

**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**MÜKEMMELİYETÇİLİK VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YAKLAŞIMLARININ SOSYAL KAYGI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS

CHAGIAT AZIZOĞLOU

İSTANBUL, 2020

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YAKLAŞIMLARININ SOSYAL KAYGI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CHAGIAT AZIZOĞLOU
(170131003)

Danışman
(Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN)

İSTANBUL, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

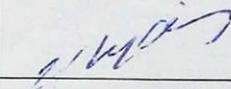
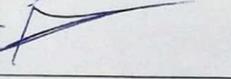
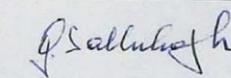
Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda 170131003 numaralı Chagiat AZIZOGLU'nun hazırladığı "Mükemmeliyetçilik Sosyal Fobi ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, 13 /01/2020 Pazartesi günü saat 11:00'da yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin ~~KABULÜNE/REDDİNE/DÜZELTİLMESİNE~~ ne* OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı 13.1/2020 tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde :

Tez adının Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Başa Çıkma Yaklaşımları
Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (*)	İMZA
Prof. Dr. Hacım Ersoy Dinçer	Kabul	
Dr. Öğr. Üyesi T. Alper Karah	Kabul	
Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu	kabul	

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Chagiat AZIZOGLU

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tezimin nihai aşamaya gelmesinde, bütün zorlukların aşılmasında, yardımlarını esirgemeyen ve bana karşı büyük bir sabır gösteren, değerli tez danışmanım Prof. Dr. Haşım Ercan Özmen'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu çalışmada, gerekli veriyi elde etmem için destek ve katkılarından dolayı değerli hocam Dr. Öğr. Melek Astar'a, Uluslararası İlişkiler Daire Başkanı Bedia Tekin'e, sınıf arkadaşım Fatıma Nurefşan Yumuşak'a ve lisansta olmasına rağmen bu işlere merak salan Mustafa Tayyip İnanç'a teşekkürlerimi sunarım.

Psikoloji eğitimim sırasında tanıştığım kıymetli ve değerli dostlarım Musab Bilal Gencer'e, Mutlu Yakın'a, Kamil Akbaş'a ve Erdi Bahadır'a, bana destek ve yoldaş olduklarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Doğumumdan bu günüme kadar gecesini gündüzüne katan, ateş beni yakmasın diye kendileri feda eden ve hayatın bütün zorlu şartlarına rağmen desteklerini esirgemeyen değerli babam Hilmi Azizoğlu ve sevgili annem Bilgen Belço'ya, sonsuz saygımı ve teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Bundan dolayı annem ve babama sonsuz şükranlarımı sunarım.

Hayatın en güzel sürprizi Kardeşim Sezin Azizoğlu'na, ailemize renk katmasından, bizimle olmasından ve araştırmam boyunca yararlandığım öngörülerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım. Ait olduğumuz ve seçme imkânımızın olmadığı ilk hediye ailedir. Bu nedenle Azizoğlu ailesinin bir parçası olmak benim için gurur kaynağıdır. Azizoğlu ailesinin var olmasına sebep olan büyük dedem Hakkı Azizoğlu'nu rahmetle ile anar ve sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak tezimin bu aşamaya gelmesinde yardımcı dokunan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Chagiat AZIZOĞLOU

MÜKEMMELİYETÇİLİK, VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YAKLAŞIMLARININ SOSYAL KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET

Mükemmeliyetçilik kişilerin kendi iç dünyalarında ve sosyal ortamlarda en iyi performansı sergilemesi gerektiğine dair inançları ile karakterizedir. Mükemmeliyetçi özellikler kişi için bireysel ve sosyal anlamda stres kaynağı olabilir ve kişinin bu stresle baş etmede yeterli olması beklenmektedir. Sosyal durumlarda stresin çözülmemesi sosyal kaygının oluşmasına neden olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaçla katılımcılara içerisinde demografik veri formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bulunan anket formu uygulanmıştır. Çalışmaya 203 kadın ve 197 erkek olmak üzere toplam 400 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve başa çıkma tutumu toplam puan ortalamaları, yaş, cinsiyet, maddi durum, sınıf, okul başarısı, not ortalaması, anne-baba tutumu ve aile yapısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve başa çıkma tarzları alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve başa çıkma tarzları alt boyut toplam puanları sosyal kaygı alt boyutlarını anlamlı şekilde yordamaktadır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve başa çıkma tarzlarına etki eden demografik değişkenler görülmüş ve mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma, sosyal kaygı*

THE IMPACTS OF PERFECTIONISM AND STRESS COPING STYLES ON SOCIAL ANXIETY

ABSTRACT

Perfectionism is characterized by the belief that people should perform best in their own world and in social environment. Perfectionist characteristics could be a source of individual and social stress for a person who is expected to cope effectively. Failure to handle with stress in social situations may cause social anxiety. The aim of this study was to investigate the relationship between perfectionism, social anxiety and stress coping attitudes. For this purpose, a questionnaire, which includes a demographic data form, Multidimensional Perfectionism Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale and Stress Coping Styles Scale, were applied to the participants. A total of 400 people, 203 women and 197 men, participated in the study. As a result of the analysis, the mean scores of perfectionism, social anxiety and coping styles of the participants found to be significantly different according to age, gender, financial status, class, school achievements, grade point average, parental attitude and family structure. Significant correlation coefficients were calculated between the subscale total scores of perfectionism, social anxiety and coping styles. Perfectionism and coping styles subscale total scores predict that the social anxiety subscales significantly. As a result of the study, it was evident that participant's demographic variables affected the perfectionism, social anxiety and coping styles of an individual and the relationships between perfectionism, social anxiety and coping styles.

Keywords: *perfectionism, coping with stress, social anxiety*

ÖNSÖZ

Mükemmeliyetçilik kişilerin davranışlarını sergilerken kendilerini ve performanslarını kontrol etmesi ile karakterize bir kavramdır. Bu durum kişilerin sosyal ortamlarda ve bireysel performanslarını sergilemelerinde engel teşkil edebilir. Diğer taraftan kişinin stresle başa çıkma becerilerinin yeterli olması kaygı yaratacak sosyal durumlarda veya bireysel performans sergilemesi gereken anlarda kaygı ile başa çıkmada yardımcı olacaktır. Bu çalışmada kişilerin mükemmeliyetçi özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla yapılan çalışma sosyal kaygı kavramının doğasının daha iyi anlaşılmasında araştırmacılara yardımcı veriler sunacak ve alan dizine güncel bilgiler kazandıracaktır. Yapılan çalışma kavramlar arası nicel ilişkileri göstermektedir. Bu noktada nitel araştırmaların yapılması kavramlar arası ilişkinin dinamiğinin daha iyi çözümlenmesinde yardımcı olacaktır.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. GENEL BİLGİLER	3
1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	3
1.1.1. Kuramlarla Mükemmeliyetçilik	4
1.1.1.1. Freudyen Bakış.....	4
1.1.1.2. Neo-Freudyen Bakış.....	4
1.1.1.3. Davranışçı Bakış.....	5
1.1.1.4. Bilişsel Davranışçı Bakış.....	6
1.1.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	6
1.1.2.1. Uyumlu Mükemmeliyetçilik.....	6
1.1.2.2. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	7
1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi	7
1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	9
1.1.4.1. Frost ve Marten Modeli.....	10
1.1.4.2. Hewitt ve Flett Modeli.....	10
1.1.4.3. Hamachek Modeli.....	11
1.1.5. Mükemmeliyetçi Özellikler	11
1.1.6. Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları	12
1.2. SOSYAL KAYGI.....	14
1.2.1. Sosyal Kaygı Tanım ve Tarihçe	14
1.2.2. Kuramlarla Sosyal Kaygı	15
1.2.2.1. Psikanalitik Kuram.....	15
1.2.2.2. Davranışçı Kuram.....	16
1.2.2.3. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	16
1.2.2.4. Biyolojik Kuram.....	16

1.2.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri.....	17
1.2.4. Sosyal kaygının Etiyolojisi	18
1.2.5. Sosyal Kaygı Prevelansı	19
1.2.6. Sosyal Kaygı Komorbiditesi.....	20
1.2.7. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı	21
1.3. KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA	23
1.3.1. Kaygı ile Başa Çıkma Tanımı	23
1.3.2. Kaygı ile Başa Çıkma Sınıflaması	24
1.3.2.1. Problem Odaklı Başa Çıkma	24
1.3.2.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	24
1.3.3. Kaygı ile Başa Çıkma Teknikleri	24
1.3.3.1. Bedensel Teknikler.....	24
1.3.3.2. Zihinsel Teknikler	25
1.3.3.3. Davranışsal Teknikler	26
1.3.4. Kaygı ile Başa Çıkma Etki Faktörleri	26
1.3.4.1. Durumsal Faktörleri	26
1.3.4.2. Çevresel Faktörleri	27
1.3.4.3. Bireysel Faktörleri.....	27
1.3.5. Kaygı ile Başa Çıkma ve Sağlık.....	28
1.3.5. Kaygı ile Başa Çıkma ve Mükemmeliyetçilik.....	28
1.3.7. Kaygı ile Başa Çıkma ve Sosyal Kaygı.....	30
İKİNCİ BÖLÜM	32
2. YÖNTEM.....	32
2.1. KATILIMCILAR	32
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	32
2.2.1. Demografik Veri Formu.....	32
2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	32
2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	33
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	33
2.3. İŞLEM	34
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	34
2.5. BULGULAR	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	76
3. TARTIŞMA	76
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
KAYNAKÇA	84
EKLER.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	101



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1: Demografik Değişkenler İçin Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	35
Tablo 1: Demografik Değişkenler İçin Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımı (Devamı)	36
Tablo 2: Katılımcıların Ölçek Alt Boyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistiksel Değerleri	37
Tablo 3: Ölçek Alt Boyutlar Geçerlik Katsayılarının İncelenmesi	38
Tablo 4: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Yaş Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması.....	39
Tablo 5: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması.....	41
Tablo 6: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Maddi Durum Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması	43
Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	46
Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması.....	48
Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	49
Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Okul Başarısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması.....	50
Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Okul Başarısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	51

Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması ...	53
Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	54
Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	56
Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	57
Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	58
Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	60
Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	61
Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	62
Tablo 13: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	64
Tablo 13: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	65
Tablo 14: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Doğum Sırası Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	66
Tablo 14: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Doğum Sırası Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)	67

Tablo 15: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Aile Yapısı Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması	68
Tablo 16: Araştırma Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	70
Tablo 17: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	73



KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
B	: Eğim Katsayısı
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
F	: F Test İstatistiği
n	: Örnek Sayısı
p	: Olasılık Değeri
R ²	: Belirlilik Katsayısı
sh	: Standart Hata
SPSS	: Statistical Package of Social Sciences
ss	: Standart Sapma
WRULD	: Work-Related Upper Limb Disorder
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama

GİRİŞ

Pfohl ve Blum (1999) çalışmalarında mükemmeliyetçiliği kişinin kendi performansının çok iyi olması yönündeki inançlar, ayrıntılarla çok ilgilenme, olumsuz sonuçları felaketleştirme, hedef-sonuç düzleminde aşırı titiz ve tutumlu olma davranışları ile tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip kişilerin standartları yüksek olmakla birlikte imkansız hedefleri bulunabilmektedir. Kişinin bu standartları sağlayıp-sağlamaması ve hedefine ulaşip-ulaşmaması onun iç dünyasında kendilik değerini belirlemektedir (Burns, 1980).

Psikanalitik düzlemde artmış süperego işlevleri ile açıklanan mükemmeliyetçilik, neo-freudyen kuramcılar tarafından aşağılık kompleksi ve kendilik algısının abartılması ile de açıklanmıştır (Adler, 1930; Horney, 1950; Yüçetürk, 2018). Mükemmeliyetçi davranışların koşullanma ve pekiştirilme yoluyla öğrenildiğini savunan davranışçı kurama karşı olarak bilişsel davranışçı kuram ise yanlış inançlar ve otomatik düşüncelerin kişileri mükemmeliyetçi olmaya yönlendirdiğini belirtmiştir (Beck, 1976; Borynack, 2003). Mükemmeliyetçiliğin sonuçları içerisinde depresyon, düşük benlik saygısı ve rasyonel olmayan inançlar gösterilebilir (Dilmaç ve ark., 2009; Flett ve ark., 1995; Rice ve ark., 1998). Bu sonuçlara ek olarak sosyal kaygı kavramı da mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinde görülen bir patolojidir.

Sosyal kaygı kişinin sosyal ortamlarda etkileşime girmekte ve topluluk önünde bireysel performans sergileme noktasında duyduğu yoğun kaygı ile karakterize bir patolojidir (Fairbrother, 2002). Davranışların ve fiziksel tepkilerin aşırı değerlendirildiği ve önem verildiği bu bozukluk kişilerin yaşamlarını birçok yönden etkilemektedir. Bu durum içsel dünyada çatışmalardan sosyal ilişkilerin bozulması gibi geniş bir yelpazede incelenebilir (Kessler ve ark., 1998).

Kuramsal açıklamalarda, psikanalitik kuram sosyal kaygıyı artmış süperego eleştirilmesi ve baskısından duyulan rahatsızlık ile açıklamıştır (Atkinson ve Hilgard, 2010). Davranışçı kuram ise sosyal kaygının oluşmasında durumsal etmenler üzerinde durmuş ve koşullanma, pekiştirilme ve sosyal öğrenme kavramları bağlamında yaklaşmıştır (Beidel,1998). Bilişsel davranışçı kuram kişinin çarpık bilişlerinin duygularını ve davranışlarını yönlendirdiği ve bu durum sonucunda sosyal kaygının oluştuğu düşüncesi üzerinde temellenmiştir (Yalçın ve Sütçü, 2016). Biyolojik kuram ise sosyal kaygının genetik kökenli geçişlerinin bireyleri etkilediği düşüncesi üzerinde çalışmalar yapmıştır (Hughes ve ark. 2009). Sosyal kaygı birçok patolojik durum ile komorbidite olmasının yanında kişinin günlük yaşantısını ve sosyal etkileşimini de etkilemektedir. Bireylerin yaşadıkları stres verici durumlarla başa çıkma stratejileri sosyal kaygının oluşumunda etkin rol oynamaktadır.

Stresle başa çıkma kişilerin günlük yaşantılarında veya sosyal ilişkilerinde yaşadıkları ve kaygı verici durumlarla başa çıkma becerilerini kapsamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişi bu noktada problem odaklı başa çıkma ve duygular odaklı başa çıkma stratejilerini kullanabilir (Aysal, 2014). Bunun yanında kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarında kullanılan stresle başa çıkma tarzları olarak görülmüştür(Aysan ve ark., 2001).

Stresle başa çıkma noktasında kişinin gelişim dönemi ve yaşantıları gibi durumsal faktörler; eğitim ve sosyoekonomik düzey gibi çevresel faktörler; kişilik özellikleri ve cinsiyet gibi bireysel faktörler etkilidir (Compas ve ark., 1991; Holahan ve Moos,1986; Jorgensen ve Dusek, 1990). Ayrıca stresle başa çıkmada başarılı olma fizyolojik sağlık ve psikolojik sağlığı etkileyen çok yönlü etkileri bulunan bir fenomendir (Kaya ve ark., 2007; Maurier ve Norhcott, 2000).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik performans yönelimli bütün etkinliklerde kendini aşırı olumlu gösterme, ayrıntılarla çok ilgilenme, yapılan davranış ve amaca yönelik aşırı duyarlılık ve bağlılık, eylemlerde titiz ve tutumlu olma durumları ile tanımlanmaktadır (Pfohl ve Blum, 1991). Türk Dil Kurumu (2018) ise mükemmeliyetçiliğin tanımını “herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” şeklinde yapmıştır (Akt.: Satıcı, 2018).

Yapılan bir başka tanımda ulaşılmaması imkansız görülen hedef ve standartlara sahip olma, dürtüsel olarak aşırı çaba gösterme, benlik değerinin ölçüsü olarak üretme ve başarılı olmayı göz önüne alma gibi özellikler mükemmeliyetçiliği tanımlamaktadır (Ağırsoy, 2018). Shafran ve arkadaşları (2010) ise mükemmeliyetçiliği, olumsuz sonuçların yıkıcı etkilerine rağmen kişinin amacına yönelik çabalarına devam etmesi olarak tanımlamıştır. Bu noktada kişi kendisine karşı eleştirel yaklaşabilir ama standartlarından vazgeçmemektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramı çoğunlukla kişinin standartlarının yüksek olması, imkansız sayılabilecek bazı hedeflere ulaşmak için aşırı takıntılı olma ve tekrarlayan uğraşı halleri ile karakterize ve hedefe ulaşım-ulaşmama sonucuna bağlı olarak kişinin kendini değerlendirmesi halidir (Burns, 1980). Şu halde mükemmeliyetçilikte aşırıya kaçan yüksek standartlar, imkansız yakın hedefler ve bunların sonucunda başarı veya başarısızlığa bağlı olarak kişinin kendinden memnun olması veya olumsuz duygulara yönelmesi durumları hakimdir.

1.1.1. Kuramlarla Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı kendi içerisinde çeşitli değişkenlerden etkilenen dinamik bir kavram olduğu için tanımlanması için farklı kuramsal yaklaşımlar benimsenmiştir. Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramını açıklayan farklı kuramlara yer verilmiştir.

1.1.1.1. Freudyen Bakış

Sigmund Freud mükemmeliyetçiliği yapısal kuram ile açıklamaktadır. Freud'a göre bilinçaltı ve ilkel id itkilerine karşı sosyal norm ve denetimi sağlayan süperego'nun işlevselliğinin artması mükemmeliyetçiliği getirmektedir. Süperego üstünlük ve başarı elde etmek için sürekli bir saldırı halindedir. Bu noktada saplantılı amaçlar ve standartlar peşinden koşmaktadır. Freud bu haliyle mükemmeliyetçiliği obsesyonel nevrozun belirtisi olarak görmekte ve narsistik bir davranış örüntüsü olarak yorumlamaktadır (Yüçetürk, 2018).

1.1.1.2. Neo-Freudyen Bakış

Psikanalitik kurama ilk tepki olarak ortaya çıkan ve Alfred Adler tarafından kurulan bireysel psikoloji ekolünün mükemmeliyetçiliğe bakışı daha farklıdır. Adler (1930) mükemmeliyetçiliği evrensel bir kavram olarak ele almış ve olumlu/olumsuz sonuçları olabileceği üzerinde durmuştur. Kurama göre mükemmeliyetçilik ideal toplum olabilmenin amacı doğrultusunda oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik, ideal topluma doğru giden yolda birey topluma adapte olabilmekte ve çevresel zorluklarla baş etmede faydalı bir araç olabilmektedir. Adler için sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçilik yüksek fakat elde edilebilir standartlar peşinde ilerlemek iken sağlıklı (olumsuz) mükemmeliyetçilik imkansız standartlar peşinde ilerlemektir. Sağlıksız mükemmeliyetçiliğin ise kuramın ana kavramlarından aşağılık duygusu ile ilişkisi bulunmaktadır.

Kişi hedef davranışı sergileyemediğinde çevreden gelecek eleştiri ve olumsuz yargıları için kaygı duymakta ve oluşabilecek aşağılık kompleksini yenmek için daha fazla performans sarf etmektedir (Satıcı, 2018). Ayrıca Adler (1930) mükemmeliyetçi özelliklerin doğuştan gelen bir dürtü olduğunu belirtmiştir. ona göre her birey hayatta üstünlük kurmak ve başarılı olmak için mükemmeliyetçi dürtüler ile hareket etmektedir.

Neo-Freudyen akımın bir diğer temsilcisi ise Karen Horney'dir. Horney (1950) mükemmeliyetçi kişilerin abartılmış kendilik algılarının verdiği içsel itki ve komutların kişileri etkilediğini belirtmiştir. Kişinin kendilik algısı o kadar yükselmiştir ki kendisinin olağanüstü yeteneklere sahip olduğunu ve bu yeteneklerin her davranışı en iyi şekilde yapmasına yardımcı olacağı yönünde inançlar geliştirmiştir. Bu kişiler hedefledikleri davranışları tam sergileyemedikleri zaman benlikleri aşırı derecede zedelenir. Ayrıca kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları zorluklar ve kendilerini olumsuz yönde sorgulamaları ön plandadır.

1.1.1.3. Davranışçı Bakış

Davranışçı kurama göre mükemmeliyetçilik klasik ve edimsel koşullanmalar sonucunda öğrenilen bir davranıştır. Kişi iyi davranışların iyi sonuçlar getirdiğini görerek klasik koşullanacak ve hep iyi sonuçlar almak için sürekli olarak en iyi ve en güzel performansı sergileme gayretini gösterecektir. Diğer yandan yapılan olumlu işlerin sürekli olarak pekiştirilmesi ve ödüllendirilmesi davranışın tekrar etmesini sağlayacaktır. Bu noktada kişi sürekli daha iyi pekiştirenler ve ödüller almak için standartlarını yüksek tutacak ve hedef davranışların için zorlu performanslar sergileyecektir (Borynack, 2003).

Davranışçı ekolün devamı olarak görülen sosyal öğrenme kuramı ise mükemmeliyetçiliğin rol model alınarak ve davranışların gözlemlenerek taklit edilmesi sonucunda öğrenildiğini ileri sürmektedir. Bu kurama göre kişi erken yaşlarda ailesinde daha sonrasında okulda ve nihayet medya aracılığı ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini gözlemekte ve değerlendirmektedir. Kişi daha sonrasında davranışın olumlu çıktılarını da gördükten sonra mükemmeliyetçi özellikleri öğrenmiş ve benimsemiş olacaktır (Yüçetürk, 2018).

1.1.1.4. Bilişsel Davranışçı Bakış

Bilişsel davranışçı psikolojinin kurucusu olarak görülen Aaron Beck ise mükemmeliyetçiliğe biliş boyutundan incelemiştir. Beck (1976) mükemmeliyetçiliğin temelinde çarpıtılmış bilişlerin olduğunu belirtmiştir. Bu çarpık bilişler iki uçlu düşünmenin etkisindedir. Kişiler en iyi performans ve en kötü performans arasında sürekli bir siyah-beyaz ayrımında yaşamakta ve sonuçları da bu bağlamda değerlendirmektedir. Diğer taraftan gelişen yanlış ara inançlar da bulunmaktadır. Bu ara inançlardan en önemli olarak ‘başarılı olmalıyım’ ve ‘en iyisini yapmalıyım’ şeklinde görülen inançlar yer almaktadır. Bu bilişsel çarpıtmalar ve ara inançlar sistematik şekilde kendini besler ve zincirleme olarak gelişimi sürdürür. Beck (1976) mükemmeliyetçi kişilerin temel olarak başarısız olmaktan korkma yönünde bir ana inanca sahip olduklarını ve bu inançtan uzaklaşmak için ise mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve bilişsel yapılar geliştirdiklerini düşünmüştür.

1.1.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

1.1.2.1. Uyumlu Mükemmeliyetçilik

Uyumlu mükemmeliyetçilik Adler (1930) tarafından tanımlanan olumlu (sağlıklı) mükemmeliyetçilik kavramına yakındır. Bu mükemmeliyetçilikte abartılı ve imkansız yakın hedef ve standartlar konulmamakla birlikte amaçlar ulaşılabilir konumdadır.

Uyumlu mükemmeliyetçilikte kişi yine güçlü ve kuvvetlidir ancak bu belirli sınırlar içerisinde yaşanmaktadır. Kişi kendisinin ve çevrenin sınırlarını kabul etmekte ve bu sınırlar içerisinde performansını sergilemeye gayret göstermektedir. Bu kişiler olumsuzluklar veya başarısızlıklar sonucunda ağır duygusal bunalımlar yaşamamakla birlikte bu durumu kendileri için bir motivasyon kaynağına dönüştürmeyi de bilirler. Uyumlu mükemmeliyetçilik için başarı sonrası takdir ve tatmin önemlidir. Bu kişiler hedef davranışa ulaştıktan sonra onu küçümsemez aksine özsayılarında ve performanslarında artış gözlemlenir (Hardy ve ark., 1996).

1.1.2.2. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Uyumsuz mükemmeliyetçilikte abartılı ve aşırı hedefler ve bunlara erişim için aşırı bir uğraş söz konusudur. Bu tür bireylerde başarı ihtimali az olduğundan başarısızlık ihtimali çok ve özsayıları düşük olacaktır. Bu kişiler başarısızlık ihtimaline yönelik aşırı bilişsel uğraş halindedir. Bu durum kafa karışıklığı, bilişsel karmaşa ve en sonunda kaygıya neden olmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilikteki kişiler için amaca varmak çok önemlidir ve amaca varıldıktan sonra hedef davranışları küçük görme eğilimindedirler. Bu tür mükemmeliyetçilikte hatalar üzerinde aşırı şekilde durulmaktadır (Kağan, 2006).

1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde birçok faktör etkili olmakla birlikte bu faktörlerin başında aile gelmektedir. Ailenin etkileri de çeşitli başlıklarda incelenmiştir. İlk olarak ailedeki mükemmeliyetçi özelliklere dikkat çekilmiştir. Ebeveynlerin çocuklarından her şeyin en iyisini yapmalarını ve en başarılı olmalarını istemeleri ve direktmeleri çocuk üzerinde mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesine olanak sağlamaktadır. Diğer yandan zorlama veya baskı olmadan da mükemmeliyetçi ebeveynlerin tutum ve davranışları çocuklar tarafından model alma ve taklit yolu ile öğrenildiğinden çocuk için de mükemmeliyetçi kişilik yapılanmasının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Frost ve Marten, 1990).

Hutchinson ve Yates (2008) anne tutumlarının mükemmeliyetçiliğe etkisinden bahsetmiştir. Çalışmaya göre anneler çocuklar için doğrudan beklentilere, kontrollü beklentilere ve çabayı cesaretlendirme tutumlarına sahiptir. Doğrudan beklentilerde çocuğun genel özellikleri ve hazır olup olmadığı göz önüne alınmadan beklenti ve idealler çocuk üzerine yüklenir. Kontrollü beklentide ise çocuğun genel özellikleri göz önüne alınarak beklenti ve idealleri çocuğa sunulur şeklindedir. Son olarak çabayı cesaretlendirerek mükemmeliyetçi özellikler pekiştirilir ve kazanım süreci hızlanır.

Aile için bir diğer faktör de çocuğun olumlu işler yaptığında pekiştirilmesi olumsuz işler olunca ise cezalandırılması yaklaşımıdır. Çocuk bu noktada ebeveynlerinden sevgi görmek için iyi şeyler yapması gerektiğini daha ileri gidilirse ebeveynlerinden daha çok sevgi görmek için her şeyin en iyisini yapması şeklinde bilişler geliştirmektedir. Bu noktada kurulan yanlış ilişki çocuğun mükemmeliyetçi özellikler kazanmasına ve sevgi-saygı görmek için sürekli olarak en iyinin peşinden koşmasına neden olacaktır (Hamachek, 1978).

Doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenlerini de mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rolü bulunmaktadır. Ailede en büyük çocuk ebeveynleri ile daha çok vakit geçirmekte ve ailenin ideallerini gerçekleştirmeleri için ilk model olarak görülmektedir. Ailenin hissedilen baskısının yanında kardeşler için iyi bir model olma isteği ise kişiyi mükemmeliyetçi özelliklere itmektir. Diğer taraftan tek çocuk olmak da ailenin beklentileri için başka bir seceneğin olmaması nedeniyle bütün baskıyı kişinin yaşamasına neden olmakta ve istenilen çocuk olmak yolunda mükemmeliyetçi özellikler gelişmektedir (Kağan, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin gelişmesindeki bir diğer önemli faktör de çocuğun gelişim düzeyidir. Alan dizin çalışmalarında üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçi özellikler geliştirmeye yatkın olduğu belirtilmiştir. Silverman (2007) özel yetenekli çocuklarda görülen mükemmeliyetçiliği şu bilgilerle açıklamıştır:

- Mükemmeliyetçilik soyut bir kavramdır ve anlaşılıp kavranması için ileri düzeyde soyut düşünme becerisi gerekir. Üstün yetenekli çocuklar yaşıtlarına oranla bu beceriye daha fazla sahiptirler.
- Mükemmeliyetçilik yüksek özellik ve standartlardan oluşmaktadır. Üstün yetenekli çocuklarda bu özellik ve standartlara yaşıtlarına oranla daha fazla sahiptir.
- Üstün yetenekli çocuklar gelecek planlı eylem ve davranışlara yöneldikleri için mükemmeliyetçiliği gelecek zamanlı düşünme yapısı ile uygunluk gösterirler.
- Üstün yetenekli çocuklar rekabetçi ve zorlayıcı aktiviteleri tercih etmektedir. Bu özellik hedef davranış için aşırı çaba isteyen mükemmeliyetçilik özelliğini karşılamaktadır.

Ailenin yanı sıra sosyal ve günlük hayatta öğrenme ve pekiştirme davranışlarının da mükemmeliyetçi özelliklerin gelişiminde önemli yeri vardır. Arkadaş çevresinde veya eğitim hayatında başarılı olduğu durumlar pekiştirilirken çocuk başarılı olmanın bir gereklilik olduğu yönünde çarpık bir biliş de geliştirebilir. Bu nedenle arkadaş arasında popüler olmak ve eğitim hayatında saygı ve prestij görmek için her şeyin en iyisini yapması gerektiği yönünde geliştirdiği inançlar mükemmeliyetçilik için zemin hazırlamaktadır (Egan ve ark., 2014).

1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tanımlanması ve sınıflandırılmasında araştırmacılar farklı boyutlar önermiştir. Bu bölümde yapılan farklı mükemmeliyetçilik boyutları verilecektir.

1.1.4.1. Frost ve Marten Modeli

Frost ve Marten (1990) mükemmeliyetçiliğin ölçümü için ilk çalışmayı yapan araştırmacılardandır. Geliştirdikleri ölçek için yaptıkları faktör analizi sonucunda mükemmeliyetçiliğin altı boyutu olduğunu belirtmiştir. Bu boyutlar şu şekildedir:

- Yüksek standartlar: Kişinin hedeflerinin ve beklentilerinin yapabilirlik kapasitesinin üzerinde olması ile tanımlanır.
- Hata yapmaya yönelik aşırı kaygı: Kişinin hedefe yönelik davranışlarında hataya düşmeye yönelik irrasyonel kaygısı ile tanımlanır.
- Ebeveyn beklentileri: Ebeveynlerin çocukları için düşlediği standart, plan ve hayat şartları ile tanımlanır.
- Ebeveyn eleştirileri: Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına yönelik olumsuz tutum ve yorumları ile tanımlanır.
- Davranışlardan duyulan şüphe: Kişinin hedefe yönelik davranışları yapıp-yapamayacağına yönelik kendinden şüphe duyması ile tanımlanır.
- Düzene aşırı önem verme: Hedefe yönelik davranışları aşırı bir titizlik ve düzen içerisinde yürütülmesi ve kontrol edilmesi ile tanımlanır.

1.1.4.2. Hewitt ve Flett Modeli

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin tanımlanması ve ölçülmesinde yaptıkları çalışmalarla bilinmektedir. Onlara göre mükemmeliyetçilik çok boyutlu ve uyumsuz bir kavramdır. Çalışmalarında üç farklı mükemmeliyetçilik boyutu belirlemişlerdir. Bunlar:

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Bu boyutta kişi kendisi için ulaşılması güç katı standartlar koyar ve bunlara ulaşmak için bireysel bir motivasyon halindedir. Birey çabalarının mükemmel ulaşması için çalışmaktadır.

- Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilikte odağın başkalarına çevrildiği boyuttu. Kişi başkalarının yeteneklerini gözlemler ve bunlar doğrultusunda inanç ve beklentiler oluşturur. Bu boyutta başkalarını suçlama ve düşmanlık duyguları gelişebilir.
- Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik: Çevrenin bireyden beklediklerine göre odağın çevreden alınan mesajlara ve geri dönüşlere yönlendirildiği boyuttur. Burada temel nokta kişinin çevreden onay ve takdir görme amaçlı davranışlar sergilemesidir.

1.1.4.3. Hamachek Modeli

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin iki boyutlu olduğunu belirtmiştir. bu boyutlardan ilki normal mükemmeliyetçiliktir. Normal mükemmeliyetçilik herkesin içerisinde bulunan başarılı olmaya dair güdüdür. Bu mükemmeliyetçilikte aşırı hırs, katı hedefler ve yüksek standartlar bulunmamaktadır. Kişi hedef davranış için içsel bir motivasyona sahiptir ve amaca ulaşınca gerçek bir haz elde etmektedir. Diğer tarafta ise nevrotik mükemmeliyetçilik bulunmaktadır.

Bu mükemmeliyetçilikte aşırı uç hedefler ve yüksek standartlar konulurken başarısız çıktılara karşı aşırı odaklanma mevcuttur. Kişi başarısızlıklardan duygusal olarak çok etkilenir ve çeşitlik patolojiler geliştirir. Kişi hedef davranışa giderken kusurlarına ve başarısızlık ihtimaline obsesyon derecesinde saplantılı bir hale gelmiştir.

1.1.5. Mükemmeliyetçi Özellikler

Mükemmeliyetçiliği olan kişilerin özellikleri bireysel olarak farklılık göstermekle birlikte belirli ortak noktaları da bulunmaktadır. Bunların başında başarısızlık korkusu gelmektedir. Özer ve Altun (2011) mükemmeliyetçi kişilerin başarısızlıktan korkmaları ve buna yönelik rasyonel olmayan inançlar geliştirmeleri nedeniyle kronik stres düzeylerinin de yüksek

olduğunu belirtmiştir. Başarısız olmak mükemmeliyetçi özellikteki biri için en istenmeyen sonuçtur.

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçi kişiler ile yaptıkları grup görüşmesi seansları sonucunda mükemmeliyetçi özellikleri şu şekilde sıralamıştır:

- İkili düşünme (siyah-beyaz, hep-hiç),
- Arzularla taleplerin oluşması,
- Zaman algısının gelecek odaklı olması,
- Varılan hedef davranış küçük görülmekte, gelecekteki hedef davranış abartılmakta,
- Hedef davranışa giden süreç katı,
- Hedef davranışa giden sürecin esnek olmayıp katı olması,
- Sıradanlıktan uzak durmak.

Kobari ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi kişilerin kişilik özelliklerini incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda mükemmeliyetçi kişilerin daha fazla yeniliğe açık oldukları ve yüksek düzeyde ödüle bağımlı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi kişiler zarar görmeden kaçınma eğilimi de göstermektedir.

1.1.6. Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları

Mükemmeliyetçiliğin sonuçlarından biri olarak rasyonel olmayan inançlar görülmektedir. Gerçeklikle ilişkinin çok bozulmaması ile birlikte oluşturulan hedefler ve düşünceler çok uçta, hatta imkansıza yakın olmaktadır. Bu hedeflerin gerçekleştirilememesi sonucunda kişi kendinden utanmakta, suçluluk hissetmekte, kararsız duygular yaşamakta ve öz saygısı düşmektedir. Bunların sonucunda ise günlük yaşam için gerekli motivasyon ve pozitif duygudurum ortadan kaybolmaktadır (Dilmaç ve ark., 2009).

Mükemmeliyetçiliğin olası sonuçlarından biri de depresyondur. Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin bilişsel ruminasyonu daha fazla yapması nedeniyle depresyon için risk oluşturduğunu göstermiştir. Ayrıca yüksek standartlı hedef davranışa erişilememesi ve en ufak aksaklıklarda bile mükemmeliyetçi kişilerin olumsuz düşünme, korku ve kaygı depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Flett ve ark., 1995).

Rice ve arkadaşları (1998) ise mükemmeliyetçi kişilerdeki benlik saygısının düşük olduğunu belirtmiştir. Bu kişiler şişirilmiş bir kendilik algısına sahiptirler. Bu nedenle olumsuz bir durum karşısında kendilikleri çok çabuk incinebilmektedir. Ayrıca konulan abartılı hedeflere ulaşılmasının neredeyse imkansız olması da benlik saygılarındaki düşüşü açıklar niteliktedir. Son olarak yüksek mükemmeliyetçi özelliklerin benlik saygısını düşürmesinin yanında bu durumun depresif semptomların görülmesine neden olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçilik sonuçları itibari ile çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için zemin hazırlamaktadır. Bunların en başında kaygı gelmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler davranışları sonucunda başarısızlıkta veya başarısız olmaya yönelik geliştirdikleri düşünceler sonucunda aşırı kaygı belirtileri göstermektedir. Mükemmeliyetçilik için her davranış ve düşünce içerisinde kaygı barındırmakta ve bu kaygının ancak hedef davranış başarıya ulaşıncaya azalacağına olan inanç bulunmaktadır (Demirci, 2017).

Mükemmeliyetçi kişiler sosyal ortamlar ve performansların sergilenmesine ilişkin aşırı abartılmış inanç ve hedeflere sahiptir. Bu düşünce ve hedeflerin esnek olmaması başarısızlığa dair kaygının daha çok artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle mükemmeliyetçi kişi sosyal ortamlarda en iyi olarak görülmek isteyecek ve topluluk önünde yapılacak performanslarda en başarılı olmak isteyecektir. Bütün bu abartılmış istek ve standartların sonucunda kişilerde sosyal kaygının belirtileri görülecektir (Rosser ve ark., 2003).

1.2. SOSYAL KAYGI

1.2.1. Sosyal Kaygı Tanım ve Tarihçe

İnsan sosyal bir varlıktır. Karşılıklı etkileşime girmeye ve sosyalleşmeye ihtiyaç duymaktadır. Kendini karşı tarafa ifade etmek ve iletişime girme çabası doğal bir gereksinimdir. Ancak bu gereksinimin sağlanamadığı durumlarda kişi kendini rahatsız hissetmekte ve kendini insanlarda çekmektedir. Bu noktada sosyal kaygı kavramı önem kazanmaktadır (Eldoğan ve Barışın, 2015).

Kaygı, bireyin tehlikeli bir durumla karşılaşacağına yönelik duyduğu içsel bir huzursuzluk halidir. Bu durum optimal düzeyde tutulduğunda faydalı olabilirken aşırı uçlara doğru yöneldiğinde psikolojik bozukluklar meydana gelmektedir. Kaygı bozukluklarında ise bu durum kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve günlük işlevselliğinde çeşitli kayıplara neden olmaktadır (Dağaşan, 2017).

Kaygı bozuklukları başlığı altında yer alan sosyal kaygı ise, kişinin bir durum veya performans sonucunda başkalarının olumsuz değerlendirileceği, aşağılanacağı veya gülünç durumda kalacağına yönelik hissettiği genelleşmiş aşırı kaygıdır (Dilbaz, 1997). Kişinin sonuçlardan bu denli kaygı duyması sürece ve kendisine aşırı dikkat etmesine neden olmaktadır. Kişi kendisini o kadar çok denetler ve izler ki beraberinde çarpıntı, terleme, kızarma gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Diğer taraftan sürece olan aşırı dikkat her şeyin en ince ayrıntısına kadar planlanması, programlanması ve aksaklıklara karşı toleransın düşmesini de beraberinde getirmektedir (Heckelman ve Schneider, 1995).

Sosyal kaygısı olan kişilerde genel olarak etkileşim başlatamama, başkalarından korku, kendine güvensizlik ve utangaçlık gözlenmektedir. Bu kişiler girişimden korktuklarından ikili ilişkilerde veya sosyal ortamlarda etkileşimi başlatamaz veya sürdüremezler. Başkalarının değerlendirmeleri ve yargılarından çok korkmaktadırlar. Bir işi veya performansı yapmaya yönelik o kadar çok kaygıları bulunmaktadır ki bu durum kendilerine olan güveni de

olumsuz etkilemektedir. Kişiler arası ilişkilerde veya toplum önünde sürekli olarak sıkılgan, utangaç ve mahcup bir görüntü halindedirler (Fairbrother, 2002).

Sosyal kaygının tarihsel gelişimi incelendiğinde ilk olarak Janet (1903) tarafından kullanılmakla birlikte klinik bir bozukluk olarak değerlendirilmesi Marks (1970) tarafından gerçekleştirilmiştir (Demir, 1997). sosyal kaygının tanı kriterleri DSM-I (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-I) ve DSM-II'de yer almamıştır. Bu konuda, o dönemde bütün anksiyete türlerinin etiyolojik olarak aynı olduğu fikri ve bu yüzden hepsinin anksiyete başlığı altında incelenmesi belli başlı nedenler olarak gösterilebilir. Sosyal Kaygı Bozukluğunun ayrı bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanması DSM-III'te mümkün olmuştur. (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğu, kaygının yaygınlaşmasına göre iki farklı tipte görülmektedir. Bunlar yaygın sosyal kaygı tipi ve özgül sosyal kaygı tipidir. Yaygın sosyal kaygıda sosyal durumlardan korku ve kaçınma davranışları aşırı genellenmiştir. Özgül sosyal kaygıda ise bir ya da daha fazla durum veya olaya yönelik korku ve kaçınma durumu söz konusudur (Kessler ve ark., 1998).

1.2.2. Kuramlarla Sosyal Kaygı

Sosyal kaygının oluşumunda birçok parametre etkili olduğu için tanımlanması ve anlaşılmasında farklı ekollerin kendilerine göre düşünceleri bulunmaktadır.

1.2.2.1. Psikanalitik Kuram.

Psikanalitik kuram sosyal kaygıyı, anksiyete ve fobileri tanımladığı düzlemde incelemektedir. Kurama göre kaygının oluşmasındaki temel nedeni id-ego-süperego arasındaki uyumsuzluklar ve dengesizliklerdir. İd sürekli olarak arzu ve istekler ile doyurulmak isterken, süperego toplumsal kural ve normlarla onu baskılamaya çalışmaktadır. Egonun bu noktadaki işlevi ise iki kavram arasındaki dengenin sağlanmasıdır. Denge sağlanamadığı zamanlarda patolojiler açığa çıkmaktadır. Sosyal kaygıda çevrenin öneminin büyütüldüğü

ve eleştirilerinin aşırı olacağı yönünde süperego baskısı bulunmaktadır. Bu kaygı durumu bir durum veya nesne ile bütünleştirince Sosyal Kaygı Bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Atkinson ve Hilgard, 2010).

1.2.2.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram sosyal kaygının oluşmasını klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme ile açıklamaktadır. Klasik koşullanmada, kişi olumsuz deneyimlerin tekrar etmesi sonucunda sosyal kaygıyı öğrenmekte ve sonucunda öğrenme kalıcılışmaktadır. Edimsel koşullanmada, olumsuz deneyimlerin cezalandırılması ile kişinin içe çekilmesi sonucunda sosyal kaygı öğrenilmektedir. Son olarak sosyal öğrenmede ise, kişi rol modeli kişileri gözlemlemekte ve dolaylı olarak onların yaşadıkları durum veya durumlar sonucunda sosyal kaygıyı öğrenmektedir (Beidel,1998).

1.2.2.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram, sosyal kaygı bozukluğunun altında çarpıtılmış bilişsel düşünceler ve inançların yer aldığını belirtmektedir. Kurama göre kişi performansının çok güzel olması gerektiği yönünde yanlış bir inanç geliştirmiş ve bu inancı doğrultusunda eylemlerine devam etmiştir. Bu inancın yanında kendini küçük görme, başarısızlık korkusu, ya hep-ya hiç tarzı düşünce sistemlerinin hakim olması da sosyal kaygının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Kendini izlemenin ve gelecek performanslara yönelik olumsuz tutumların yer alması da kişide kaygı oluşturan durumların başında yer almaktadır (Yalçın ve Sütçü, 2016).

1.2.2.4. Biyolojik Kuram

Biyolojik kuram, sosyal kaygının genetik yollarla geçtiği düşüncesini savunmaktadır. Marks (1986) çalışmasında Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylerin ailelerinde %15 oranında benzer bir kaygı bozukluğunun görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca ikiz ve aile ağacı çalışmalarında da katılsal bir geçişin olduğu belirtilmektedir. Hughes ve arkadaşları (2009) ailesinde sosyal kaygı öyküsü olan kişilerin, ailesinde sosyal kaygı olmayan

kişilere oranla kaygı belirtileri gösterme düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

1.2.3. Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri

DSM-V’te Sosyal Kaygı Bozukluğu için tanı ölçütleri şu şekildedir (APA, 2013):

A. Kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir veya birden fazla toplumsal durumda belirgin bir korku veya kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, bir konuşma yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (Küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yolaçacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen durumagöre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik perspektiften belirgin bir huzursuzluğa ya da toplumsal, işler ve diğer önemli alanlardaki işlevsellikte bozulmaya sebep olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, Panik Bozukluğu, Beden Algısı Bozukluğu ya da Otizmaçılıımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Varsa belirtiniz:

Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

1.2.4. Sosyal kaygının Etiyolojisi

Sosyal kaygının oluşumunda erken dönem çocukluktan geç dönem yetişkinlik sürecine kadar birçok faktör etkilidir. Genel olarak bu faktörler psikolojik, biyolojik ve çevresel nedenler başlıkları ile incelenebilir.

Sosyal kaygının etiyolojisinde rol oynayan ilk etmen kişilik özellikleridir. Sosyal kaygı bozukluğunun, genellikle içe dönük kişilik özelliği ile ilişkili olduğu görülmüştür. İçe dönük kişiler genellikle göz teması kurmazlar, sosyal ortamlarda etkileşimi başlatmazlar, düşünce ve duygularını net bir şekilde ifade edemezler, sosyal yaşantılarında pasiftirler ve korku temelli kaçınmacı davranış örüntüleri sergilerler (Kaya ve ark., 2012).

Gelişim süreçlerinin de sosyal kaygının oluşumdan etkisi bulunmaktadır. Ergenlik dönemi bu nedenle önemli bir süreçtir. Ergen bu dönemde fiziksel değişimleri ile baş etmenin yanında sosyal olarak değişen ve gelişen bir çevreye giriş yapmaktadır. Sosyal çevrenin ve sosyalleşmenin çok önemli olduğu bu gelişim evresi sosyal kaygı bozukluğunun temellerinin atıldığı bir dönemdir. Honnekeri ve arkadaşları(2017) çalışmalarında, sosyal kaygı bozukluğu vakalarının genellikle 25 yaş ve altında görüldüğü ve ergenlerin %50 ila %80'inin sosyal kaygı bozukluğundan etkilendiğini belirtmiştir.

Sosyal Kaygı Bozukluğunun etiyojisi için demografik özelliklerde önemlidir. Yapılan çalışmalarda kadınlarda, tek yaşayanlarda, gelir ve eğitim düzeyi düşük olan bireylerde Sosyal Kaygı Bozukluğunun daha sık görüldüğü bildirilmiştir (Wells ve ark., 1994). Sosyal Kaygı Bozukluğunun kadınlarda görülme riski erkeklere oranla 2 kat fazla olmasına rağmen, erkeklerin daha çok tedaviye başvurduğu bilinmektedir (Ohayon ve Schatzberg, 2010). Bu bilgilerin yanında Sosyal Kaygı Bozukluğunun erkeklerde daha sık görüldüğünü belirten alan yazın çalışmaları da bulunmaktadır (Dilbaz ve Güz, 2002; Gökcalp ve ark., 2001).

Ebeveyn tutumları çoğu psikolojik bozukluk gibi Sosyal Kaygı Bozukluğunun oluşumunda da etkilidir. Ebeveynler genellikle çocukları için beklenti içerisinde olmaktadır. Bu beklentiler kimi zaman makulken kimi zaman aşırı ve zorlayıcı olabilmektedir. Ailesi tarafından aşırı beklentilerle büyütülmüş, yapılan işlerde başarılı olması için zorlanmış kişilerin sosyal kaygı düzeyleri yüksek bulunmuştur (Clark ve Wells, 1995).

Lieb ve arkadaşları(2000) anne-baba kişilik ve davranışlarının çocuklar için sosyal kaygıya yöneltici olabileceğini belirtmiştir. Ebeveynler her şeyden önce çocuklar için rol modellerdir. Çocuklar dünyayı tanıırken ebeveynlerini şema olarak kullanmakta ve onlar üzerinden dünyayı tanımaktadır. Ebeveynlerin sosyal kaygılı kişilik özelliklerine sahip olması çocukların sosyal kaygıyı öğrenmesi için bir faktör olarak görülmektedir.

1.2.5. Sosyal Kaygı Prevelansı

Sosyal kaygının yaygınlığı performans ve kişisel becerilerin ön planda tutulduğu son yıllarda daha çok incelenen bir konudur. Memik ve arkadaşları (2011) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, sosyal kaygının görülme yaygınlığının %0,4-12,1 aralığında olduğunu belirtmiştir. Yaygınlık 18 yaş altı için %1,6 iken 18 yaş üstü için %0,4-17 arasında değişmektedir. Tarama çalışmalarının genelinde kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Ülkeler için yaygınlık çalışmalarında ise bireysel

toplum özelliklerindeki Avrupa (%1,6-17) ve Amerika'da (%5-12,1) yüksek iken, Asya'da (%0,4-0,82) düşük olduğu görülmüştür.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda, Kılıç (1997) sosyal kaygının yaygınlığının %1,8 olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencisi örnekleme için bu yaygınlığın %9-22 arasında değiştiği görülmüştür (Dilbaz, 1997). Demografik çalışmalarda ise yüksek sosyal kaygı açısından, kadınların erkeklere oranla 1,7 kat, ailesinde psikolojik rahatsızlık olanlar da ise 1,8 kat daha fazla risk taşıdıkları bildirilmiştir (Gültekin ve Derebay, 2011).

1.2.6. Sosyal Kaygı Komorbiditesi

Kaygı Bozuklukları genellikle başka psikolojik bozukluklar ile komorbid ilerler. Bu durum Sosyal Kaygı Bozukluğu için de geçerlidir. Aynı zamanda sosyal kaygı bozukluğu başka bir psikolojik bozukluk sonucunda da ortaya çıkmış ikincil bir rahatsızlık olabilir değerlendirilmektedir.

Ülkemizde Sosyal Kaygı Bozukluğutanısı almış olan katılımcıların %45inin daha önce geçirmiş olduğu bozukluklar arasında, en sık görüleni %38 ile Majör Depresyon ve %14 ile Panik Bozukluğu olarak bulunmuştur. (Uzun, 2016).

Dilbaz (1997) ise Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı alan bireylerde yaşam boyu Panik Bozukluğu görülme oranının %17-50 arasında, depresyonun ise %35-80 arasında olduğunu belirtmiştir. İlgili bozuklukların etiyojilerinde benzer faktörlerin rol oynaması bu komorbidite durumunu açıklar niteliktedir.

Koyuncu ve Binbay (2014) çalışmalarında içe dönüklük, Şizoid ve Şizotipal Kişilik Bozukluğu gibi kişilik bozuklukları ile Madde Kötüye Kullanımının Sosyal Kaygı Bozukluğu ile eş tanılabileceğini belirtmiştir. Kişiler kişilik özelliklerine bağlı olarak sosyal kaygı geliştirebilir veya sosyal kaygı ile baş etmede madde kötüye kullanımına yönelebilirler.

1.2.7. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği alan yazın çalışmalarına yer verilmiştir.

Silgado ve arkadaşları (2010) çalışmalarında yüksek düzeyde sosyal kaygısı olan katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer yandan mükemmeliyetçilik puanının sosyal kaygı puanını yordaması istatistiksel olarak anlamlı görülmüştür.

Saboonchi ve arkadaşları (1999) Sosyal Kaygı Bozukluğu tanımlı hastaların hatalarını aşırı şekilde düşünme, eylemlerinde şüpheye düşme, kişisel standartlar, aile beklentileri ve aile eleştirisi gibi mükemmeliyetçilik alanlarındaki puan ortalamalarının Panik Bozukluğu olan katılımcılardan ve kontrol grubundan anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Mohammadian ve arkadaşları (2018) çalışmalarında sosyal kaygının korku ve kaçınma alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin hatalarını aşırı şekilde düşünme, eylemlerinde şüpheye düşme, kişisel standartlar, aile beklentileri ve aile eleştirisi alt boyutları ile $r=0,14$ ve $r=0,47$ arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Juster ve arkadaşları (1996) sosyal kaygı bozukluğu olan katılımcıların normal popülasyona oranla; hataya yapmaktan kaygı duyduklarını, eylem ve davranışlarından şüphe ettiklerini, eleştirel ebeveyn tutumuna maruz kaldıklarını ve düzen ile ilgili saplantılarının olduğunu bulmuştur.

Scott ve arkadaşları (2014) mükemmeliyetçi bireylerin beklenti süreçlerinin sosyal kaygıyı artırıcı oluşturucu etkisinden bahsetmiştir. Bu kişiler eylemlerinin sonucunu o kadar çok düşünmekte ve beklenti içerisinde girmektedir ki sonucunda akılcı olmayan bir kaygı düzeyi ortaya çıkmakta ve sosyal kaygıya zemin hazırlamaktadır.

Levinson ve arkadaşları (2015) mükemmeliyetçi özelliklerin (hatalarını aşırı şekilde düşünme, eylemlerinde şüpheye düşme, kişisel standartlar, aile beklentileri ve aile eleştirisi) Sosyal Kaygı Bozukluğunun sosyallikten korkma ve kaçınma alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığını belirtmiştir.

Gautreau ve arkadaşları (2015) mükemmeliyetçi kişilerin kendilik eleştirilerin çok yüksek olduğunu ve bunun sonucunda olumsuz performans ve davranışlar gösterdiklerini ve bu durumun ardından kendilerini daha fazla eleştirdiklerini belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı dönüşümlü olarak birbirini besleyen ve destekleyen süreçler olarak açıklanmıştır.

Wheeler ve arkadaşları (2011) mükemmeliyetçi bireylerin değerlendirme korkularının yüksek olduğu ve kendilerini aşırı düzeyde eleştirmelerinin yüksek düzeyde kaygıya neden olduğunu ve bu durumun eylemlerine yansması sonucunda sosyal kaygı geliştirdiklerini belirtmiştir.

Shumaker ve Rodebaugh(2009)mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçi bireylerdeki, yüksek standartlar ve eleştiriye karşı yoğun kaygının bu duruma neden olduğu düşünülmüştür.

Alan yazında yer alan başka çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi belirtmekte ve mükemmeliyetçi özelliklerin sosyal kaygı için zemin hazırlayıcı bir rol oynadıklarını göstermektedir (Cox ve Chen, 2015; Newby ve ark.,2017; Rosser ve ark., 2013; Shikatani ve ark.,2016; Yap ve ark., 2016).

1.3. KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA

1.3.1. Kaygı ile Başa Çıkma Tanımı

Kaygı günlük yaşantıda kişileri zorlayan ve içsel olarak kendilerini kötü hissetmelerine neden olan bir duygudur. Bu duygu ile mücadele etme ve olumlu bir şekilde yönetebilme becerisi kişiler için önemlidir.

Lazarus ve Folkman (1984)'ün çalışmaları ile alan yazına kazandırılan kaygı ile başa çıkma becerisi temel anlamda içsel veya dışsal kaygı durumlarına karşı kişinin durumun veya olayın üstesinden gelebilmek için sergilediği bilişsel ve davranışsal temelli çabalar şeklinde tanımlanmıştır. Bu noktada kişinin kişilik özellikleri, kaynakları, algıları, düşünce ve inanç yapısı önemli bir rol oynamaktadır.

McCrea ve Costa (1986) ise kaygı ile başa çıkmaya yönelik farklı bir yaklaşım geliştirmiştir. Onlara göre kaygı ile başa çıkma kişilik özelliklerinin getirdiği bir başa çıkma stratejisidir. Kaygı ile başa çıkmada olumlu veya olumsuz stratejilerin izlenmesi kişilik özelliklerinin imkan verdiği düzeyde gerçekleşmektedir.

Jones ve arkadaşları (2001) ise başa çıkmayı kişiliğin mutlak bir yansıması olarak kabul etmemekle birlikte kişiliğin önemini kabul etmektedir. Ancak başa çıkma stratejilerinde durumsallığın daha etkili olduğuna inanmaktadırlar. Kaygı ile başa çıkma durumdan duruma değişkenlik gösterebilir ve çevrenin bu noktadaki rolü inkar edilmemektedir.

Grey (2000) kaygı ile başa çıkmayı üç başlıkta incelemiştir. Kişi kaygı yaratan durumu yok ederek, duruma kaygı atfını yapan bilişleri kontrol ederek ya da duygusal çıktıları kontrol ederek kaygı ile başa çıkmaktadır.

1.3.2. Kaygı ile Başa Çıkma Sınıflaması

1.3.2.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından tanımlanan problem odaklı başa çıkma, problemi ortaya çıkaran durum veya olayın değiştirilmesini, ortadan kaldırılmasını ve etkilerinin en aza indirilmesini hedeflemektedir. Kişi kaygı nesnesini veya durumunu kontrol etme becerisine sahip olmak için harekete geçmektedir. Problem odaklı baş çıkma stratejisinde kişinin aktif, amaçlı davranışlar sergilemeyi ve soğukkanlı olması gerekmektedir. Problemin saptanması, birincil ve alternatif çözüm yollarının üretilmesi, yarar-zarar analizlerinin kullanılması bu stratejide yararlı başa çıkma yöntemleridir.

1.3.2.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkmada, kişi kaygı yaratan durum veya olaya yönelik bir kontrol mekanizmasına sahip değildir ancak, kaygının yarattığı duygusal gerilimi yönetme konusunda bir strateji takip etmektedir. Bu stratejide problem odaklı başa çıkmanın aksine durumu değerlendirme, kabul etme-kaçma ve sosyal destek arama gibi pasif yöntemler kullanılmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisi kaygı ile başa çıkmada daha pasif kalmakta ve psikolojik-fizyolojik rahatsızlıklarla ilişkili görülmektedir (Aysal, 2014).

1.3.3. Kaygı ile Başa Çıkma Teknikleri

Kaygı ile başa çıkmada kişi bedensel, zihinsel ve davranışsal bazı teknikler geliştirmektedir.

1.3.3.1. Bedensel Teknikler

Bedensel teknikler temel olarak bedenin aktif olması ve kaygının kontrol altında tutulmasına dayanmaktadır. Bu tekniklerden ilki fiziksel egzersizdir. Kişi gün içerisinde koşu, yürüyüş, basit egzersizler veya düzenli sportif aktiviteler ile kaygının bedende yarattığı olumsuz etkilerden kurtulmakta ve kaygı yaratan durumla baş edebilmektedir (Salim, 2017).

Bir diğer teknik ise nefes egzersizi ve gevşemedir. Uygun nefes alıp verme tekniklerinin geliştirilmesi ile, kaygı anında kişinin hızlı soluk alıp vermesi ve alınabilecek olan oksijen miktarındaki kaybın önüne geçilmesi. Nefes egzersizleri ile kas tonusu gevşemekte ve sinir sistemi sakinleşerek kaygı ile baş etmede yardımcı bir rol üstlenmektedir. Öte yandan gevşeme teknikleri de aynı şekilde kasları ve devamında psikolojik sakinleşme gelmektedir (Yıldırım, 1991).

Meditasyon teknikleri de psikolojik rahatlama için etkilidir. Meditasyon sayesinde kalp atışı yavaşlar, tansiyon sabitleşir, kas tonusu azalır ve bilişsel düşüncede bir berraklık oluşur. Bu durumda kişi kaygı ile başa çıkmada daha olumlu bir ruh halinde olmaktadır (Güçlü, 2001).

1.3.3.2. Zihinsel Teknikler

Zihinsel tekniklerin kullanımı kaygı ile başa çıkmada bilişsel bir esneklik sağlamaktadır. Bu tekniklerin başında hayal kurma gelmektedir. Hayal kurma şüphesiz, gerilimi azaltan ve pozitif başa çıkma yöntemlerinin incelenmesinde kişiye zaman kazandıran bir tekniktir. Ayrıca hayal kurma, bilişsel yönden rahatlama ve beraberinde fiziksel olarak da gevşeme olanağı sunmaktadır (Yıldırım, 1991).

Bilişsel davranışçı ekolün benimsediği bir teknik olarak bilişsel yeniden yapılandırma da etkili bir yoldur. Kişi durumun öncesi, durum anı ve durumdan sonraki süreçteki duygu, biliş ve davranışsal çıktılarını incelemekte ve temel yanlışlığı saptayarak kaygı ile başa çıkmada daha başarılı olmaktadır (Demiralp ve Oflaz, 2007).

Problem çözme becerisinin gelişmesi ise zihinsel teknikler içerisinde, kaygı ile başa çıkmada yardımcı bir diğer faktördür. Kişinin kaygıyı ortaya çıkaran problemi saptaması, alternatif çözüm yollarını gözden geçirmesi, uygun çözümü seçmesi ve eyleme geçme süreçlerini kapsayan problem çözme becerisi, kaygı ile baş etmede olumlu sonuçları olan bir tekniktir (Salim, 2017).

1.3.3.3. Davranışsal Teknikler

Kaygı ile başa çıkmada davranış kalıplarının düzenlenmesinin olumlu etkileri bulunmaktadır. Bunların başında beslenme ve uyku düzeni gelmektedir. Beslenme bireyin sağlıklı bir bedene sahip olması ve zorluklar karşısında güçlü olmasını sağlayan en temel faktördür. Kişi beslenmesine dikkat ederek kaygı yaratan durumlar karşısında çabuk yorulmamakta, çökkünlük göstermemekte ve pes etmemektedir. Diğer taraftan uykunun düzenli olması da kişinin bedensel aktivitelerini etkileyen bir durumdur. Beden ve zihin yeterli şekilde dinlenmek ve deşarj olmak ihtiyacıdır. Uykunun az veya çok olması kişinin gergin ve huzursuz hissetmesine neden olacağından kaygı ile başa çıkmada yardımcı olmayacaktır (Geçkil ve Yıldız, 2006; Pınar ve ark., 2014).

1.3.4. Kaygı ile Başa Çıkmada Etki Faktörler

Kaygı ile başa çıkma birçok faktörden etkilenen dinamik bir kavramdır. Kişinin kaygı ile başa çıkmasında durumsal, çevresel ve bireysel faktörlerin önemli bir rolü bulunmaktadır.

1.3.4.1. Durumsal Faktörler

Kişinin içinde olduğu gelişimsel dönem, yaşantıları ve deneyimler çerçevesinde kaygı verici durum veya olayın ne zaman ve nasıl yaşandığı önem kazanmaktadır. Akut bir kaygı verici yaşam olayı yaşayan bireyin beraberinde gelen başka kaygı verici durumlarla baş etme kapasitesi düşük olacaktır. Kişinin mevcut durumu bu nedenle kaygı ile baş etmede önemli bir etkidir. Diğer taraftan fırtına ve stres dönemi olarak nitelendirilen ergenlik döneminde yaşanan kaygı verici bir durumda kişinin bununla pozitif bir şekilde başa çıkmasının beklenmesi zor görülmektedir (Compas ve ark., 1991).

1.3.4.2. Çevresel Faktörler

Kaygı ile başa çıkmada çevresel faktörlerin etkisi yadsınamaz. Kişinin başa çıkmada gerekli becerilerle donanmış olması veya olmaması göz önünde tutulmalıdır. Bu becerilerin donanılmasında eğitim ve sosyo ekonomik düzey dikkat çekicidir. Kişinin eğitim seviyesine göre kaygı yaratan bir durumu tanımlaması ve onunla mücadele etme yeteneği de değişkenlik gösterecektir. Bilişsel olarak analitik ve esnek düşünme kapasitesine katkısı olan eğitim bu haliyle önem kazanmaktadır. Diğer taraftan kişinin nasıl bir sosyo ekonomik yapı içerisinde büyüdüğü de durumları yorumlaması ve başa çıkmasında etkilidir. Maddi durumu kötü olan bireyler genellikle kaygı verici durumlarla daha çok karşılaşmakta ve başa çıkma becerileri nispeten yetersiz kalmaktadır. Ancak ekonomik durumu iyi olan bir kişinin kaygı yaratan durumlarla karşılaşma olasılığı maddi durumu kötü olanlara oranla nispeten daha azdır (Holahan ve Moos,1986).

1.3.4.3. Bireysel Faktörler

Kişinin bir durum veya olayın kaygı verdiğini değerlendirmesi ve tepki vermesi bireysel farklılıklar göstermektedir. Herkes her durumu kaygı verici olarak yorumlamamaktadır. Bu bireysel farklılıklar temelinde kişinin kaygı ile başa çıkmada kullandığı yollarda değişkenlik göstermektedir. Bu noktada kişilik özellikleri ön plana çıkmaktadır (McCrea ve Costa, 1986).

Bireysel farklılıklarda dışadönük ve içedönük kişilik özelliklerin etkili olduğu görülmüştür. Dışadönük bireylerin kaygı yaratan durumların çözülmesinde daha başarılı oldukları ve problem odaklı başa çıkma becerilerini benimsedikleri bilinmektedir. İçedönük bireyler için ise olgunlaşmamış ve yetersiz başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı belirtilmiştir (Jorgensen ve Dusek, 1990).

Kişilik özelliklerinin yanında cinsiyet de önemli bir bireysel farklılıktır. Alan yazın çalışmaları kaygı ile baş etmede, erkeklerin daha aktif ve sorun çözücü bir yaklaşım benimsediğini gösterirken kadınların çoğunlukla duygusal boşalım sağladıkları, dikkat dağıtıcı aktivitelere yöneldikleri ve sosyal destek aradıklarını göstermiştir (Aysan ve ark., 2001).

1.3.5. Kaygı ile Başa Çıkma ve Sağlık

Hiç şüphesiz birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığın temelinde kaygı yatmaktadır. Kişinin kaygıyı algılayışı, verdiği önem ve başa çıkma stratejilerine göre rahatsızlığın şiddeti ve boyutu değişkenlik göstermektedir.

Maurier ve Norhcott (2000) çalışmalarında hemşirelerin iş kaynaklı kaygı ile baş etmede kaçınmacı başa çıkma stratejisini benimsediklerini ve bu durumun depresif semptomların gelişmesini yordadığını belirtmiştir.

Diğer yandan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin yeni girdikleri üniversite gibi bir ortamda belirli düzeyde kaygı yaşadıkları belirtilmiştir. Bu kaygı ile başa çıkmada sosyallikten uzaklaşma, kendini çekme ve izole etme gibi başa çıkma stratejilerinin benimsenmesinin depresyon, kaygı ve uyum bozuklukları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Aysal, 2014).

Kaya ve arkadaşları (2007) stresle başa çıkmada olumlu stratejilerinin kullanılmamasının sonucu olarak depresif semptomların görülme sıklığının arttığını belirtmiştir. Van den Bree ve arkadaşları (1990) kaygı ile başa çıkma ve fizyolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada kaygı ile başa çıkmada pasif stratejiler kullanan öğrencilerin baş ağrısı şiddetlerinin yoğun olduğu raporlanmıştır.

1.3.5. Kaygı ile Başa Çıkma ve Mükemmeliyetçilik

Chemisguy (2018) mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı kuram ile incelenmesinde, temel olarak kaygı ile başa çıkamama sonucunda oluşan yanlış inanç ve düşüncelerin kişiler için mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesine neden olduğunu belirtmektedir. Çocukluk çağından, kişiden beklenen performans ve aşırı istekler yoğun bir kaygı oluşturmaktadır. Bu kaygı ile başa çıkamayan kişi mükemmeliyetçi özelliklere uygun ara inanç ve otomatik düşünceler geliştirecektir. Mükemmeliyetçilik ve kaygı ile başa çıkma arasında döngüsel bir ilişki bulunmaktadır.

Arana ve Furlan (2016) çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin aşırı uçları ile stres arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Kişi mükemmeliyetçiliğin esnek olmayan ve patolojik yanlarını ne kadar çok benimserse yaşadığı stres artmakta ve stresle başa çıkmada başarısız olmaktadır.

Ashby ve Gnilka (2017) çalışmalarında stresle başa çıkmada görev odaklı olma, duygu odaklı olma, sosyal sapma ve dikkat dağınıklığı alt boyutları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelemiştir. Uyumlu mükemmeliyetçi özellikte olan katılımcıların başa çıkmada görev odaklı ve sosyal sapma puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Diğer yandan uyum bozucu mükemmeliyetçi özellikte olan katılımcıların başa çıkmada duygu odaklı ve dikkat dağınıklığı puanları yüksek bulunmuştur.

Dunkley ve Zuroff (2003) mükemmeliyetçi özellikler arttıkça stresle başa çıkmada kaçınan tutumların fazla olacağını belirtmiştir. Diğer yandan mükemmeliyetçilik puanındaki artışa göre algılanan sosyal destek de azalmaktadır. Stresle başa çıkmada kaçınan tutum ve sosyal desteğin sonucunda olumsuz etkilerde de artış görülmektedir.

Fye ve arkadaşları (2018) mükemmeliyetçilik özelliklerinin içsel olarak kaygı yaratacağını belirtmiştir. Analiz sonucunda mükemmeliyetçilik puanındaki artış algılanan stres puanını da artırırken stres ile başa çıkmada duygusal kaçınmayı arttırdığı görülmüştür.

Dunkley ve Blankstein (2000) kendini eleştiren mükemmeliyetçiliğin uyum bozucu başa çıkma stratejilerini yordadığını göstermiştir. Sosyal prestije yönelik mükemmeliyetçilik ve kendini eleştirme özelliklerindeki artış ile birlikte uyum bozucu başa çıkma stratejileri de artacak ve depresyon, öfke ve psikosomatik stres belirtileri görülecektir.

Rice ve Lapsley'in (2001) çalışmalarında, uyumlu mükemmeliyetçi kişilerde streste başa çıkma puanları yüksek bulunurken uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerde stresle başa çıkma puanları düşük bulunmuştur. Bu durumunun nedeni olarak uyumsuz mükemmeliyetçilikte hata yapmaya yönelik korkunun fazla olması, aile eleştirinin yüksek olması, kişisel standartların yüksek olması ve eylemlerdeki şüphenin fazlalığı gösterilmiştir.

Kiamanesh ve arkadaşları (2015) mükemmeliyetçi kişilerin stresle başa çıkmada başarısız olduklarını belirtmiş ve bu durumun kişinin kendine zarar vermesinden intihar girişimlerine kadar giden geniş yelpazedeki davranış problemlerine neden olduğunu göstermiştir.

Van Eijsden-Besseling ve arkadaşları (2004) mükemmeliyetçi çalışanların başa çıkma stratejilerinin yetersiz olduğunu ve bu nedenlerle işle ilgili üst ekstremitte bozukluğu(WRULD)görülme riskinin fazla olduğunu belirtmiştir.

Pacewicz ve arkadaşları (2018) çalışanların geliştirdikleri mükemmeliyetçi özelliklerin işe yansımalarını incelemiştir. Mükemmeliyetçi çalışanların iş ortamında ve performanslarında da mükemmeliyetçi oldukları ve bu durumun getirdiği stres ile başa çıkmada yetersiz kaldıklarını ve tükenmişlik sendromu belirtilerini gösterdikleri belirtilmiştir.

Vanstone ve Hicks (2019) mükemmeliyetçiliğin beraberinde getirdiği kaygı ile başa çıkılmadığında sınav kaygısının oluştuğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik ve kaygı ile başa çıkmada kaçınan tutum arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

1.3.7. Kaygı ile Başa Çıkma ve Sosyal Kaygı

Keskin ve Orgun (2007) sosyal kaygısı olan katılımcıların daha çok sosyal destek arama girişiminde olduklarını belirtmiştir. Ayrıca sosyal kaygı seviyesi yüksek katılımcıların kaygıdan kaçma stratejisini daha çok kullandıkları görülmüştür.

Ateş ve Gençdoğan (2017) öğrencilerde, stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi için yapılacak psikolojik danışmanlık sürecinin onlardaki sosyal kaygı düzeylerini düşürücü etkisinin bulunduğunu belirtmiştir.

Demir (2009) sosyal kaygısı olan bireylerin problemlerle başa çıkma veya sosyal destek arama gibi olumlu başa çıkma stratejilerinden çok kaçınma stratejilerini benimsediklerini belirtmiştir.

Endler (1997) başa çıkma becerilerinin kullanımının kişilerdeki stres ve kaygıyı belirli oranlarda azalttığını belirtmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kaygının ve algılanan stresin azaltılmasında veya kontrol edilmesinde başa çıkma etkili bir kavramdır.

Terlecki ve Buckner (2015) çalışmalarında, sosyal kaygı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın aracılık rolünü incelemiştir. Analizler sonucunda, sosyal kaygı düzeyi yüksek kişilerin uygun başa çıkma stratejileri geliştiremedikleri ve bunun sonucunda alkol tüketimlerinde artış görüldüğü belirtilmiştir.

Gill ve arkadaşları (2018) çalışmalarında öz sevgi (self-compassion) kavramının bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilirliğini belirtmiştir. Olumsuz ilişki tecrübeleri veya performanslar sonucunda kişinin kendisine yönelttiği sevgi, şefkat ve anlayış dolu tutumun kişide oluşabilecek sosyal kaygıyı azaltan bir etkisinin olduğu düşünülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Yapılan çalışmaya 17-40 yaş arasında yaş ortalaması $21,65 \pm 2,53$ olan 203 kadın ve 197 erkek olmak üzere toplam 400 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılma gönüllük esasına uygun olarak yürütülmüştür.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formunda yer alan form ve ölçekler aşağıda verilmiştir.

2.2.1. Demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve katılımcıların yaş, cinsiyet, maddi durum, aile durumu ve ebeveyn tutumları gibi soruların yer aldığı formdur. Kullanılan demografik veri formu Ek 1’de verilmiştir.

2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve arkadaşları (1991) tarafından kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ölçülmesi için geliştirilmiştir. Ölçek Oral (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek yedili likert tipindeki 45 maddeden oluşmaktadır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin kendi odaklı mükemmeliyetçilik (1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 33, 34, 36, 40, 42. maddeler), başkaları odaklı mükemmeliyetçilik (2,3,4,7,10,16,19,22,24,26,27,29,38,43, 45. maddeler) ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik (5, 9, 11,13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 44. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttu bulunmaktadır. Ölçekte 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12,19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45. maddeler ters yönlüdür. Alınan puanın yüksek olması mükemmeliyetçilik özelliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada alt boyutlar için sırası ile 0,86, 0,82 ve 0,87’lik Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ek 2’de verilmiştir.

2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından kişilerin sosyal durumlardaki kaygıdan korkma ve kaçınma düzeylerinin ölçülmesi için geliştirilmiştir. Ölçek Dilbaz (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek dördümlük likert tipinde 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, katılımcıların 24 maddeye korku ve kaçınma için ayrı ayrı puan vermeleri istenmektedir (örneğin madde 1'deki durum için 3 puan korkuya 1 puan ise kaçınmaya vermek). Ayrıca performans (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20 ve 21. maddeler) ve sosyalliği ölçen (5, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23 ve 24. maddeler) iki boyut bulunmaktadır. Şu halde ölçekte performanstan korkma, performanstan kaçınma, sosyallikten korkma ve sosyallikten kaçınma olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır ve ölçek ters yönlü madde içermemektedir. Orijinal çalışmada alt boyutlar Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,81, 0,83, 0,89 ve 0,89 olarak hesaplanmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Ek 3'te verilmiştir.

2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus (1984) tarafından kişilerin stresle nasıl başa çıktıklarını belirlemek için geliştirmiştir. Ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek dördümlük likert tipinde 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26. maddeler), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18. maddeler) ve sosyal desteğe başvurmak (1, 9, 29, 30. maddeler) olmak üzere beş alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 1 ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada alt boyutlar Cronbach Alfa katsayıları 0,80, 0,73, 0,70, 0,68 ve 0,47 olarak hesaplanmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarz Ölçeği Ek 4'te verilmiştir.

2.3. İŞLEM

Katılımcılara içerisinde demografik veri formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bulunduğu anket formu uygulanmıştır. Katılımcıların soruları yanıtlaması ortalama 15 dakika sürmüştür. Verilen cevapların ardından formlar toplanmış ve veri düzenleme için bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde SPSS.25 (Statistical Package of Social Sciences) versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinden önce çalışmada normal dağılım varsayımı, kullanılan ölçeklerin alt boyut toplam puanlarının z skorları, eğiklik/basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin $\pm 1,96$ aralığında olup olmaması, Kolmogorov-Smirnov test istatistiği, kutu ve histogram grafikleri, normal dağılım ve trendsiz normal dağılım grafikleri, ortalama ve medyan değerleri arası farklılık, çeyrek arası aralıkların standart sapmaya bölünme ile elde edilen değerlerin 1-3 civarında olup olmamasına göre değerlendirilmiştir (Gürüş ve Astar, 2015). İncelemeler sonucunda, puanların normal dağılım veya normal dağılıma yakın bir dağılım sergilediği görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Kişi ve yüzde dağılımının incelenmesinde frekans analizi, ölçek ve alt boyut toplam puanlarının dağılımı için betimleyici istatistik, ölçek ve alt boyutlarının iç tutarlılıkların hesaplanmasında madde analizi, ölçek ve alt boyutlar arası ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi, iki ortalama arası farkın incelenmesinde Bağımsız Örnek t Testi, üç veya daha fazla ortalama arası farkın incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), bağımlı değişkenin yordayıcılarının belirlenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu kısımda elde edilen veriler $p=0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

2.5. BULGULAR

Çalışma örnekleminin genel özellikleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Demografik Değişkenler İçin Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	21 yaş ve altı	220	55,0
	22 yaş ve üstü	180	45,0
Cinsiyet	Kadın	203	50,7
	Erkek	197	49,3
Maddi durum	İyi	100	25,0
	Orta	300	75,0
Sınıf	1. sınıf	122	30,5
	2. sınıf	95	23,8
	3. sınıf	86	21,5
	4. sınıf	97	24,3
Bölüm	Sosyal bilimler	289	72,3
	Mimarlık/mühendislik	83	20,8
	Sağlık bilimleri	28	7,0
Başarı durumu	İyi	110	27,5
	Orta	261	65,3
	Kötü	29	7,2
Not ortalaması	2.00 altı	58	17,7
	2.01-3.00 arası	190	58,1
	3.01-4.00 arası	79	24,2
Anne-baba durumu	Birlikte	367	91,8
	Ayrı	33	8,3
Anne tutumu	Demokratik	92	23,0
	İlgisiz	17	4,3
	Koruyucu	226	56,5
	Mükemmeliyetçi	37	9,3
	Baskıcı/Otoriter	28	7,0
Baba tutumu	Demokratik	100	25,0
	İlgisiz	37	9,3
	Koruyucu	132	33,0
	Mükemmeliyetçi	60	15,0
	Baskıcı/Otoriter	71	17,8
Kardeş sayısı	Tek kardeş	116	29,0
	2 kardeş	137	34,3
	3 kardeş ve üzeri	147	36,8

Tablo 1: Demografik Değişkenler İçin Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımı (Devamı)

Değişken	Kategori	n	%
Doğum sırası	İlk çocuk	188	47,0
	İkinci çocuk	127	31,8
	Üç ve sonrası çocuk	85	21,3
Aile yapısı	Çekirdek	314	78,5
	Geniş	86	21,5

Yapılan çalışmaya 21 yaş ve altı olan 220 kişi (%55,0) ve 22 yaş ve üstü 180 kişi (%45,0) olmak üzere toplam 400 kişi katılmıştır. Katılımcıların 203'ü (%50,7) kadın iken 197'si (%49,3) erkektir. Maddi durumunu iyi olarak belirten 100 kişi (%25,0) ve orta olarak belirten 300 kişi (%75,0) bulunmaktadır. 1. sınıf öğrencisi 122 kişi (%30,5), 2. sınıf öğrencisi 95 kişi (%23,8), 3. sınıf öğrencisi 86 kişi (%21,5) ve 4. sınıf öğrencisi 97 kişi (%24,3). Sosyal bilimler bölümünde (psikoloji, tarih, edebiyat, psikolojik rehberlik ve danışmanlık) okuyan 289 kişi (%72,3), mimarlık/mühendislik bölümünde okuyan 83 kişi (%20,8) ve sağlık bilimleri bölümünde (tıp, diş hekimliği, tıbbi dokümantasyon) okuyan 28 kişi (%7,0) vardır.

Başarı durumunu iyi olarak belirten 110 kişi (%27,5), orta olarak belirten 261 kişi (%65,3) ve kötü olarak belirten 29 kişi (%7,2) bulunmaktadır. Not ortalaması 2 ve altı olan 58 kişi (%17,7), 2.01-3.00 arası olan 190 kişi (%58,1) ve 3.01-4.00 arası olan 79 kişi (%24,2) vardır. 73 kişi bu soruya yanıt vermemiştir. Anne-babası birlikte olan 367 kişiye (%91,8) karşın anne-babası ayrı olanların sayısı 33'dür (%8,3). Annesinin tutumu demokratik olan 92 kişi (%23,0), ilgisiz olan 17 kişi (%4,3), koruyucu olan 226 kişi (%56,5), mükemmeliyeti olan 37 kişi (%9,3) ve baskıcı/otoriter olan 28 kişi (%7,0) vardır. Babasının tutumu demokratik olan 100 kişi (%25,0), ilgisiz olan 37 kişi (%9,3), koruyucu olan 132 kişi (%33,0), mükemmeliyeti olan 60 kişi (%15,0) ve baskıcı/otoriter olan 71 kişi (%17,8) vardır.

Tek kardeş olan 116 kişi (%29,0), iki kardeşi olan 137 kişi (%34,3) ve 3 kardeş ve üzeri olan 147 kişi (%36,8) bulunmaktadır. Katılımcıların 188'i (%47,0) ilk çocuk, 127'si (%31,8) ikinci çocuk ve 85'i (%21,3) üç ve sonrasında doğmuştur. Yapılan çalışmada aile yapısı çekirdek aile olan 314 kişi (%78,5) ve geniş aile olan 86 kişi (%21,5) bulunmaktadır.

Tablo 2: Katılımcıların Ölçek Alt Boyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistiksel Değerleri

Alt Boyut Toplam Puanları	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart Sapma
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	27	105	68,11	14,86
Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	34	88	61,54	9,37
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	21	89	55,78	11,88
Performans Kaygısı	12	38	23,92	5,64
Performans Kaçınması	12	38	22,15	5,72
Sosyal Kaygı	12	40	22,64	6,33
Sosyal Kaçınma	12	40	21,12	6,02
Kendine Güvenli Yaklaşım	1	21	12,79	3,83
Çaresiz Yaklaşım	2	22	10,59	3,99
İyimser Yaklaşım	1	15	8,11	2,73
Boyun Eğici Yaklaşım	0	14	6,41	2,79
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1	12	6,95	2,20

Yapılan analiz sonucunda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı 27-105 puan aralığında ($\bar{x}=68,11\pm14,86$), başkaları odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı 34-88 puan aralığında ($\bar{x}=61,54\pm9,37$) ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı 21-89 puan aralığında ($\bar{x}=55,78\pm11,88$) hesaplanmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği performans kaygısı toplam puanı 12-38 puan aralığında ($\bar{x}=23,92\pm5,64$), performans kaçınması toplam puanı 12-38 puan aralığında ($\bar{x}=22,15\pm5,72$), sosyal kaygı toplam puanı 12-40 puan aralığında ($\bar{x}=22,64\pm6,33$) ve sosyal kaçınma toplam puanı 12-40 puan aralığında ($\bar{x}=21,12\pm6,02$) bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kendine güvenli yaklaşım toplam puanının 1-21 puan aralığında ($\bar{x}=12,79\pm3,83$), çaresiz yaklaşım toplam puanının 2-22 puan aralığında ($\bar{x}=10,59\pm3,99$), iyimser yaklaşım toplam puanı 1-15 puannın aralığında ($\bar{x}=8,11\pm2,73$), boyun eğici yaklaşım toplam puanının 0-14 puan aralığında ($\bar{x}=6,41\pm2,79$) ve sosyal destek arama yaklaşımı toplam puanının 1-12 puan aralığında ($\bar{x}=6,95\pm2,20$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3: Ölçek Alt Boyutlar Geçerlik Katsayılarının İncelenmesi

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	15	0,86
Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	15	0,55
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	15	0,75
Performans Kaygısı	13	0,76
Performans Kaçınması	11	0,77
Sosyal Kaygı	13	0,83
Sosyal Kaçınma	11	0,82
Kendine Güvenli Yaklaşım	7	0,78
Çaresiz Yaklaşım	8	0,70
İyimser Yaklaşım	5	0,65
Boyun Eğici Yaklaşım	6	0,55
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	4	0,55

Yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa katsayıları; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kendi odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için 0,86, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için 0,55 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için 0,75 olarak hesaplanmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği için Cronbach Alfa katsayıları; performans kaygısı alt boyutu için 0,76, performans kaçınması alt boyutu için 0,77, sosyal kaygı alt boyutu için 0,83 ve sosyal kaçınma alt boyutu için 0,82 değerinde bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için Cronbach Alfa katsayıları 0,78, çaresiz yaklaşım alt boyutu için 0,70, iyimser yaklaşım alt boyutu için 0,65, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için 0,55 ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için 0,55 değerinde olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Yaş Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Yaş	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	21 yaş ve altı	220	68,16	14,97	0,069	398	0,945
		22 yaş ve üstü	180	68,06	14,76			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	21 yaş ve altı	220	61,55	9,18	0,007	398	0,994
		22 yaş ve üstü	180	61,54	9,63			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	21 yaş ve altı	220	56,01	11,57	0,444	398	0,658
		22 yaş ve üstü	180	55,48	12,27			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	21 yaş ve altı	220	24,44	5,79	2,040	398	0,042*
		22 yaş ve üstü	180	23,29	5,40			
	Performans Kaçınması	21 yaş ve altı	220	22,50	5,71	1,338	398	0,182
		22 yaş ve üstü	180	21,73	5,70			
	Sosyal Kaygı	21 yaş ve altı	220	23,35	6,32	2,489	398	0,013*
		22 yaş ve üstü	180	21,78	6,24			
	Sosyal Kaçınma	21 yaş ve altı	220	21,46	6,03	1,262	398	0,208
		22 yaş ve üstü	180	20,70	6,01			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	21 yaş ve altı	220	12,77	3,88	-0,097	398	0,923
		22 yaş ve üstü	180	12,81	3,79			
	Çaresiz Yaklaşım	21 yaş ve altı	220	10,65	3,99	0,371	398	0,711
		22 yaş ve üstü	180	10,51	4,00			
	İyimser Yaklaşım	21 yaş ve altı	220	8,08	2,74	-0,228	398	0,820
		22 yaş ve üstü	180	8,14	2,73			
	Boyun Eğici Yaklaşım	21 yaş ve altı	220	6,25	2,89	-1,263	398	0,207
		22 yaş ve üstü	180	6,60	2,67			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	21 yaş ve altı	220	7,06	2,18	1,097	398	0,273
		22 yaş ve üstü	180	6,82	2,23			

*p<0,05

Yaş kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda 21 yaş altı ve 22 yaş üstü olan katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

21 yaş altı ve 22 yaş üstü olan katılımcıların performans kaygısı ($t_{(398)}=2,040$; $p<0,05$) ve sosyal kaygı ($t_{(398)}=2,489$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tablo incelendiğinde, 21 yaş altındaki katılımcıların performans kaygısı ve sosyal kaygı toplam puan ortalamalarının 22 yaş üstü olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Cinsiyet Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Kadın	203	67,33	15,23	-1,063	398	0,289
		Erkek	197	68,91	14,46			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Kadın	203	61,12	10,06	-0,921 ^a	391,869	0,358
		Erkek	197	61,98	8,61			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Kadın	203	54,30	13,33	-2,547 ^a	374,224	0,011 [*]
		Erkek	197	57,29	9,99			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Kadın	203	24,18	5,43	0,935	398	0,351
		Erkek	197	23,65	5,85			
	Performans Kaçınması	Kadın	203	22,07	5,23	-0,269 ^a	383,096	0,788
		Erkek	197	22,23	6,19			
	Sosyal Kaygı	Kadın	203	22,06	6,08	-1,862	398	0,063
		Erkek	197	23,24	6,53			
	Sosyal Kaçınma	Kadın	203	20,33	5,58	-2,695 ^a	387,972	0,007 ^{**}
		Erkek	197	21,94	6,36			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	203	12,90	3,89	0,590	398	0,555
		Erkek	197	12,67	3,78			
	Çaresiz Yaklaşım	Kadın	203	10,81	3,85	1,122	398	0,263
		Erkek	197	10,36	4,13			
	İyimser Yaklaşım	Kadın	203	8,12	2,91	0,098 ^a	393,444	0,922
		Erkek	197	8,10	2,54			
	Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	203	6,15	2,68	-1,838	398	0,067
		Erkek	197	6,66	2,89			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Kadın	203	7,36	2,26	3,845	398	0,000 ^{***}
		Erkek	197	6,53	2,06			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001; ^a: varyanslar eşit olmadığında kullanılan t değeri

Cinsiyet kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadın ve erkek katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Kadın ve erkek katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ($t_{(374,224)} = -2,547$; $p < 0,05$), sosyal kaçınma ($t_{(387,972)} = -2,695$; $p < 0,01$) ve sosyal destek arama yaklaşımı ($t_{(398)} = 3,845$; $p < 0,001$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tablo incelendiğinde, erkek katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaçınma toplam puan ortalamaları kadınlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan kadınların sosyal destek arama yaklaşımı toplam puan ortalamasının erkeklerden ileri derecede anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Maddi Durum Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Maddi durum	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	100	69,38	15,66	0,985	398	0,325
		Orta	300	67,69	14,58			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	100	61,68	10,34	0,169	398	0,866
		Orta	300	61,50	9,05			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	100	55,53	12,46	-0,238	398	0,812
		Orta	300	55,86	11,70			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	İyi	100	23,44	5,41	-0,987	398	0,324
		Orta	300	24,08	5,72			
	Performans Kaçınması	İyi	100	21,65	5,56	-1,010	398	0,313
		Orta	300	22,32	5,77			
	Sosyal Kaygı	İyi	100	20,93	5,71	-3,161	398	0,002**
		Orta	300	23,21	6,42			
	Sosyal Kaçınma	İyi	100	19,94	6,07	-2,274	398	0,024*
		Orta	300	21,51	5,97			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyi	100	13,02	4,06	0,707	398	0,480
		Orta	300	12,71	3,76			
	Çaresiz Yaklaşım	İyi	100	10,43	3,95	-0,455	398	0,649
		Orta	300	10,64	4,01			
	İyimser Yaklaşım	İyi	100	8,18	2,96	0,296	398	0,768
		Orta	300	8,09	2,65			
	Boyun Eğici Yaklaşım	İyi	100	6,62	2,63	0,888	398	0,375
		Orta	300	6,33	2,85			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	İyi	100	7,19	2,41	1,261	398	0,208
		Orta	300	6,87	2,12			

*p<0,05; **p<0,01

Maddi durum kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda maddi durumu iyi ve orta olan katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Strestle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut, performans kaygısı ve performans kaçınması alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Maddi durumu iyi ve orta olan katılımcıların sosyal kaygı ($t_{(398)}=-3,161$; $p<0,01$) ve sosyal kaçınma ($t_{(398)}=-2,274$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tablo incelendiğinde, maddi durumu orta olan katılımcıların sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puan ortalamaları maddi durumu iyi olan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	1. sınıf	122	67,53	15,46	0,338	3 396	0,798
		2. sınıf	95	69,37	14,79			
		3. sınıf	86	68,21	14,00			
		4. sınıf	97	67,53	15,04			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	1. sınıf	122	60,67	9,37	0,712	3 396	0,545
		2. sınıf	95	62,45	9,86			
		3. sınıf	86	61,35	9,29			
		4. sınıf	97	61,92	8,99			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	1. sınıf	122	55,30	12,56	0,630	3 396	0,596
		2. sınıf	95	55,17	11,46			
		3. sınıf	86	55,51	11,22			
		4. sınıf	97	57,21	12,05			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	1. sınıf	122	24,18	5,46	1,253	3 396	0,290
		2. sınıf	95	23,82	5,48			
		3. sınıf	86	22,99	6,33			
		4. sınıf	97	24,53	5,35			
	Performans Kaçınması	1. sınıf	122	22,12	5,77	1,039	3 396	0,375
		2. sınıf	95	21,99	5,68			
		3. sınıf	86	21,48	6,14			
		4. sınıf	97	22,94	5,27			
	Sosyal Kaygı	1. sınıf	122	22,96	6,47	0,820	3 396	0,483
		2. sınıf	95	22,52	6,17			
		3. sınıf	86	21,79	6,06			
		4. sınıf	97	23,12	6,54			
	Sosyal Kaçınma	1. sınıf	122	21,43	6,19	0,967	3 396	0,408
		2. sınıf	95	20,80	6,13			
		3. sınıf	86	20,36	5,61			
		4. sınıf	97	21,71	6,06			

Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Sınıf Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	1. sınıf	122	12,63	3,97	0,197	3 396	0,898
		2. sınıf	95	12,68	3,89			
		3. sınıf	86	12,88	3,30			
		4. sınıf	97	12,99	4,08			
	Çaresiz Yaklaşım	1. sınıf	122	10,96	4,24	0,523	3 396	0,667
		2. sınıf	95	10,47	3,86			
		3. sınıf	86	10,45	3,55			
		4. sınıf	97	10,35	4,18			
	İyimser Yaklaşım	1. sınıf	122	8,01	2,85	1,310	3 396	0,271
		2. sınıf	95	7,78	2,65			
		3. sınıf	86	8,56	2,56			
		4. sınıf	97	8,16	2,79			
	Boyun Eğici Yaklaşım	1. sınıf	122	6,56	2,58	3,348	3 396	0,019*
		2. sınıf	95	5,63	3,01			
		3. sınıf	86	6,63	2,72			
		4. sınıf	97	6,77	2,80			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1. sınıf	122	7,19	2,36	1,694	3 396	0,168
		2. sınıf	95	7,13	2,22			
		3. sınıf	86	6,84	2,04			
		4. sınıf	97	6,58	2,08			

*p<0,05

Sınıf kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda sınıf kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyut, kendine güvenli yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Sınıf kategorilerine göre katılımcıların boyun eğici yaklaşım ($F_{(3,396)}=3,448$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, temel farklılığın 2. sınıf kategorisinden kaynaklandığı görülmüştür. 4. sınıftaki katılımcıların boyun eğici yaklaşım toplam puan ortalaması en yüksekken 2. sınıftaki katılımcıların boyun eğici yaklaşım toplam puan ortalaması en düşüktür.

Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Sosyal bilimler	289	68,13	14,58	1,029	$\frac{2}{397}$	0,358
		Mimarlık/mühendislik	83	66,88	15,42			
		Sağlık bilimleri	28	71,54	16,05			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Sosyal bilimler	289	61,60	9,45	2,049	$\frac{2}{397}$	0,130
		Mimarlık/mühendislik	83	60,35	8,69			
		Sağlık bilimleri	28	64,46	10,12			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Sosyal bilimler	289	55,55	12,16	0,389	$\frac{2}{397}$	0,678
		Mimarlık/mühendislik	83	55,93	10,85			
		Sağlık bilimleri	28	57,61	12,17			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Sosyal bilimler	289	24,15	5,65	0,923	$\frac{2}{397}$	0,398
		Mimarlık/mühendislik	83	23,20	5,44			
		Sağlık bilimleri	28	23,71	6,17			
	Performans Kaçınması	Sosyal bilimler	289	22,19	5,61	0,118	$\frac{2}{397}$	0,889
		Mimarlık/mühendislik	83	22,18	6,26			
		Sağlık bilimleri	28	21,64	5,24			
	Sosyal Kaygı	Sosyal bilimler	289	22,46	6,28	0,723	$\frac{2}{397}$	0,486
		Mimarlık/mühendislik	83	22,87	6,44			
		Sağlık bilimleri	28	23,89	6,53			
Sosyal Kaçınma	Sosyal bilimler	289	20,96	6,02	0,363	$\frac{2}{397}$	0,696	
	Mimarlık/mühendislik	83	21,57	6,24				
	Sağlık bilimleri	28	21,43	5,47				
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Sosyal bilimler	289	12,90	3,73	0,797	$\frac{2}{397}$	0,451
		Mimarlık/mühendislik	83	12,67	3,95			
		Sağlık bilimleri	28	11,96	4,55			
	Çaresiz Yaklaşım	Sosyal bilimler	289	10,76	3,92	1,057	$\frac{2}{397}$	0,348
		Mimarlık/mühendislik	83	10,07	4,20			
		Sağlık bilimleri	28	10,29	4,10			

Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Bölüm Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İyimser Yaklaşım	Sosyal bilimler	289	8,09	2,68	0,071	2 397	0,931
		Mimarlık/mühendislik	83	8,13	2,95			
		Sağlık bilimleri	28	8,29	2,62			
	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal bilimler	289	6,33	2,77	0,500	2 397	0,607
		Mimarlık/mühendislik	83	6,53	2,89			
		Sağlık bilimleri	28	6,82	2,83			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Sosyal bilimler	289	7,08	2,22	2,311	2 397	0,101
		Mimarlık/mühendislik	83	6,71	2,28			
		Sağlık bilimleri	28	6,29	1,58			

Bölüm kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bölüm kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Okul Başarısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Okul başarısı	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	110	69,42	15,99	2,130	3 397	0,120
		Orta	261	68,13	14,59			
		Kötü	29	63,03	11,90			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	110	61,73	10,06	0,407	3 397	0,666
		Orta	261	61,63	9,15			
		Kötü	29	60,03	8,89			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	İyi	110	51,96	13,05	8,338	3 397	0,000***
		Orta	261	57,06	10,93			
		Kötü	29	58,66	12,56			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	İyi	110	23,11	5,41	1,586	3 397	0,206
		Orta	261	24,24	5,71			
		Kötü	29	24,14	5,77			
	Performans Kaçınması	İyi	110	20,37	5,19	7,577	3 397	0,001**
		Orta	261	22,82	5,79			
		Kötü	29	22,83	5,67			
	Sosyal Kaygı	İyi	110	21,49	6,36	2,786	3 397	0,063
		Orta	261	22,99	6,36			
		Kötü	29	23,86	5,38			
	Sosyal Kaçınma	İyi	110	19,66	5,78	4,663	3 397	0,010*
		Orta	261	21,61	6,02			
		Kötü	29	22,24	6,19			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyi	110	13,74	3,96	5,001	3 397	0,007**
		Orta	261	12,48	3,71			
		Kötü	29	11,97	3,93			
	Çaresiz Yaklaşım	İyi	110	10,14	4,03	0,974	3 397	0,378
		Orta	261	10,75	3,98			
		Kötü	29	10,83	3,90			

Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Okul Başarısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Okul başarısı	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İyimser Yaklaşım	İyi	110	8,55	2,80	2,081	3 397	0,126
		Orta	261	7,97	2,69			
		Kötü	29	7,69	2,73			
	Boyun Eğici Yaklaşım	İyi	110	6,35	3,13	0,111	3 397	0,895
		Orta	261	6,41	2,66			
		Kötü	29	6,62	2,68			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	İyi	110	7,14	2,31	1,499	3 397	0,225
		Orta	261	6,94	2,19			
		Kötü	29	6,34	1,80			

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

Okul başarısı kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda okul başarısı kategorilerine göre katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaygısı, sosyal kaygı, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Okul başarısına göre katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ($F_{(3,397)}=8,338$; $p<0,001$), performans kaçınması ($F_{(3,397)}=7,577$; $p<0,01$), sosyal kaçınma ($F_{(3,397)}=4,663$; $p<0,05$) ve kendine güvenli yaklaşım ($F_{(3,397)}=5,001$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı için temel farklılık okul başarısı iyi ve kötü kategorileri arasında; performans kaçınması, sosyal kaçınma ve kendine güvenli yaklaşım toplam puanı için temel farklılık okul başarısı iyi kategorisinden kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde; okul başarısı kötü olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaçınması ve sosyal kaçınma toplam puan ortalaması en yüksekken okul başarısı iyi olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaçınması ve sosyal kaçınma toplam puan ortalaması en düşüktür. Okul başarısı kötü olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım toplam puan ortalaması en düşükken okul başarısı iyi olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım toplam puan ortalaması en yüksektir.

Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Not ortalaması	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	2.00 altı	58	67,69	16,19	0,611	2 324	0,544
		2.01-3.00 arası	190	67,91	14,45			
		3.01-4.00 arası	79	69,97	15,01			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	2.00 altı	58	61,69	9,48	0,290	2 324	0,748
		2.01-3.00 arası	190	61,67	9,44			
		3.01-4.00 arası	79	62,59	9,09			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	2.00 altı	58	57,47	11,83	2,151	2 324	0,118
		2.01-3.00 arası	190	56,47	10,79			
		3.01-4.00 arası	79	53,73	12,96			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	2.00 altı	58	25,38	5,63	2,829	2 324	0,061
		2.01-3.00 arası	190	23,35	5,76			
		3.01-4.00 arası	79	23,77	5,52			
	Performans Kaçınması	2.00 altı	58	23,50	5,77	3,219	2 324	0,041*
		2.01-3.00 arası	190	22,11	5,92			
		3.01-4.00 arası	79	20,97	5,35			
	Sosyal Kaygı	2.00 altı	58	23,88	6,60	1,522	2 324	0,220
		2.01-3.00 arası	190	22,44	6,49			
		3.01-4.00 arası	79	22,03	6,16			
	Sosyal Kaçınma	2.00 altı	58	22,47	6,76	2,581	2 324	0,077
		2.01-3.00 arası	190	21,12	6,08			
		3.01-4.00 arası	79	20,06	5,69			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	2.00 altı	58	12,90	4,48	0,068	2 324	0,934
		2.01-3.00 arası	190	12,76	3,84			
		3.01-4.00 arası	79	12,94	3,27			
	Çaresiz Yaklaşım	2.00 altı	58	10,31	4,14	0,694	2 324	0,500
		2.01-3.00 arası	190	10,38	3,86			
		3.01-4.00 arası	79	10,96	3,94			

Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Not Ortalaması Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Not ortalaması	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İyimser Yaklaşım	2.00 altı	58	8,91	2,85	2,448	2 324	0,088
		2.01-3.00 arası	190	8,04	2,69			
		3.01-4.00 arası	79	8,06	2,68			
	Boyun Eğici Yaklaşım	2.00 altı	58	6,81	2,99	0,886	2 324	0,413
		2.01-3.00 arası	190	6,30	2,77			
		3.01-4.00 arası	79	6,63	2,90			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2.00 altı	58	6,28	2,35	3,103	2 324	0,046*
		2.01-3.00 arası	190	7,07	2,08			
		3.01-4.00 arası	79	6,77	2,16			

*p<0,05

Not ortalaması kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda not ortalaması kategorilerine göre katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaygısı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Not ortalamasına göre katılımcıların performans kaçınması ($F_{(2,324)}=3,219$; $p<0,05$) ve sosyal destek arama yaklaşımı ($F_{(2,324)}=3,103$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, performans kaçınması için temel farklılık 2.00 altı ile 3.01-4.00 kategorileri arasında; sosyal destek arama yaklaşımı için temel farklılık 2.00 altı ile 2.01-3.00 kategorileri arasında bulunmuştur. Not ortalaması 2.00 altı olan katılımcıların performans kaçınması puan ortalaması en yüksekken not ortalaması 3.01-4.00 olan katılımcıların performans kaçınması puan ortalaması en düşüktür. Not ortalaması 2.01-3.00 altı olan katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalaması en yüksekken not ortalaması 2.00 altı olan katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalaması en düşüktür.

Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Anne tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	92	69,20	13,42	1,322	4 395	0,261
		İlgisiz	17	63,53	13,39			
		Koruyucu	226	67,77	15,40			
		Mükemmeliyetçi	37	71,68	14,07			
		Baskıcı/Otoriter	28	65,43	16,29			
	Başka Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	92	61,85	9,13	1,154	4 395	0,331
		İlgisiz	17	61,82	8,49			
		Koruyucu	226	61,12	9,63			
		Mükemmeliyetçi	37	64,35	8,62			
		Baskıcı/Otoriter	28	60,04	9,34			
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	92	53,16	11,76	3,307	4 395	0,011*	
	İlgisiz	17	54,71	15,65				
	Koruyucu	226	55,74	11,23				
	Mükemmeliyetçi	37	60,86	10,48				
	Baskıcı/Otoriter	28	58,57	14,49				
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Demokratik	92	22,71	5,10	2,738	4 395	0,029*
		İlgisiz	17	24,06	6,75			
		Koruyucu	226	24,39	5,67			
		Mükemmeliyetçi	37	22,62	6,30			
		Baskıcı/Otoriter	28	25,75	4,71			
	Performans Kaçınması	Demokratik	92	21,73	5,82	1,938	4 395	0,103
		İlgisiz	17	21,41	6,13			
		Koruyucu	226	22,59	5,61			
		Mükemmeliyetçi	37	20,11	6,06			
		Baskıcı/Otoriter	28	23,14	5,09			

Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Anne tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Sosyal Kaygı	Demokratik	92	21,76	6,09	2,168	4 395	0,072
		İlgisiz	17	23,18	7,08			
		Koruyucu	226	23,33	6,38			
		Mükemmeliyetçi	37	20,57	6,43			
		Baskıcı/Otoriter	28	22,43	5,45			
	Sosyal Kaçınma	Demokratik	92	20,22	5,63	2,395	4 395	0,050
		İlgisiz	17	21,00	5,53			
		Koruyucu	226	21,79	6,16			
		Mükemmeliyetçi	37	19,03	5,52			
		Baskıcı/Otoriter	28	21,54	6,43			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Demokratik	92	13,49	3,91	1,187	4 395	0,316
		İlgisiz	17	12,00	3,41			
		Koruyucu	226	12,59	3,71			
		Mükemmeliyetçi	37	12,46	4,09			
		Baskıcı/Otoriter	28	12,96	4,34			
	Çaresiz Yaklaşım	Demokratik	92	10,03	3,87	1,470	4 395	0,211
		İlgisiz	17	11,71	3,06			
		Koruyucu	226	10,51	4,09			
		Mükemmeliyetçi	37	11,08	4,25			
		Baskıcı/Otoriter	28	11,68	3,53			
İyimser Yaklaşım	Demokratik	92	8,40	2,99	1,360	4 395	0,247	
	İlgisiz	17	8,94	2,70				
	Koruyucu	226	8,04	2,66				
	Mükemmeliyetçi	37	7,38	2,51				
	Baskıcı/Otoriter	28	8,14	2,63				

Tablo 11: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Anne Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Anne tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Boyun Eğici Yaklaşım	Demokratik	92	6,64	2,53	1,881	4 395	0,113
		İlgisiz	17	6,76	3,65			
		Koruyucu	226	6,32	2,77			
		Mükemmeliyetçi	37	5,51	2,71			
		Baskıcı/Otoriter	28	7,25	3,17			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Demokratik	92	7,34	2,00	1,078	4 395	0,367
		İlgisiz	17	6,65	2,18			
		Koruyucu	226	6,87	2,21			
		Mükemmeliyetçi	37	6,89	2,20			
		Baskıcı/Otoriter	28	6,57	2,70			

*p<0,05

Anne tutumu kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda anne tutumu kategorilerine göre katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik, performans kaçınması, sosyal kaygı, sosyal kaçınma alt boyut ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Anne tutumlarına göre katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ($F_{(4,395)}=3,307$; $p<0,05$) ve performans kaygısı ($F_{(4,395)}=2,738$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanı için temel farklılık mükemmeliyetçi anne tutumu kategorisinden; performans kaygısı toplam puanı için temel farklılığın demokratik ile ilgisiz ve baskıcı/otoriter kategorileri arasında olduğu görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, anne tutumu mükemmeliyetçi olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puan ortalaması en yüksekken, demokratik anne tutumu katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puan ortalaması en düşüktür. Anne tutumu baskıcı/otoriter olan katılımcıların performans kaygısı puan ortalaması en yüksekken, anne tutumu mükemmeliyetçi olan katılımcıların performans kaygısı puan ortalaması en düşüktür.

Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Baba tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	100	70,36	13,17	5,080	4 395	0,001**
		İlgisiz	37	62,32	15,55			
		Koruyucu	132	66,38	14,16			
		Mükemmeliyetçi	60	73,82	14,30			
		Baskıcı/Otoriter	71	66,37	16,72			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	100	61,89	8,92	2,693	4 395	0,031*
		İlgisiz	37	60,70	10,41			
		Koruyucu	132	60,55	8,14			
		Mükemmeliyetçi	60	64,92	9,96			
		Baskıcı/Otoriter	71	60,49	10,56			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Demokratik	100	53,62	10,83	6,440	4 395	0,000***
		İlgisiz	37	56,78	13,82			
		Koruyucu	132	53,66	11,47			
		Mükemmeliyetçi	60	61,88	11,27			
		Baskıcı/Otoriter	71	57,06	11,74			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Demokratik	100	22,70	5,54	3,260	4 395	0,012*
		İlgisiz	37	25,89	5,74			
		Koruyucu	132	24,17	5,35			
		Mükemmeliyetçi	60	23,08	5,40			
		Baskıcı/Otoriter	71	24,86	6,10			
	Performans Kaçınması	Demokratik	100	21,60	5,86	0,800	4 395	0,526
		İlgisiz	37	23,32	4,82			
		Koruyucu	132	22,41	5,74			
		Mükemmeliyetçi	60	21,67	5,80			
		Baskıcı/Otoriter	71	22,24	5,84			

Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Baba tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Sosyal Kaygı	Demokratik	100	21,50	5,62	2,001	4 395	0,094
		İlgisiz	37	24,27	7,79			
		Koruyucu	132	23,14	6,79			
		Mükemmeliyetçi	60	21,85	5,57			
		Baskıcı/Otoriter	71	23,14	5,94			
	Sosyal Kaçınma	Demokratik	100	20,67	6,26	0,613	4 395	0,653
		İlgisiz	37	22,24	6,08			
		Koruyucu	132	21,32	6,23			
		Mükemmeliyetçi	60	20,60	5,39			
		Baskıcı/Otoriter	71	21,24	5,82			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Demokratik	100	13,60	3,83	2,891	4 395	0,022*
		İlgisiz	37	11,19	3,62			
		Koruyucu	132	12,77	3,56			
		Mükemmeliyetçi	60	12,47	4,14			
		Baskıcı/Otoriter	71	12,77	3,97			
	Çaresiz Yaklaşım	Demokratik	100	9,68	3,93	2,556	4 395	0,038*
		İlgisiz	37	11,16	3,88			
		Koruyucu	132	10,67	3,97			
		Mükemmeliyetçi	60	10,45	4,18			
		Baskıcı/Otoriter	71	11,54	3,84			
İyimser Yaklaşım	Demokratik	100	8,42	2,57	0,997	4 395	0,409	
	İlgisiz	37	7,62	2,99				
	Koruyucu	132	8,05	2,66				
	Mükemmeliyetçi	60	7,77	2,88				
	Baskıcı/Otoriter	71	8,34	2,80				

Tablo 12: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Baba Tutunu Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Baba tutumu	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Boyun Eğici Yaklaşım	Demokratik	100	5,88	2,57	1,510	4 395	0,198
		İlgisiz	37	6,11	2,14			
		Koruyucu	132	6,64	3,00			
		Mükemmeliyetçi	60	6,73	3,03			
		Baskıcı/Otoriter	71	6,58	2,74			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Demokratik	100	7,04	1,94	0,290	4 395	0,884
		İlgisiz	37	7,24	2,34			
		Koruyucu	132	6,86	2,20			
		Mükemmeliyetçi	60	6,85	2,22			
		Baskıcı/Otoriter	71	6,92	2,48			

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

Baba tutumu kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda baba tutumu kategorilerine göre katılımcıların performans kaçınması, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Baba tutumlarına göre katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik ($F_{(4,395)}=5,080$; $p<0,01$), başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ($F_{(4,395)}=2,693$; $p<0,05$), sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ($F_{(4,395)}=6,440$; $p<0,001$), performans kaygısı ($F_{(4,395)}=3,260$; $p<0,05$), kendine güvenli yaklaşım ($F_{(4,395)}=2,891$; $p<0,05$) ve çaresiz yaklaşım ($F_{(4,395)}=2,556$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucunda, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut toplam puanları için baba tutumu mükemmeliyetçi kategorisinden; performans kaygısı ve çaresiz yaklaşım alt boyut toplam puanları için baba tutumu demokratik kategorisinden; kendine güvenli yaklaşım alt boyut toplam puanları için baba tutumu ilgisiz kategorisinden kaynaklandığı görülmüştür. Baba tutumu mükemmeliyetçi olan katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyut toplam puan ortalamaları en yüksekken, baba tutumu ilgisiz olan katılımcıların kendi odaklı mükemmeliyetçilik, baba tutumu baskıcı/otoriter olan katılımcıların başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ve baba tutumu demokratik olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları en düşüktür. Performans kaygısı toplam puanı için baba tutumu ilgisiz olan katılımcıların puan ortalaması en yüksekken baba tutumu demokratik olan katılımcıların puan ortalaması en düşük bulunmuştur. Baba tutumu demokratik olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım puan ortalaması en yüksekken çaresiz yaklaşım puan ortalaması en düşüktür.

Tablo 13: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Kardeş sayısı	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Tek kardeş	116	70,17	13,75	1,575	2 397	0,208
		2 kardeş	137	67,31	15,50			
		3 kardeş ve üzeri	147	67,24	15,03			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Tek kardeş	116	61,76	9,95	0,266	2 397	0,767
		2 kardeş	137	61,84	8,88			
		3 kardeş ve üzeri	147	61,10	9,41			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Tek kardeş	116	54,87	10,94	0,645	2 397	0,525
		2 kardeş	137	55,72	11,88			
		3 kardeş ve üzeri	147	56,54	12,60			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Tek kardeş	116	23,98	5,80	0,097	2 397	0,907
		2 kardeş	137	24,04	5,84			
		3 kardeş ve üzeri	147	23,76	5,36			
	Performans Kaçınması	Tek kardeş	116	22,54	5,88	0,444	2 397	0,642
		2 kardeş	137	22,11	5,88			
		3 kardeş ve üzeri	147	21,88	5,44			
	Sosyal Kaygı	Tek kardeş	116	22,89	6,75	0,128	2 397	0,880
		2 kardeş	137	22,58	6,81			
		3 kardeş ve üzeri	147	22,50	5,49			
	Sosyal Kaçınma	Tek kardeş	116	21,27	6,35	0,067	2 397	0,935
		2 kardeş	137	21,13	6,28			
		3 kardeş ve üzeri	147	20,99	5,53			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Tek kardeş	116	13,17	3,76	0,863	2 397	0,423
		2 kardeş	137	12,57	3,78			
		3 kardeş ve üzeri	147	12,68	3,95			
	Çaresiz Yaklaşım	Tek kardeş	116	10,77	4,43	0,634	2 397	0,531
		2 kardeş	137	10,75	4,25			
		3 kardeş ve üzeri	147	10,29	3,33			

Tablo 13: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Kardeş Sayısı Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Kardeş sayısı	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İyimser Yaklaşım	Tek kardeş	116	8,15	2,61	0,174	2 397	0,840
		2 kardeş	137	8,00	2,78			
		3 kardeş ve üzeri	147	8,18	2,79			
	Boyun Eğici Yaklaşım	Tek kardeş	116	6,32	3,00	0,084	2 397	0,920
		2 kardeş	137	6,46	2,82			
		3 kardeş ve üzeri	147	6,42	2,61			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Tek kardeş	116	6,99	2,19	0,810	2 397	0,446
		2 kardeş	137	7,10	2,10			
		3 kardeş ve üzeri	147	6,78	2,30			

Kardeş sayısı kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kardeş sayısı kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 14: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Doğum Sırası Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Doğum sırası	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	İlk çocuk	188	68,60	14,74	0,205	2 397	0,815
		İkinci çocuk	127	67,82	14,41			
		Üç ve sonrası çocuk	85	67,47	15,88			
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	İlk çocuk	188	62,19	9,08	1,756	2 397	0,174
		İkinci çocuk	127	60,26	8,79			
		Üç ve sonrası çocuk	85	62,04	10,69			
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	İlk çocuk	188	56,04	11,59	0,152	2 397	0,859
		İkinci çocuk	127	55,30	12,27			
		Üç ve sonrası çocuk	85	55,91	12,04			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	İlk çocuk	188	23,90	5,83	0,006	2 397	0,994
		İkinci çocuk	127	23,97	5,58			
		Üç ve sonrası çocuk	85	23,91	5,37			
	Performans Kaçınması	İlk çocuk	188	22,09	5,78	0,159	2 397	0,853
		İkinci çocuk	127	22,04	5,54			
		Üç ve sonrası çocuk	85	22,46	5,89			
	Sosyal Kaygı	İlk çocuk	188	22,71	6,39	0,113	2 397	0,893
		İkinci çocuk	127	22,73	6,69			
		Üç ve sonrası çocuk	85	22,35	5,65			
	Sosyal Kaçınma	İlk çocuk	188	21,14	6,38	0,052	2 397	0,949
		İkinci çocuk	127	20,99	5,75			
		Üç ve sonrası çocuk	85	21,26	5,68			
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	İlk çocuk	188	12,92	3,69	0,341	2 397	0,711
		İkinci çocuk	127	12,56	4,09			
		Üç ve sonrası çocuk	85	12,82	3,78			
	Çaresiz Yaklaşım	İlk çocuk	188	10,74	4,22	0,907	2 397	0,404
		İkinci çocuk	127	10,71	3,83			
		Üç ve sonrası çocuk	85	10,07	3,68			

Tablo 14: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Doğum Sırası Kategorilerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması (Devamı)

	Alt Boyut	Doğum sırası	n	\bar{x}	ss	F	sd	p
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İyimser Yaklaşım	İlk çocuk	188	8,01	2,60	0,283	2 397	0,753
		İkinci çocuk	127	8,24	2,85			
		Üç ve sonrası çocuk	85	8,15	2,85			
	Boyun Eğici Yaklaşım	İlk çocuk	188	6,34	2,80	0,122	2 397	0,885
		İkinci çocuk	127	6,43	2,99			
		Üç ve sonrası çocuk	85	6,52	2,51			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	İlk çocuk	188	7,17	2,13	2,073	2 397	0,127
		İkinci çocuk	127	6,66	2,20			
		Üç ve sonrası çocuk	85	6,89	2,32			

Doğum sırası kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda doğum sırası kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 15: Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamalarının Aile Yapısı Kategorilerine Göre Bağımsız Örnek t Testi İle Karşılaştırılması

	Alt Boyut	Aile yapısı	n	\bar{x}	ss	t	sd	p	
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Çekirdek	314	68,25	14,59	0,349	398	0,727	
		Geniş	86	67,62	15,87				
	Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Çekirdek	314	61,78	9,45	0,969	398	0,333	
		Geniş	86	60,67	9,07				
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Çekirdek	314	55,57	11,55	-0,669	398	0,504	
		Geniş	86	56,53	13,08				
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Performans Kaygısı	Çekirdek	314	23,49	5,61	-2,955	398	0,003**	
		Geniş	86	25,50	5,52				
	Performans Kaçınması	Çekirdek	314	21,95	5,70	-1,324	398	0,186	
		Geniş	86	22,87	5,76				
	Sosyal Kaygı	Çekirdek	314	22,21	6,18	-2,651	398	0,008**	
		Geniş	86	24,23	6,62				
	Sosyal Kaçınma	Çekirdek	314	21,01	6,02	-0,700	398	0,484	
		Geniş	86	21,52	6,04				
	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çekirdek	314	12,93	3,83	1,479	398	0,140
			Geniş	86	12,24	3,81			
Çaresiz Yaklaşım		Çekirdek	314	10,61	4,01	0,199	398	0,843	
		Geniş	86	10,51	3,95				
İyimser Yaklaşım		Çekirdek	314	8,19	2,70	1,180	398	0,239	
		Geniş	86	7,80	2,84				
Boyun Eğici Yaklaşım		Çekirdek	314	6,40	2,83	-0,007	398	0,994	
		Geniş	86	6,41	2,67				
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı		Çekirdek	314	6,98	2,18	0,591	398	0,555	
		Geniş	86	6,83	2,29				

**p<0,01

Aile yapısı kategorilerine göre katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda aile yapısı kategorilerine göre katılımcıların performans kaygısı hariç, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Çekirdek ve geniş ailesi olan katılımcıların performans kaygısı ($t_{(398)}=-2,955$; $p<0,01$) ve sosyal kaygı kaygısı ($t_{(398)}=-2,651$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Geniş ailesi olan katılımcıların performans kaygısı ve sosyal kaygı toplam puan ortalaması çekirdek ailesi olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Tablo 16:Araştırma Ölçek Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik											
2. Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	0,48***										
3. Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	0,35***	0,292***									
4. Performans Kaygısı	-0,04	-0,04	0,17**								
5. Performans Kaçınması	-0,01	0,04	0,21***	0,74***							
6. Sosyal Kaygı	-0,07	-0,03	0,19***	0,76***	0,60**						
7. Sosyal Kaçınma	-0,09	-0,01	0,17**	0,63***	0,72***	0,74***					
8. Kendine Güvenli Yaklaşım	0,24***	0,05	-0,17**	-0,20***	-0,21***	-0,25***	-0,27***				
9. Çaresiz Yaklaşım	0,06	-0,01	0,26***	0,32***	0,25***	0,28***	0,26***	-0,20***			
10. İyimser Yaklaşım	0,06	-0,08	-0,12*	-0,03	-0,08	-0,11**	-0,09	0,63***	-0,20**		
11. Boyun Eğici Yaklaşım	-0,04	0,01	0,19***	0,21***	0,27***	0,23***	0,28***	-0,18***	0,36***	0,06	
12. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	-0,04	-0,02	-0,08	-0,10*	-0,14**	-0,13**	-0,19***	0,15**	-0,04	0,06	-0,12*

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

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı ile kendine güvenli yaklaşım toplam puanı ($r=0,24$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım toplam puanı azalacak veya kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı azaldıkça kendine güvenli yaklaşım toplam puanı artacaktır.

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı ile kendine güvenli yaklaşım toplam puanı ($r=0,24$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım toplam puanı da artacak veya kendi odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı azaldıkça kendine güvenli yaklaşım toplam puanı da azalacaktır.

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı ile performans kaygısı ($r=0,17$; $p<0,01$), performans kaçınması toplam puanı ($r=0,21$; $p<0,001$), sosyal kaygı toplam puanı ($r=0,19$; $p<0,001$), sosyal kaçınma toplam puanı ($r=0,17$; $p<0,01$), çaresiz yaklaşım toplam puanı ($r=0,26$; $p<0,001$) ve boyun eğici yaklaşım toplam puanı ($r=0,19$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı arttıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım toplam puanı da artacak veya sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı azaldıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım toplam puanı da azalacaktır.

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı ile kendine güvenli yaklaşım toplam puanı ($r=-0,17$; $p<0,01$) ve iyimser yaklaşım toplam puanı ($r=-0,12$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım toplam puanı azalacak veya sosyal odaklı

mükemmeliyetçilik toplam puanı azaldıkça kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım toplam puanı artacaktır.

Kendine güvenli yaklaşım toplam puanı ile performans kaygısı toplam puanı ($r=-0,20$; $p<0,001$), performans kaçınması toplam puanı ($r=-0,21$; $p<0,001$), sosyal kaygı toplam puanı ($r=-0,25$; $p<0,001$) ve sosyal kaçınma toplam puanı ($r=-0,27$; $p<0,001$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kendine güvenli yaklaşım toplam puanı arttıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı azalacak veya kendine güvenli yaklaşım toplam puanı azaldıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı artacaktır.

Çaresiz yaklaşım toplam puanı ile performans kaygısı toplam puanı ($r=0,32$; $p<0,001$), performans kaçınması toplam puanı ($r=0,25$; $p<0,001$), sosyal kaygı toplam puanı ($r=0,28$; $p<0,001$) ve sosyal kaçınma toplam puanı ($r=0,26$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, çaresiz yaklaşım toplam puanı arttıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı da artacak veya çaresiz yaklaşım toplam puanı azaldıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı da azalacaktır.

İyimser yaklaşım toplam puanı ile sosyal kaygı toplam puanı ($r=-0,11$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, iyimser yaklaşım toplam puanı arttıkça sosyal kaygı toplam puanı azalacak veya iyimser yaklaşım toplam puanı azaldıkça sosyal kaygı toplam puanı artacaktır.

Boyun eğici yaklaşım toplam puanı ile performans kaygısı toplam puanı ($r=0,21$; $p<0,001$), performans kaçınması toplam puanı ($r=0,27$; $p<0,001$), sosyal kaygı toplam puanı ($r=0,23$; $p<0,001$) ve sosyal kaçınma toplam puanı ($r=0,28$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, boyun eğici yaklaşım toplam puanı arttıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı da artacak veya

boyun eğici yaklaşım toplam puanı azaldıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı da azalacaktır.

Sosyal destek arama yaklaşımı toplam puanı ile performans kaygısı toplam puanı ($r=-0,10$; $p<0,05$), performans kaçınması toplam puanı ($r=-0,14$; $p<0,01$), sosyal kaygı toplam puanı ($r=-0,13$; $p<0,01$) ve sosyal kaçınma toplam puanı ($r=-0,19$; $p<0,001$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, sosyal destek arama yaklaşım toplam puanı arttıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı azalacak veya sosyal destek arama yaklaşım toplam puanı azaldıkça performans kaygısı, performans kaçınması, sosyal kaygı ve sosyal kaçınma toplam puanı artacaktır.

Tablo 17:Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	F	R ²
Performans kaygısı	Sabit (a)	21,01	1,33		15,818***	22,369***	0,14
	Çaresiz Yaklaşım	0,43	0,07	0,31	6,430***		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,39	0,09	-0,27	-4,434***		
	İyimser Yaklaşım	0,41	0,12	0,20	3,304**		
Performans kaçınması	Sabit (a)	17,22	1,84		9,337***	15,274***	0,13
	Boyun Eğici Yaklaşım	0,35	0,10	0,17	3,343**		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,20	0,07	-0,14	-2,822**		
	Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	0,06	0,02	0,12	2,533*		
	Çaresiz Yaklaşım	0,19	0,07	0,13	2,511*		
Sosyal kaygı	Sabit (a)	21,39	1,54		13,844***	19,646***	0,13
	Çaresiz Yaklaşım	0,31	0,08	0,20	3,900***		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,30	0,08	-0,18	-3,824***		
	Boyun Eğici Yaklaşım	0,28	0,12	0,12	2,457*		
Sosyal kaçınma	Sabit (a)	22,74	1,65		13,768***	19,601***	0,17
	Boyun Eğici Yaklaşım	0,36	0,11	0,17	3,389**		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,30	0,08	-0,19	-3,972***		
	Çaresiz Yaklaşım	0,24	0,08	0,16	3,118**		
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	-0,38	0,13	-0,14	-2,963**		

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

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyut toplam puanlarının yordanmasında Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizine Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut toplam puanları atanmış ve “stepwise” yöntemi kullanılarak anlamlı çıkan parametreler modelde yerini almıştır.

Performans kaygısı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(3,396)}=22,369$; $p<0,001$). Çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım toplam puanları performans kaygısı toplam puanının %14'lük kısmını açıklamaktadır. Çaresiz yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaygısı toplam puanını 0,43 birim artıracaktır. Kendine güvenli yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaygısı toplam puanını 0,39 birim azaltacaktır. İyimser yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaygısı toplam puanını 0,41 birim artıracaktır.

Performans kaçınması toplam puanının yordayıcılarını bulmak için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(4,395)}=15,274$; $p<0,001$). Çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanları performans kaçınması toplam puanının %13'lük kısmını açıklamaktadır. Çaresiz yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaçınması toplam puanını 0,19 birim artıracaktır. Kendine güvenli yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaçınması toplam puanını 0,20 birim azaltacaktır. Boyun eğici yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaçınması toplam puanını 0,35 birim artıracaktır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik toplam puanındaki 1 birimlik artış performans kaçınması toplam puanını 0,06 birim artıracaktır.

Sosyal kaygı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(3,396)}=19,646$; $p<0,001$). Çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım toplam puanları sosyal kaygı toplam puanının %13'lük kısmını açıklamaktadır. Çaresiz yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaygı toplam puanını 0,31 birim artıracaktır. Kendine güvenli yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaygı toplam puanını 0,30 birim azaltacaktır. Boyun eğiciyaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaygı toplam puanını 0,28 birim artıracaktır.

Sosyal kaçınma toplam puanının yordayıcılarını bulmak için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(4,395)}=19,601$; $p<0,001$). Çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım toplam puanları sosyal kaçınma toplam puanının %17'lik kısmını açıklamaktadır. Çaresiz yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaçınma toplam puanını 0,24 birim artıracaktır. Kendine güvenli yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaçınma toplam puanını 0,30 birim azaltacaktır. Boyun eğiciyaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaçınma toplam puanını 0,36 birim artıracaktır. Sosyal destek arama yaklaşım toplam puanındaki 1 birimlik artış sosyal kaçınma toplam puanını 0,38 birim azaltacaktır

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Bu kısımda elde edilen bulgular alan dizin çalışmaları ve kuramsal açıklamalar ile desteklenmeye çalışılmıştır. Yapılan hipotez testleri sonucunda 21 yaş ve altı katılımcıların performans kaygısı ve sosyal kaygı puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, sosyal kaygı ile başa çıkmada yeterli donanım ve becerilerin kazanılmasında etkilidir. Hazır olma ve bilişsel esneklik seviyesi kişilerin sosyal durumları kaygı verici olarak algılamalarında veya oluşan olumsuz bilişlerini düzenlemelerinde etkili olduğundan sosyal kaygının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Holahan ve Moos, 1986).

Cinsiyet değişkeni için erkeklerin sosyal mükemmeliyetçilik ve sosyal kaçınma puan ortalaması anlamlı şekilde yüksekken, kadınların sosyal destek arama yaklaşımı anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Toplumsal olarak erkek cinsiyetinin yüceltilmesi ve daha fazla beklenti içinde olunması erkeklerin sosyal mükemmeliyetçi özellikler edinmesinde etkindir (Egan ve ark., 2014). Erkek çocuk toplumun kendinden beklediği davranış ve kazanımları edinme ve sergileme noktasında üzerinde bir baskı hissetmekte ve bu baskıyı içsel dünyasına yansıtmaktadır. Bu duruma örnek olarak erkek çocuklarının konuşması ve motor faaliyetlerde bulunması noktasında aile ve çevrenin aşırı baskısı ve beklentisinin sonucu olarak çocuğun kekelemesi ve motor aktiviteleri geç başlaması gösterilebilir (Avcı, Uğuz ve Toros, 2002). Bu gibi durumlar erkeklerin sosyal ortamlardan kaçınmaları yönünde sosyal kaygıyı beslemektedir.

Empatik özellikler ve duygu odaklı yapıları nedeniyle kadınların erkeklere oranla stresle başa çıkma yaklaşımları farklılık göstermektedir. Aysan ve arkadaşları (2001) çalışmalarında kadınların stresle başa çıkma noktasında duygusal boşalım, dikkat dağıtıcı aktivitelere yönelim ve sosyal destek arama yaklaşımlarını erkeklere oranla daha çok benimsediklerini göstermiştir.

Maddi durumu iyi olan katılımcıların sosyal kaygı ve kaçınma puan ortalamaları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Maddi durumu iyi olan kişilerin başa çıkma becerileri karşılaştıkları durumları çözümlenmede faydalı olmaktadır (Holahan ve Moos, 1986). Bu gibi çevresel etkenler kaygının aşılmasında maddi durumun önemini göstermektedir.

Okul başarısı kötü olan katılımcıların sosyal mükemmeliyetçilik, performans kaçınması ve sosyal kaçınma puan ortalamaları yüksekken, kendine güvenli yaklaşım puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Okul başarısı kişilerin entelektüel birikimlerinin bir boyutu olarak sosyal ortamlarda etkilidir. Okul başarısı düşük kişiler kendilerini sosyal ortamlarda daha başarılı olmaları gerektiği şeklinde güdüleyebilir. Davranışlarının başkaları tarafından kabul görmesi ve takdir edilme ihtiyacı onlar için motive edici durumlardır. Ancak okul başarısına bağlı olarak gerek stresle başa çıkma noktasında gerekse problem çözme becerilerinde yeterli bilgiye sahip olmamış olmaları sosyal kaygının ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Anne ve baba tutumu tarzlarının da katılımcıların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma ve sosyal kaygı puanlarında etkili olduğu görülmüştür. Frost ve Marten (1990) çalışmalarında ebeveyn tutumlarının taklit ve model alma yolu ile çocukların mükemmeliyetçi kişilik yapısı geliştirmelerine etkisi olabileceğini belirtmiştir. Hutchinson ve Yates (2008) de ebeveynlerin çocuğa yönelik yüksek beklentilerinin, çocukta oluşabilecek mükemmeliyetçi özelliklerin pekişmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Geniş ailede büyüyen katılımcıların performans kaygısı ve sosyal kaygı puan ortalaması çekirdek ailede büyüyen katılımcılara oranla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygının temelinde kişinin davranışlarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği varsayımı yatmaktadır (Dilbaz, 1997). Aile yapısının geniş olması ise kişinin davranışlarını değerlendirecek veya eleştirecek kişi sayısının daha çok olması nedeniyle sosyal kaygı düzeyini etkileyebilir. Sosyal kaygının oluşmasında süperego baskısı göz önüne alındığında geniş ailenin kişi için tam bir toplum baskısı oluşturabileceği düşünülebilir (Atkinson ve Hilgard, 2010). Sosyal çevrenin değer ve yargılarının kişi için önemli görüldüğü süperego kavramı ile sosyal kaygı girift görülmektedir. Dış dünyanın öneminin fazla olması davranışlar üzerinde kontrol duygusunun da fazla olmasına ve kaygı düzeyinde de artış yaşanmasına neden olacaktır. Kişi için dış dünya bir süre sonra kaygı kaynağı olarak görülecek ve bu durum sosyal yaşantısına yansıtacaktır (Velleman, 1999).

Yapılan korelasyon analizinin sonucunda mükemmeliyetçi özellikler ile stresle baş etmede olumlu yaklaşımlar arasında negatif, olumsuz stresle baş etme yaklaşımları ile pozitif korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu sonuca göre stresle başa çıkmada olumlu yaklaşım sergileyen kişilerde mükemmeliyetçi özellikler azalırken, negatif yaklaşım sergileyenlerde bu özellikler artmaktadır veya mükemmeliyetçi özelliklerin düşük veya yüksek olması stresle başa çıkmada olumlu veya olumsuz yaklaşımları etkilemektedir. Stresle olumsuz başa çıkma yaklaşımlarının benimsenmesi mevcut kaygının çözümlenmesinde etkisiz kalmaktadır. Bu kaygının çözümlenmemesi ara inanç ve otomatik düşüncelerin olumsuz ve çarpık yönde gelişmesine neden olacak ve bu durum sonucunda mükemmeliyetçi düşünceler beslenecektir (Chemisguy, 2018).

Kaygı, bilişsel düzeyde birçok olumsuz etkisi olan bir durumdur. Kaygı, bireylerin sorunları çözmeye gerekli bilişsel esnekliğe sahip olmaya zorluğa neden olduğu gibi olumsuz bilişlerin oluşmasında rol oynamaktadır. Kaygı durumlarında kişinin ilgisinin ve dikkatinin iç dünyasına yönelmesi kendi için olumsuz bilişlerin oluşmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz bilişler katı kuralları, koşullu inançları ve gereklilik temelli düşüncelerin oluşmasında rol oynayarak mükemmeliyetçi özellikler için zemin oluşturmaktadır (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989).

Mükemmeliyetçiliğin temelinde aşırı beklentili aile ortamı ve yüksek standartlar gibi faktörler bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarından çok şey beklemleri kişiler için başlı başına bir kaygı kaynağıdır. Kişilerin bu kaygı ile baş etmek için ilgili kaygı kaynağını içselleştirmesi sorunu çözümede kullanılan bir yöntem olarak görülmektedir. Bu şekilde yaşanan kaygıdan kurtulmak için kişi kaygının doğrultusu olan mükemmeliyetçi özellikler geliştirecektir (Saboonchive Lundh, 1997).

Arana ve Furlan (2016) ise mükemmeliyetçi özelliklerin esnek olmayan düşünceleri daha çok içerdiğini ve bu durumun stresle başa çıkmada olumlu yaklaşımların benimsenmesinde başarısızlığa neden olduğunu vurgulamıştır. Dunkley ve Zuroff (2003) da mükemmeliyetçi özelliklerin artması sonucunda stresle başa çıkmada kaçınan tutumların fazla olacağını belirtmiştir. Diğer taraftan Dunkley ve Blankstein (2000) çalışmalarında kendini eleştiren mükemmeliyetçiliğin uyum bozucu başa çıkma yaklaşımını yordadığını belirtmiştir.

Elde edilen bir diğer bulgu ise sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı alt boyutları arasındaki pozitif ilişkidir. Bu durumda sosyal odaklı mükemmeliyetçi özellikleri arttıkça sosyal kaygı alt boyut puanları da artacak veya sosyal odaklı mükemmeliyetçi özelliklerde azaldıkça sosyal kaygı alt boyut puanlarını da azalacaktır. İki kavram da etiyolojik olarak aynı kaynaktan beslendiği için bulunan bu ilişki desteklenmektedir. Sosyal mükemmeliyetçilik kavramı sosyal çevrenin sınırlamaları ve kurallarından beslenen bir boyuttur. Diğer yandan sosyal kaygı da sosyal çevrenin değerlendirmeleri ve tutumlarından duyulan kaygının bir yan ürünüdür (Scott ve ark., 2014).

Saboonchi ve arkadaşları (1999) çalışmalarında sosyal kaygı bozukluğu olanlarda aile beklentileri, aile eleştirisi, hataların aşırı düşünülmesi, eylemlerde şüpheye düşme gibi sosyal odaklı mükemmeliyetçi özelliklerin fazla olduğunu belirtmiştir. Juster ve arkadaşları (1996) sosyal kaygısı olan kişilerin eleştirel ebeveyn gibi sosyal mükemmeliyetçiliği destekleyici öykülerinin olduğunu belirtmiştir.

Levinson ve arkadaşları (2015) hatalarını aşırı şekilde düşünme, eylemlerinde şüpheye düşme, kişisel standartlar, aile beklentileri ve aile eleştirisi gibi mükemmeliyetçi özelliklerin sosyal kaygı bozukluğunun sosyallikten korkma ve kaçınma alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığını belirtmiştir. Wheeler ve arkadaşları (2011) mükemmeliyetçi kişilerin sosyal olarak değerlendirilme yönündeki aşırı korku ve beklentilerinin sosyal kaygıya zemin hazırladığını belirtmiştir. Bu kişiler kendileri için oluşturdukları prensip ve katı kuralların yanında çevre faktörünün getirdiği gözlem faktörü bir kaygı kaynağı olmaktadır. Kişinin kendi performansının çevre tarafından nasıl algılandığı önem taşımaktadır.

Her iki kavramın psikanalitik kuram çerçevesinde abartılmış süperego kavramından beslendikleri bilinmektedir. Mükemmeliyetçi kişi toplumsal norm ve kurallara aşırı bağlı olduğu için davranışlarını mükemmel olmasını ve hedeflerinin hep yüksek olmasını istemektedir. Sosyal kaygı noktasında da kişi sosyal olarak kabul edilip-edilmeyeceği yönündeki içsel geriliminin davranışsal çıktılarını yaşamaktadır (Atkinson ve Hilgard, 2010; Yüçetürk, 2018). Topluma dahil olma ve bu dahil olma sürecinde toplumsal normları içselleştirme süreci olarak süperego, kişinin davranışlarını sosyal bir bakış açısı ile düzenlemesini getirmektedir. Kişi kendisi için oluşturduğu katı kuralları sosyal çevre düzleminde inceleme ihtiyacı içerisindedir. Eylem ve davranışları sosyal hayatta ne kadar olumlu karşılık buluyorsa ve kabul ediliyorsa kendini o derece iyi hissedecektir. Bu nedenle kendi kuralları ve eyleme geçme süreci arasındaki karşıtlık sonucunda oluşan bir gerilim bulunmaktadır. Bu gerilim ile kişinin performansının olumsuz karşılanacağı, beğenilmeyeceği veya yeterli görülmeyeceği noktasındaki kaygılar ilişkilendirilir (Nepon, Flett, Hewitt ve Molnar, 2011).

Elde edilen son bulgular ise stresle başa çıkma yaklaşımları ile sosyal kaygı alt boyutları arasındadır. Analiz sonuçlarında olumlu stresle başa çıkma yaklaşımları ile sosyal kaygı alt boyutları arasında negatif; olumsuz stresle başa çıkma yaklaşımları ile sosyal kaygı alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre stresle başa çıkmada olumlu yaklaşım sergileyen kişilerde sosyal kaygı azalırken negatif yaklaşım sergileyenlerde bu artmaktadır. Yapılan regresyon

analizi sonuçları da başa çıkma tutumlarının sosyal kaygı alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir.

Keskin ve Orgun (2007) sosyal kaygısı olan katılımcıların daha çok sosyal destek arama girişiminde olduklarını belirtmiştir. Ayrıca sosyal anksiyete seviyesi yüksek katılımcıların kaygıdan kaçma stratejisini daha çok kullandıkları görülmüştür. Endler (1997), başa çıkma becerilerinin kullanımının kişilerdeki stres ve kaygıyı belirli oranlarda azalttığını belirtmiştir. Terlecki ve Buckner (2015) çalışmalarında, sosyal kaygı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın aracılık rolünü incelemiştir. Analizler sonucunda, sosyal kaygı düzeyi yüksek kişilerin uygun başa çıkma stratejileri geliştiremedikleri ve bunun sonucunda alkol tüketimlerinde artış görüldüğü belirtilmiştir.

Demir (2009) sosyal kaygısı olan bireylerin problemlerle başa çıkma veya sosyal destek arama gibi olumlu başa çıkma stratejilerinden çok kaçınma stratejilerini benimsediklerini belirtmiştir. Bu süreç birbirini takip eden döngüler haline gelmektedir. Sosyal kaygı yaşanınca kaçınmak, kaçınılan bir durum sonrasında sosyal kaygı yaşamak döngüsüdür. Kişinin kaygı ile başa çıkmada olumlu ve başarılı çözüm yollarını seçmesi sorunları ile mücadele etmede etkili araçlardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada kişilerin yaş, cinsiyet, maddi durum, okul başarısı, ebeveyn tutumları ve aile yapısı gibi demografik değişkenlerin mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yaklaşımları ve sosyal kaygı düzeylerine etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yaklaşımları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin yönü ve şiddeti için güncel bilgiler sunulmuştur.

Yapılan çalışmada niceliksel veri analizinin tercih edilmesi kavramların altındaki derin nedenselliğin incelenmesinde sınırlılık oluşturmuştur. Kullanılan veri toplama araçlarının öz bildirime dayalı olması, katılımcıların belirli üniversitelerden iradi örnekleme yöntemleriyle seçilmesi gibi kısıtlılıklar bulunmaktadır. Bu alanda çalışmakta olan araştırmacılar, çalışmalarını düzenlerken, çeşitli üniversitelerin ilgili departmanlarıyla iletişime geçip, tesadüfi örnekleme yöntemleri kullanarak ve daha büyük örneklemlerde çalışarak bu kısıtlamaları bir dereceye kadar aşabilirler. Ayrıca, bu çalışma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Klinik psikolojide, çoğu psikoterapi ekolüne göre, psikopatolojik vakalar ile normal kişiler arasındaki fark niceldir (Yalom, 1980). Bir diğer ifadeyle, herkes belirli ölçülerde patolojik davranış örüntüleri sergiler fakat tanı alan kişiler bunu fazla ve uyum bozucu derecede aşırı olarak gösteren kişilerdir. Dolayısıyla, bu çalışma, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilirken, ileriki çalışmalarda, tanı alan gruplarla araştırma yapılabilir. Böylelikle, psikopatoloji boyutundaki farklı derecelerdeki gruplarla ilgili bilgi edinilebilir.

Çalışmada elde edilen bulgular ışığında, ilerleyen çalışmalarda üç kavram arasındaki dinamik ilişkinin incelenmesinde niteliksel çalışmaların yapılması çalışmanın bulgularını bütünlüyci bir imkan sunacaktır. Ayrıca sosyal kaygının psikoterapisinde mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının incelenmesi klinik ilerleme noktasında faydalı olacaktır.

Kurulan regresyon modellerinin hepsinde ilgili Sosyal Kaygı ölçeği alt boyutları kendine güvenli yaklaşım tarafından negatif ve çaresiz yaklaşım tarafından pozitif olarak yordanmıştır. Dolayısıyla Sosyal Kaygı üzerine çalışan ilgili klinisyenler terapi çalışmalarında bunun üzerine yoğunlaşabilirler. Bilişsel davranışçı

terapi odaklı klinisyenler, sosyal kaygısı olan hastalarda bilişsel yeniden yapılandırma sırasında, sorun ve problemler karşısında sorumluluk, öz güvenli düşünmeyi teşvik etmeye; sorumluluktan kaçınma ve çaresizlik temalı, uyum bozucu stresle başa çıkma stratejilerini sokratik sorgulama ile sorgulamaya yer verebilirler. Psikodinamik odaklı terapi çalışan klinisyenler ise erken yaşantılardaki deneyimleri analiz ederken bu iki kavram üzerine yoğunlaşabilirler. Örneğin kendine güvenli yaklaşım olgun savunma mekanizmalarının davranışsal manifestosu olarak düşünülürken, çaresiz yaklaşım dengesiz yapısal çalışma mekanizmasının (baskın süperego ve bunun karşısında yetersiz ego) göstergesi olarak yorumlanabilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A.** (1930). Striving for Superiority. *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections From His Writings*. New York: Harper and Row.
- Ağırsoy, B.A.** (2018). Özel yetenekli tanısı almış ve almamış çocukların yalnızlık, empati ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği,** (2013). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Çev. E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arana, F. G., & Furlan, L.** (2016). Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*, 90, 169-173.
- Ashby, J. S., & Gnılka, P. B.** (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111.
- Ateş, B., & Gençdoğan, B.** (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ile başa çıkma yöntemlerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203.
- Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R.** (2010). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology*, Harcourt Brace College Publishers.
- Avcı, A., Uğuz, ř., & Toros, F.** (2002). Çocuklarda kekemelik: karşılaştırılmalı bir izleme çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 16-21.
- Aysal, N.** (2014). Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aysan, F., Hamarat, E., Thompson, D., Zabrucký, K.M., Steele, D., & Matheny, K.B.** (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Exp Aging Res.* 27(2), 181-196.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A.** (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Beck, A.** (1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. New York: Meridian.
- Beidel, D. C.** (1998). Social Anxiety Disorder: Etiology and Early Clinical Presentation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 27-32.
- Borynack, Z.A.** (2003). Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: a multidimensional perspective. A Dissertation for Psychology, University of Oklahoma.
- Burns, D. D.** (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 41, 34-51.
- Chemisquy, S.** (2018). Revisión teórica sobre el perfil cognitivo del perfeccionismo desadaptativo. *Apuntes Universitarios*, 8(1), 16-40.
- Clark, D. M., & Wells, A.** (1995). A cognitive model of social anxiety. *Social anxiety: Diagnosis, assessment, and treatment*, 41(68), 22-33.
- Compas, B. E., Worsham, N. L. & Ey, S.** (1991). Conceptual and developmental issues in children's coping with stress. In A. La Greca, L. Siegel, J. Wallander & C. E. Walker (Eds.). *Advances in pediatric psychology: stress and coping with pediatric conditions*. New York: Guilford.
- Cox, S. L., & Chen, J.** (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 231-240.
- Dağışan, G.** (2017). Sağlıklı erişkin üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile sosyal kaygı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Demir, G. Ö.** (2009). Sosyal kaygının etiolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.
- Demir, T.** (1997). Çocuk ve Ergenlerde Sosyal kaygı: Epidemiyolojik Bir Çalışma. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Demiralp, M., & Oflaz, F.** (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 132-139.
- Demirci, E.** (2017). Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal kaygı. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dilbaz, N.** (2001). Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul.
- Dilbaz, N., & Güz, H.** (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4), 79-86.
- Dilmaç, M., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E.** (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R.** (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R.** (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 234-252.
- Egan, S.J., Tracey D. W., Roz S., & Matin M.A.** (2014). Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism. New York: Guilford Publications.

- Eldoğan, D. & Barışkın, E.** (2015). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal kaygı belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Turkish Journal of Psychology*, 30(75), 1-8.
- Endler, N. S.** (1997). Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 38(3), 136–153.
- Fairbrother, N.** (2002). The Treatment of Social anxiety-100 Years Ago”, *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1297-1304.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G.** (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Flett, G.L., Paul L. H., Kirk R. B., & Shawn M.** (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2), 112-137.
- Frost, R. O., & Marten, P. A.** (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Fye, H. J., Gnilka, P. B., & McLaulin, S. E.** (2018). Perfectionism and school counselors: differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 349-360.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., & Stewart, S. H.** (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130.
- Geçkil, E., & Yıldız, S.** (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 19-28.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W.** (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.

- Gökalp, P. G., Tükel, R., Solmaz, D., Demir, T., Kızılkın, E., Demir, D., & Babaoğlu, A.N.** (2001). Clinical features and comorbidity of social phobics in Turkey. *European Psychiatry, 16*, 115-121.
- Grey, M.** (2000). Coping and diabetes. *Diabetes Spectrum, 13*(3), 167-177.
- Güçlü, N.** (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(1), 25-39.
- Gültekin, B. K., & Derebay, İ. F.** (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yaygınlığı ve sosyal kaygının yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 150-158.
- Hamachek, D.E.** (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D.** (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons Inc.
- Heckelman, L.R., & Schneier, F.R.** (1995). Social anxiety. Diagnosis, Assessment and Treatment. Guilford Press, New York.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.** (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology, 100*(1), 98-109.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F.** (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464-475.
- Holahan, C., J. & Moos, R., H.** (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(2), 389-395.
- Homey, K.** (1950). Neurosis And Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. New York: Norton.

- Honnekeri, B.S., Goel, A., Umate, M., Shah, N., & De Sousa, A.** (2017). Social anxiety and internet socialization in Indian under graduate students: An exploratory study. *Asian Journal of Psychiatr*, 27, 115-120.
- Hughes, A. A., Furr, J. M., Sood, E. D., Barmish, A. J., & Kendall, P. C.** (2009). Anxiety, mood and substance use disorders in parents of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 405-419.
- Hutchinson, A. J., & Yates, G. C.** (2008). Maternal goal factors in adaptive and maladaptive childhood perfectionism. *Educational Psychology*, 28(7), 795-808.
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A.** (2001). Stress: Myth, theory and research. New York: Prentice Hall.
- Jorgensen, R. S. & Dusek, J. B.** (1990). Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal of Personality*, 58(3), 503-513.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K.** (1996). Social anxiety and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kağan, S.** (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya A, Bozaslan, H., & Genç, G.** (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 208-225.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & 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.

- Keskin, G., & Orgun, F.** (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı yasama durumlarının ve basıncı stratejilerinin değerlendirilmesi/The evaluation of social anxiety experiences and coping strategies in a group of university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-270.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P.** (1998). Social anxiety subtypes in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.
- Kılıç, C.**,(1997). Türkiye'nin ruh sağlığı profili: Ruh sağlığı hizmeti kullanımı, Bahar Sempozyumları Derneği I, Ankara Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, 38-39.
- Kiamanesh, P., Dieserud, G., & Haavind, H.** (2015). From a cracking façade to a total escape: Maladaptive perfectionism and suicide. *Death studies*, 39(5), 316-322.
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N.** (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 203-211.
- Koyuncu, A., & Binbay, Z.** (2014). Sosyal kaygı dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 10-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., & Liebowitz, M. R.** (2015). Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 29, 61-71.
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., & Merikangas, K. R.** (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social anxiety in offspring: a prospective-longitudinal community study. *Archives of general psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Liebowitz, M.R.** (1987). Social anxiety. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.

- Marks, I. M.** (1986). Genetics of fear and anxiety disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 149, 406-418.
- Maurier, W. L., & Northcott, H. C.** (2000). Job uncertainty and health status for nurses during restructuring of health care in Alberta. *Western Journal of Nursing Research*, 22(5), 623-641.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.** (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- Memik, N. Ç., Yildiz, Ö., Tural, Ü., & Ağaoğlu, B.** (2011). Sosyal kaygının Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 48(1), 4-10.
- Mohammadian, Y., Mahaki, B., Dehghani, M., Vahid, M. A., & Lavasani, F. F.** (2018). Investigating the role of interpersonal sensitivity, Anger, and Perfectionism in social anxiety. *International journal of preventive medicine*, 9, 1-7.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S.** (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297-312.
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L.** (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267.
- Ohayan, M.M., & Schatzberg, A.F.** (2010). Social anxiety and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Researches*; 68, 235-243.
- Oral, M.** (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesisstress model of depression. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.

- Özer, A., & Altun, E.** (2011). The Reasonsfor Academic Procrastination Among University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Pacewicz, C. E., Gotwals, J. K., & Blanton, J. E.** (2018). Perfectionism, coping, and burnout among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group differences and mediation. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 207-217.
- Pfohl, B., & Nancee, B.** (1991). Obsessive-compulsive personality disorder: A review of available data and recommendations for DSM-IV. *Journal of Personality Disorders*, 5(4), 363-375.
- Pınar, Ş. E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., & Dağlar, G.** (2014). Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 171-177.
- Rice, K. G., & Lapsley, D. K.** (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42(2), 157-168.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B.** (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 304-314.
- Rosser, S., Cathy I., & Lorna P.** (2003). Perfectionism and social anxiety: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L.** (2003). Perfectionism and social anxiety: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G.** (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.

- Saboonchi, F., Lundh, L. G., & Öst, L. G.** (1999). Perfectionism and self-consciousness in social anxiety and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 799-808.
- Salim, E.** (2017). Boşanma sürecindeki bireylerde başa çıkma stratejileri ve dini başa çıkma: Isparta örneği. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Satıcı, B.** (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Scott, J. H., Yap, K., Francis, A. J., & Schuster, S.** (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187-196.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T.** (2018). *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques.* London: Robinson.
- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E., & Kuo, J. R.** (2016). Examining the role of perfectionism and intolerance of uncertainty in postevent processing in social anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 297-306.
- Shumaker, E. A., & Rodebaugh, T. L.** (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(3), 423-433.
- Silgado, J., Timpano, K. R., Buckner, J. D., & Schmidt, N. B.** (2010). Social anxiety and bulimic behaviors: The moderating role of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 487-492.
- Silverman, L.K.** (2007). Perfectionism: The Crucible of Giftedness. *Gifted Education International*, 23, 101-113.

- Şahin, N. H., & Durak, A.** (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Terlecki, M. A., & Buckner, J. D.** (2015). Social anxiety and heavy situational drinking: Coping and conformity motives as multiple mediators. *Addictive behaviors*, 40, 77-83.
- Uzun, Ö.** (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Den Bree, M., Passchier, J., & Emmen, H.** (1990). Influence of quality of life and stress coping behavior on headaches in adolescent male-students - an explorative study. *Headache*, 30(3), 165-168.
- Van Eijsden-Besseling, M. D. F., Peeters, F. P. M. L., Reijnen, J. A. W., & De Bie, R. A.** (2004). Perfectionism and coping strategies as risk factors for the development of non-specific work-related upper limb disorders (WRULD). *Occupational Medicine*, 54(2), 122-127.
- Vanstone, D. M., & Hicks, R. E.** (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 141, 68-75.
- Velleman, J. D.** (1999). A rational superego. *The Philosophical Review*, 108(4), 529-558.
- Wells, J.C., Tien, A.Y., Garrison, R., & Eaton, W.W.** (1994). Risk factors for the incidence of social anxiety as determined by the Diagnostic Interview Schedule in a population-based study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 90(2), 84-90.
- Yalçın, M., & Sütcü, S. T.** (2016). Yetişkinlerde Sosyal kaygının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 61-78.

Yap, K., Gibbs, A. L., Francis, A. J., & Schuster, S. E. (2016). Testing the bivalent fear of evaluation model of social anxiety: The relationship between fear of positive evaluation, social anxiety, and perfectionism. *Cognitive behaviour therapy*, 45(2), 136-149.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.

Yüçetürk, O.K. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal dışlanmanın akran ilişkileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1 - Demografik Veri Formu

Bu araştırma, “Mükemmeliyetçilik, Sosyal kaygı ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans çalışmam kapsamında yürütülmektedir. Bu amaçla vereceğiniz bilgiler kişisel olarak değerlendirilmemekte ve isim-soyisim istenmemektedir. Çalışmaya katılım *tamamen gönüllülük* esasına göredir. **Vereceğiniz yanıtların olması gereken değil sizi en iyi yansıtan seçenek olduğundan emin olunuz.** Değerli katılımınız için teşekkür ederim.

Chagiat AZIZOGLU

Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3. Maddi durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?: () İyi () Orta () Kötü
4. Sınıfınız:
5. Bölümünüz:
6. Başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?: () İyi () Orta () Kötü
7. Başarı ortalamanız (AGNO):
8. Anne ve baba : () Birlikte () Ayrı
9. Annenizin tutumunu nasıl değerlendirirsiniz?: () Demokratik () İlgisiz
() Koruyucu () Mükemmeliyetçi () Bakıcı/Otoriter
10. Baba tutumunu nasıl değerlendirirsiniz?: () Demokratik () İlgisiz
() Koruyucu () Mükemmeliyetçi () Bakıcı/Otoriter
11. Kardeş sayınız :
12. Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz:
13. Ailenizin yapısı: () Çekirdek () Geniş

EK 2 - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bir Miktar Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.							
2. Genelde kişileri kolay pes ettikleri için eleştirmem.							
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.							
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.							
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.							
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.							
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.							
8. İşlemlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.							
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kabullenirler.							
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.							
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler dahaiyisini yapmamı bekler.							
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.							
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler yetersiz bulur.							
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.							
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemli.							
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.							
17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.							
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.							
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.							
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.							
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.							
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.							
23. Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.							
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.							
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmam anlamına gelir.							
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.							

27. Yakınlarımın hata yapmasını görmeye tahammül edemem.							
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.							
29. Değer verdiğim insanlar beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.							
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.							
31. Başkalarının benden çok şeybeklediğini düşünüyorum.							
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.							
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.							
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.							
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.							



EK 3 - Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Kaygı	Kaçınma
1. Yok ya da çok hafif	1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Hafif	2. Zaman zaman kaçınıyorum
3. Orta derecede	3. Çoğunlukla kaçınıyorum
4. Şiddetli	4. Her zaman kaçınıyorum

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	

EK 4 - Stresle Başa Çıkma Ölçeği

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
<p>Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse “hiçbir zaman”ın altına, çok uygun ise “her zaman”ın altına (X) işareti koyun.</p>				
<i>Bir sıkıntım olduğunda</i>				
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. “İş olacağına varır” diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Birkişiolarakıyönededeğiştigiğimi ve olgunlaştığığımı hissedirim				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

ÖZGEÇMİŞ



Adı Soyadı :Chagiat AZIZOGLU

Doğum Yeri : Greece

E-posta :chagiat91@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** :2013-2017, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- **Yükseklisans** :2017-2020, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Psikoloji, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı