, J. (2014). *Dispositional Mindfulness And Life Satisfaction: The Role Of Core Self-Evaluations*. Personality and Individual Differences, 56, 165–169.

- Kottman, T. ve Ashby, J. (2000). *Perfectionistic Children And Adolescents: Implications For School Counselors*. Professional School Counseling, 3(3), 182–188.
- Levey, J. ve Levey, M. (2018). *Roots And Shoots Of Mindfulness*. Subtle Energies Magazine, 28:3
- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., ve Lazar, M. (2017). *Mindfulness Treatment For Substance Misuse: A Systematic Review And Meta-Analysis*. Journal of Substance Abuse Treatment, 75, 62–96.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (2006). *New Directions in Goal-Setting Theory*. Current Directions in Psychological Science, 15(5), 265–268.
- Madigan, D. J. (2019). *A Meta Analysis Of Perfectionism And Academic Achievement*. Educational Psychology Review, 31(4), 967–989.
- Moretz, M. W. ve McKay, D. (2009). *The Role Of Perfectionism In Obsessive-Compulsive Symptoms: "Not Just Right" Experiences And Checking Compulsions*. Journal of Anxiety Disorders, 23(5), 640–644.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. (2. Baskı) (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayınevi.

- Muyan, M. ve Chang, E. C. (2015). *Perfectionism As A Predictor Of Suicidal Risk In Turkish College Students: Does Loneliness Contribute To Further Risk?* Cognitive Therapy and Research, 39(6), 776–784.
- Neumeister, K. L. S. (2004). *Interpreting Successes And Failures: The Influence Of Perfectionism On Perspective.* Journal for the Education of the Gifted, 27(4), 311–335.
- Nunes, A. L. ve Souza, M. L. (2020). *Mindfulness And Gestalt-Therapy Meditation: A Possible Encounter For Human Health.* Phenomenology, Humanities and Sciences, 1-1, 152-163.
- Odabaş, B. (2023). *Anksiyete Duyarlılığı ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). *Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi.* IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (8), 319-335.
- Oral, M. (1999). *“The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms In University Students ‘A Test of Diathesis-Stress Model of Depression’*, A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of The Middle ast Technical University.

Oxford Dictionary [10.06.2023]. Perfectionism.

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/perfectionism?q=perfectionism>.

Oxford Dictionary. [20.06.2023]. Mindfulness.

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/mindfulness?q=mindfulness>

Ögel, K. (2012). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya, 9-11 Temmuz.

Özen Koç, Ö., Soysal, S. ve Bilge, F. (2023). *Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü*. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (1), 154-169.

Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, A. (2022). *Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği*. Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). *Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması*. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224- 235.
- Pacht, A. R. (1984). *Reflections of Perfection*. American Psychologist, 39(4), 386- 390.
- Parker, W.D. (2000). *Healthy Perfectionism In The Gifted*. Journal of Secondary Gifted Education, 11 (4), 173–182.
- Perolini, C. M. (2012). *Mindfulness And Perfectionism As Predictors Of Physical And Psychological Well-Being In College Students*. ETD Collection for Fordham University.
- Pfohl, B. ve Blum, N. S. (1991). *Obsessive-Compulsive Personality Disorder: A Review of Available Data and Recommendations For DSM-IV*. Journal of Personality Disorders, 5(4), 363–375.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. ve McQuaid, J. R. (2004). *The Effects Of Mindfulness Meditation On Cognitive Processes And Affect In Patients With Past Depression*. Cognitive Therapy and Research, 28(4), 433–455.
- Reyes, M. S. ve Kuriala, G. K. (2020). *Efficacy of Acceptance and Cognitive Restructuring Intervention Program (ACRIP) on the Symptoms of Internet*

Gaming Disorder and Psychological Well-Being of Adolescents. IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences, 5(2):63-77.

Rickwood, D., Deane, F. P. ve Ciarrochi, J. (2005). *Young People's Help-Seeking For Mental Health Problems*. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 1-34.

Saatçı, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılığın Kendini Engelleme Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Saban, A. İ. (2008). *Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalıkları ile Güdülerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ege Eğitim Dergisi, 9 (1), 35-58.

Saboonchi, F. ve Lundh, L.-G. (2003). *Perfectionism, Anger, Somatic Health, And Positive Affect*. Personality and Individual Differences, 35(7), 1585–1599.

Saltaş, T. (2022). *Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Samancı, F. T. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Gelecek Beklentisi ve Kariyer Kaygısı*

İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zekâ ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İstanbul.

Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Tutumları ile Anne Baba Tutumlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Savoie, S.J. (2016). *A Brief Mindfulness Approach To Reducing Test Anxiety: Using An Environmental Cue To Signal Mindfulness During An Evaluative Situation*. Master's thesis. University of Louisiana at Lafayette. Louisiana, United States.

Settersten, R. A., Furstenberg, F. F. ve Rumbaut, R. G. (Eds.). (2005). *On The Frontier Of Adulthood: Theory, Research, And Public Policy*. University of Chicago Press.

Seyyar, A. (2004). *Davranış Bilimleri Terimleri (Ansiklopedik Sözlük)*. İstanbul: Beta Basım.

- Schulenberg, J. E. ve Zarrett, N. R. (2006). *Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity And Discontinuity In Courses, Causes, And Functions*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging Adults In America: Coming Of Age In The 21st Century* (Pp. 135-172). American Psychological Association.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shafran, R., Egan, S. ve Wade, T. (2010). *Mükemmeliyetçilik Yaşanmış Örnekler, Pratik Örnekler, Uygulamalar*. (Edt., Dilek Onur). Kural Dışı Yayıncılık.
- Shapiro, S. L. ve Carlson, L. E. (2009). *The Art And Science Of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology And The Helping Professions*. American Psychological Association.
- Shepherd, E. H. (2019). *Exploring a Mindfulness Program in a Girls' Secondary School in Melbourne*. Master's Thesis. Monash University. Australia.
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). *Perfectionism And Negative Repetitive Thoughts: Examining A Multiple Mediator Model In Relation To Mindfulness*. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721.
- Siegle, D. ve Schuler, P. A. (2000). *Perfectionism Differences In Gifted Middle School Students*. *Roeper Review*, 23, 39-44.

- Sipahi, Z. (2021). *Genç Futbolculara Uygulanan On Haftalık Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının Sporda Güdülenme ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş. Ve Hızlı, F. G. (2005). *Şimdi ve Burada Terapisi*. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 6(4): 274-280.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology Of Perfectionism: Critical Issues, Open Questions, And Future Directions*. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333-352). London: Routledge.
- Stoeber, J. ve 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.
- Stoeber, J. ve Rambow, A. (2007). *Perfectionism In Adolescent School Students: Relations With Motivation, Achievement, And Well-Being*. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379– 1389.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). *Perfectionism, Achievement Motives, And Attribution Of Success And Failure In Female Soccer Players*. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). *Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges*. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stornelli, D., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2009). *Perfectionism, Achievement, And Affect In Children: A Comparison Of Students From Gifted, Arts, And Regular Programs*. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 267– 283.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O. G. ve Sungur, M. Z. *Obsesif Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*. 2012; 4(3): 335-349.
- Şimşek Yüksekbilgili, N. (2020). *Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6 (8), 63-72.
- Tamul, Ö. F. (2019). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Öğrencilerin Algularına Göre Ailelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki*. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 155-173.

- Tatoğlu, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Becerisinin Demografik ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, J. (2022). *An Exploration Of Perfectionism And Psychological Wellbeing Amongst Undergraduate And Postgraduate Students*. Doctoral Thesis, University of East Anglia, Medical School, England, Norwich.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16 (1), 292-304.
- Tire, Y. (2011). *Ön Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tural, P. ve Küçükkaragöz, H. (2021). *İngilizce Hazırlık Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı*. Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(7), 79-90.

Türk Dil Kurumu [10.06.2023]. Mükemmeliyetçilik. <https://sozluk.gov.tr/>

Türk Dil Kurumu. [20.06.2023]. Farkındalık, Farkında Olma. <https://sozluk.gov.tr/>

Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 1(1): 7-14.

Uçar, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ulu, U. P. (2007). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yetişkin Bağlanma Boyutları Ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Vatan, S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(3), 190-203.

Williams, C. (2015). *Perfectionism, Health and Preventive Health Behaviours*. Doctor of Philosophy (PhD) Thesis, University of Surrey, School of Psychology, Faculty of Arts and Human Sciences, England, Guildford.

- Wimberley, T. E., Mintz, L. B. ve Suh, H. (2016). *Perfectionism And Mindfulness: Effectiveness Of A Bibliotherapy Intervention*. *Mindfulness*, 7(2), 433–444.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yay, B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk Üniversite Gençliği Araştırması: Üniversite Gençliğinin Sosyo- Kültürel Profili*. Ankara: Gazi Ü Y.
- Yıldırım, B. ve Sarıçam, H. (2022). *Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. *Erciyes Akademi*, 36 (1), 228-252.
- Yıldız, E. C. (2020a). *Ön Ergenlerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Mantıkdışı İnançlar ve Problem Çözme Becerisi ile İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, K. (2020b). *Çocukluk Çağı Travmaları ile Mükemmeliyetçilik, Ortorektik Belirtiler ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmam, B. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, F., Erişen, M ve Banaz, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Journal of Healthcare Management and Leadership, (1), 27-39.

Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisan Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek A: Etik Kurul İzni



**Doğu
Akdeniz
Üniversitesi**
"Erdem, Bilgi, Gelişim"

**Eastern
Mediterranean
University**

"Virtus, Knowledge, Advancement"

Galileo Galilei Sk. / Str.,
99628, Gazimağusa, KUZEY KIBRIS /
Famagusta, NORTH CYPRUS,
via Mersin 10, TURKEY
Tel: (+90) 392 630 1327
bayek@emu.edu.tr

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (BAYEK) / Board of Scientific Research and Publication Ethics

Sayı: ETK00-2022-0280

07.12.2022

Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.

Sayın: Yusuf Döner

Eğitim Fakültesi

Eğitim Fakültesi Etik Alt Kurulu'nun 06.12.2022 tarih ve 2022/127 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunan, Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ danışmanlığında yürüttüğünüz "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmanız, Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.


Prof. Dr. Yücel Vural
Etik Kurulu Başkanı

YV/ek.

www.emu.edu.tr

Ek B: Onam Formu

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Tel: +(90) 392 630 2430
Web: <http://educ.emu.edu.tr>



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişime kurabilirsiniz.

Bu araştırma Yusuf Döner tarafından, Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ denetimi altında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Uygulama ortalama 10 dakikanızı alacak olup Kişisel Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği cevaplandırılacaktır. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahiptir. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Gönüllü katılımınızı belirtmek için, lütfen aşağıda bulunan kutuları işaretleyiniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum.
2. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı ve istediğim zaman çekilme hakkına sahip olduğumu biliyor ve onaylıyorum.

Tarih:

İmza:

İletişim Bilgileri:

Yusuf Döner
0542 584 7288
ysfdnr8@gmail.com

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ
0392 630 4028
yeliz.akintug@emu.edu.tr

Ek C: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler,

Bu ölçekler ile ulaşılan bilgiler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Sorulara içten ve doğru cevaplar verilmesi, araştırma sonucunun sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size uygun cevabı vermeniz beklenmektedir. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Doğu Akdeniz Üniversitesi

Psikolojik Danışman ve Rehberlik Bölümü

Yusuf Döner

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek

2. **Fakülteniz/Bölümünüz:**

3. **Genel akademik not ortalamanız (Cgpa):**

4. **Akademik başarı düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

() Çok düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek

5. **Annenin öğrenim durumu:**

() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul

() Lise () Üniversite () Lisansüstü

6. **Babanın öğrenim durumu:**

() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul

() Lise () Üniversite () Lisansüstü

7. **Ailenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendirirsiniz?**

() Otoriter () İlgisiz () Aşırı Hoşgörülü

() Demokratik () Aşırı Koruyucu

8. Ailenizin aylık gelir düzeyi hangi aralıktadır?

- 0 – 5.500 5.501 – 8.000 8.001 – 11.000 11.001 – 14.000
 14.001 – 17.000 17.001 – 20.000 21.001+

9. Sizi derinden etkileyen olumsuz bir yaşam olayı yaşadınız mı? (Yas, kayıp, ayrılık, kaza vb.)

- Evet Hayır

10. Daha önce psikolojik bir destek aldınız mı?

- Evet Hayır

11. Ailenizde veya çok yakın çevrenizde mükemmeliyetçi tutuma sahip bireyler var mı?

- Evet Hayır

12. Yaşantımda güç bir durumla karşılaştığım zaman (duygu/düşünce/davranış boyutlarından en çok yaşadığınız durumu işaretleyiniz):
-Duygu

- Stres(sıkıntı, gerginlik, sinir, üzüntü vb.) yaşarım.
 Duygularımı kontrol edebilirim.
 Duygularımı kontrol edemem.
 Karamsarlık yaşarım.

-Düşünce

- Yaşadığım güçlük durumunu düşünmemeye çalışırım.
 Geçmişte yaşadığım güçlükleri düşünürüm.
 Gelecekte yaşayabileceğim güçlükleri düşünürüm.
 Güçlüğü aşabileceğime dair inancım yüksek olur.
 Güçlüğü aşabileceğime dair inancım düşük olur.

-Davranış

- Yaptığım işlere odaklanamam.
- Yardım isterim.
- Güçlük durumunu ortadan kaldırmak için uğraşırım.
- Güç durumu bırakıp farklı bir işle uğraşırım.

13. Sıkıntılı ve üzüntülü hissettiğiniz zaman:

- Sıkıntılı ya da üzgün olduğumda düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.
- Sıkıntıyla ya da üzgün olmakla başa çıkamam.
- Çoğu insan gibi üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.
- Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.

Ek D: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Aşağıda, kişilik özelliği ve davranışlara ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Kararsızım	4-Katılıyorum	5-Kesinlikle katılıyorum
---------------------------	----------------	--------------	---------------	--------------------------

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Yapığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Ben tertipli bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Anne-babam benden mükemmeli beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

Ek E: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Günlük deneyimlerinizle ilgili olan birtakım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Lütfen deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, **1 hemen hemen her zaman, 2 çoğu zaman, 3 bazen, 4 nadiren, 5 oldukça seyrek, 6 Hemen hemen hiçbir zaman** anlamına gelmektedir.

	Hemen Hemen Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen Hiçbir Zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6

Ek F: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni



Zümra Atalay 12 Eki

Alıcılar: ben ▾



Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.

İyi çalışmalar

Yusuf Doner <ysfdnr8@gmail.com>, 10 Eki 2022 Pzt, 21:21 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba, Doğu Akdeniz Üniversitesinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans programında tez aşamasındayım. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapacağım . Tezimde sizin uyarlamış olduğunuz "bilinçli farkındalık ölçeğini" izniniz olursa kullanmak istiyorum. İyi günler

--

Prof. Dr. Zümra Atalay
MEF Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Bölümü Öğretim Üyesi
Yüksek Lisans Program Koordinatörü

<https://mindfulnessinstitute.com.tr>

Zümra Atalay, Ph.D.
Prof. Dr.
Department of Psychological Counseling and Guidance
Faculty of Education
MEF University
Ayazağa Cad. No: 4 34396 Maslak - Sarıyer - İstanbul /
TURKEY