**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELLİYETÇİLİK DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Burak YAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2020**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELLİYETÇİLİK DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Burak YAY**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM**
**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Meral ATICI**
**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Feyruz USLUOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2020**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Başkan:** Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM
(Danışman)

**Üye:** Prof. Dr. Meral ATICI

**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Feyruz USLUOĞLU

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2020

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

**NOT:** Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

# ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2020

Burak YAY

# ÖZET

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELLİYETÇİLİK DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Burak YAY**

**Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**
**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM**
**Şubat 2020, 54 sayfa**

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 öğretim yılı güz döneminde Çukurova Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenime devam öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 1002 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma verileri, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) ve Oral (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan, Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ile toplanmıştır. Araştırmada verilerin analizi SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü ANOVA tekniği ve gruplar arası farkın belirlenmesi için Scheffe-F testi ile LSD testi kullanılmıştır.

Stresle aktif başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgularda, kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin aktif tarzları daha fazla kullandığı görülmektedir. Toplam mükemmelliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik ile aktif tarzlar arasında bir farklılaşma bulunmamıştır. Pasif tarzlara ilişkin bulgularda ise, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin pasif tarzları daha fazla kullandığı gözlenmiştir.

Araştırmanın sonuçları ilgili alanyazın kapsamında değerlendirilmiş; ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Mükemmelliyetçilik, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları.

## ABSTRACT

### INVESTIGATION THE RELATIONSHIPS OF PERFECTIONISM AND COPING STYLES OF STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

**Burak YAY**

**Master Thesis, Department of Educational Science**
**Supervisor: Assist. Prof. Dr. Sabahattin ÇAM**
**February 2020, 54 pages**

The aim of this study to examine the relationships between the stress coping styles and perfectionism among university students.

The type of research comparison is a descriptive study in relational survey model. Participants were 1002 university students attending in Cukurova University faculties that education, engineery, science literatüre and economics and administrative sciences in autumn semester of 2018-2019 academic years.

The data of the present study was collected through adapted by Şahin and Durak (1995), Coping Style Inventory and adapted by Oral (1999), The Multidimensional Perfectionism. Data were analyzed by one way anova to find to relations between coping styles and perfectionism and its subscales of university students.

As a result, high level self-oriented perfectionist students compared to medium and low ones use active coping styles more. There was no difference between total perfectionism and others-oriented perfectionism and active coping styles. In addition, low level other-oriented perfectionist studenst compared to medium and high ones and high level socially prescribed perfectionist compared to medium and low ones use passive coping styles more.

The results of this study were contextualized in relation to existing research and possible implications for future research were suggested.


**Keywords:** Perfectionism, Stress, Coping Styles, University Students.

# ÖNSÖZ

Stres, günlük hayatta sıkça karşılaşılan bir kavramdır. Bireylerin karşılaştıkları stres durumu içsel ve çevresel kaynaklı olabilmektedir. Sosyal bir varlık olan insan gelişimsel dönem, akademik başarı, ailesel ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi birçok çevresel stres kaynağı ile karşı karşıyadır. Bireyler bu stres kaynakları ile başa çıkabilmek için kendi kaynaklarına göre farklı yollar kullanmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, bireylerin stresle başa çıkma konusunda aktif/problem odaklı ve pasif/duygu odaklı olmak üzere başlıca iki yolu kullandığı görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin kullandığı başa çıkma tarzlarının, stresi ortadan kaldırıp kaldıramayacağına yönelik düşüncesi, geçmiş yaşantıları, kişilik özellikleri gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Bu kişilik özelliklerinden birisi mükemmelliyetçiliktir. Stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan çok sayıda araştırma olmasına karşın stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik üzerine yapılan araştırmaların literatürde az olması dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu araştırma, mükemmelliyetçilik düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarını nasıl etkilediğini ortaya koymak ve bu konuda alana katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Lisansüstü eğitim hayatım boyunca bana sürekli yol gösteren, yaptığım çalışmalarda yardımlarını esirgemeyen ve tezimi tamamlama sürecinde desteğini daima hissettiğim değerli danışmanım Dr. Sabahattin ÇAM'a çok teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitim hayatımda fikirleri ve bilgileri ile desteklerini esirgemeyen, akademik ve sosyal hayatta yeni bakış açıları geliştirmemi sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. İsmail SANBERK ve Dr. Metehan ÇELİK'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her konuda beni destekleyen, varlıklarından her zaman güç aldığım sevgili aileme teşekkür ederim.

Tez çalışmamın başından beri her anda yanımda hissettiğim, bunaldığım ve yorulduğum anlarda varlığıyla bana sürekli ışık olan, sevgili Mesure'ye en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

# İÇİNDEKİLER

**ÖZET** ..... **iv**
**ABSTRACT** ..... **vi**
**ÖNSÖZ** ..... **vii**
**İÇİNDEKİLER** ..... **viii**
**TABLOLAR** ..... **xi**

**BÖLÜM I**
**GİRİŞ**

1.1.Problem ..... 1
1.2. Araştırmanın Amacı ..... 4
1.3.Araştırmanın Önem ve Gerekçesi ..... 5
1.4. Sayıltılar ..... 6
1.5. Sınırlılıklar ..... 6
1.6. Tanımlar ..... 7

**BÖLÜM II**
**KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma ..... 8
2.1.1. Stres Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar ..... 8
2.1.2. Stresle Başa Çıkma ..... 11
2.1.3. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 15
2.2. Mükemmelliyetçilik ..... 19
2.2.1. Mükemmelliyetçilik Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar ..... 19
2.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Mükemmelliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 22

## BÖLÜM III
## YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli ..... 26
3.2. Evren ve Örneklem ..... 26
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 27
3.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) ..... 27
3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ..... 29
3.4. Verilerin Toplanması ..... 29
3.5. Verilerin Analizi ..... 30

## BÖLÜM IV
## BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Tarzlarına Yönelik Bulgular ..... 32
4.2. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Tarzlarına Yönelik Bulgular ..... 35

## BÖLÜM V
## TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Puan Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma ..... 38
5.2. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Puan Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma ..... 39

## BÖLÜM VI
## SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar ..... 41
6.2. Öneriler ..... 42

6.2.1. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler ..... 42
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler ..... 42

**KAYNAKÇA ..... 44**
**EKLER ..... 51**
**ÖZGEÇMİŞ ..... 54**

# TABLOLAR

Sayfa

**Tablo 1.** Öğrencilerin Sınıf düzeyi, Fakülte ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımlar ..... 27
**Tablo 2.** Öğrencilerin Düşük, Orta ve Yüksek Mükemmelliyetçilik Düzeyi Gruplarına Göre Dağılım Yüzdesi ve Puan Aralıkları ..... 31
**Tablo 3.** Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..... 32
**Tablo 4.** Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları ..... 34
**Tablo 5.** Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..... 35
**Tablo 6.** Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları ..... 36

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

## 1.1.Problem

Birey yaşamı boyunca her an çevresine uyum sağlama durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin çevresindeki fiziki ve psikolojik şartlar, uyum sağlama düzeyini kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı etkide bulunmaktadır. Birey uyum sağlama konusunda zorlanmaya başladığında bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Fiziksel koşullara örnek olarak havanın soğuk olması ve bireyin çevreye uyum sağlama amacıyla daha sıcak bir ortama girmesi verilebilir. Üniversite sınavlarına hazırlanan bir bireyin yaşadığı kazanamama kaygısının yarattığı gerginlik ise psikolojik koşullara verilebilecek bir örnektir. Bireyin çevresinden kaynaklı olumsuz şartlar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlarının üzerinde uğraş göstermesine stres adı verilmektedir (Cüceloğlu, 1991).

Değişen toplumsal yaşama uyum sağlama çabasındaki bireyler günlük hayatta birçok stres verici durumla karşılaşabilmektedir. Stres, birey-çevre etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve bireye rahatsızlık veren bir duygu durumudur. Bu rahatsızlığı ortadan kaldırmak için, stresle başa çıkma konusunda birtakım stratejiler kullanılmaktadır. Yaşanan stresin boyutu, sürekliliği ve stresle başa çıkmak için kullanılan stratejilerin etkili olup olmamasına bağlı olarak bireyler farklı fiziksel ve psikolojik problemler yaşayabilmektedir.

Stres, içsel ve çevresel bir talebin bireyin doğal düzenleyici kapasitesini aşması durumudur. Diğer bir ifadeyle stres, bireyin tehdit edici bir durumla baş edemeyeceğini düşündüğünde oluşan duygu durumudur (Elkin, 2017). Lazarus ve Folkman (1984), stresi bireyin uyumunu zorlaştıran ve iyi oluşunu tehdit eden birey-çevre etkileşimi olarak tanımlamaktadır. Pettinger (2002), stresin psikolojik, duygusal ve fiziksel baskı veya gerilimin oluştuğu zamanlarda özel bir anlam ifade ettiğini ileri sürmektedir. Ona göre stres öznel bir yapıdadır ve bireylerin benzer olaylar karşısında farklı tepkiler vermesi bireysel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Stres, yaşam boyunca devam eden bireyin karşılaştığı uyarıcılara karşı verdiği fiziksel ve psikolojik tepkilerin birleşimidir.

Stres, bireyin ya da grubun içsel, dışsal veya her ikisinden kaynaklı bir durumu başa çıkma kaynaklarını aşması olarak değerlendirmesi sonucu meydana gelir (Lazarus ve Folkman, 1987). Stres, canlının bedensel ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi ve

zorlanması sonucunda meydana gelmektedir. Literatürde, stresin oluşmasına sebep olan durumlar stres kaynakları, bireylerin bu durumlara fizyolojik ve psikolojik düzeyde vermiş olduğu tepkiler ise stres olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Farley, Galves, Dickinson ve Peres'e (2005) göre, stres canlı için kaçınılmaz bir durumdur. Stresin düzeyi ve başa çıkma yöntemlerinin etkili olup olmaması fiziksel ve psikolojik durum üzerinde etkilidir.

Lazarus ve Folkman (1984), stres kavramını, kişinin psikolojik sıkıntıları yönetme çabaları olarak ifade edilen başa çıkma kavramıyla birlikte ele almaktadır. Lazarus (1987;1993), stresle başa çıkma konusunda başlıca iki farklı tarzdan bahsetmektedir. Bu tarzların birincisi aktif/probleme yönelik başa çıkma tarzı, ikincisi ise pasif/duyguya yönelik başa çıkma tarzıdır. Aktif başa çıkma tarzı, birey için tehdit edici durumun etkisini azaltma ya da durumu doğrudan ortadan kaldırma şeklinde stres verici durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik çabaları kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle stres verici unsura yönelik doğrudan müdahaleyi ifade etmektedir. Pasif çıkma tarzı ise, durumu kabullenme, sosyal destek arama, duyguları düzenleme ve hissedilen gerginliği azaltma gibi durumlarda tercih edilen başa çıkma tarzıdır. Yani stres verici unsuru düzenleme ya da yumuşatma şeklinde rahatlık arama olarak ifade edilebilir. Aktif başa çıkma tarzları kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama; pasif başa çıkma tarzları ise, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım olmak üzere ele alınmaktadır.

Literatürdeki çalışmalar (Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Batıgün ve Kayış, 2014) üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişimsel dönem, akademik başarı, üniversite yaşamına uyum, ailesel ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi birçok çevresel stres kaynağının varlığını ortaya koymaktadır. Bu stres verici durumlar karşısında öğrencilerin kullandığı başa çıkma tarzları kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Bu kişilik özelliklerinden birisi de mükemmelliyetçiliktir. Mükemmelliyetçi öğrencilerin sosyal ilişkiler ve akademik başarı konusunda kendilerini başarısız ya da yetersiz hissetmeleri, karşılaştıkları stres verici durumların çoğalmasına sebep olabilmektedir.

Antony ve Swinson'a (2000) göre, mükemmelliyetçiliği anlamanın yolu bunu bir kişilik özelliği olarak ele almaktan geçmektedir. Kişilik özelliği insanları diğerlerinden ayıran ve genellikle değişmeyen özelliklerdir.Yani kişilik özelliği bireylerin durumlar

karşısındaki gösterdiği davranışları etkilemektedir. Mükemmelliyetçi tutumlar, iş ve okul performansı, temizlik ve estetik, düzen, yazma ve konuşma, fiziksel görüntü, sağlık ve kişisel temizlik gibi çok sayıda durum ve konuda davranışları etkileyebilir.

Mükemmelliyetçi bireylerin sürekli daha iyisine ulaşmak için uğraşmaları, elde ettikleri başarıları görmezden gelmelerine ve bu başarılardan tatmin olmamalarına neden olmaktadır. İçinde bulundukları durumda sadece en iyisini isteyen ve mükemmel olanın dışındakini kabul edilemez olarak gören bireyler, hatalarını olduğundan daha büyük olarak algılamakta ve bunun sonucunda stres ile karşı karşıya gelmektedir. Süreklilik kazanan mükemmelliyetçi tutum ile başarısızlık hissi halinde yaşanan bu hayal kırıklığı daha sonra bireyin hayatında çeşitli problemlere yol açabilmektedir (Camadan, 2009). Mükemmelliyetçi bireylerin hem kendi yüksek standartları hem de diğerlerinin yüksek standartlarına göre yaşamak zorunda olduklarını düşünmeleri üzerlerinde büyük bir baskıya yol açmaktadır. Bu nedenle mükemmelliyetçiliğin yüksek stresle yakından ilişkili olması şaşırtıcı olmayan bir durumdur (Stoeber ve Rennert, 2008).

Hewitt ve Flett (1991, s.457) mükemmelliyetçiliğin; kendine yönelik mükemmelliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğunu ileri sürmektedir.

1. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik: Birey kendisi adına gerçek dışı ve imkansız hedefler belirler ve mükemmel olması gerektiği inancına sahiptir. Birey başarısızlık yaşadığında kendine karşı suçlayıcı ve cezalandırıcı davranabilmektedir. Ayrıca kendine yönelik mükemmelliyetçiliğin kaygı, anoreksiya nevroza ve depresyon ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir.

2. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik: Birey başkaları için bir standart belirleyerek bu standartlar üzerinden değerlendirme yapar. Bu standartlara ulaşamayanlar birey tarafından olumsuz değerlendirilirler. Birey diğerlerine suçlayıcı davranabileceği gibi düşmanlık ve güvensizlik de hissedebilir. Bu tutumun yıkıcı bir boyutu olarak kişi, şüpheci, yalnız, evlilik içi veya ailesel problemler yaşayan bir birey haline gelebilir. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçiliğin, bireyin diğerleriyle olan iletişiminde bozukluk, yalnızlık ve ailevi problemler ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur.

3. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik: Çevresinin birey için birtakım standartlar belirlemesini ifade etmektedir. Birey, sosyal çevresinin kendisinden beklentiler içerisinde olduğu inancına sahiptir. Birey sadece mükemmel olursa bu

hedefleri elde edebileceğini düşünür. Birey bu hedeflere ulaşamaması durumunda öfke, kaygı ve depresyon hissedebilir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçiliğin şizofreni ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir.

Yurtdışındaki literatür incelendiğinde stres ve mükemmelliyetçilik arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Lee (2007), yaptığı araştırmada mükemmelliyetçi kişilik özelliğinin stresi doğrudan yordayan bir değişken olduğunu bulmuştur. Flett, Nepon, Hewitt ve Fitzgerald'ın (2016) yaptığı bir başka çalışma sonucuna göre de mükemmelliyetçiliğin başarısız deneyimler yaşama konusunda stresle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmelliyetçilik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında ise olumlu mükemmelliyetçiliğin probleme yönelik ve olumlu duyguya yönelik başa çıkma tarzı arasında olumlu yönde; olumsuz duyguya yönelik başa çıkma tarzı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Larijani ve Besharat, 2010, Stoeber ve Rennert, 2008). Ayrıca literatürde, mükemmelliyetçilik alt boyutları ile başa çıkmada kullanılan tarzlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar (Dunkley ve Blankstein, 2000, Uçar, 2012) mevcuttur. Genel anlamda kendine yönelik mükemmelliyetçilik alt boyutu ile stresle aktif başa çıkma tarzları arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yurt dışında mükemmelliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları üzerine birçok değişken açısından çeşitli çalışmalar olmasına rağmen ülkemizde bu iki değişkeni bir arada inceleyen çalışma olmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
2. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?

3. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
4. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
5. Mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
6. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
7. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?
8. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyleri farklı olan öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları farklılaşmakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi

İnsan hayatında fizyolojik ve psikolojik olarak gelişimin oldukça hızlı olduğu ergenlik dönemi okul yaşamının da en hareketli dönemine denk gelmektedir. Uzun ve yorucu bir eğitim-öğretim döneminden sonra ergenliklerinin son döneminde üniversiteye başlayan öğrencilerin yeni hayatlarının getirdiği sorumlulukla başa çıkabilmesi gerekmektedir. Farklı şehirlerden ve farklı kültürlerden gelen öğrenciler aileden ilk kez ayrılarak üniversite ortamında bir araya gelmektedir. Hem karşılaştıkları farklı ortam hem de farklı kültürlere sahip insanlarla bir araya gelme durumu aileden ilk kez ayrılma ile birleştiğinde öğrenci üzerinde stres ve kaygıya neden olmaktadır. Öğrenciler yeni koşullara uyum sağlamaya ve bu koşullarla baş etmeye çalışırken aynı zamanda kendilerine bir yaşam ve kariyer planı hazırlama stresiyle de karşı karşıyadır.

Sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlık olan insan, genetik özellikleri ve çevresel faktörlerin birleşimi ve etkileşimiyle kişiliğini oluşturur. Kişilik özellikleri, genetik özellikler, içinde bulunulan çevresel koşullar, kültürel faktörler ve yetiştirilme biçimi gibi bazı özelliklere göre çeşitlilik gösterir. Kişilik özellikleri kişilerin karşılaştıkları durumlar karşısında farklı tepkiler vermesinde etkili bir faktördür. Bu kişilik özelliklerinden birisi de mükemmelliyetçiliktir. Mükemmelliyetçilik eğilimine sahip öğrencilerin yüksek beklentileri nedeniyle üniversite hayatında sosyal hayat ve akademik alanda stres yaşadıkları söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzlarının kullanımı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, başa çıkma tarzlarını seçme konusunda bireylerin kişilik özelliklerinin büyük bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri ve bireylerin sahip olduğu tutumlara göre bazı başa çıkma tarzlarını daha sık kullandıkları yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiştir (Semmer, 2006, Yurtsever, 2009 ve Gündüz, 2018).

Literatür incelendiğinde mükemmelliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları kavramlarını birlikte ele alan ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi Türkiye'de inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin farklı başa çıkma tarzlarını kullandığının bilinmesi ve mükemmelliyetçilik ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma yapılmamış olması bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Tüm bunlar dikkate alındığında, bu araştırmanın mükemmelliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları kavramlarının ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yönelik literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca mükemmelliyetçi kişilik özelliğine sahip üniversite öğrencileriyle yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında öğrencilerin sıklıkla hangi stresle başa çıkma tarzını kullandığının bilinmesinin öğrencilere sunulacak yardımın etkililiğini arttıracağı düşünülmektedir.

### 1.4. Sayıltılar

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına (Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği) doğru ve içten cevap verdikleri varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2018/2019 öğretim yılı güz döneminde öğrenimine devam eden Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi lisans öğrencileriyle sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın verileri, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve "Çok Boyutlu Mükemmliyetçilik Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3.Araştırmanın sonuçları, çalışmanın yapıldığı örneklemden analiz sonrasında elde edilen bulgularla sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Mükemmelliyetçilik:** Kişinin, kendi kendisine çok zorlayıcı standartlar belirlemesi ve sorunlara yol açmasına rağmen bunlara ulaşmak için amansızca çabalamasıdır. Bu durum, kişinin özdeğerini neredeyse tamamen bu standartlar için ne kadar uğraşıldığına ve onlara ne kadar iyi ulaşıldığına dayandırmasını içerir (Shafran, Egan ve Wade, 2018, s. 17).

**Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik:** Kişinin kendine yönelik yüksek standartlar belirlemeyi ve kendini acımasızca eleştirmeyi içeren mükemmelliyetçiliktir (Hewitt ve Flett, 1991, s. 457).

**Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik:** Kişinin diğerlerine yönelik belirlediği standartları ve onlardan beklentilerini içeren mükemmelliyetçiliktir (Hewitt ve Flett, 1991, s. 457).

**Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmelliyetçilik:** Kişinin, çevresinin kendisinden yüksek beklentileri olduğu düşüncesine sahip olmasını ifade eden mükemmelliyetçiliktir (Hewitt ve Flett, 1991,s. 457).

**Stres:** Stres, bireyin uyumunu zorlaştıran ve iyi oluşunu tehdit eden birey-çevre etkileşimi sonucunda yaşanan durumdur( Lazarus ve Folkman, 1984, s.11).

**Stresle Başa Çıkma:** Stres vericilerin neden olduğu fiziksel ve psikolojik aşırı uyarılmışlık halini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya dair bilişsel ve davranışsal uğraşlardır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141).

# BÖLÜM II

# KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde stres, stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik ile ilgili kuramsal açıklamalar yapılmış ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

## 2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres, günlük dilde ve bilimsel alanda benzer anlamda kullanılan, modern günlük yaşamda yerini almış sıkça kullanılan bir kelimedir. Başa çıkma ise, stresli olay ya da koşullara tepki olarak bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve çevresini düzenlemesidir (Aldwin, 2007). Stres ve stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; stresle başa çıkma tarzlarının sosyal destek, algılanan stres ve çeşitli kişilik özellikleri gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmaların olduğu görülmektedir.

### 2.1.1. Stres Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Stres kavramı günlük yaşamımızda sıkça karşımıza çıkmasına ve stresi konu alan bilimsel çalışmalar oldukça fazla olmasına karşın, stresin tanımı ve kapsamı hakkında farklı kuramsal açıklamalar mevcuttur. Stres kavramının, tıp, biyoloji, psikoloji, yönetim ve davranış bilimleri gibi alanlarda kullanılması ve stresin çok yönlü bir kavram olması birçok tanımının yapılmasına neden olmuştur (Aytekin, 2009).

Stres kelimesinin kullanımı oldukça eski tarihlere dayansa da, stres olgusuna yönelik bilimsel araştırmalar 20. yüzyılda başlamıştır. Stresin kelime kökenine bakıldığında, Latince'de "estrictia" kelimesinden geldiği görülür. Esrictia, gerilme, zorlanma ve baskı anlamına gelmektedir. Strese yüklenen anlamlar zaman içerisinde değişikliğe uğramıştır. Stres, 17. yüzyılda dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılırken 18. ve 19. yüzyıllarda psikolojik veya fizyolojik yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Stres, daha sonra yeniden ele alınarak bugünkü anlamıyla organizmanın dengesini bozan uyaranlar olarak tanımlanmıştır (Can, 2013). Stres aynı zamanda, endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, benlik tehdidi, güvenliğin tehdidi ve uyarılma gibi birçok terim yerine de kullanılan bir kavramdır

(Baltaş ve Baltaş, 2013). Psikolojik anlamda stres, kişinin, sosyal, bilişsel ya da duygusal yapısını bozmaya, bunun sonucunda da kişiyi yeniden denge kurmaya zorlayan stres verici olarak algıladığı uyaranlara karşı gösterdiği bilişsel ve sosyal tepkilerdir (Budak, 2003).

Duygusal stres ile ilgili çalışmalar yapan Cannon, canlıların hayatta kalabilmeleri için stresi ve strese karşı verdikleri tepkileri önemli bulmaktadır. Yaptığı çalışmalarda canlıların tehlike anı içerisindeyken gösterdikleri fizyolojik reaksiyonları gözlemlemiş, bununla birlikte canlıların bu tehlike anı içerisinde savaş ya da kaç durumuna geçtiğini tespit etmiştir. Elde ettiği gözlemleri toplayan Cannon stresi, canlıların yaşamları boyunca karşılaştığı rahatsızlık verici durumlarda uyum sağlama ve hayatta kalabilmelerine olanak tanıyan savaş ya da kaç tepkisi şeklinde tanımlamıştır (Cannon, 1914).

Şahin'in (1994) aktardığına göre stresi açıklayan diğer bir kuramsal yaklaşım, fareler üzerinde yaptığı çeşitli deneyler sonucunda Hans Selye tarafından ileri sürülen Genel Uyum Belirtisi Kuramıdır. Bu kuram, alarm, direnç ve tükenme şeklinde üç aşamadan meydana gelir.

Alarm Aşaması: Bu aşamada canlı, Cannon'un da belirttiği gibi savaş ya da kaç tepkisi içerisindedir. İç dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı aşamadır. Canlının kolay ve rahat bir şekilde nefes alıp vermesi ve kalbin daha hızlı çalışmaya başlayarak vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi üretilebilmesi için sempatik sinir sistemi devreye girer. Bu sistemin devreye girmesinin amacı canlıyı korumaktır.

Direnç Aşaması: Bu aşamada canlı strese rağmen varoluş mücadelesi içerisindedir. Canlı sistem mücadeleden vazgeçmiş ve strese uyum sağlayarak yaşamaya çalışmaya başlamıştır. Direnç süresi uzadıkça hormonal ve sinirsel sistemde bozulmalar meydana gelir. Bağışıklık sistemi zayıflayarak canlıyı dış organizmalara karşı açık hale getirir. Stresin şiddeti ve süresi artarak devam ederse tükenme aşaması başlar.

Tükenme Aşaması: Stresin şiddeti ve süresi uzun sürerse sempatik sinir sistemine aşırı yük bindiği için vücudun kaynakları tükenir. Bedensel işlevler ciddi derecede azalır ve zarar görür. Tedirginlik, baş ağrıları, hazımsızlık, yorgunluk gibi belirtiler şeklinde ortaya çıkabileceği gibi ülser, kanser, felçler, kalp krizleri, depresyon, akıl hastalıkları ve ölüme de neden olabilir.

Sonraki yıllarda bir bilim insanı tarafından yapılan fare deneyi bu kuramın güzel bir örneği niteliğindedir. Bu deneye göre, bilim insanı birkaç fareyi bir kafese alarak

buzdolabına bırakır. İlk gün fareler, gözlerinde ölüm korkusu içerisinde kafesin bir köşesinde birbirlerine sokulmuş haldedir (alarm aşaması). Ertesi gün farelerin hareket etmeye başladığını, yemek yediklerini, birbirleriyle oynadıklarını, dondurucu ortama uyum sağladıklarını gözlemler (direnç aşaması). Daha sonraki sabah ise fareleri çıkarmak için buzdolabını açtığında fareleri ölmüş halde bulur (tükenme aşaması).

Stres iki farklı şekilde açıklanabilmektedir. İlk düşünceye göre, bireyin çevre ile etkileşimi sonucunda stres meydana gelmektedir. Olumsuz çevre koşulları strese neden olmakla birlikte çevresel koşulların birey için stres verici ya da stres vermeyici oluşu bireysel farklılıklara göre değişkenlik göstermektedir. Buna göre, psikolojik stres, kişinin çevresel bir olayı başa çıkma yöntemlerini aşan ve kendisi için bir tehlike olarak değerlendirmesi ile başlayan psiko-fizyolojik bir süreç ve birey ile çevre arasında oluşan bir ilişkidir. İkinci düşünceye göre, uyarıcı-tepki arasındaki ilişki de stres olarak tanımlanmaktadır. Stresin genellikle tepki olarak tanımlandığı bilim alanlarında sistemli bir şekilde stres kaynağını tanımlamak pek mümkün olmamaktadır. Bu nedenle, uyarıcı ya da tepki tek başına stres belirtisi olmazken, uyarıcı-tepki etkileşimi ile birlikte psikolojik stres tepkisi şeklinde yorumlanabilmektedir. Uyarıcı ise genel anlamda, işten atılma, hastalık, doğal afet ve tehlikeli koşullar gibi çevresel olaylar şeklinde ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bilişsel etkileşimsel modele göre stres, ilişkisel ve süreç yönelimli özellikler taşır. İlişkisel olma özelliği, organizma ile çevre arasındaki etkileşimi belirtir. Bu bakış açısına göre organizma ya da çevre tek başına stresin nedeni değildir. Stres, organizmanın başına gelen olayı kendine yönelik bir tehlike olarak algıladığı bir organizma-çevre ilişkisidir. Bilişsel etkileşimsel modelde, zihinsel değerlendirmenin payı stresin algılanışında önemlidir (Folkman, 1984).

Canlı Sistemler Yaklaşımı'na göre stres terimi, canlı sisteme giren veya sistemden çıkan enerji, madde veya bilginin eksikliği, fazlalığı veya uyuşmazlığı durumudur. Stresin meydana geldiği durumda iç denge bozulmakta ve yeniden uyum süreci başlamaktadır. Eksiklik veya yokluk nedeniyle strese neden olan maddelere su, besin maddeleri, vitaminler, mineraller örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanı sıra metabolizmanın ihtiyaç duyduğu enerjinin eksikliği veya fazlalığı ile yetersiz ya da aşırı sosyal etkileşim de strese neden olabilir. Bilgi yönünden incelendiğinde ise bilgilerin organizmada daha önce mevcut olan bilgilerle uyuşmaması sonucu stres meydana gelir (Steinbeirg ve Ritzman, 1990).

Kuramsal açıklamaların ortak vurguları incelendiğinde stres durumunda bir tehlikenin var olduğu ve bu tehlikenin boyutunun canlının algısına bağlı olduğu, stresin canlının bütününü etkilediği, stresin yol açtığı fizyolojik olayların canlının istemi dışında gerçekleştiği sonucuna ulaşılmaktadır (Akman, 2004).

### 2.1.2. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, özellikle, 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından birisi haline gelmiştir (Türküm, 2001). Stresin temelinde, bireylerin içinde bulundukları durumu algılama ve deneyimlerini değerlendirme tarzı bulunmaktadır. Kısaca, bireylerin yaşadıkları olayları anlamlandırma, değerlendirme ve yönlendirme şekli stresi azaltma veya arttırmaya neden olan temel faktördür (Cüceloğlu, 1991). Bireylerin içindeki bulundukları stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma tarzları stresin azalmasında ya da artarak başka birtakım problemlere yol açmasında etkili olduğu görülmektedir.

Aldwin'e (2007) göre başa çıkma, stresli olay ya da koşullara tepki olarak bireyin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve çevresini düzenlemesidir. Stresle başa çıkma, temel olarak, stres yaşantısının olumsuz sonuçlarını azaltmaya ya da yok etmeye yönelik çabalardır.

Literatürde, başa çıkma kavramını açıklayan, psikanalitik yaklaşımlar ve etkileşimsel süreç yaklaşımları gibi yaklaşımlar bulunmaktadır. Psikanalitik yaklaşım, savunma mekanizmalarına odaklanırken bilişsel etkileşimsel süreç yaklaşımı başa çıkmada çevresel talepleri ve etkilerini vurgular (Aldwin ve Yancura, 2004).

Psikanalitik kurama göre, egonun temel işlevlerinden birisi kişinin psikolojik denge durumunu korumak için savunmalar kullanmasıdır. Savunma mekanizmaları, kişiliğin gelişiminde ve bireyin çevreye uyumunda önemli bir rol oynayarak kişiyi içsel çatışma ve duygusal sıkıntılardan korur (Yılmaz, Gencöz ve Ak, 2007). Bu nedenle, başa çıkma, kökenini psikanalizde tanımlanan savunma mekanizmalarından almaktadır. Ego savunma mekanizmaları genel bir kavram olan başa çıkma sürecinin içinde yer alır. Başa çıkma, psikolojik bütünlüğünü etkileyen tehditlere yönelik olup stres ve travmayla mücadele etmenin en doğal yoludur (Lazarus, 1999).

Anna Freud'a (2004) göre, potansiyel olarak birçok savunma mekanizması bulunmakla birlikte birey sadece birkaçını kullanma eğilimindedir. Stresli durumlarla karşılaşıldığında birey dağarcığında sınırlı sayıda bulunan savunma mekanizmalarını tercih eder.

Psikanalitik yaklaşımda kullanılan başa çıkma, gerçek çevresel uyaranlarla ya da bireyin problemi çözmek için yaptıklarıyla ilişkili değildir. Savunma mekanizmaları daha çok duyguları düzenlemek ve kaygıyı azaltmada gerekli olan her şeyi yapmak için kullanılır. Bireyin erken çocukluk döneminde gelişen ve daha sonra değişiklik göstermeyen kişilik yapısı, stresli durum nedeniyle bireyin gösterdiği biliş, duygu ve davranışları şekillendirir. Bu nedenle savunma mekanizmaları otomatik ve değişmeyen tepkilerdir (Aldwin, 2007).

Haan'a (1977) göre, savunma mekanizmaları aynı ego süreçleri üzerinde gelişirler fakat uyum sağlama boyutunda farklılaşırlar. Başa çıkma kavramı ile daha çok uyum süreçleri anlatılırken, savunma uyum zorluğuna hatta uyumsuzluğa işaret etmektedir. Bununla birlikte başa çıkma ile savunma mekanizmaları arasında ilişki bulunmaktadır. Bireyin sahip olduğu kaynaklar, var olan tepki için gerekenlerle uyumlu olmadığında başa çıkma süreci oluşmaktadır. Ortaya çıkan yeni durum, birey için çok fazla çaba gerektirdiğinde ve başa çıkma kaynakları yetersiz kaldığında savunma mekanizmaları devreye girmektedir.

Bilişsel-etkileşimsel modele göre başa çıkma, birey ve çevre arasında yaşanan dinamik etkileşimlerdir. Bu etkileşimin amacı bireyin içsel durumunu düzenlemek ve birey-çevre ilişkilerini değiştirmektir. Başa çıkmanın iki önemli işlevi, stresin neden olduğu problemi ortadan kaldırmak ve duyguları düzenlemektir. Böylece birey, stresin olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlarından korunur (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus'a (1999) göre stresle başa çıkma, bireyin kaynaklarını zorlayan veya aşan iç ya da dış dünyanın oluşturduğu zorlukları ortadan kaldırmak veya kontrol altında tutmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalardır.

Bilişsel-etkileşimsel modelde stresle başa çıkma konusunda iki değerlendirmeden bahsedilmektedir. Birincil değerlendirme aşamasında birey, karşılaşılan durumun stres verici olup olmadığı konusunda bir değerlendirme yapar ve kendisinin olayın neresinde olduğunu sorgular. Birey, olayın kendisi için zarar verici veya zararsız olduğuna karar vermeye çalışır. Birincil değerlendirme bireyin inançları ve değerlerinden etkilenebilmektedir. Yapılan değerlendirme sonucunda karşılaşılan

durumun tehdit edici olarak algılanması ve kişinin içinde bulunduğu durumu stres verici olarak değerlendirmesi ikincil değerlendirme sürecinin başlamasına yol açar. Bu aşamada birey, sahip olduğu yeteneklerin ve kaynaklarının stresli durumla başa çıkmaya yetip yetmeyeceğini zihinsel olarak değerlendirir. Birey karşılaştığı durumla başa çıkamayacağına karar verdiğinde psikolojik ve fiziksel düzeyde stres tepkisi verir. Bütün bu değerlendirmelerden sonra tepkinin uygulanma süreci olan başa çıkma gelmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bilişsel-etkileşimsel modele göre, kişinin karşılaştığı durumları etkin bir rol alarak stres verici ya da vermeyici olarak değerlendirmesi ve durumu anlamlandırması önemlidir (Akman, 2004). Başa çıkma süreci büyük ölçüde stresli durumla ilgili yapılan birincil ve ikincil değerlendirmelere bağlıdır. Birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri birbiriyle ilişkili bir şekilde işlev görmektedir. İkincil değerlendirmede "ben ne yapabilirim?" sorusu sorulur. Durumun tehdit veya meydan okuma olarak değerlendirilmesine bağlı olarak ikincil değerlendirme değişmektedir. Bu nedenle, stresin yarattığı taleplere ve yapılan ikincil değerlendirmeye göre kullanılacak başa çıkma tarzları farklılık göstermektedir (Folkman ve Lazarus, 2008, akt. Doğru, 2018).

Lazarus'a göre, başa çıkma, stresin üç öğesinden biridir. Bu öğelerden diğeri değerlendirme sürecidir. Değerlendirme süreci iki aşamadan oluşmaktadır: Kişinin kendine yönelik bir tehdidi algılama süreci birincil değerlendirme, bu tehdide ilişkin neler yapabileceğini düşünmesi ikincil değerlendirmedir. Başa çıkma olarak da sözünü ettiğimiz üçüncü öğe ise stres vericiye verilen tepkinin uygulanma sürecidir. Bu süreçler çizgisel bir ardışıklık üzerinde kolaylıkla betimlenebilmelerine karşılık kesintisiz bir akış sergilememektedir. Bir sürecin sonucu daha sonraki sürecin gelişimini olumsuz etkileyebilir (Akt. Türküm, 1999).

Başa çıkmanın soruna neden olan problemi çözmeye uğraşma (probleme yönelik) ve duyguları düzenleme (duyguya yönelik) olmak üzere iki temel şekli vardır. Probleme yönelik başa çıkma tarzında kullanılan teknikler problem çözme becerisinde kullanılan tekniklerle benzerdir. Probleme yönelik başa çıkma tarzı, problemin çözümü için çaba harcama, tehlike yaratan unsuru ortadan kaldırma veya etkisini azaltma gibi strese neden olan durumu doğrudan ortadan kaldırmaya yönelik faaliyetleri kapsamaktadır. Duyguya yönelik başa çıkma tarzında ise problemden uzak durma, kaçma-kaçınma, seçici dikkat, sosyal destek arama ve pozitif karşılaştırma gibi tutumlar mevcuttur. Duyguya yönelik başa çıkma tarzında birey, strese neden olan durum hakkında düşünmeden uzak durma ya

da durumun gerçekliğini görmezden gelme eğilimindedir. Başa çıkma ve bilişsel değerlendirme kişinin çevre ile etkileşimi ile anlam kazanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus (1993), stresle başa çıkmada kişilerin iki farklı yol kullanabileceğini ileri sürmektedir. Kişi, çevreyle olan ilişkisini doğrudan hedef alarak buna yönelik başa çıkma davranışları gösteriyorsa probleme yönelik başa çıkma tarzını kullanıyordur. Kişi, çevreyle olan ilişkisinde çevreyi yorumlayarak uyum sağlıyorsa duyguya yönelik başa çıkma tarzını kullandığı kabul edilmektedir. Probleme yönelik başa çıkma tarzı dış çevrede bir değişime neden olurken, duyguya yönelik başa çıkma tarzı kişide içsel bir değişim meydana getirmektedir. Tehdit oluşturan bir durumu yeniden değerlendirip tehlikesiz olarak algılama, düşünmekten kaçınma, bir olayın önemini inkar etme gibi bilişsel yöntemlerin hepsi stres düzeyini azaltmaya yönelik duygu odaklı başa çıkma yöntemleri olarak kabul edilmektedir.

Lazarus'a (1993) göre, stresle başa çıkma tarzlarının hangisinin kullanılacağı içinde bulunulan durumu değiştirmek için herhangi bir şeyin yapılıp yapılamayacağına ilişkin değerlendirmeye bağlıdır. Birey durumu değiştirmek için bir davranışta bulunabileceğini düşünüyorsa problem odaklı, herhangi bir şekilde içinde bulunduğu durumu değiştiremeyeceğini düşünüyorsa duygu odaklı başa çıkma tarzları baskın olmaktadır.

Duygu ve problem odaklı başa çıkma tarzları birbirini kolaylaştırıcı etkilere sahiptir. Etkili problem odaklı başa çıkma, stresin yarattığı tehdidi ortadan kaldırırken aynı zamanda tehdidin bireyde yarattığı stresin olumsuz etkisini de yok eder. Etkili duygu odaklı başa çıkma, bireyin üzerinde stresin yarattığı olumsuz etkileri azaltarak problemin daha soğukkanlı bir şekilde ele alınmasını kolaylaştırır. Problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri birbirinden tamamen bağımsız ve ayrı değildir. Problem ve duygu odaklı başa çıkmanın birbiriyle ilişkili olması, ikisinin birbirini tamamlayıcı işlevler olduğunu düşünmemizi kolaylaştırmaktadır (Lazarus, 2006).

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin stres verici durumlar karşısında probleme yönelik ve duyguya yönelik stresle başa çıkma tarzlarının ikisini de kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaptıkları işi başarabileceklerini düşündüğü durumlarda probleme yönelik başa çıkma tarzlarını, içinde bulundukları durumu kabullenme aşamasına geldiklerinde ise duyguya yönelik başa çıkma tarzlarını tercih ettiği görülmektedir (Aydın, 2003).

### 2.1.3. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Stres ve stresle başa çıkma, literatürde halen güncelliğini koruyan ve çalışılmaya devam edilen konulardan biridir. Bu başlıkta çalışılan konu açısından önemli görülen stresle başa çıkma konusunda yurt içi ve yurt dışında son 15 yılda yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Matud (2004), farklı sosyo-demografik özelliklere sahip yetişkin 1566 kadın ve 1250 erkek katılımcıyla yaptığı çalışmada cinsiyetin, stres ve başa çıkma ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada Stresli Yaşam Olayları Başarı Anketi, Kronik Stres Anketi ve Küçük Günlük Stres Anketi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha fazla strese maruz kaldığı ve stresle başa çıkmada daha çok duygusal odaklı başa çıkma tarzlarını kullandığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu çalışmanın bir başka bulgusudur.

Altıparmak'ın (2018), psikoteknik merkezi sınavı ölçümlerine göre 75 başarılı ve 75 başarısız olmak üzere 150 yetişkin kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, sınava giren bireylerde algılanan stres, genel öz yeterlilik, anksiyete ve başa çıkma tarzları ile sınav başarısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikoteknik sınavından başarısız olan katılımcıların başarılı olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek strese sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, başa çıkmada başarılı katılımcıların kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı; başarısız katılımcıların boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı tercih ettiği araştırmanın diğer bir bulgusudur.

Güngör (2019), 184 hemşire ile yaptığı çalışmasında, hemşirelerin sahip olduğu psikososyal sorunlarla kullandıkları başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada, Hastane Ansksiyete Depresyon Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikososyal sorunları yüksek olan hemşireler, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım ile sosyal destek aramayı daha az; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha sık kullandıkları bulunmuştur.

Üniversirsite öğrencilerinde, öznel iyi oluş, depresif belirti yaygınlığı, sosyal destek, algılanan stres, sigara ve alkol kullanımı gibi değişkenlerle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da yapılmıştır.

Karahan ve Epli Koç'un (2005), üniversitede okuyan öğrencilerin sigara ve alkol kullanma düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkları inceledikleri araştırmaya 710 kadın ve 636 erkek olmak üzere 1346 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 69'unun hiç alkol kullanmadığı ve % 60'ının da hiç sigara kullanmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, nadiren (ayda bir-iki kez) alkol alan öğrencilerin stresle başa çıkmada diğer öğrencilere göre kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı ve hiç alkol almayan öğrencilerin boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı kullandığı bulunmuştur. Haftada en az iki kere alkol alan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı, iyimser, çaresiz ve sosyal destek arama yaklaşımlarından daha fazla kullandığı bulunmuştur. Bağımlılık düzeyinde sigara içenlerin kendine güvenli stresle başa çıkma yaklaşımını, sigara içmeyen öğrencilerin ise çaresiz stresle başa çıkma yaklaşımını daha sık kullandığı saptanmıştır.

Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007), 752 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzlarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışmada, Beck Depresyon Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma tarzını daha sık kullandığı, ailesinin gelir düzeyi yüksek öğrencilerin başa çıkmada aktif tarzları daha çok kullandığı görülmüştür. Depresif belirti düzeyi yüksek olan erkek ve kız öğrencilerin genellikle stresle baş etmede duygu odaklı başa çıkma tarzını tercih ettikleri araştırmada ulaşılan bir başka bulgudur.

Hancıoğlu (2017), tarafından 239 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin çoğunun orta düzey strese sahip olduğu, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres arasında olumsuz yönde zayıf bir ilişki; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres arasında olumlu yönde güçlü bir ilişkinin varlığı görülmektedir.

Gündüz (2018), 356 kadın ve 120 erkek olmak üzere 476 psikolojik danışman adayı ile yaptığı çalışmasında, psikolojik danışman adaylarının, stresle başa çıkma tarzlarını çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelemiştir. Araştırmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Yönlü Eylemli

Kişilik Özellikleri Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik danışman adaylarının başa çıkmada, %57'.4'ünün iyimser yaklaşımı, % 53.2'sinin sosyal desteğe başvurma yaklaşımını, % 52.7'sinin kendine güvenli, % 49'unun çaresiz, %49'unun boyun eğici yaklaşımı kullandığı bulunmuştur.

Doğru (2018), tarafından 346 kadın ve 217 erkek olmak üzere 563 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre stres düzeyi ve başa çıkma tarzlarını kullanmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun stresle başa çıkmada, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında olumlu yönde; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkileri bulunmuştur.

Masiran, Ismail, Ibrahim, Tan, Andrew, Chong ve Soh (2018), tarafından yürütülen çalışmada başa çıkma tarzları ve psikolojik stres arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada, Depresyon-Kaygı-Stres Anketi kullanılmıştır. Çalışmaya Malezya'da öğrenim gören 135 erkek ve 249 kadın olmak üzere toplam 384 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, çaresiz yaklaşım ile psikolojik stresin olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle psikolojik stresi yüksek düzeyde olan öğrenciler stresle başa çıkmada sıklıkla çaresiz yaklaşımı tercih etmektedir.

Alanyazında, lise öğrencileri ve genç yetişkinlik dönemindeki gençleri örneklem alan ve sosyal destek, stres, benlik saygısı, iletişim becerileri ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin stresle başa çıkma tarzlarına etkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Magaya, Asner-Self ve Schreiber (2005), yaşları 17-19 arasında değişen 101 Zimbabwe genci üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal destek ve stresin etkisinin ergenlerin başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Provizyon Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kız ergenlerin erkeklere göre daha stresli olduğu ve ana stres kaynaklarının okul ilişkileri, duygusal ilişkiler, maddi konular ve sosyal yaşam olduğu

bulunmuştur. Ergenlerin stresle başa çıkmada problem odaklı stratejiler yerine daha çok kendini suçlama ve kaçınma gibi duygu odaklı stratejiler kullandığı tespit edilmiştir.

Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakcı ve Arifoğlu (2009), yaşları 15-24 arasında değişen 79 çalışan genç ile yaptıkları çalışmada, iletişim becerileri, benlik saygısı ile stresle baş etme davranışlarını belirlemeyi ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada, İletişim Becelerini Değerlendirme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, gençlerin stresle başa çıkmada problem odaklı tarzları, duygu odaklı tarzlara göre daha fazla kullandığı bulunmuştur. Gençlerin problem odaklı tarzlardan kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı kullanmaları stresle etkili bir şekilde baş ettiklerini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre iletişim becerileri ve benlik saygısı yüksek gençlerin diğerlerine göre stresle başa çıkmada iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullanmaktadır.

MacCann, Lipnevich, Burrus ve Roberts'ın (2012), başa çıkma tarzlarının yaşam doyumu, akademik başarı, okula yönelik olumlu ve olumsuz duyguları yordama durumunu araştırdıkları çalışmaya 185 kız ve 169 erkek olmak üzere 354 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği, Okul Durumları ile Başa Çıkma Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kız öğrencilerin probleme yönelik başa çıkma tarzını daha fazla ve kaçınma tarzı başa çıkmayı daha az kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca stresle aktif başa çıkma tarzı ile okul başarısı ve okula yönelik olumlu duyguların olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Stresle başa çıkma tarzları konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, başa çıkmanın genellikle cinsiyete göre değiştiği ve çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı çalışmalara göre kadınların stresle başa çıkmada daha çok pasif tarzları kullandığı sonucuna ulaşırken bazı çalışmalarda daha çok aktif tarzları kullandıkları belirlenmiştir. Çalışmalarda, aktif başa çıkma tarzlarının kişilerin işlevsel kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik stresin aktif başa çıkma tarzları ile olumsuz ilişkisnin olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda probleme yönelik başa çıkma tarzları kullanan bireylerin psikolojik stres ile daha etkili mücadele ettikleri söylenebilir.

## 2.2. Mükemmelliyetçilik

Mükemmelliyetçilik bir kişilik özelliği olarak son yıllarda çeşitli çalışmalarda araştırma konusu olmuştur. Mükemmelliyetçilik konusunda çeşitli yaklaşım ve kuramcıların farklı tanımları bulunmaktadır.

### 2.2.1. Mükemmelliyetçilik Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Mükemmelliyetçilik kavramı üzerinde evrensel düzeyde uzlaşmaya varılmış bir tanım bulunmamaktadır (Egan, Tracey, Wade, Shafran ve Antony, 2014). Mükemmelliyetçiliğin tanımı ve etkileri üzerinde birçok fikir ileri sürülmektedir. Flett ve Hewitt'e (2002) göre, mükemmelliyetçilik, kusursuz olma çabası şeklinde kavramsallaştırılan bir kişilik yapısıdır. Sözlük tanımına göre ise mükemmelliyetçilik, herhangi bir sıradan mükemmelliği kabul etmeyi reddetme şeklindedir (Oxford Dictionary, 2019).

Mükemmelliyetçilik uyumlu ve uyumsuz boyutlara sahip çok boyutlu bir yapıdır. Mükemmelliyetçilik, ulaşılması imkansız standartlar elde etmek, bu standartlara ulaşmayı gereksiz yere önemli görmek ve başarısızlıkları genelleştirmenin bir birleşimidir. Uyumlu mükemmelliyetçilik, yüksek ama ulaşılabilir hedefler koymayı düzeni ve organize olmayı tercih etmeyi, kişisel tatmin olmayı, üstün olmayı ve güzel ödüller kazanmayı içerir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmelliyetçilik, ulaşılması imkansız yüksek hedefleri, hatalarda aşırı düzeyde kaygılanmayı, mükemmel olma konusunda diğer insanlar tarafından baskı hissetmeyi, olumsuz sonuçlardan kaçınma konusunda arzu duymayı ve bir bireyin performansı ile kişisel standartları arasında tutarsızlık algılamayı içermektedir (Shafique, Gul, ve Raseed, 2017).

Hamacheck (1978), mükemmelliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmelliyetçilik olarak ele almaktadır. Normal mükemmelliyetçi bireyler performanslarındaki küçük hataları kolayca kabul edip kendilerini başarılı kabul ederlerken; nevrotik mükemmelliyetçi bireyler, hatalara oldukça kafa yorarlar ve en küçük hataları başarısızlık olarak algılayabilirler. Hamacheck mükemmelliyetçiliği davranış biçimi olarak ele almakta ve mükemmelliyetçiliğin bireyin yaşamında olumlu bir etkisi olduğunu ileri sürmektedir (akt. Yıldız, 2007).

Mükemmelliyetçilik kavramını psikanalist anlayışla ilk tanımlayan araştırmacılardan biri olan Karen Horney'e göre mükemmelliyetçilik, olması

gerekenlerin zulmüdür. Ona göre bireylerin mükemmelliyetçilik çabasıyla benlik saygısını ve kişisel üstünlüğünü kanıtlama çabaları, onun kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyduğu nevrotik ihtiyacı temsil eder. Birey kendi kusursuzluğuyla diğer insanlar karşısında kendini üstün görür. Mükemmelliyetçi bireyler kendi hatalarını ve zayıflıklarını gizli tutmaya çalışmakla birlikte, yetersizlik, eleştirilme, suçlanma ve hata yapma kaygıları yaşayabilmektedirler (akt. İnanç ve Yerlikaya, 2008, s.95).

Adler, mükemmelliyetçiliği kişilerin doğuştan getirdiği ve normal olan bir özellik olarak ele almaktadır. Adler'e göre mükemmelliyetçiliğin sağlıklı mükemmelliyetçilik ve sağlıksız mükemmelliyetçilik olmak üzere iki boyutu vardır. Sağlıklı mükemmelliyetçilik özelliğine sahip kişiler, elde edebilecekleri amaçlar için çaba gösterirken sağlıksız mükemmelliyetçi kişiler gerçekçi olmayan hedefler belirleyerek elde edebileceklerinin üstündeki standartlar için çabalarlar. Ayrıca Adler'e göre olumlu veya olumsuz mükemmelliyetçilik bir kişilik özelliğidir ve bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde gösterdiği davranışlarda önemli bir etkiye sahiptir (akt. Rice ve Preusser 2002).

Ellis (2002), Duygusal Davranış Terapisi Model'inde bireylerin geliştirdiği mantık dışı inanç ve düşünceleri ele almaktadır. Bu modele göre mükemmelliyetçilik de mantık dışı inançlar kapsamındadır. Ellis'e göre, mükemmelliyetçi birey değerli hissedebilmek için yeterli, yetenekli, hatasız, güçlü olmasının gerekliliğine ve bu şekilde saygı göreceğine inanmaktadır. Kendini derecelendirme ve talepkarlık mükemmelliyetçiliğin özelliklerindendir. Birey taleplerini zorunluluk kapsamında ele alır ve talepleri karşılık bulmazsa engellenmiş hisseder. Bireye göre bir şey ya vardır ya yoktur ve birey bir şeyi tam yaptığını düşünmezse tatmin olamaz. Mükemmelliyetçi birey var olan özellikleri ile hayattan keyif almak yerine kendisini derecelendirmektedir. Ya hep ya hiç düşünme tarzı, olumsuz detaylara odaklanan süzgeçten geçirme, olumsuz düşüncelere yönelik zihin okuma, olumsuz tahminlere dayalı gereksiz tahmin olasılığı, felaket olacağını düşünmek, aşırı katı standartlar ve esnek olamama mükemmelliyetçi bireylerin bazı özelliklerindendir (akt. Antony ve Swinson, 2000).

Mükemmelliyetçi bireyler, yaşamlarında meydana gelen olaylar hakkında gerçekte olandan daha fazla kontrol sahibi oldukları inancına sahiptir. Bunun sonucunda da yaptıkları işi defalarca kontrol ederek zaman kaybederler veya hata yapmamak için kendilerini aşırı düzeyde kontrol altına alırlar. Mükemmelliyetçi bireylerin standartları ve beklentileri ulaşılması zor ya da imkansızdır. Karar verme güçlüğü, tekrar etme ve düzeltme, aşırıya kaçma, erteleme, çok çabuk pes etme, yavaşlık ve biriktirme bazı

mükemmelliyetçi davranış biçimi örnekleridir (Antony ve Swinson, 2000). Aşırı yüksek standartlar belirleyen mükemmelliyetçi bireyler bu standartlara ulaşmanın zorluğu sebebiyle yaptıkları işin yarım kalmasıyla ya da ertelenmesiyle karşılaşırlar (Slaney ve Ashby, 1996).

Slade ve Owens'a (1998) göre, mükemmelliyetçilik olumlu ve olumsuz mükemmelliyetçilik şeklinde iki boyuttan oluşmaktadır. Olumlu mükemmelliyetçilik, olumlu sonuçlar elde etmek için bazı üst düzey hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik düşünce ve davranışları ifade eder. Olumlu mükemmelliyetçilik, olumlu pekiştirme ve başarı arzusu tarafından yönlendirilir. Olumsuz mükemmelliyetçilik ise, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için bazı üst düzey hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik düşünce ve davranışları ifade eder. Olumsuz mükemmelliyetçilik olumsuz pekiştirme ve başarısızlık korkusu tarafından yönlendirilir.

Mükemmelliyetçi eğilimlerin oluşmasında kişilik özelliklerinin, aile ilişkilerinin ve yetiştirilme tarzının etkisi olduğu görülmektedir. Uyumsuz mükemmelliyetçiliğin kalıtsal faktörlerle (Moser, Slane, Burt ve Klump, 2012); sert ve otoriter ebeveyn tutumuyla (Kawamura, Frost ve Harmatz, 2002) yakından ilişkili olduğu ilgili araştırmalardan elde edilen bulgular sonucunda tespit edilmiştir. Mükemmelliyetçiliğin, depresyon, kaygı, psikosomatik bozukluklar, intihar ve öz yeterliğin azalması ile doğrudan ilişkili olduğu literatürdeki birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Rice, Ashby, ve Slaney, 1998; Saboonchi ve Lundh, 1997; Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan, 1992; Hart, Gilner, Handal, ve Gfeller; 1998).

İlgili alanyazın incelendiğinde mükemmelliyetçilik kavramının ilk olarak tek boyutlu olarak ele alındığı ve bu araştırmalarda mükemmelliyetçiliğin daha çok zarar verici etkilerinin ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte alanyazında yapılan daha sonraki araştırmalar mükemmelliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak ele almanın yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Daha sonraki çalışmalarda mükemmelliyetçilik kavramı çok boyutlu bir kişilik değişkeni şeklinde incelenmeye başlanmıştır.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmelliyetçiliği altı alt boyutta olacak şekilde ele almışlardır. İlk boyut, hataları başarısızlığa eşdeğer olarak algılama olan hatalara aşırı ilgidir. İkinci boyut, gereksiz yere ulaşılması imkansız kişisel standartlar belirlemedir. Üçüncü boyut, ailenin, yüksek umutların belirleyicisi olarak algılandığı aile beklentileridir. Dördüncü boyut, ailenin varyasımsal olarak aşırı kritik olduğunun düşünüldüğü ailesel eleştiridir. Beşinci boyut, birinin performans kalitesinden

şüphe duyma eğilimi olan davranışlardan şüphedir. Son olarak altıncı boyut ise, düzenleme ve organize olma eğilimini yansıtan düzendir.

Hewitt ve Flett (1991) geliştirdikleri ölçekte mükemmelliyetçiliği olumsuz olarak değerlendirmekte ve "kendine yönelik", "diğerlerine yönelik" ve "toplum tarafından dayatılan" olmak üzere üç boyutta tanımlamaktadır.

Kendine yönelik mükemmelliyetçilik bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartları kapsarken, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilikte yüksek standartların nesnesi bireyin çevresidir. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilikte kişinin beklentileri karşılanamadığında kişi çevresine karşı güvensizlik hisseder. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilikte ise, diğer alt boyutlardan farklı olarak bireyin içinde bulunduğu toplumun kendisi için yüksek standartlar belirlediğini algılamasıdır. Bu boyuttaki mükemmelliyetçiler toplumun kendisine belirlediği yüksek standartlara ulaşamazsa toplum tarafından reddedileceğini, toplumun sevgisini kazanamayacağını hissetmektedir (Kıral, 2012).

Mükemmelliyetçilik ile ilgili literatüre bakıldığında, ergenler ve genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların çoğunda yukarıda tanıtılan bu iki ölçeğin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada mükemmelliyetçilik kavramı Hewitt ve Flett'in geliştirdiği ölçek kullanılarak üç alt boyut şeklinde incelenmiştir.

### 2.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Mükemmelliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik üzerine yapılan araştırmaların çoğunluğunun ergenler ve genç yetişkenler ile ilgili olduğu göze çarpmaktadır. Bu başlıkta stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar ele alınmıştır.

Hewitt ve Flett (1993), tarafından klinik örneklem ile mükemmelliyetçiliğin boyutlarına ilişkin yapılan çalışma sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmelliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik alt boyutlarının algılanan stres ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stoeber ve Rennert (2008), 40 erkek ve 78 kadın olmak üzere 118 orta okul öğretmeni ile gerçekleştirdikleri çalışmada, mükemmelliyetçiliğin pozitif ve negatif yönleri ile stres, başa çıkma ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Stresle

başa çıkmada aktif tarzlar ile mükemmelliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tashman, Tenenbaum ve ve Eklund (2008) tarafından, 114 erkek ve 63 kadın olmak üzere 177 üniversite basket koçu üzerinde yapılan araştırmada mükemmelliyetçilik ve tükenmişliğin algılanan stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, uyumsuz mükemmelliyetçilik ve algılanan stres arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Childs ve Stoeber (2012), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçiliğin çalışanların sahip olduğu stres ve tükenmişlik belirtilerine etkisi incelenmiştir. 69 Sağlık çalışanı ile altı ay süreli (çalışma 1) ve 195 okul öğretmeni ile üç ay süreli (çalışma 2) olmak üzere boylamsal şekilde iki çalışma yürütülmüştür. Her iki çalışmanın ortak bulgularına göre, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik arttıkça stresin de arttığı görülmektedir. Ayrıca çalışma 2'nin bulgularına göre toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçiliğin tükenmişliğin ve alaycılığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerini örneklem alan ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Dunkley ve Blankstein'ın (2000), 131 kadın ve 102 erkek olmak üzere 233 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada, kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyinin stresle aktif başa çıkma stilleri ile olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tuncer ve Volkan-Acar'ın (2006), mükemmelliyetçi tutumların ve anksiyete düzeyine, cinsiyete, algılanan kişilik yapısı ve beden imajına göre değişip değişmediğini inceledikleri çalışmaya 96 kadın ve 82 erkek olmak üzere 178 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, sürekli kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeylerinin, anksiyete düzeyi düşük öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik puanlarının ise, erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Stoeber ve Janssen (2011), tarafından 33 erkek ve 116 kadın olmak üzere 149 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada günlük sorunlarla başa çıkmada mükemmelliyetçiliğin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmelliyetçilik kaygısı ile kendini suçlama arasında olumlu yönde anlamlı; aktif

başa çıkma ise, yüksek oranda tatmin olma ve kabul etme ile olumsuz yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Uçar (2012), 409 kadın ve 465 erkek olmak üzere 874 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı, yalnızlık ve başa çıkma tarzları ile mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre kendine yönelik mükemmelliyetçilik ile kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama arasında olumlu yönde; iyimser yaklaşım ve boyun eğme yaklaşımı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik ile kendine güvenli yaklaşım arasında olumlu yönde; boyun eğme yaklaşımı ve iyimser yaklaşımları ile ise olumsuz yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik ile çaresiz yaklaşımın olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Shafique, Gul ve Raseed'in (2017), 178 kadın ve 122 erkek olmak üzere 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmelliyetçiliğin algılanan stres ile ilişkisinde olumsuz değerlendirmenin rolü ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular uyumsuz mükemmelliyetçilik ile algılanan stres ve olumsuz değerlendirme korkusunun olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, toplum tarafından mükemmelliyetçilik düzeyi arttıkça stresle pasif başa çıkma tarzlarının kullanılma sıklığının arttığı belirlenmiştir.

Hill, Hall, ve Appleton (2010), tarafından yaşları 11-22 arasında değişen 97 erkek ve 109 kadın olmak üzere 206 genç atlet ile gerçekleştirilen çalışmada kendine yönelik mükemmelliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik ve tükenmişlik ile farklı başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, atletlerin toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçik düzeyi arttıkça kaçınmacı başa çıkma tarzlarını kullanma sıklığının arttığını, kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi arttıkça aktif başa çıkma tarzlarını kullanma sıklığının arttığını göstermektedir.

Flett, Druckman, Hewitt ve Wekerle (2011), tarafından ailesi tarafından fiziksel, cinsel ve/veya duygusal kötü muameleye maruz kalmış 33 erkek ve 25 kız olmak üzere 58 ergen ile gerçekleştirilen çalışmada, mükemmelliyetçilik, başa çıkma, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, kendine

yönelik mükemmelliyetçilik ile içselleşterilmiş pasif başa çıkma arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik, kaçınmacı başa çıkma tarzları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik ile aileden görülen düşük düzey destek arasında ilişki bulunmazken; toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçiliğin aileden görülen düşük düzey destek ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Stresle başa çıkma ve mükemmelliyetçi kişilik yapısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; stresle başa çıkma ve mükemmelliyetçilik arasında olumlu ilişki olduğuna dair sonuçların olduğu görülmüştür. Ayrıca, kendine yönelik mükemmelliyetçilik ile algılanan stres arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıkları bulgusu dikkat çekmektedir.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örneklemi, araştırma verilerinin elde edilmesini sağlayan veri toplama araçları, verilerin toplanmasına ilişkin izlenen yol ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

## 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelli betimsel bir çalışmadır. Bu araştırmada bağımlı değişken stresle başa çıkma tarzları, bağımsız değişken ise mükemmelliyetçilik özelliğidir.

## 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye'de 2018-2019 öğretim yılı güz döneminde öğrenimine devam eden lisans düzeyindeki öğrencilerdir. Araştırmanın çalışma evreni ise, Çukurova Üniversitesi'nin öğrenci sayısı açısından en kalabalık dört fakültesinde (Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi) öğrenim gören lisans düzeyindeki öğrencilerdir. Bu fakültelerin farklı program ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 1002 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde belirtilen fakültelerin farklı programlarından ve sınıf düzeylerinden öğrencilerin örneklemde temsil edilmesine özen gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi, fakülte ve cinsiyetlerine göre sayısal dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1
*Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı*

| | n | % |
|---|---|---|
| Cinsiyet | | |
| Kız | 511 | 51,00 |
| Erkek | 491 | 49,00 |
| Toplam | 1002 | 100,00 |
| Fakülte | | |
| Eğitim | 305 | 30,40 |
| İktisadi ve İdari Bilimler | 200 | 20,00 |
| Fen-Edebiyat | 76 | 7,60 |
| Mühendislik | 421 | 42,00 |
| Sınıf Düzeyi | | |
| 1 | 177 | 17,70 |
| 2 | 319 | 31,80 |
| 3 | 284 | 28,30 |
| 4 | 222 | 22,20 |

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin % 51'i kadın ve %49'u erkek öğrencidir. Araştırmaya katılan öğrenciler fakültelere göre incelendiğinde, %42'sinin Mühendislik Fakültesi, %30,4'ünün Eğitim Fakültesi, %20'sinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve %7,6'sının Fen Edebiyat Fakültesi öğrencisi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre dağılımlarına bakıldığında ise %17,7'sinin 1. sınıf, %31,8'inin 2. sınıf, %28,3'ünün 3. sınıf ve %22,2'sinin 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

### 3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırma elde edilen veriler Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği ile toplanmıştır. Öğrencilerin fakülte, bölüm, cinsiyet ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgiler ise ayrı bir sayfada Kişisel Bilgi Formu şeklinde sorulmuştur.

Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri"nin Durak ve Şahin (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış halidir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçekte 30 madde

bulunmaktadır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde, kişilerin stresli durumlarda başvurduğu başa çıkma yöntemlerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Ölçek, 4'lü likert tipi derecelendirme türündedir. Ölçek maddeleri "0 = Hiç uygun değil, 1=uygun değil, 2=uygun ve 3 = Tamamen uygun" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan 1. ve 9. maddeler yanıtlandığının tersine puanlanmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için üç farklı çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda ölçekte yer alan 30 maddenin 5 faktörde toplandığı bulunmuştur. Bu faktörler, "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" ve "sosyal destek arama" olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için yapılan analiz sonucuna göre: Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları:

İyimser yaklaşım için: 0.49-0.68,

Kendine güvenli yaklaşım için: 0.62-0.80,

Çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73,

Boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ,

Sosyal destek arama için 0.45-0.47 arasında hesaplanmıştır..

Ölçek, stresle başa çıkmada aktif ve pasif olmak üzere iki temel tarzı ölçmektedir. Stresle etkili şekilde başa çıkabilen kişilerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını kullandıkları, başa çıkamayanların ise çoğunlukla çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullandıkları belirlenmiştir. Kişilerin alt ölçeklerden aldıkları puanlara bakılarak hangi tarzı ne düzeyde kullandıkları belirlenebilmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Bu çalışmada iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım aktif başa çıkma tarzları, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise pasif başa çıkma tarzları olarak iki boyutta ele alınarak incelenmiştir. Aktif başa çıkma tarzı 16 maddeden oluşmakta iken pasif başa çıkma tarzı 14 maddeden oluşmaktadır. Aktif başa çıkma tarzlarının Cronbach Alpha katsayısı 0.80, pasif başa çıkma tarzlarının Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak belirlenmiştir. Aktif başa çıkma tarzlarının 1. ve 9. maddeleri için düzeltilmiş madde alt ölçek toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,07 ve 0,09 değerini aldığı, geri kalan maddeleri için korelasyon değerlerinin 0,27 ve 0,59 arasında değiştiği, pasif başa çıkma tarzlarının korelasyon değerlerinin ise 0,21 ve 0,56 arasında değiştiği bulunmuştur.

### 3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Hewitt ve Flett (1991) tarafından yetişkinlerin mükemmelliyetçi kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik hazırlanan ölçek, Oral (1999) tarafından 285 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği her birinde 15'er madde bulunan "kendine yönelik mükemmelliyetçilik", "diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik" ve "toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler 7'li likert tipi bir derecelendirme ölçeğiyle (1=kesinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum) puanlanmaktadır. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik alt ölçeğinin amacı, kişinin kendisine koyduğu yüksek standartları ve kişinin kendi davranışlarını eleştirel değerlendirme boyutunu ölçmektir. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik alt ölçeğinin amacı, kişinin diğerlerine koyduğu standartları, inançları ve beklentileri ölçmektir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik alt ölçeğinin amacı ise kişinin sosyal çevresinin kendisi için belirlediğine inandığı hedefleri ve beklentileri ölçmektir (Oral, 1999).

Çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinin, iç tutarlık katsayısı "kendine yönelik mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.91, "diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.80 ve "toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.73 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları ise, "kendine yönelik mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.20 ile 0.75 arasında, "diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.22 ile 0.60 arasında ve "toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik" alt ölçeği için 0.31 ile 0.52 arasında değişmektedir (Oral,1999).

Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği'nde puanların yükselmesi mükemmelliyetçiliğin arttığını göstermektedir. Ölçekte; 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30,34,36,37,38,43,44 ve 45'inci maddeler yanıtlandığının tersine puanlanmaktadır.

## 3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri; 2018- 2019 öğretim yılı güz döneminde Çukurova Üniversitesi Fen-Edebiyat, Mühendislik, Eğitim ve İktisadi ve İdari Bilimler fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşturulan örneklem grubundan toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için gerekli yasal yazılı izinler alınmıştır.

Daha sonra ölçeklerin uygulanmasına izin veren fakültelere gidilerek farklı bölümlerdeki öğretim üyeleriyle görüşülmüştür. Bu görüşme sonucunda, çalışmanın kendi sınıfında yapılmasına gönüllü olan öğretim elemanlarının uygun gördüğü saatlerde derslere girilmiş ve veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Çalışmanın genel amacı ve çalışma verilerinin nerede kullanılacağı konusunda gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra öğrencilere dağıtılan ölçekler sınıf ortamında gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçeklerin cevaplanma süresi 20 ile 30 dakika arasında değişmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23.0 istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. Bağımsız değişken (mükemmelliyetçilik düzeyleri) ile bağımlı değişken (stresle başa çıkma tarzları) arasındaki ilişkiyi belirlemek için, karşılaştırılacak tüm alt grupların stresle başa çıkma ölçümleri için çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlerine bakılmış ve -1,5 ve +1,5 arasında olduğu görülmüştür. Böylece stresle başa çıkma tarzları puanlarının mükemmelliyetçilik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir.

Öğrencilerin mükemmelliyetçilik düzeylerini tespit etmek için toplam puan ve grup puanları normal dağılım gösterdiğinden aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri dikkate alınarak ölçüt belirlenmiştir.

Çok boyutlu mükemmelliyetçilik ölçeğinden alınan puana göre en düşük puan ile ortalamanın bir standart sapma altı ve daha düşük puanlar “Düşük” mükemmelliyetçilik, ortalamanın bir standart sapma alt aralığı ile bir standart sapma üst aralığındaki puanlar “Orta” mükemmelliyetçilik ve ortalamanın bir standart sapma üstü ve daha yüksek puanlar “Yüksek” mükemmelliyetçilik düzeyi olarak kabul edilmiştir. Farklı mükemmelliyetçilik düzeylerinde yer alan öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlara göre dağılımı ve puan aralıkları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

*Öğrencilerin Düşük, Orta ve Yüksek Mükemmelliyetçilik Düzeyi Gruplarına Göre Dağılım Yüzdesi ve Puan Aralıkları*

| Mükemmelliyetçilik Boyutları | Mükemmelliyetçilik Düzeyi | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Düşük | | Orta | | Yüksek | |
| | % | Genişlik | % | Genişlik | % | Genişlik |
| Toplam Mükemmelliyetçilik | 14,4 | 75-163 | 71,0 | 164-224 | 14,6 | 225-278 |
| Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik | 14,9 | 18-57 | 68,4 | 58-89 | 46,7 | 90-105 |
| Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik | 14,0 | 24-51 | 71,0 | 52-75 | 15,0 | 76-105 |
| Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmelliyetçilik | 14,1 | 21-46 | 80,2 | 47-68 | 5,7 | 69-99 |

Analizde stresle başa çıkma tarzları aktif/probleme yönelik ve pasif/duyguya yönelik olacak şekilde ele alınmış ve iki boyutlu ölçek şekilde kullanılmıştır. Analiz sonuçlarının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

## 4.1. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Tarzlarına Yönelik Bulgular

Öğrencilerin toplam mükemmelliyetçilik, kendine yönelik mükemmelliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle aktif başa çıkma tarzları puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
*Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

| Ölçümler | Mükemmelliyetçilik Düzeyi | n | $\overline{X}$ | SS |
|---|---|---|---|---|
| Toplam Mükemmelliyetçilik | Düşük | 144 | 31.13 | 5.62 |
| | Orta | 712 | 30.67 | 7.03 |
| | Yüksek | 146 | 31.79 | 7.35 |
| Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Düşük | 149 | 29.28 | 7.08 |
| | Orta | 685 | 30.86 | 6.70 |
| | Yüksek | 168 | 32.52 | 7.25 |
| Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Düşük | 140 | 30.74 | 7.08 |
| | Orta | 711 | 30.75 | 6.70 |
| | Yüksek | 151 | 31.77 | 7.25 |
| Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmelliyetçilik | Düşük | 142 | 32.88 | 5.85 |
| | Orta | 803 | 30.79 | 6.87 |
| | Yüksek | 57 | 27.51 | 6.90 |

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre her üç grubun stresle aktif başa çıkma tarzları puan ortalamasının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma tarzları puan ortalamalarına bakıldığında, mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin puan ortalamasının en yüksek ($\overline{X}$=32.52), mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin puan ortalamasının en düşük ($\overline{X}$=29.28) olduğu görülmektedir. Mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalaması ($\overline{X}$=30.86) ise ortada yer almaktadır.

Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma tarzları puan ortalamaları açısından, mükemmelliyetçilik düzeyleri düşük ($\overline{X}$=30.74) ve orta olan öğrencilerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=30.75) çok yakın ve mükemmelliyetçilik puanları yüksek olan öğrencilerin puan ortalamasının ise ($\overline{X}$=31.77) düşük olduğu gözlenmiştir.

Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma tarzları puan ortalamaları incelendiğinde mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin puan ortalamasının en yüksek ($\overline{X}$=32.88), mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin puan ortalamasının en düşük ($\overline{X}$=27.51), mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalamasının ise ortada ($\overline{X}$=30.79) olduğu görülmektedir.

Mükemmelliyetçilik düzeyi farklı olan öğrencilerin stresle aktif başa çıkma puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4
*Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları*

| Ölçümler | Varyansın Kaynağı | KT | Sd | KO | F |
|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 160.88 | 2 | 80.41 | 1.69 |
| | Grup İçi | 47530.34 | 999 | 47.58 | |
| | Toplam | 47691.22 | 1001 | | |
| Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 837.62 | 2 | 418.81 | 8.93* |
| | Grup içi | 46853.60 | 999 | 46.90 | |
| | Toplam | 47691.22 | 1001 | | |
| Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 133.65 | 2 | 66.83 | 1.40 |
| | Grup İçi | 47557.57 | 999 | 47.91 | |
| | Toplam | 47691.22 | 1001 | | |
| Toplum Tarafından Dayatılan Mük. | Gruplar Arası | 1221.74 | 2 | 610.87 | 13.13* |
| | Grup İçi | 46469.48 | 999 | 46.52 | |
| | Toplam | 47691.22 | 1001 | | |

* $p < 0.05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi toplam mükemmelliyetçilik düzeyine ($F=1.69$; $p>0.05$) ve diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları puanları ($F=1.40$; $p> 0.05$) arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeylerine göre öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzları puanlarının farklılaştığı bulunmuştur ($F=8.93$; $p<0.05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan Scheffe-F testinin sonuçlarına göre, üç grubun puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğu ve kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe stresle aktif başa çıkma puan ortalamalarının da yükseldiği görülmektedir.

Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle aktif başa çıkma alt ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F=13.13$; $p<0.05$). Mükemmelliyetçilik düzeyine göre farkın kaynağı incelendiğinde, üç grubun puan ortalamaları arasında anlamlı farkların olduğu ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi azaldıkça stresle aktif başa çıkma puan ortalamalarının yükseldiği görülmektedir.

## 4.2. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Tarzlarına Yönelik Bulgular

Öğrencilerin toplam mükemmelliyetçilik, kendine yönelik mükemmelliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle pasif başa çıkma tarzları puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5
*Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeyine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

| Ölçümler | Mükemmelliyetçilik Düzeyi | n | $\overline{X}$ | SS |
|---|---|---|---|---|
| Toplam Mükemmelliyetçilik | Düşük | 144 | 15.80 | 6.84 |
| | Orta | 712 | 16.83 | 6.72 |
| | Yüksek | 146 | 15.29 | 7.63 |
| Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Düşük | 149 | 17.24 | 7.14 |
| | Orta | 685 | 16.57 | 6.79 |
| | Yüksek | 168 | 15.30 | 6.99 |
| Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Düşük | 140 | 17.09 | 7.94 |
| | Orta | 711 | 16.61 | 6.54 |
| | Yüksek | 151 | 15.15 | 7.36 |
| Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmelliyetçilik | Düşük | 142 | 14.13 | 5.91 |
| | Orta | 803 | 16.59 | 6.86 |
| | Yüksek | 57 | 20.32 | 7.69 |

Öğrencilerin toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle pasif başa çıkma tarzları puan aritmetik ortalamalarına bakıldığında orta mükemmelliyetçilik düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamasının en yüksek ($\overline{X}$=16.83), yüksek mükemmelliyetçilik düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamasının ise ($\overline{X}$=15.29) en düşük olduğu görülmektedir. Düşük mükemmelliyetçilik düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalaması ise ($\overline{X}$=15.80) ortada yer almaktadır.

Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamalarında, mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=17.24) en yüksek, mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=15.30) en düşük, mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalamasının ise ortada ($\overline{X}$=16.57) olduğu gözlenmiştir.

Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamaları incelendiğinde, mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin aritmetik puan ortalamasının ($\overline{X}$=17.09) en yüksek, mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=15.15) en düşük olduğu görülmektedir. Mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalaması ise ortada ($\overline{X}$=16.61) yer almaktadır.

Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamalarına bakıldığında mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin puan ortalamasının ($\overline{X}$=20.32) en yüksek, mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin ortalamasının ($\overline{X}$=14.13) en düşük, mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin puan ortalamasının ise ortada ($\overline{X}$=16.59) olduğu görülmektedir.

Mükemmelliyetçilik düzeyi farklı olan öğrencilerin puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6
*Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları*

| Ölçümler | Varyansın Kaynağı | KT | Sd | KO | F |
|---|---|---|---|---|---|
| Toplam Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 358.91 | 2 | 179.45 | 3.8* |
| | Grup İçi | 47237.48 | 999 | 47.29 | |
| | Toplam | 47596.39 | 1001 | | |
| Kendine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 325.74 | 2 | 162.87 | 3.44* |
| | Grup içi | 47270.65 | 999 | 47.32 | |
| | Toplam | 4759639 | 1001 | | |
| Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyetçilik | Gruplar Arası | 331.10 | 2 | 165.55 | 3.45* |
| | Grup İçi | 47265.29 | 999 | 47.31 | |
| | Toplam | 47596.39 | 1001 | | |
| Toplum Tarafından Dayatılan Mük. | Gruplar Arası | 1629.41 | 2 | 814.71 | 17.71* |
| | Grup İçi | 45966.98 | 999 | 46.01 | |
| | Toplam | 41596.39 | 1001 | | |

*p<0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle pasif bakma çıkma tarzları puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (F=3.8; p<0.05). Farkın kaynağına ilişkin yapılan Scheffe-F testinin

sonuçlarına göre, mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamasının ($\overline{X}$=16.83), mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin ($\overline{X}$ =15.29) ve mükemmelliyetçilik düzeyi düşük olan öğrencilerin ($\overline{X}$ =15.80) puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları puanlarının farklılaştığı gözlenmiştir (F=3.44; p<0.05). Farkın kaynağına Scheffe-F testi ile bakılmış ve üç grubun puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğu ve kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamaların yükseldiği tespit edilmiştir.

Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (F=3.45: p<0.05). Gruplar arasında anlamlı fark olmasıyla birlikte, Scheffe-F testi sonuçları farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edememiştir. Bu nedenle puan ortalamaları arasındaki farklılığı tespit edebilmek için LSD testi uygulanmış ve sonuçta diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamasının yükseldiği belirlenmiştir.

Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyine göre öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzları puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (F=17.71; p<0.05). Mükemmelliyetçilik düzeyine ilişkin farkın kaynağı Scheffe-F testi ile incelendiğinde, her üç grubun puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğu gözlenmiştir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe stresle pasif başa çıkma tarzları puan ortalamasının yükseldiği bulunmuştur.

# BÖLÜM V

# TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ulaşılan bulgular konuyla ilgili literatürdeki bilgiler çerçevesinde benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır.

## 5.1. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Aktif Başa Çıkma

Çalışmada öğrencilerin kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe stresle aktif başa çıkma puanının yükseldiği ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe stresle aktif başa çıkma puanının düştüğü bulunmuştur. Öğrencilerin toplam mükemmelliyetçilik düzeyine ve diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Kendine yönelik mükemmelliyetçilik ile stresle aktif başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe aktif başa çıkma tarzları daha fazla kullanılmaktadır. Bu araştırmada kendine yönelik mükemmelliyetçilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarıyla (Dunkley ve Blankstein, 2000, Rice ve Lapsley, 2001, Dunn, Whelton, Sharpe, 2006, Uçar, 2012) tutarlılık göstermektedir. Kendine yönelik mükemmelliyetçi öğrencilerin aktif başa çıkma tarzlarını kullanması farklı şekillerde açıklanabilir. Bu öğrencilerin sahip olduğu motivasyon kaynağına bağlı olarak (içsel/dışsal motivasyon) motive edici unsurlar farklılık göstermekle birlikte öğrencilerin kendileri için belirlediği yüksek standartlara ulaşmaları oldukça önemlidir. Bu nedenle, öğrenciler akademik ve sosyal hayatlarında karşılaştıkları problemlere aktif bir şekilde müdahale ederek problemi ve problemin neden olduğu stresi ortadan kaldırmaya çalışıyor olabilirler. Literatürde kendine yönelik mükemmelliyetçilik ile stres arasında olumsuz ilişkiler olduğunu gösteren çalışmaların olması (Dunn, Whelton, Sharpe, 2006), bu öğrencilerin stresle mücadele etme konusunda başarılı oldukları düşüncesini desteklemektedir.

Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek bireyler çevresindekilerin yüksek standartlara sahip olmasını beklemektedir. Bu yüksek standartlara ulaşamayanlar birey tarafından olumsuz değerlendirilirler (Hewitt ve Flett, 1991). Bu çalışmada, diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi ile stresle aktif başa çıkma tarzları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçi öğrencilerin, sahip oldukları yüksek beklentilerin çevresindekilere karşı olduğu düşünüldüğünde, mükemmelliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki bulunmaması doğal karşılanabilir. Çünkü sahip olunan yüksek beklenti kişinin kendisine yönelik değildir. Dolayısıyla bu yüksek beklentiler stres düzeyini etkilememektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Hewitt ve Flett, 1993, Dunkley ve Blankstein, 2000). Bununla birlikte, Uçar (2012), yaptığı çalışmada, öğrencilerin diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi azaldıkça içinde bulunulan problem durumunun üstesinden başarıyla gelebileceklerine dair inançlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde yer alan çalışmaların bulguları (Rice ve Lapsley, 2001, Dunn, Whelton, Sharpe, 2006) bu araştırmada elde edilen toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin aktif başa çıkma tarzlarını kullanmadıkları bulgusunu desteklemektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerde yoğun bir dıştan kontrol odağı olduğu, öğrencilerin davranışlarını öncelikli olarak çevresindekilerden göreceği tepkiye göre şekillendirdiği düşünülmektedir (Uçar, 2012). Bu nedenle, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçi öğrencilerin, karşılaştıkları sosyal ve akademik problemleri aktif bir rol alarak çözmeye yönelik davranışlardan kaçınmaları beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

### 5.2. Öğrencilerin Mükemmelliyetçilik Düzeylerine Göre Stresle Pasif Başa Çıkma

Çalışmada, toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre, orta mükemmelliyetçi öğrencilerin yüksek ve düşük mükemmelliyetçi öğrencilere göre; düşük mükemmelliyetçi öğrencilerin yüksek mükemmelliyetçi öğrencilere göre stresle pasif başa çıkmayı daha fazla kullandığı bulgusu tespit edilmiştir. Mükemmelliyetçiliğin alt boyutlarına bakıldığında, kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrencilerin stresle başa çıkmada pasif tarzları daha az kullandığı

bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe ise öğrencilerin stresle başa çıkmada pasif tarzları daha fazla kullandığı belirlenmiştir.

Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçi öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzlarını diğer öğrencilere göre daha az kullanmaları çalışmanın bir başka bulgusudur. Buna göre, öğrencilerin mükemmelliyetçilik düzeyleri azaldıkça içinde bulundukları problem durumunu ve problem durumunun yarattığı stresi, kabullenme ve bu duruma kendilerini uyarlama eğilimlerinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgu literatürde yer alan diğer çalışmalar (Uçar, 2012) tarafından desteklenmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçi öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzlarını diğer öğrencilere göre daha fazla kullanmasıdır. Elde edilen bu bulgu birçok çalışma bulgusu ile paralellik göstermektedir (Hewitt ve Flett, 1993, Chang ve Rand, 2000 ve Uçar, 2012). Toplumsal açıdan yorumlandığında, toplumumuzda aileler çocuklarının en iyisine sahip olmasını isteme eğilimindedir. Bu eğilim öyle güçlü bir hal almıştır ki, çocuklar henüz anaokulunda iken tıp, hukuk, mühendislik gibi toplum tarafından daha çok kabul edilen ve toplumsal statüsü yüksek meslek gruplarına özendirilmektedir. Ayrıca, ailelerin çocuklarını birçok konuda yönlendirmesi, çocukların da ailelerinin kendilerine karşı sahip olduğu yüksek beklentilerin farkında olmasının, çocuğun dışsal kontrol odaklı ve toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçi bireyler olmasına neden olacağı söylenebilir. Daha sonra bu çocukların, üniversite yaşamlarında akademik, ekonomik ve sosyal hayatlarında karşılaştıkları problemleri çevresindekilerin onaylayacağı şekilde çözme davranışı göstermeleri beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçi özelliğe sahip öğrencilerin boyun eğme ve çaresiz yaklaşım tarzlarını kullanarak stres verici durum karşısında uyum sağlama davranışı içerisinde oldukları söylenebilir.

# BÖLÜM VI

# SONUÇ VE ÖNERİLER

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

## 6.1. Sonuçlar

Çok boyutlu mükemmelliyetçilik düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesine ilişkin yapılan bu çalışmanın bulgularından aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığı bulunmuştur.
2. Toplam mükemmelliyetçilik düzeyine göre mükemmelliyetçilik düzeyi orta olan öğrencilerin, mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilere göre; mükemmelliyetçilik düzeyi düşük öğrencilerin mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilere göre pasif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrenciler stresle aktif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır.
4. Kendine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe öğrenciler stresle pasif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır.
5. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyine göre stresle aktif başa çıkma tarzları farklılaşmamaktadır.
6. Diğerlerine yönelik mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe öğrencilerin stresle pasif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları gözlenmiştir.
7. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi düştükçe öğrenciler stresle aktif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır.
8. Toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yükseldikçe öğrenciler stresle pasif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde mükemmelliyetçilik ile stresle başa çıkma tarzlarının kullanımı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin

mükemmelliyetçilik standartlarını kime göre belirlediğine göre kullandığı başa çıkma tarzları aktif ve pasif olarak farklılık göstermektedir.

## 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

### 6.2.1. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

Stresle başa çıkma tarzları ile mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki algılanan stres, benlik saygısı, yalnızlık gibi farklı değişkenlerle birlikte ele alınarak incelenebilir.

Yurt içinde ortaöğretim öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma tarzları ve mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatüre katkı sağlayacağı düşünüldüğünden benzer bir çalışma ortaöğretim öğrencileri ile tekrarlanabilir.

### 6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre, toplum tarafından dayatılan mükemmelliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin diğer öğrencilere göre stresle başa çıkmada pasif tarzları daha fazla kullandığı görülmektedir. Bu öğrenciler karşılaştıkları stres verici durumlar ile mücadele etmek yerine kendilerini uyarlama davranışı içerisindedir. Yeni bir sosyal ve akademik ortama giren öğrenciler için bu durum problemlere neden olabilir. Bu öğrenciler ile çalışırken akran danışmanlığından veya grupla psikolojik danışmadan yararlanılabilir. Öğrencilere stresle başa çıkmada aktif tarzları kullanma konusunda farkındalık ve beceri kazandırmak psikolojik iyi oluş durumlarına katkı sağlayabilir.

Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin, öğrencilerin mükemmelliyetçi kişilik yapılarından kaynaklanan stres ve kaygı durumunu azaltmak ve öğrencilerin kendilerine yönelik farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak için gerekli bilgi ve becerileri kazandıracak psikolojik danışma hizmeti sunmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Mükemmelliyetçi öğrencilerin sahip oldukları yüksek

standartlar ve gerçekçi olmayan hedefler gibi bilişsel şemaları üzerinde çalışılarak öğrencilere psikolojik destek sağlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmelliyetçilik özellikleriyle ilgili öğrencilere destek sağlamak amacıyla, üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerince hazırlanacak grup rehberliği çalışmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilere daha ulaşılabilir hedefler belirleme konusunda yardımcı olunabilir. Ailenin ve kültürün mükemmelliyetçi tutuma etkileri gibi konularda seminerler verilebilir. Öğrenciler, ihtiyaç duymaları halinde bireysel danışmanlık hizmeti alabilecekleri konusunda bilgilendirilebilir.

# KAYNAKÇA


Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni, 10*(34-35), 40-55.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development: An integrative perspective.* New York: Guilford Press.

Altıparmak, E. (2018). *Psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Antony M. M. ve Swinson R. P. (2000). Mükemmelliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough). Çeviri: Aslı Açıkgöz. Istanbul:Kuraldışı Yayınevi.

Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aytekin, A. (2009). *Stres yönetiminin önemi ve kamu çalışanlarında stres faktörlerinin teşhisine ilişkin bir araştırma: Sivas valiliği defterdarlığı uygulaması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve Başaçıkma Yolları* (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Batıgün, D.,A., ve Kayış, A.A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(2), 69-80.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Günlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Camadan, F. (2009). *Ortaöğretim öğrencilerinin mükemmelliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği, ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology, 25*(2), 256-282.

Chang, C. E. ve Rand, L. K. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis- stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology. 47*(1), 129-137.

Childs, H. H., ve Stoever, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longidutional studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress, 26*(4), 347-364.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dunkley, D. M. ve Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*. *24,(6),* 713-730.

Egan, S. J., Tracey D. W., Roz S., and Matin M. A. (2014). *Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism.* New York: Guilford Publications.

Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, C.Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, *37,* 94-107.

Elkin, A. (2017). *Stres Yönetimi.* İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.

Farley, T., Galves ,A., Dickinson, M.L., ve Perez, M.J.D. (2005). Stress, coping and health: A comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and Non-Hispanic Whites. *Journal of Immıgrant Health, 7*(3), 213-219.

Flett, L. G., ve Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In Flett, L. G., ve Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 5-31. Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, L. G., Druckman, T., Hewitt, P. L., ve Wekerle, C. (2011). Perfectionism, coping, social support and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 30*, 118-131.

Flett, L.G., Nepon, T., Hewitt, P.L., ve Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38,* 645-654.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 839-852.

Freud, A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları.* (Y. Erim, Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14,* 449-468.

Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi.* Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güngör, N. (2019). *Hemşirelerin psikososyal sorunlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Haan, N. (1977). *Cooping and defending.* New York: Academic Press.

Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 15*(1), 130-149.

Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., ve Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 24*(1), 109-113.

Hewitt, P.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*(3), 456-470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L, ve Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and multiphasic personality inventory (MMPI) indices of personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*(4), 323.335.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stres, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology.* 102, 58-65.

Hill, P., A., Hall, K., H., ve Appleton, R., P. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress and Coping, 23*(4), 415-430.

İnanç, Y.B., ve Yerlikaya, E.E. (2008). *Kişilik Kuramları* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Karahan, F. T. ve Koç, H. E. (2005). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, *2(*6), 113-131.

Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmelliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Kawamura, K.Y, Frost, R. O., and Harmatz, M. G. (2002). The relationship between perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences***,** 32(2), 317–327.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *18*(2), 137-146.

Kıral, E. (2012). *İlköğretim okulu ve yöneticilerinin mükemmelliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi.* Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Larijani, R., ve Besharat, M.A. (2010). Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5,* 623-627.

Lazarus, R. S. (1987). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing, 7*(1-4), 399-418.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55,* 234-247.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis.* New York: Springer Publishig.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationship: toward a personcentered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality, 74*(1), 9-46.

Lazarus, R. S., ve Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141-169.

Lee, L. (2007). *Dimensions of perfectionsinm and life stress: predicting sypmtoms of psychopathology.* Unpublished doctora thesis. Queen's University Department of Psychology, Canada.

MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J., ve Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences, 22*, 235-241.

Magaya, L., Asner-Self, K.K., ve Schreiber, B.J. (2005). Stress and coping Strategies among zimbabwean adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 75,* 661-671.

Masiran, R., Ismail, F. I. S., Ibrahim, N., Tan, K., Andrew, B., Chong, C. S, & Soh, K. (2018). Assosications between coping styles and psychlogical stress among medical students at Universiti Putra Malaysia. *Current Psychlogy.*

Matud, M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences,* 37, 1401-1415.

Moser, J.S., Slane, J.D., Burt, A. S., and Klump, K. L. (2002). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety, 29*(1), 47-53.

Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri İle stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Oral, M.(1999). *The relationship between dimentions of perfectionsim, stressful live events and depressive symptoms in university students.* Unpublished master thesis. Middle East Technical University The Institute of Social Sciences, Ankara.

Oxford Dictionary [23.09.2019]. Perfectionism. https://en.oxforddictionaries.com/definition/perfectionism

Pettinger, R. (2002). *Stress Managament.* London: Capstone Publishing.

Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni, 8*(1), 17-26.

Rice, K. G., Ashby, J. S., ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45,* 304-314.

Rice, K. G., ve Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling and Development, 80,* 188-196.

Rice, K.G., ve Lapsley, D.K. (2001). Perfectionism, Coping, and Emotional Adjustment. *Journal of College Student Development, 42,* 157-168.

Rice, K.G., ve Preusser, K.J. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(4), 210-222.

Saboonchi, F., ve Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality & Individual Differences, 22*(6), 921-928.

Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin mükemmelliyetçilik tutumları ile anne-baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Semmer, K. N. (2006). Personality, stress, and coping. In M. E. Vollrath (Ed.), *Handbook of personality and health,* 73-113, Chichester: Wiley.

Shafique, N., Gul, S., ve Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal Of Mental Health, 46*(4), 312-326.

Shafran, R., Egan S., ve Wade, T. (2018). Mükemmelliyetçilik (2. Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Slade, P.D., ve Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionisim based on reinforcement theory. *Behaviour Modification, 22*(3), 372-390.

Slaney, R. B., ve Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counselling and Development, 74* (4), 393-398.

Steinberg, A., ve Ritzman, F.R. (1990). A living systems approach to understanding the concept of stress. *Behavioral Science, 35,* 138-146.

Stoeber, J., ve Rennert, D. (2008). Perfectionisim in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles and burnout. *Anxiety, Stress and Coping, 21*(1), 37-53.

Stoeber, J., ve Janssen, P., D. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress and Coping 24*(5), 477-497.

Şahin, N. H. (Ed.) (1994). Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım. Ankara: Sistem Yayıncılık & Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, N.H., ve Durak, B. A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi 10*(34), 56-73.

Tashman, S. L., Tenenbaum, G. ve Eklund, R. (2008). The effect of perceived stres on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping. 23*(2), 195-212.

Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmelliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi, 14*(2),1-15.

Türküm, S. (1999). *Stresle başaçıkma ve iyimserlik.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1* (2), 1-16.

Uçar, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde mükemmelliyetçiliğin yordanması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav kaygısı, ana-baba tutumları ve mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, N., Gençöz, T., ve Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testinin psikometrik özellikleri: güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18*(3), 244-253.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

# EKLER

## EK-1. ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELLİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (ÇBMÖ) (ÖRNEK MADDELER)

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

| | | ***Kesinlikle Katılıyorum*** | | | | | | ***Kesinlikle Katılmıyorum*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Yakınlarımın başarılı olmaları gerekmez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## EK 2. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBÖ)
## (ÖRNEK MADDELER)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

| **Bir sıkıntım olduğunda .....** | %00 | %30 | %70 | %100 |
|---|---|---|---|---|
| 1- Kimsenin bilmesini istemem | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2- Iyimser olmaya çalışırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3- Bir mucize olmasını beklerim | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Cinsiyet : Kadın ( ) Erkek ( )

1) Fakülte: Eğitim ( ) İİBF ( ) Fen- Edebiyat ( ) Mühendislik ( )

2) Bölüm:……

3) Yaş:……....

4) Sınıf Düzeyi: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

# ÖZGEÇMİŞ

## KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:** Burak YAY

**Doğum Tarihi:** 09/02/1993

**Doğum Yeri:** Antakya

**E-mail:** brkyy9@gmail.com

## ÖĞRENİM DURUMU

**2017-2020 :** Yüksek Lisans: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (PDR)

**2017- :** Lisans: Çukurova Üniversitesi Hukuk Fakültesi

**2011-2016 :** Lisans: Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**2007-2011 :** Lise: Antakya Selim Nevzat Şahin Anadolu Lisesi

## ÇALIŞMA HAYATI

**2017- :** Adana Adliyesi, Adana

**2016-2017 :** Narlıca Ortaokulu, Hatay