

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN  
YORDAYICILARI OLARAK MÜKEMMELİYETÇİLİK VE  
KENDİNDELİK**

**CAFER ADIYAMAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMMUZ, 2019  
MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KENDİNDELİK

CAFER ADIYAMAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 05.07.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU

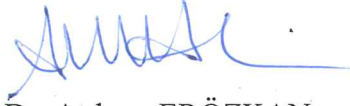
Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

TEMMUZ, 2019

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24./05./2019..tarih ve 289./11..sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin(24/7 veya38/8)maddesine göre, Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim DalıYüksek Lisans öğrencisi Cafer ADIYAMAN'ın "Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik"başlıklı tezini incelemiş ve aday.05./07./2019..tarihinde saat14.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra.60.dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine...ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Tez Danışmanı



Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

Üye



Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU

Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
  - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
  - Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
  - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
  - Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim. 05. / 08. / 2019

CAFER ADIYAMAN

*Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.*

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KENDİNDELİK

CAFER ADIYAMAN

**Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN**

**Temmuz, 2019, 107 sayfa**

Bu çalışma da lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve kendinelik (mindfulness) puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama durumu, iki değişkenin ayrı ayrı öznel iyi oluş puanlarını ne oranda açıkladıkları, kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin beş alt boyutunun öznel iyi oluşu birlikte yordama durumu ve bu altı değişkenin birlikte öznel iyi oluş puanlarını ne oranda açıkladıkları incelenmiştir. Hatay ilinde bulunan Fen lisesi, Anadolu lisesi ve Anadolu imam hatip lisesinde okumakta olan 308 kız ve 205 erkek olmak üzere 513 lise öğrencisinden 2018-2019 eğitim öğretim yılında toplanan veriler üzerinde analiz yapılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Ergen Formu ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın analizlerini yapmak amacıyla SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Analizler için Çoklu Doğrusal Regresyon, Basit Doğrusal Regresyon, Tek Yönlü Varyans Analizi, t Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ile kendinelik puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunurken, öznel iyi oluş puanları ile mükemmeliyetçilik toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarının birlikte öznel iyi oluş puanlarının %22.2'sini açıkladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öznel iyi oluşun demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan t-test ve tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanları arasında cinsiyete, okul türüne, sınıf düzeyine ve annenin öğrenim durumuna göre fark bulunmazken, öğrencilerin öznel iyi oluş puanları arasında babanın öğrenim durumuna göre fark bulunmuş ve en yüksek öznel iyi oluş puan ortalaması babası üniversite mezunu olan öğrencilerden oluşan grubun ortalaması çıkmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen bulgular diğer çalışmalar çerçevesinde tartışılmış, sonuçlarına değinilmiş ve son olarak araştırmacılar ile uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik, Kendinelik (Mindfulness)

## **ABSTRACT**

### **PERFECTIONISM AND MINDFULNESS AS THE PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

**CAFER ADIYAMAN**

**Master Thesis, Department of Educational Sciences**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Atilgan ERÖZKAN**

**July 2019, 107 pages**

This study was conducted in order to investigate the situation of how high school students' scores of the perfectionism and mindfulness predict their subjective well being scores and at what rate these two variables separately could explain subjective well being scores. It was also aimed to investigate that five sub-categories of perfectionism and mindfulness predict subjective well being together and at what rate these six variables could explain subjective well being together. An analysis was made on the data which were collected from 513 high school students comprising of 308 female and 205 male who were studying in Anatolian High Schools, Imam-Hatip High Schools and Science High Schools in Hatay Province. In the research, Adolescent Subjective Well Being Scale, Frost Multi Dimensional Perfectionism Scale, Conscious Awareness(Mindfulness) Scale, Adolescent Form and Personal Information Form were used. In order to analyze the research, SPSS 22.0 package software was used. For analyses, Pearson product-moment correlation, T Test, One-way Analysis of Variance, Simple Linear Regression Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used. As a result of analyses, while it was noticed remarkable relation between students' subjective well being scores and their mindfulness scores positively, it was noticed no remarkable relation between subjective well being scores and total perfectionism scores. Order, having a strong interest in mistakes, suspicion in behaviors, expectations of family, familial criticism and personal standards are sub categories of perfectionism and mindfulness. These explain together twenty two percent of subjective well being scores. Also, in order to investigate the situation of differentiation in subjective well being according to the demographical variables, T-test and One-way Analysis of Variance were conducted. According to the results of these, while there was no difference among the subjective well being scores of the students in terms of gender, school type, class level and educational back ground of mother, there was difference in their scores in terms of educational background of fathers. It was understood that the highest average of subjective well being was the average of the group whose fathers graduated from university. Obtained discoveries in the study were discussed within the frame of other studies and the results were mentioned and finally for implementers and researchers, some suggestions were made.

**Key Words:** Subjective Well Being, Perfectionism, Mindfulness

## ÖNSÖZ

İlk olarak yüksek lisansa başladığım ve tanıdığım günden bu günlere kadar naif kişiliği, iyi niyetli yaklaşımlarıyla, asla kırıncı olmadan yaptığı uyarılarıyla ve ne olursa olsun destekleyici ve teşvik edici konuşmalarıyla sadece akademik anlamda değil birçok konuda bana katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Atılğan ERÖZKAN'a teşekkürlerimin en büyüğünü sunarım. Ayrıca lisans eğitimimi tamamladığım Pamukkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerine ve yüksek lisans eğitimime devam ettiğim Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerine teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımda çok önemli yeri olan, sekiz yıldır hayatıma anlam katan, mutlu veya mutsuz olsamda her zaman yanımda olup bana destek olan, hayatımdaki en stresli zamanlarımda bile beni mutlu edebilen, geleceğin en başarılı doktorları arasında olacağından emin olduğum ve kısacası hayatımın anlamı olan, ömür boyu elini tutacağım ve seveceğim kız arkadaşım, her şeyim Gözde BATUN'a çok teşekkür ederim.

Abisi olmaktan gurur duyduğum iyi niyeti ve temiz kalbiyle kendimi bildim bileli yanımda olan, küçük kardeşim olmasına rağmen bazı konularda ablam gibi davranan ama her zaman bana sırdaşlık yapmış olan, verdiği değeri her durumda hissettiren ve benim içinde çok değerli olan, en eski arkadaşım, canım kardeşim Tuğba ADIYAMAN'a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde yanımda hissettiğim ve yanımda olduğunu bilmekten güç aldığım, bana dürüstlüğü ve çalışkanlığın değerini öğreten, oğlu olmaktan gurur duyduğum dürüst insan, hayatını çocuklarına adanmış olan, üzerimdeki emeğini asla unutmayacağım babam Emin ADIYAMAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Gözlerimi açtığım günden beri benim için her konuda fedakarlık yapan, herkese iyi niyetle yaklaşan, hayatımdaki bütün insani değerlerimin mimarı, dünyanın en temiz kalpli en değerli kadını, benim için mükemmelliğin karşılığı, bana sade ve temiz sevgiyi her zaman hatırlatan, evlatları kocaman olsada hala küçük çocuk gibi gören ve seven, üzerimdeki emeğini asla unutmayacağım kalbi sevgi dolu güzel annem Emine ADIYAMAN'a sonsuz teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ .....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ .....	xiii
EKLER DİZİNİ .....	xiv

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi .....	5
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Tanımlar.....	7

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öznel İyi Oluş .....	8
2.1.1. Pozitif Psikoloji.....	8
2.1.2. Öznel İyi Oluş Kavramı .....	9
2.1.2.1. Öznel iyi oluşun alt boyutları .....	10
2.1.2.1.1. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutu .....	10
2.1.2.1.2. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu .....	10
2.1.3. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	10
2.1.3.1. Yargı kuramları .....	11
2.1.3.2. Ereksel kuramlar .....	11
2.1.3.3. Etkinlik (aktivite) kuramları .....	12
2.1.3.4. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları .....	12
2.1.3.5. Bağ kuramları.....	13



2.2. Mükemmeliyetçilik.....	13
2.2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramına Genel Bakış .....	13
2.2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramına Kuramsal Bakış .....	15
2.2.2.1. <i>Psikanalitik kurama göre mükemmeliyetçilik</i> .....	15
2.2.2.2. <i>Bilişsel kurama göre mükemmeliyetçilik</i> .....	15
2.2.2.3. <i>Davranışçı kurama göre mükemmeliyetçilik</i> .....	16
2.2.2.4. <i>Hümanistik kuramlara göre mükemmeliyetçilik</i> .....	16
2.2.2.5. <i>Akılcı-duygusal kurama göre mükemmeliyetçilik</i> .....	17
2.2.2.6. <i>Bireysel psikoloji yaklaşımına göre mükemmeliyetçilik</i> .....	18
2.2.2.7. <i>Bütüncül yaklaşıma göre mükemmeliyetçilik</i> .....	18
2.2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramının Boyutları .....	19
2.2.3.1. <i>Tek boyutlu mükemmeliyetçilik</i> .....	19
2.2.3.2. <i>Çok boyutlu mükemmeliyetçilik</i> .....	19
2.3. Kendinelik (mindfulness) .....	21
2.3.1. Kendinelik (mindfulness) Kavramına Genel Bakış.....	22
2.3.2. Kendinelik (mindfulness) Kavramının Tarihi .....	23
2.3.3. Kendinelik (mindfulness) Kavramına Kuramsal Bakış.....	24
2.3.3.1. <i>Bilişsel-davranışçı kuram</i> .....	24
2.3.3.2. <i>Gestalt yaklaşımı</i> .....	26
2.3.3.3. <i>Hümanist Kuramlar</i> .....	26
2.3.3.4. <i>Varoluşçu yaklaşım</i> .....	26
2.4. İlgili Araştırmalar .....	27
2.4.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar.....	27
2.4.1.1. <i>Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar</i> .....	27
2.4.1.2. <i>Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar</i> .....	28
2.4.1.3. <i>Kendinelik (mindfulness) kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar</i> .....	29
2.4.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar .....	30
2.4.2.1. <i>Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar</i> .....	30
2.4.2.2. <i>Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar</i> .....	32
2.4.2.3. <i>Kendinelik (mindfulness) kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar</i> .....	34

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
-------------------------------	----

3.2. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu.....	35
3.3. Verilerin Toplanması .....	36
3.4. Veri Toplama Araçları .....	36
3.5. Verilerin Analizi .....	37

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Verilerin Analizlere Uygunluğunun İncelenmesi ve Verilerin Düzenlenmesi.....	39
4.2. Örneklem Grubuna Ait Bazı Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzdeleri .....	41
4.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	42
4.3.1. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	42
4.3.2. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	44
4.3.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	47
4.3.4. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	50
4.3.5. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	53
4.4. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular .....	57
4.5. Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular .....	59

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Tartışma .....	63
5.1.1. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması .....	63
5.1.2. Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ve Yorumlanması .....	67
5.1.3. Öznel İyi Oluş Düzeyinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu) Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	70

5.1.Sonuç .....	72
5.2.1. Öznel İyi Oluş, Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları, Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları ve Kendinelik (mindfulness) Arasındaki İlişkilere İlişkin Elde Edilen Sonuçlar .....	72
5.2.2. Mükemmeliyetçilik ve Kendineliliğin (mindfulness) Öznel İyi Oluşu Yordama Durumuna İlişkin Elde Edilen Sonuçlar .....	73
5.2.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Değişkenlerinin Bazı Demografik Değişkenlere Farklılaşma Durumuna İlişkin Elde Edilen Sonuçlar .....	73
5.3. Öneriler .....	75
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	75
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	76
KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	86
ÖZGEÇMİŞ .....	93

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Değişkenlerinin Merkezi Eğilim Ölçüleri, Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	40
<b>Tablo 2.</b> Çalışma Grubunun Cinsiyete, Okul Türüne, Sınıf Düzeyine, Babanın Öğrenim Durumuna ve Annenin Öğrenim Durumuna Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	41
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 4.</b> Okul Türüne Göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	45
<b>Tablo 5.</b> Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	47
<b>Tablo 6.</b> Annenin Öğrenim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	50
<b>Tablo 7.</b> Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	53
<b>Tablo 8.</b> Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik, Kendinelik (mindfulness), Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları .....	57
<b>Tablo 9.</b> Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 10.</b> Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar ve Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 11.</b> Mükemmeliyetçilik Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 12.</b> Kendinelik (mindfulness) Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	62

## KISALTMALAR DİZİNİ

**ACT:** Kabul ve Kararlılık Terapisi

**BFÖ-E:** Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Ergen Formu

**ÇBMÖ:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**DBT:** “Diyalektik Davranış Terapisi”

**MBCT:** “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi”

**MBSR:** “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltıcı Müdahaleler”

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**MSKÜ:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

**ÖİÖÖ:** Özel İyi Oluş Ölçeği

**TDK:** Türk Dil Kurumu

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	86
<b>Ek 2.</b> Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	87
<b>Ek 3.</b> Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	88
<b>Ek 4.</b> Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu.....	90
<b>Ek 5.</b> Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu Kararı.....	91
<b>Ek 6.</b> Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Onayı.....	92



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Her insan mutlu olmak ve kendini farklı durumlarda iyi hissetmek ister. İnsanların mutlu olma çabaları ve mutluluğa olan merakları insanlık tarihi kadar eskidir. Mutluluk konusuna duyulan merak insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen psikoloji biliminin ilgi alanına mutsuzluk ve olumsuz duygu durumu konularından daha sonra girmiştir.

İnsanların kendilerini iyi hissetmelerini etkileyen birçok değişken olmakla birlikte bu değişkenlerin insanların hayatlarına ne yönde ve ne ölçüde etkide bulunduğu bilim insanlarının en çok merak ettiği konulardan biri haline gelmiştir. Psikoloji alanında yapılan ilk çalışmalar genellikle insanların mutsuzlukları ve olumsuz duygu durumlarıyla ilgilenmiştir. İnsanları anlamının sadece olumsuz duygu durumlarını incelemekle mümkün olmayacağını ve olumlu duygu durumlarının da psikoloji biliminin esas konuları arasında yer alması gerektiğini savunun pozitif psikolojinin literatürümüze kazandırdığı en önemli kavramlardan biriside öznel iyi oluş kavramıdır.

Öznel iyi oluş, duygusal ve bilişsel bileşenlerden oluşan doyumun kişisel hâli ve olumlu ruh sağlığına sahip olmaktır (Deiner, 2001). Öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu yaşam doyumunu kavramı karşılarken, pozitif duyguların ve negatif duyguların hissedilmesi duygusal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Kesebir ve Lucas, 2008).

Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler hayatlarından çok haz alıp çok az mutsuzluk hali hisseden bireylerdir. İnsanlar arasındaki olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğundaki farkların nelerden kaynaklandığı son zamanlarda psikoloji alanında en çok araştırılan konulardan biri haline gelmiştir. Yapılan çalışmalarda bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen birçok değişken olduğu görülmüştür. Bireyler arasındaki bu

farklılaşma yaş, cinsiyet, ekonomik durum gibi demografik değişkenlerden kaynaklanabildiği gibi bireylerin kişilik özellikleri ve olaylara verdikleri kişisel tepkilerinden kaynaklandığı yapılan bilimsel araştırmalarda görülmüştür. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşantılarını değerlendirmesi ve yaşamının nasıl olduğuna dair içsel karar almasıdır (Eryılmaz, 2009).

Bireylerin yaşadıkları olaylara yükledikleri anlamlar ne derece mutlu olduklarını etkilemektedir (Deiner, 1984). Bu durumda insanların yaşadıkları olaylara farklı tepkiler verdikleri ve bu farklı tepkileri etkileyen birçok değişkenin olduğunu söyleyebiliriz. İnsanların hayatlarında karşılaştıkları durumlara farklı anlamlar yüklemelerinin temel sebebi farklı kişilik özelliklerine sahip olmaları ve hayattan beklentilerinin farklı olmasıdır. Hayat beklentilerinin farkı olmasının en önemli nedenlerinden biriside mükemmeliyetçilik seviyeleridir. Aşırı mükemmeliyetçi kişiler kendilerine kapasitelerinin de üstünde hedefler koyan ve kendilerini durmadan sınavan kişilerdir.

İnsanlar mükemmel olana ulaşmak için çaba gösterirken mutluluğu ve daha fazla haz alacağı bir hayatı hayal eder. Lise çağında hayatlarını etkileyecek sınavlara hazırlanma ve ailelerin öğrencilerden yüksek başarılar beklemeleri öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyebilmektedir. Mükemmeliyetçi öğrencilerin özelliklerinden bazıları ise bir işe sürekli yeniden başlama, gerçekçi olmayan yüksek standartlar, yapacakları işi geciktirme, başka öğrencilerin düşüncelerine karşı anlayışsızlık, ekip çalışmalarına karşı isteksiz tutum, hatalara karşı aşırı tepki gösterme gibi sıralanabilir (Patht, 1984). Bu özelliklerinin sonucunda öğrenciler yaptıkları işlerden daha az haz almaya başlamaktadırlar. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına sahip olmalarının öznel iyi oluşlarını etkileyip etkilemeyeceğinin araştırılması bu çalışmanın temel sorularından birisidir. Öğrenciler hayatlarını etkileyecek bu önemli dönemde daha başarılı olabilmek için çabalamakta buda öğrencilerin mükemmel olana ulaşma arzularını artırmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik kavramının tek boyutlu mükemmeliyetçilik ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının olmadığını kabul eden bakış açısına göre mükemmeliyetçi bireyler gerçekleştirilmesi zor hedefler için çabalayan, öz değerlerini ilgilendikleri işe ayırdıkları zamana ve o işteki başarılarına göre belirleyen kişilerdir (Burns,1980). Çok boyutlu bakış açısına göre ise farklı yaklaşımlar karşımıza çıkıyor. Kime yönlendirildiğine odaklanan yaklaşımda “sosyal kaynaklı”, “kendine



yönelik” ve “başkasına yönelik” olmak üzere üç boyutta ifade edilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991a). Bir başka çok boyutlu yaklaşımda ise mükemmeliyetçilik olumlu etkiye sahip olan ve olumsuz etkiye sahip olan olmak üzere iki boyutlu bir kavram olarak ele alınmıştır (Schuler, 2000; Hamachek, 1978). Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bir başka yaklaşım ise kişinin belirlediği hedeflerle kişisel özelliklerinin uyuşmasına değinmektedir. Mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Erözkan, 2005; Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Lise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram ise kendineliktir. Kendinelik temeli doğu meditasyon öğretilerine dayanan dikkat yönlendirme yoludur, sonradan batı kültüründe de önemli hale gelerek kullanılmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 2009b). Kendinelik, geçmişte tüketilen zamanda veya gelecekte yaşanacak zamanda tecrübe edilmesi arzu edilebilecek duygu ve deneyimlerden uzak tamamem şimdiki zamanı benimseyerek ve dikkat ederek yaşamaktır (Bishop ve diğerleri, 2004). Kendineliğin bir diğer tanımı ise içinde bulunulan zamanda gerçekleşen durumların farkında olma ve dikkati o anda canlı tutma halidir (Brown ve Ryan, 2003).Kendineliğin temelinde içinde bulunan anı tam anlamıyla anlayarak deneyimlemek yatar.

Günümüzde birçok lise çağındaki öğrenci yaşanan anın görev ve sorumluluklarından uzaklaşarak gelecekle ilgili hayaller kurmakta hatta o anda yapılması gerekenleri gözden kaçırıp geçmişe ya da geleceğe odaklanarak başarısızlıkla yüzleşmek zorunda kalmaktadır.

Deci ve Ryan’a (1980) göre insan diğer insanların davranışlarına kayıtsız kalarak ve dürtüleriyle hareket ettiğinde tehlikeye girer. Lise çağındaki öğrencilerin birçoğu düşünmeden, yaşadığı olayları anlamaya çalışmadan ani kararlar vererek olumsuz sonuçları olacak eylemlerde bulunur. Bu tür olayların etkisiyle kendilerini kötü hissedebilecekleri ve öznel iyi oluş seviyelerinin etkilenebileceği düşünülebilir.

Bu çalışmanın temel amacı mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerinde etkisi var mıdır, eğer varsa ne yönde etkileri olduğunu incelemektir.

## 1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Bu araştırmayla lise öğrencilerinde kendinelik (mindfulness) ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi, aralarında ilişki olup olmadığının incelenmesi ve bu üç değişkenin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### Alt Amaçlar

1. Öznel iyi oluş puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öznel iyi oluş puanları okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öznel iyi oluş puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Öznel iyi oluş puanları annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Öznel iyi oluş puanları babanın öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Mükemmeliyetçilik puanları okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Mükemmeliyetçilik puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Mükemmeliyetçilik puanları annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Mükemmeliyetçilik puanları babanın öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Kendinelik (mindfulness) puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Kendinelik (mindfulness) puanları okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

13. Kendinelik (mindfulness) puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Kendinelik (mindfulness) puanları annenin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Kendinelik (mindfulness) puanları babanın öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik (mindfulness) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Kendinelik (mindfulness) öznel iyi oluşu yordamaktadır?
18. Mükemmeliyetçilik öznel iyi oluşu yordamaktadır?
19. Kendinelik (mindfulness) ve mükemmeliyetçilik öznel iyi oluşu birlikte yordamakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanlar gelişen dünyada sürekli koşturmaca içerisinde ve sürekli sınanma durumunda kalmaktadır. Bu sınanma durumu ve birilerinin önüne geçme çabası öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği gibi mükemmeliyetçilik düzeylerini ve kendinelik (mindfulness) düzeylerini de olumlu veya olumsuz düzeyde etkileyebilmektedir. İnsanlar bir iş başvurusu konusunda ya da ilgilendikleri işi yaparken hassas ve mükemmeliyetçi olabildikleri gibi bazen de karşılaşılabilecekleri durumların gereklilikleri ve özünün farkında olmamaktadırlar. Kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri birbirinden farklılık gösterirken bu farklılığın nelerden kaynaklandığıda merak konusu olmuştur. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik ve kendinelik (mindfulness) düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini etkileme durumu araştırılarak öznel iyi oluşu etkileyen unsurlar arasında bu iki değişkeninde olma ihtimali üzerinde durulacaktır. İnsanlar günümüzde iş bulmaktaki zorluklardan dolayı bazı konularda aşırı hassas davranarak mükemmeliyetçi olabildikleri gibi bazen de dalgın olabilmekte ve sadece olayların tek bir yanına takılarak o ana odaklanamamaktadırlar.

Ülkemiz ve benzer ülkelerde insanlar lise çağından itibaren hayatlarının geri kalanıyla ilgili endişe duyarken seçecekleri bölümler ve meslekler konusunda kararsız kalıp bazen

de lise çağlarında çeşitli değişkenlerden dolayı mükemmeliyetçi ya da buldukları dönemin görevlerinin farkına varmadan o dönemin ve o anın görevlerini göz ardı ederek farklı olaylara odaklanmaktadırlar. Lise öğrencilerinin gelecekle ilgili kaygı yaşama durumlarında sorumluluklarının farkına varmadan yaşadıkları anın özüne inmeden dürtüleriyle ya da otomatik olarak hareket etmektedirler. Lise öğrencilerinin yaptıkları işlerinde dikkat eksikliğinden kaynaklanan çokça hatalar gözlenmekte ve yaşadıkları o andaki gerçekliğe odaklanmadan hareket edebilmektedirler. Lise çağındaki bazı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, kendinelik (mindfulness) düzeyleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri birbirinden farklılık gösterirken bu farklılıkların nelerden kaynaklandığı konusunda elimizde bilgilerin sınırlı olması bu çalışmanın asıl amacı olmuştur.

Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine, cinsiyetlerine, okul türlerine, anne ve babanın öğrenim durumuna göre fark olup olmamasının araştırılması öğrencilerin lise çağında özellikle öznel iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre ne kadar yordandığını ve liselerde ne tür çalışmaların yapılabileceği hakkında liselerde çalışan personele yardımcı olabilmesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

Öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendineliğin (mindfulness) bazı demografik değişkenler açısından nasıl farklılıklar gösterdiğini ve ayrıca mükemmeliyetçilik ve kendineliğin (mindfulness) öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yordama düzeylerini ortaya koyacak olan bu araştırma ile öğretmenlerin ve velilerin öğrenciler ile kuracakları iletişimlerine olumlu yönde etkisi olacağı gibi öğrencilere verilecek psikolojik danışma hizmetlerine de faydalı olacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Sayıltıları**

1. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırma için belirlenen örneklemin araştırmanın evrenini temsil edebilecek yeterliliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

#### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2018-2019 öğretim yılı Hatay ilindeki lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.
3. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarındaki maddeler ile sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Öznel İyi Oluş:** Diener (1984) öznel iyi oluş kavramını kişinin yaşamından elde ettiği doyuma ve bunun yanında olumlu ve olumsuz duygu durumlarına ilişkin yaptığı öznel değerlendirme şeklinde tanımlamıştır.

**Mükemmeliyetçilik:** "Kişinin aşırı derecede yüksek standartlar oluşturması ve kendisini aşırı derecede eleştirmesi eğilimidir" (Flett ve Hewitt, 2002).

**Kendinelik (mindfulness):** Kendinelik (mindfulness) kavramının en genel tanımı "dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir" (Brown ve Ryan, 2003).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlıkta tez konusuna ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur. İlk olarak yordanan değişkenimiz öznel iyi oluş kavramı ele alınmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçik kavramının kuramsal çerçevesi incelenmiş ve en son olarak üçüncü değişken olan kendinelik kavramının kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

#### 2.1. Öznel İyi Oluş

##### 2.1.1. Pozitif Psikoloji

Öznel iyi oluş kavramını anlayabilmek için pozitif psikolojiyi ve pozitif psikolojinin psikoloji alanına kazandırdığı yeni görüşleri anlamak gerekir. Psikolojinin insanların sahip olduğu olumlu duygu durumlarına ilgisiz kalmasını eleştiren bilim adamlarından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikoloji bilimini sadece hastalıklarla ve insanların zayıf yönleriyle ilgilenmekten daha büyük bir bilim dalı olarak tanımlamaktadırlar. Seligman ve Csikszentmihalyi bilimin tek yönlü olarak insanların olumsuz durumlarıyla ilgilenerek faydalı olamayacağını bunun yanında insanların iyi hissetmeleri üzerine de çalışması gerektiğini savunmakta ve psikolojinin sadece kırılmış olanı düzeltmekle değil en sağlam olanın güçlendirilmesiyle de ilgilenmesi gerektiğini savunmuşlardır.

Pozitif psikoloji akımı psikolojinin sadece patoloji bilimi olmadığını ve iyi olanın daha iyiye ulaşması içinde çalışmalar yapılabileceği görüşüyle ortaya çıkmıştır. Pozitif psikolojiden etkilenen terapistler zayıflıkları onarmak yerine danışanlarının erdemlerini, kapasitelerini ve güçlerini artırmaya yönelmişlerdir. Bu yönelim öznel iyi oluş gibi

bireylerin iyi oluşlarıyla ilgili kavramları da beraberinde getirmiştir. Pozitif psikoloji öznel iyi oluş kavramını mutluluğun karşılığı olarak görmektedir (Diener, 2000).

### 2.1.2. Öznel İyi Oluş Kavramı

İnsanlık tarihi süresince mutluluğu nelerin etkilediği ve mutluluğunun kaynaklarının neler olduğu merak uyandıran konulardan biri olmuştur. İnsanlar yaş, cinsiyet, ırk, din ve meslek gurubu farkı olmadan her zaman dünyanın her yerinde mutluluğun peşinden giderek mutsuzluktan ve mutsuzluğun kaynaklarından uzaklaşma çabasında olmuştur.

Pozitif psikolojiye göre mutluluğun karşılığı öznel iyi oluş kavramı olarak görülmüştür. Mutluluk tarih boyunca insanlığın en çok ilgilendiği konular arasında olmasına rağmen ancak pozitif psikolojinin çabalarından sonra öznel iyi oluş kavramı psikoloji biliminin en çok ilgilendiği konulardan biri haline almıştır ve alanyazın incelendiğinde psikolojinin ilgi alanına girdiği 1980’li yıllarda mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşu konu alan yıllık ortalama 800’e yakın bilimsel makale yayınlanmıştır (Myers ve Deiner 1995).

Pozitif psikolojinin en çok odaklandığı kavramlar arasında olan öznel iyi oluş bireyin yaşamıyla ilgili sahip olduğu düşüncelerinin ve hislerinin genel değerlendirmesidir (Türkdoğan, 2010) ve bu değerlendirmeleri yardımıyla yargıya varmasıdır (Eryılmaz, 2009).

Diener (1984) öznel iyi oluş kavramını kişinin yaşamından elde ettiği doyuma ve bunun yanında olumlu ve olumsuz duygu durumlarına ilişkin yaptığı öznel değerlendirme şeklinde tanımlamıştır. Diener (2000) bir diğer tanımında ise öznel iyi oluş kavramını, bilişsel ve duyuşsal alt boyutlara sahip olan doyumun kişisel ifadesi ve pozitif ruh sağlığı şeklinde tanımlamıştır. İnsanların yüksek öznel iyi oluşa sahip olmalarını ise çok miktarda olumlu duygular ve az miktarda olumsuz duygular hissetmeleri, vakitlerini ilgilendikleri etkinliklerle geçirmeleri, fazla haz ve az acı deneyimlemeleri ve yaşamlarından doyum almaları olarak açıklamıştır.

Genel haliyle insana haz veren olumlu duygu durumlarını çokça deneyimleyen; insanların haz almadığı olumsuz duygu durumlarını az deneyimleyen ve yaşamın farklı alanlarından memnun olan kişiler “mutlu bireyler” şeklinde ifade edilebilir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Öznel iyi oluş kavramı genel mutluluk durumu, yaşamdan doyum alma ve pozitif ruh sağlığını kapsayan genel bir kavramdır (Dursun, 2012). Kişinin olumsuz duygu durumlarını çok seyrek yaşayıp, olumlu duygu durumlarını sıklıkla yaşamasıyla hayatından yüksek oranda doyum alıyorsa, yüksek öznel iyi oluşa sahiptir (Eryılmaz, 2011a).

#### *2.1.2.1 Öznel iyi oluşun alt boyutları*

Öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki alt unsuru vardır. Bilişsel boyutu kişinin yaşamından aldığı doyum, duyuşsal boyutunu ise pozitif ve negatif duygu durumları karşılamaktadır (Diener, 1984).

##### *2.1.2.1.1. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutu*

Kızgınlık, kaygı, öfke, telaş, sinirlenme, telaş gibi örneklendirebileceğimiz olumsuz duygu durumları ve sevinç, neşe, hoşlanmak, güven, gurur gibi örneklendirebileceğimiz olumlu duygu durumları öznel iyi oluş kavramının duyuşsal alt boyutunu oluşturmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

##### *2.1.2.1.2. Öznel İyi Oluşun Bilişsel Boyutu*

Genellikle öznel iyi oluş kavramı ile karıştırılan ve öznel iyi oluşun bilişsel alt boyutunu karşılayan yaşamdan alınan doyum, kişinin hayatındaki farklı unsurları bilişsel süzgecinden geçirdikten sonra yaşamından hoşnut olması olarak ifade edilebilir. Çiviteci (2009) yaşam doyumunu kişinin yaşamının bazı alanlarıyla ilgili ya da yaşamının tamamıyla ilgili memnuniyet yaşayıp yaşamaması hakkında gerçekleştirdiği bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlamaktadır.

### **2.1.3. Öznel İyi Oluş Kuramları**

İnsanların öznel iyi oluş düzeylerini ne tür yaşanmışlıklar ve değişkenlerin etkilediğini açıklamaya ve bunun yanında kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin nasıl artırılacağı konusunda çalışan kuramlar mevcuttur. Yetim (2001) bu kuramların aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı, bağ, ereksel, yargı ve etkinlik kuramları gibi farklı başlıkların altında toplandığını belirtmiştir. Bu bölümde kuramlar ayrı ayrı açıklanmaya çalışılacaktır.



### 2.1.3.1. Yargı kuramları

Yargı kuramlarına göre insanların kişisel ölçütler koyarak hayatlarıyla ilgili yaptıkları bir takım yargılamaları sonucunda öznel iyi oluş düzeylerinin etkilendiği belirtilmektedir. Birey kendisiyle ilgili koyduğu standartlara ne derece yakınsa o kadar fazla öznel iyi oluş düzeyine, bu standartlara ne derece uzaksa o kadar az öznel iyi oluş düzeyine sahiptir. Diener (1984) kişilerin arzu ettiği yaşantıların düzeyinin önemli olduğunu belirterek kişilerin sahip olacakları seviyelerin üstünde standartlar koyarak bunu talep etmesinin öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesine ve yaşamdan aldıkları duyumun azalmasına sebep olabileceğine vurgu yapmaktadır.

Yargı kuramları arasında bireyin hayatının hangi yönüyle ilgili ölçüt koyduğuna ve değerlendirmesini hangi yaşam alanına dair yaptığına dair farklılıklar vardır. Kişi kimi zamanlarda kendisini başka insanlarla karşılaştırma eğiliminde olmakta ve bununda etkisiyle hayattan aldığı doyum düzeyi olumlu veya olumsuz yönde etkilenmektedir.

### 2.1.3.2. Ereksel kuramlar

Bir diğer ismi “Belli bir noktaya erişme kuramı” olan ereksel kuramın ilk savunucusu Wilson olmuştur. Wilson 1960’larda mutluluğun ihtiyaçların doyurulmasıyla mümkün olacağı fikriyle ereksel kuramın temellerini atmıştır (akt. Diener, 1984). Birey ihtiyaçlarını karşılayabildiği kadar mutludur, ihtiyaçlarını karşılayamadığı anlarda kaygı duymakta ve mutsuz olmaktadır.

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ihtiyaçlar sınıflanmış ve seviyelendirilmiştir. Piramide benzettiği ihtiyaçların en altında fizyolojik ihtiyaçlar, piramidin ikinci basamağında güvenlik ihtiyacı, piramidin üçüncü basamağında sevgi ihtiyacı, piramidindördüncü basamağında başarı ihtiyacı ve zirvede ise kendini gerçekleştirme vardır. Bu yaklaşımına göre de insan piramidin alt basamaklarında bulunan ihtiyaçlarını karşıladıkça bir üst ihtiyacı karşılamayı hedefler (Schultz ve Schultz, 2002; akt. Türkdoğan, 2010). Karşılanan ihtiyaçların seviyesi arttıkça ve üst ihtiyaçlar karşılandıkça mutluluk düzeyinde artış gözlenir (Diener, 1984).

Ereksel kuramlara göre ihtiyaçların yanında amaçlarda önemlidir. İhtiyaçlar her insan için ortak olabileceği gibi farkında olmadan ve plansızca karşılanabilmektedir. Buna karşın amaçlara bilinçli ve farkında olunarak ulaşılmaya çalışılır (Michalos, 1980; akt. Köker, 1991). İnsanlar amaçlarına ulaşmak konusunda ilerleme kaydettiklerinde olumlu

davranışlarında artış gözlenmekte, amaçlarına ulaşamadıkları zamanlarda ise olumsuz duygular hissetmekte ve olumsuz tavırlar sergilemektedirler (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

#### *2.1.3.3. Etkinlik(aktivite) kuramı*

Etkinlik kuramına göre bireylerin mutlu olabilmesi amaçlara ulaşmakla değil, ilgi alanlarına giren aktivitelerle ilgilenmelerine bağlıdır. Erek kuramlarının yoğun olarak üstünde durduğu mutluluğun kişisel amaçlara ulaşmanın sonucunda oluştuğu düşüncesine karşın etkinlik kuramlarında amaç uğruna geçirilen vaktin kişinin bireysel özellikleriyle uyumu üzerinde durulmaktadır. Birey mutlu olmak için benliğini zorladığında mutlu olmaz, eğer birey kendisi için değerli ve zevk alabildiği etkinliklerle meşgul olduğu zaman zaten mutluluk kendiliğinden gelir (Diener, 1984).

Birey severek ve isteyerek yaptığı çalışmalardan yüksek düzeyde doyum elde ederek mutlu olabilir. Son olarak kısaca örneklendirmemiz gerekirse yolculuğun sonunda gidilen yerden çok yolculuk süresinin nasıl geçirildiği ve gidilen yere arzu edilerek mi gidildiği önemlidir.

#### *2.1.3.4. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları*

Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre kişinin hayatında doyum alması ve hayatının geneliyle ilgili mutluluk hissetmesi, yaşamındaki küçük bölümlerde mutlu olmasıyla ilgilidir. Aşağıdan yukarı yaklaşımı mutluluğu kişinin hayatının küçük alanlarındaki olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunun fazla veya az olmasına dair yaptığı kişisel değerlendirmelerle ilişkilendirmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan aşağı yaklaşımında ise hayata olumlu bakmayı bilen ve hayattan haz aldığını düşünen kişiler yaşamının küçük alanlarında da mutlu olma eğilimindedirler. Bireyler hayatı pozitif ve mutlu bir şekilde algılama eğiliminde olmaları sonucunda yaşadıkları durumlarla ilgili değerlendirmelerde bulunmaktadır. Bu değerlendirmeler bireylerin kişilik özellikleri ve doğuştan getirdikleri genetik özelliklerden etkilenmektedir. Kişilik özelliklerinin etkisiyle yapılan bu değerlendirmeler sonucunda kişiler yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaktadır (Diener, 1984).

### 2.1.3.5. Bağ kuramları

Bağ kuramlarına göre mutluluk bireylerin yaşanmışlıkları sonucunda olaylara yüklenen kişisel şemalarıyla ilişkilidir. Kişiler farklı durumlarda karşılaştıkları olayları kendi düşüncelerine göre yorumlamakta ve anlamlandırmaktadır. Bu durumda iyi olayların anlamlandırılması hissedilen mutluluğun artmasına neden olmaktadır (Yetim, 2001).

Bireyler başlarından geçen yaşanmışlıklarla ilgili bilişsel bağlar kurar ve yaşadıkları olayları anlamlandırır. Deneyimleriyle ilgili olumlu bilişsel bağlar kuran bireyler kendilerini daha mutlu hissetmekte ve yaşadıkları olaylardan sonra olumlu tepkiler vermeyi alışkanlık haline getirmektedirler (Diener,1984).

## 2.2. Mükemmeliyetçilik

Bu başlık altında ikinci değişkenimiz olan mükemmeliyetçilik kavramı açıklanmaya çalışılacaktır.

### 2.2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramına Genel Bakış

Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bilim dünyasında ortak gören bir tanımlama olmadığı görülmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Bilim insanları tarafından 20. Yüzyılın sonlarında bu kavram ile ilgili çalışmalar yeni yapılmaya başlanmıştır.(Slade, 2004)

Türk Dil Kurumunun, Türkçe Sözlüğünde (2018); Mükemmel kelimesi kısaca “Eksiksiz, kusursuz, tam, yetkin, şahane bir biçimde” anlamlarına geldiği ve Arapça’dan dilimize geçen bir kelime olduğu belirtilmiştir. Ayrıca aynı kurum tarafından çıkarılan sözlüğün farklı bir basımında mükemmeliyetçi olan bireyler “Herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse” olarak ifade edilmiştir. (Türk Dil Kurumu (TDK), 2017).

Mükemmeliyetçi bireyler hayatlarının her safhasında her durumda iyi olana ulaşmayı hedefleyen ve bu hedeflere ulaşmak için en iyi performansı göstermeleri gerektiğini kendilerine amaç edinen kişilerdir. Hedeflerini belirlerken yeteneklerini ve sınırlarını dikkate almamanın yanında eksik, kusurlu ve tamamlanmamış işlere karşı tahammülleri

yoktur ve bu işlerden dolayı hoşnutsuzluk hali içinde olurlar.

Burns (1980), mükemmeliyetçilik kavramını bireyin o anda sahip olduğu durumundan daha yüksek bir seviyeye ulaşma amacıyla mantıklı ve yeteneklerine uygun hedefleri amaçlamasının da ötesinde, ulaşılması zor hedeflere yönelerek kişisel değerini sadece bu hedeflere ulaşmayla ölçmesi olarak açıklamıştır.

Frost ve diğerleri (1990) ise, mükemmeliyetçiliği kişinin ulaşabileceği performansını aşan ölçütler belirlemesi ve buna ulaşamama durumunun kabul edilemez bir durum olarak algılaması olarak açıklamışlardır.

Hollender (1965) mükemmeliyetçilik kavramını ailenin onayını almak amacıyla başarıya ulaşma isteği ve en doğru olduğunu düşündüğü davranışa ulaşma girişimi şeklinde açıklamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin tanımını yapan diğer çalışmacılar Craddock, Church, Harrison ve Sands (2010)'a göre mükemmeliyetçilik, yaşananlara yönelik olarak ulaşılması zor yüksek standartlar belirleme, belirlenen yüksek standartlara katı kurallarla sadık kalma, yüksek oranda yargılayıcı tavıra sahip olmak ve sonuçlara eleştirel bir yaklaşımla bakmaktır.

Bir başka tanımda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan insanlar hayatlarında yüksek standartlar belirlemeleri ve kişisel performanslarına yönelik eleştirel yaklaşıma sahip olmaları ile ifade edilmiştir. (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; akt. Leana-Taşçılar, Kanlı, 2014)

Lise çağındaki öğrenciler de bazı alanlarda en çokta derslerinde elde edecekleri başarılarıyla ilgili mükemmeliyetçi kişilik özellikleri sergilemekte ve hata yapmayı benliklerine yapılmış haksızlık olarak görmektedirler. Özgüngör (2003) mükemmeliyetçilik kavramını, genel tanımıyla, öğrencileri yüksek not almaları konusunda güdüleyici etkisi olan kişilik özelliği olarak tanımlamıştır.

Genel olarak mükemmeliyetçilikle ilgili yazılanlara bakıldığında insanların en üst performanslarının da üstünde beklentiler içerisine girerek çabalamakta ve bu durum onları zorlamaktadır.

## 2.2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramına Kuramsal Bakış

Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili birçok farklı görüş ve tanım vardır. Bu başlık altında farklı kuramlara göre mükemmeliyetçilik kavramı açıklanacaktır.

### 2.2.2.1. Psikanalitik kurama göre mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramının temelleri psikanalitik kurama dayanmaktadır. Freud (1959) mükemmeliyetçiliği abartılı süperegonun etkisiyle amaçlanan yüksek hedeflere ulaşmak için çabalamak ve katı kurallarla hareket etmek olarak açıklamaktadır.(akt. Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Freud (1957) bir başka tanımında mükemmeliyetçilik ile nevrotik rahatsızlıklar arasında ilişkinin olduğunu belirtmiş ayrıca kusursuzluk ihtiyacının oidupus kompleksi ve yıkıcı dürtülerin eseri olduğunu da eklemiştir (Gençtan, 2010).

Freud'a göre benlik üç boyuta ayrılmaktadır. Bunlar süperego, ego ve id olmak üzere üç boyuttur. Süperegonun görevleri saldırganca, yıkıcı ve cinsel istekleri olan idin arzularını bastırmak, egonun gerçeklerle ilgilenmesinin ve sonucunda gerçekçi amaçlar belirlemesinin önüne geçip ahlaki amaçlara yönlendirerek mükemmelliğe ulaşmayı sağlamaktır (Gençtan, 2010).

Kısaca Freud mükemmeliyetçilik kavramına ilk değinen bilim adamlarından olmasının yanında mükemmeliyeti sadece tek boyutuyla açıklayan bir yaklaşımı vardır.

### 2.2.2.2. Bilişsel kurama göre mükemmeliyetçilik

Bilişsel yaklaşıma göre insanların arasındaki farklılıklar düşünce yapılarındaki farklılıklardan ve bilgileri anlamlandırmalarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Burger, 2006).

Bilişsel kurama göre mükemmeliyetçilik olumsuz bir yapı olarak kabul edilmiş ve bunun sebebinin bilişsel üçlü olarak ifade edilen bireyin geleceğe, dünyaya ve kendine yönelik olumsuz düşüncelerinin olduğu belirtilmiştir (Brown ve Beck, 2002).

Mükemmeliyetçi bireyler düşünce yapılarındaki bir takım hatalardan etkilenecek olayları yorumlamaktadırlar. Bunlar: Durumları mükemmel ya da mükemmel olmayan şeklinde uçlarda değerlendirme, durumları olandan küçük ya da büyük görme, aşırı

genelleme, zihinsel filtreleme ve yanlış etiketleme düşünce hataları şeklinde sayılabilir(Beck, 2001).

#### *2.2.2.3.Davranışçı kurama göre mükemmeliyetçilik*

Davranışçı kuramlarda mükemmeliyetçiliği açıklamaya çalışan kuramlar arasındadır. Skinner'a göre davranışın devamlılığında ve davranışların şekillenmesinde çevrenin büyük bir önemi vardır. Kişilerin gerçekleştirdikleri davranışlar ödüllendirilerek pekiştirildiğinde davranışların yapılma sıklığında artış gözlenmektedir. Buna karşın kişilerin davranışları sonucunda ödüllendirilmeyerek aksine cezalandırılması davranışın yapılma sıklığını azaltmaktadır (Nelson-Jones, 1982).

Bandura(1977)'ya göre kişiler pekiştireçlere sadece mükemmellik düzeyindeki işlerinden sonra ulaşıyorsa ve pekiştireçlerle mükemmel işleri ilişkilendirirse bu durumda pekiştireç almak amacıyla mükemmel ulaşmayı bir ihtiyaç olarak görecektir. Bu algılamının etkisiyle birey mükemmel ulaşma konusunda yetersiz kalırsa ve başarısızlık yaşarsa cezalandırılacağını düşünecektir. Bütün bunların sonucu olarak mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olacaktır (Borynack, 2003; akt: Sapmaz, 2006).

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği açıklarken çevre faktörünün etkisi üzerinde durmuştur. Mükemmeliyetçilik koşullu onay veya çelişkili onay sonucunda ortaya çıkmakta bunun da sebebi insanlar çocukluk yaşlarından itibaren gerçekleştirdikleri işlerin düzeylerine bağlı olarak koşullu bir şekilde onay aldıklarında ve ödüllendirildiklerinde devamında yaptıkları işler konusunda yüksek standartlar koymaya alışmakta ve sadece mükemmel ulaşıldığında onaylandıklarını düşünmeye başlamaktadırlar. Bu tarz koşullu onaylamaların etkisiyle yetiştirilen insanlar gösterdikleri performanslara çok fazla değer yükleyerek en iyi olana ulaşmaya çalışmaktadırlar (Akt. Soenens ve diğerleri, 2008).

#### *2.2.2.4. Hümanistik kuramlara göre mükemmeliyetçilik*

Hümanist bilim adamları insanların ruhsal durumlarını incelerken olumsuz duygu durumları yerine olumlu duygu durumları üzerine odaklanılması gerektiğini öne sürmektedirler. Yani insanı daha iyiye götüreceği ve gelişimi destekleyecek boyutlarının

ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadırlar (Kuzgun, 2000).

Hümanistik yaklaşımlara göre mükemmeliyetçiliği anlamak için Rogers'ın "gerçek benlik" ve "ideal benlik" kavramlarını anlamak gerekir. Gerçek benlik kişinin şuanda sahip oldukları ve şimdiki halini ifade ederken, ideal benlik olmak istediği durumları ve hayalindeki halini ifade eder. İdeal benlik kişilerin olmak istedikleri ve ulaştıklarında kendilerini iyi hissedecekleri hedeflerindeki benliktir. Benlik kavramı bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili iyi veya kötü olarak nitelendirdikleri kişisel düşünceleridir (Nelson-Jones, 1982).

Kişi kendisinde bulunan özellikler konusunda yani gerçek benliği hakkında farkındalık oluşturarak hedeflerini belirlerse ve ideal benliğini ona göre şekillendirirse daha mutlu olacaktır. Yani ideal benlik ile gerçek benliğin uyumluluk hali mutluluğun önemli belirleyicileri arasındadır. Mükemmeliyetçi bireylerde sahip olunan benlik ile istenen benlik uyuşmamakta ve bu kişi için olumsuz duygu durumlarının hissedilmesine sebep olmaktadır (Corey, 2008).

#### *2.2.2.5. Akılcı-duygusal kurama göre mükemmeliyetçilik*

Akılcı duygusal kuramın önde gelen savunucularından olan Ellis (1977) insanların mantıksız düşüncelere sahip olarak doğduklarını ve sahip oldukları bu eğilimlerin daha sonra çevre tarafından pekiştirildiğini ifade etmiştir. Kişiler arası farklılıkları göz ardı eden Ellis kişilerin ilk çocukluk çağlarında çevresel etkilenmelere daha açık olduklarını belirtmiştir (Nelson-Jones, 1982)

Ellis (1977) mükemmeliyetçilik kavramını mantıksız inançlarla ilişkili bir kavram olarak ele almıştır. Mantıksız inançlarının etkisiyle bireyler değerli olabilmelerini ve diğer insanların gözünde saygın olabilmelerini her yönüyle tam yeterli, hata yapmayan, yetenekli ve zorlukların üstesinden kolayca gelen biri olmalarına bağlamaktadırlar. Ellis'e göre kendini sürekli değerlendirme hali ve sürekli talepte bulunma mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerinden ikisidir. Mükemmeliyetçi birey bütün isteklerini zorunlu yapılması gereken istekler şeklinde düşünür ve isteklerine ulaşamadığını düşündüğü durumda kendisini engellenmiş hisseder. Mükemmeliyetçi bireyler "ya hep ya hiç" düşüncesiyle hareket eder ve eksik kalan istekleri sonucunda doyum alamaz (akt. Kırdök, 2004).

### 2.2.2.6. Bireysel psikoloji yaklaşımına göre mükemmeliyetçilik

Adler kuramında yaratıcı güçten bahsetmiştir. Kişilerin yaratıcı gücü bir amacın olmasına ve bu amaç için çaba gösterilmesine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Tüm insanlar yaşamlarının ilk yıllarından itibaren belirli bir amaç ve idealleriyle ilgili düşünceler taşır. Hayatlarında zorlandıkları durumlarla baş edebilmek için ve gerçekçi amaçlar belirleyerek hayatlarındaki eksiklikleri giderebilmek için bu idealler ve amaçlardan yararlanırlar. Buna karşın gerçekçi nedenlerin dışında sadece üstünlük sağlamak için çabalamak nevrotik bir yapıya işaret eder. Bireysel psikoloji yaklaşımında mükemmeliyetçilik pozitif bir durum olarak ele alınmakta lakin kimi gerçekçi ve mantıksız durumlarda da olumsuz bir boyut haline geldiği üzerinde durulmuştur (akt. Sapmaz, 2006).

Bireysel psikoloji yaklaşımında mükemmeliyetçi olmaya bütünüyle sağlıklı veya bütünüyle sağlıksız olarak bakan kuramların tersine kimi durumlarda sağlıklı olabildiği gibi kimi durumlarda ise sağlıksız olabileceği belirtilmiştir.

Adler (1956),mükemmeliyetçiliği ‘sağlıklı ve sağlıksız’ şeklinde iki boyutlu ve bireyin doğuştan sahip olduğu normal bir özellik olarak ele almıştır (Stoltz, 2007).

Adler (1956)’e göre sağlıklı mükemmeliyetçi bireyler ulaşabilecekleri ve gerçekçi amaçlar belirlerken, sağlıksız mükemmeliyetçiler yeteneklerinin üstünde gerçeklerden uzak, ulaşılamayacak amaçlar belirlerler ve bunun için yapabileceklerinin üstünde bir performans sergileyemeye çalışırlar. (Rice ve Preusser, 2002).

### 2.2.2.7. Bütüncül yaklaşıma göre mükemmeliyetçilik

Bütüncül yaklaşımda da mükemmeliyetçilik diğer birçok yaklaşımda olduğu gibi olumsuz bir özellik olarak ele alınmıştır. Horney kavramı kısaca “zorunluluğun zulmü” şeklinde ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Horney (2006) mükemmeliyetçiliği nevrotik bir yapı olarak ele almış ve doğuştan sahip olunmayan çevre ile etkileşimler sonucunda edinilen bir özellik olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bireyi kendisinden uzaklaştıran bir durumdur. Horney’e göre mükemmeliyetçilik kişinin kendisine güvenmemesinin etkisiyle hissedilen bir ihtiyaçtır. Birey çevresindekilerden başarılı olmaya çalışarak yaptığı işin kusursuz olmasını sağlayarak kendisine karşı hissettiği güvensizlik durumunun önüne geçmeye çalışmaktadır.



### 2.2.3. Mükemmeliyetçilik Kavramının Boyutları

Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ve tek boyutlu olduğuna dair farklı yaklaşımlar mevcuttur.

#### 2.2.3.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı konusunda yapılan ilk tanımlarda kavram tek boyutlu ve olumsuz bir yapıda açıklanmıştır (Slade ve diğerler, 2009). Patch, Horney, Burns ve Freud gibi mükemmeliyetçilik kavramını ilk zamanlarda açıklamaya çalışan araştırmacılar kavramı tek boyutlu bir yapı ve olumsuz bir durum olarak ele almışlardır (Frost ve diğerleri, 1990).

Yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin yıkıcı yönü üzerinde çokça durulmuş ve kişilerin sadece yüksek standartlar belirlemesi ile ilişkilendirilmiştir. Yüksek standartlar ve kendini aşırı eleştirme ile fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların ilişkili olduğu belirtilmiştir (Oral, 1999).

Mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu bir yapı olarak kabul eden yaklaşıma göre mükemmeliyetçi bireyler karşılaştıkları durumlar karşısında “ya siyah ya beyaz” düşünce kalıbıyla tepkiler veren, hayatlarıyla ilgili yüksek standartlar belirleme eğiliminde olup bu standartlara sahip olmak için yüksek performans sergilemeleri gerektiğine inanan ve hayatta hep başarılı olmaları gerektiğini düşünerek başarısızlıktan aşırı korkan kişilerdir (Burns, 2012; Pacht, 1984).

#### 2.2.3.2. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili geliştirilen ilk ölçeklerin ve yapılan çalışmaların tek boyutuna odaklanmasıyla kavramın açıklanmasında eksiklikler oluşmuş ve ölçümlerden tutarlı sonuçlar alınamadığı görülmüştür (Frost vd, 1990). Bu eksiklikleri gören çalışmacılar mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapıda ele alarak açıklamaya çalışmışlardır.

Hamachek (1978) ve Hollender (1965), mükemmeliyetçik kavramının tek boyutlu olmadığını, nörotik boyut ve normal boyut olmak üzere iki boyutu olduğunu belirten ilk çalışmacılardandır (akt. Karababa, 2012; Rice, Ashby ve Slaney, 1998).

Terry-Short, Glynn, Slade ve Dewey (1995), mükemmeliyetçiliği “uyumlu” ve “uyumsuz” olarak iki boyutta açıklamış. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olmanın olumlu pekiştireçlerle, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olmanın ise olumsuz pekiştireçlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Parker (2000) ise mükemmeliyetçilik kavramını sağlıklı ve sağlıklı olmak üzere iki alt boyutta incelemiştir.

Mükemmeliyetçiliği çeşitli faktörleri ile inceleyen en yaygın iki yaklaşım ve iki çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği vardır. Bunlar Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)’in geliştirdiği ölçek ile Hewitt ve Flett (1991b)’in geliştirdiği ölçeklerdir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) 5’li likert tipi 35 maddelik çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişler ve mükemmeliyetçiliği altı boyutta ele almışlardır. Boyutlardan ilki hatalara aşırı dikkat etmedir, bu boyutta bireyin hatalarını aşırı düzeyde kontrol etmeye çalışmasıyla birlikte en küçük hatasında bile başarısız olduğunu ve hata çevresinin saygısını yitireceğini düşünmesidir. İkinci boyut olan yüksek kişisel standartlar ise kişinin yaşamıyla ilgili ulaşması zor beklentiler ve standartlar belirlemesiyle birlikte bu standartlara ulaşamadığında kendisini değersiz hissetmesinin karşılığıdır. Üçüncü boyut olan davranışlarından şüphe duyma boyutu kişinin gerçekleştirdiği eylemlerinden emin olamaması, davranışlarını sürekli değerlendirmesi ve kontrol etmesidir. Mükemmeliyetçiliğin dördüncü boyutu düzen ihtiyacıdır. Düzen ihtiyacı kişinin temizlik ve düzenli olmaya duyduğu gereksinimi ve verdiği önemi ifade eder. Beşinci boyut yüksek ebeveyn beklentileridir. Bireyin ebeveynlerini yüksek standartlara sahip kişiler olarak görmesi ve kendisiyle ilgili yüksek beklentileri olduğunu düşünmesidir. Altıncı ve son boyut ise aşırı ebeveynsel eleştiridir. Kişinin hata yaptığında ebeveynlerinin yüksek beklentilerinin etkisiyle ebeveynleri tarafından aşırı eleştirileceğini düşünmesidir (Frost ve diğerleri, 1990).

Hewitt ve Flett (1991a) mükemmeliyetçiliği üç boyutta ele almışlardır ve bu üç boyut mükemmeliyetçiliğin kime yönlendirildiğine göre bir birinden ayrılmıştır.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; bu boyutta kişi hayatıyla ilgili yüksek standartlar koymakta ve hayattan beklentileri yüksek düzeyde olmaktadır. Bununda sonucunda gerçekleştirdiği eylemlere ve kişisel durumlarına fazlaca eleştirel bakarak durmadan kendisini değerlendirme durumundadır. Eğer belirlediği standartlara ulaşamadığını hissederse kendisini başarısız hatta değersiz bir insan olarak görmektedir (Hewitt ve

Flett, 1991a). Beklentilerini karşılayamamanın sonucunda kendisine acımasızca eleştiriler yöneltmektedir (Stoeber, 2015). Mükemmeliyetçiliğin en yaygın ve temel yapısına en yakın boyut kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutudur (Shafran ve Mansell, 2001).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik; bu boyutta ise kişi kendisi dışındakilere yüksek standartlar belirlemekte ve diğer insanların kusursuz işler yapmasını istemektedir. Başkalarının yaptığı işler konusunda yüksek standartlarında etkisiyle eleştirel bakmakta ve memnun olamamaktadır. Bu boyut aslında kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin başka insanlara yöneltmiş halidir. Yani kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişi kendisiyle ilgili durumlara yüksek standartlar koyup eleştirirken bu boyutta diğer insanları incelemekte ve kusursuz olmalarını istemektedir. Genellikle başkalarının yaptıklarının kusursuz olamayacağını düşündüğü için işleri kendi kontrolünde tutma çabasındadır (Hewitt ve Flett, 1991a)

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik; kişi değer verdiği insanların kendisi için belirlediği standartları yüksek görmekte, gerçekleştirebilmesi imkansız olan durumları kendisinden belediklerini düşünmekte ve buna rağmen değer verdiği insanların belirledikleri standartlara ulaşması gerektiğini ulaşamazsa yakınları tarafından değersiz ve başarısız birisi olarak görüleceğini düşünmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a). Diğer boyutlardan farklı olarak bu boyutta standartları belirleyen kişinin kendisi değil yakınlarıdır.

### **2.3. Kendinelik (mindfulness)**

Bu bölümde üçüncü değişken olan kendinelik (mindfulness) kavramını farklı alt başlıklarla incelenecektir.

Kendinelik günümüzde psikoloji alanındaki akademik çalışmalarda sıkça üzerinde durulan bir kavram haline gelmiştir. Mindfulness kendinelik kavramının İngilizce karşılığıdır. Mindfulness Türkçe alanyazına “kendinelik” (Yavuz, 2015), “bilgece farkındalık” (Şahin ve Yeniçeri, 2015) ve “bilinçli farkındalık” (Atalay, Aydın, Bulgan, Taylan ve Özgülük, 2017; Özyesil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) olarak geçmiştir.

### 2.3.1. Kendinelik (mindfulness) Kavramına Genel Bakış

Kendinelik (mindfulness), o anda gerçekleşen yaşantılara dikkat kesilme ve içsel deneyimlerin farkındalıkla izlenmesini kapsayan beden ve bilinç pratiğidir (Kabat-Zinn, 2005; akt. Çatak ve Ögel, 2010). En kısa “an be an farkındalık” şeklinde tanımlanmıştır (Germer ve diğerleri, 2005; akt. Şahin, 2018). Kendineliğin (mindfulness) temelleri Budizm felsefesine dayanmakla beraber Antik Yunan Öğretileri, Hümanizm ve Natüralizm’de de üzerinde durulan bir kavram olmuştur (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Kendinelik (mindfulness), kavramı Hindistan coğrafyasına ait Pali dilindeki dikkatlilik ve hatırlama anlamını taşıyan “sati” kelimesinden türetilmiştir (Davis ve Hayes, 2011).

20. yüzyılın ikinci yarısında kıtalar arası ulaşımın daha kolay hale gelmesiyle birlikte uzak kültürler arası etkileşimde artış gözlenmiştir. Uzak doğu kültürünün parçaları olan Budizm ve yoga öğretilerinin Amerika kıtasında yayılması da bu dönemde olmuştur. Uzak doğudaki manevi değerlerin öğreticileri de Amerika’ya giderek oradaki yeni modern görüşlere inançlarını kaybetmiş gençleri beraberlerinde gelen değerler ve öğretilerle tanıştırmışlardır. Aynı şekilde batı ülkelerinde yaşayan insanlarda Asya ülkelerine giderek buralarda Budizm öğretilerini ve meditasyon uygulamalarını öğrendikten sonra kendi ülkelerine döndüklerinde öğrendiklerini uygulamaya başlamışlar ve çevrelerine de öğretmişlerdir. Tüm bunların etkisiyle Budizm öğretileri batı ülkelerinde gözde olmaya başlamış ve bilimle ilgilenen bazı meslek mensupları ile Asya kültüründe maneviyatla ilgilenen insanlar arasında etkileşim başlamıştır (Bodhi, 2011).

Asya ile etkileşime geçerek yaşananı yaşadığı gibi görmek üzerine kurulu Vipassana meditasyonunu batı ülkelerine tanıtan çalışmacılar Vipassana inziva eğitimleri düzenlemeye başlamışlar ve bu eğitimlere katılanlardan biriside Jon Kabat-Zinn olmuştur(Wolf ve Serpa, 2015; akt. Kırca, 2017). Kabat-Zin kendinelik kavramını terapötik disiplin şeklinde ele alan ilk çalışmacıdır (Bodhi, 2011).

Kabat-Zinn (2009a)’e göre kendinelik, yaşanan zamana yargılayıcı bakmadan, dikkatini odaklamak, hayatımızın içinde olan farklı çevrelerdeki ve ortamlardaki ilişkilerimizin hatta benliğimizle aramızdaki bağımızın niteliği için sorumluluklarının farkında olmaktır.

Kabat-Zinn (2011) kendinelik üzerine yaptığı çalışmaların amacını kendi yaşamı içinde çok önemli bir yeri olduğunu belirttiği Budizm’le bağlantılı dharma öğretilerini daha çok insana iletmek ve tanıtmak olarak açıklamıştır. Kendinelik kavramından kendisinden öncede bahsedildiği ve bu kavramın birleştirici bir kavram olarak tıp ile dharma öğretilerini harmanlayan bir yapısı olduğunu belirtmiştir. Başka bir açıklamasında bu kavram üzerine çalışmasında istekli olmasını insanlara yaşamlarındaki durumlara karşı bilgece bir duruş kazandırabilmek ve insanların acılarını dindirmek olduğunu belirtmiştir. Kendineliğin insanların daha fazla faydalanabileceği bir kavram olması için dharmanın özüne aykırı olmadan sadece Budizm ile bağlantılı anlatmamış ortak aklın eseri olan dünyevi bir kavram olarak ele almış ve ilk çalışmalarında daha iyi anlaşılabilmesi için ayrıntılı ve uzun tanımlamalar yapmıştır.

Siegel (2007) kendinelik kavramını deneyimlerin kendiliğinden olmasının dışında, yaşamdaki durumlara ilgili ve farklı bir bakış açısıyla bakmak olarak açıklamıştır. Başka bir çalışmacıya göre ise kendinelik peşin hüküm ya da beklentiye girmeden, bireyin yaşanan zamana dikkati yönlendirmeyi kapsayan dikkatlilik halidir (Ford, 2016; akt. Türk, 2018).

Martin (1997)’ye göre kendinelik (mindfulness) kavramı kişinin bir takım fikirlere ya da hislere bağlı kalmadan tecrübe ettiği özgürlük halidir. Bir başka açıklamaya göre ise kendinelik peşin hükümlerden, savunmalardan ya da sürekli olumsuz düşünmelere sebebiyet veren kalıp yargılardan uzaklaşılmasıyla görülen bilinçli olma halidir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Kendinelik (mindfulness) kavramının en çok bilinen ve en kısa tanımı yaşanan olaylara genel dikkat etme hali ve şimdiki anda yaşananların farkında olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003).

### **2.3.2. Kendinelik (mindfulness) Kavramının Tarihi**

Alanyazına bakıldığında kendinelik(mindfulness) son zamanlarda çokça araştırılan ve yazılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Synder, Shapiro ve Treleaven, 2012). Yukarıda da belirtildiği gibi kendinelik (mindfulness) Sati sözcüğünden türetilmiştir ve Pali diline aittir (Ögel, 2012). Kendinelik kavramı Milat’tan beş yüz yıl önceki Budist öğretilerine dayanmaktadır. Budist öğretileri Budizm’in ilk din adamı olan Shakyamuni Buddha’nın yaşadığı zamanlara dayanmaktadır. Budizm, hayatı gerçekte olduğu haliyle deneyimlemeyi amaçlar (Ögel, 2012).

Budizm öğretileri bireylerin iyi oluşları ve içsel rahatlamaları amacıyla bazı kurallar ve yöntemleri kapsamaktadır. Uygulamaların merkezinde kişilerin üzüntülü durumlara karşı daha güçlü olabilmeleri ve kendi duygusal yapılarını anlayabilme yeteneklerini kazandırma vardır. Budizm'in etkisi ve öğretileri Asya kıtasının birçok yerinde yayılmış ve uygulanmaya başlanmıştır. Diğer kıtalara özellikle Amerika'ya yayılması yirminci yüzyılın üçüncü çeyreğinde gerçekleşmiştir. Farkındalık kavramının batı ülkelerine geçmesinin yanında dikkat ve hatırlama, kendinelik (mindfulness) kavramının içinde görülmesiyle farkındalık kavramının anlamında genişleme olmuştur (Siegel, ve diğerleri, 2008; akt. Albayrak, 2015).

Kendinelik (mindfulness) Budist meditasyonunun bir parçasıdır (Ögel, 2012). Budizm'in batıda tanınması ve yayılması sonucunda birçok alanda bilim insanları tarafından ilgilenilmiş ve öğretilerinden yararlanılmıştır. Özellikle Kabat-Zinn tarafından kendineliği temel alan stres azaltma programıyla klinik çalışmalarda yararlanılmış ve bu program klinik vakalarda uygulanmaya başlanmıştır (Bodhi, 2011).

### **2.3.3. Kendinelik (mindfulness) Kavramına Kuramsal Bakış**

#### *2.3.3.1. Bilişsel-davranışçı kuram*

Bilişsel-davranışçı kuramlar ve Budizm düşüncelere ve düşüncelerin bireylerin hayatlarına nasıl etkileri olduğuna odaklanmış ve bunu açıklamaya çalışmışlardır. Budizm ve bilişsel- davranışçı kuramlar kişinin düşünce yapılarını değiştirerek ya da dikkatlerini yaşantılarına odaklamalarına yardımcı olarak rahatlamalarını amaçlamışlardır. Kısacası bilişsel-davranışçı kuramlar ve Budizm kişilerin düşünce yapılarını anlamalarına hatta bir takım fikir ve arzuların sonuçlarını fark etmelerine yardım ederken, fikir ve arzularıyla baş edebilmeleri amacıyla bilinçlerini nasıl yönlendirecekleri konusunda kılavuzluk ederler.

Psikoloji alanında kendineliği (mindfulness) konu alan yaklaşımlar “Üçüncü Dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar” olarak isimlendirilirler (Hayes, 2004).

Bu yaklaşımlar:

“Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltıcı Müdahaleler (MBSR)”; Kendinelik (mindfulness) temelli teknikler ilk olarak Kabat-Zinn tarafından kullanılmış ve Budizm öğretilerinde kullanılan meditasyonlar tedavi amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Bu yaklaşıma göre devam edilen danışma süreçleri sekiz ile on oturum arasında sürerken kişilerin yaşadıkları durumların farkına varmalarına yardımcı olurken bu durumların hayatlarını nasıl etkilediğine ve duygu durumlarında ne yönde değişikliklere sebep olduğuna dikkat etmeleri konusunda yardımcı olmak hedeflenir. Bu dikkatlilik hali ise meditasyon teknikleriyle sağlanmaya çalışılır. Ayrıca kişilerin yaşam dönemleriyle ilgili olumsuz düşünce kalıplarının ve gerginlik yaşadıklarında sergiledikleri tepkilerin farkına vararak çok daha işlevsel tepkiler vermelerine yardımcı olmak amaçlanır (Dryden ve Still, 2006). Kabat-Zinn (2003)’e göre uygulanan müdahaleler kişilerin hissettikleri acıları azaltmak için kullanılan araçlardır.

“Kabul ve Kararlılık Terapisi(ACT)”; Bu yaklaşıma göre psikolojik yardım için bireyin hislerinin ve fikirlerinin farkına varmaları ve kabul etmeleri sağlanarak, ruhsal yapılarıyla kurduğu bağları değiştirmesi konusunda kendinden emin kararlar alması amaçlanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; akt. Uygur, 2017). Yaklaşımın kurucularından olan Hayes ve diğerlerine göre (1996) rahatsızlıklar hisler, fikirler ve kişisel eylemlerin göz ardı edilmesi ve bastırılmasıyla ortaya çıkmaktadır. ACT VE MBSR aynı dönemlerde ortaya çıkmış fakat uygulama konusunda birbirinden ayrılmışlardır. Farklı olarak MBSR’de Budizm öğretilerine bağlı uygulamalar kullanılmaktadır (Hayes ve Wilson, 1994).

“Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)”; Bu yaklaşım MBSR’de kullanılan kendineliği temel alan Budizm öğretilerine bağlı tekniklerle bilişsel davranışçı kuramların mantık dışı düşüncelerin ortaya çıkarılmasına yönelik tekniklerini uygulamayı esas alarak bu iki yaklaşımın birleşimi niteliğindedir. İlk başlarda depresyonla ilgilenen bir yaklaşım olmasına karşın geçen zamanda bipolar bozukluk ve sosyal kaygı gibi rahatsızlıklar için de kullanılmıştır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; akt. Uygur, 2017)

“Diyalektik Davranış Terapisi’dir (DBT)”; Son olarak bu yaklaşım Linehan tarafından literatüre kazandırılmıştır. DBT’ye göre kişilerin bazı becerileri kazanmasına odaklanılır. Sosyal ilişkiler, kendinelik (mindfulness) ve stresle baş edebilme

kazandırılması amaçlanan bazı becerilerdir (Frye ve Spates, 2012). Yaklaşımın asıl amacı kişilerin hoşlarına gitmeyen yaşantılara karşı daha güçlü durabilmelerinde yardımcı olmaktır. Daha çok sınır kişilik bozukluklarının iyileştirilmesinde etkili olduğu görülmüştür (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard, 1991).

### 2.3.3.2. *Gestalt yaklaşımı*

Gestalt yaklaşımına göre “içinde bulunulan anı yaşamamanın” sonuçlarına önem vermeden yaşamak, hazcılık, anlamadan eylemde bulunmak ve sadece kadere bağlı yaşamamanın karşılığı olan “içinde bulunulan an için yaşamaktan” daha farklı olduğu ifade edilmektedir. Hedonizm gibi içinde bulunulan anla ilgili olan oluşumların, tecrübe edilen ve objektif gerçekliklerle bağ kurmada isteksiz ve yeteneksiz olmayı ifade etmelerine karşın kendinelik (mindfulness) içinde bulunduğumuz anda yaşadıklarımıza dikkatli olmayı ve farkındalığı kapsar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

### 2.3.3.3. *Hümanist kuramlar*

Hümanist psikolojinin önde gelen isimlerinden olan Rogers’a göre kendini hayatlarında kapasitelerinin bütününe kullanan kişilerin ortak özelliklerinden biride hayatlarında olayları serbestçe farkında olarak yaşamalarıdır (Brown ve diğerleri, 2007).

Hümanist yaklaşımlarda da Budizm öğretilerinde olduğu gibi bireylerin kişisel potansiyellerini fonksiyonel ve sağlıklı duruma getirmesine vurgu yapılmaktadır. Bireylerin yaşamlarında kararlar verirken sorumluluklarını almaları konusunda kabullenici olmaya, hayatına karşı farkındalık kazanmasına önem verilmektedir (Shahrokh ve Hales, 2003; akt. Özyeşil, 2011).

### 2.3.3.4. *Varoluşçu yaklaşım*

Varoluşçuların merkeze aldığı “varoluşsal yalıtılmışlık, özgürlük, anlamsızlık ve ölüm” (Yalom, 2001), Budizm öğretilerinin sürekli anımsanmasını istediği ve hayatın gerçekleri olarak görülen ölüm, hastalık, yaşlanma, sevdiklerinden uzaklaşma, deneyimlerinin sorumluluğunu kabul edebilme gibi sıralan “beş anımsama” ile ilişkilidir (Hanh,1998 akt. Özyeşil, 2011). Her iki sistem de yaşamımızdaki durumları göz ardı etmeden kabul ederek yaşarsak hayattan haz alacağımızı savunur.



## 2.4. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik (mindfulness) kavramlarıyla çalışılmış yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış araştırmalara değinilecektir.

### 2.4.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

#### 2.4.1.1. Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar

Bu başlık altında öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalara değinilecektir.

Allen, Goldwasser ve Leary (2012) yaşlı bireyden oluşan 138 kişilik örneklem grubuyla gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi oluşun alt boyutlarından biri olan yaşam doyumu ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ve öz şefkatin iyi oluş ve yaşam doyumunu yordama durumunu incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında yaşam doyumu ile öz şefkat arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda öz şefkat değişkeninin iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam doyumunun ve iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna da ulaşmışlardır.

Diener, Horwitz ve Emmons (1985) gerçekleştirdikleri çalışmada Amerika'nın en varlıklı kişileri listesinde bulunan yüz kişi ve bunun yanında zengin kişilerle aynı bölgelerde yaşayan kişilerin öznel iyi oluşlarını karşılaştırılmışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin hepsi paranın mutlu olmanın önemli bir belirleyicisi olmadığını belirtmişlerdir. Buna karşın Amerika'nın en varlıklıları listesinden seçilen 100 katılımcının öznel iyi oluş düzeylerine bakıldığında 49 kişinin ortalama öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Xavier, Cunda ve Pinto-Gouveia (2015)'in 370 ergen bireyden oluşan örneklem grubuyla, kişilerin iyi oluşları üzerinde farkındalık ve öz-duyarlığın etkisini araştırdıkları çalışmalarında; farkındalık, öz-duyarlığın olumlu alt boyutlarından üçü olan bilinçlilik, insanlığın ortak tecrübeleri ve sevecenlik ile iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Özduyarlığın olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile iyi oluş arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır (akt. Küçü, 2018).

#### 2.4.1.2. Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar

Bu başlık altında mükemmeliyetçilik ile ilgili yurtdışında yapılmış olan çalışmalara değinilecektir.

Rice, Ashby ve Slaney (2011) liseye devam etmekte olan 875 lise öğrencinden oluşan örneklem grubu üzerinde çalışma yürütmüşlerdir. Uyumlu, uyumsuz ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerden elde edilen sonuçlar farklı değişkenlere göre istatistiksel olarak incelenmiştir. Yapılan istatistikler sonucunda uyumlu mükemmeliyetçilerin yaşam doyumlarının diğer gruplardaki bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin ise kaygı ve sosyal stres toplam puanlarının mükemmeliyetçi olmayan ve uyumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda kaygı, mükemmeliyetçilik ve sosyal stres birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Son olarak uyumlu mükemmeliyetçiliğin diğer mükemmeliyetçi kategorilere göre daha sağlıklı olduğu belirtilmiştir.

Damian, Stoeber, Negru ve Baban (2013) tarafından 7-9 ay arayla gerçekleştirilen boylamsal araştırma yöntemiyle yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin altı alt boyutundan ikisi olan algılanan ailesel eleştirileri ve aile beklentilerinin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını ne derece yordadıklarını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Öğrencilerin algıladıkları aile beklentileri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları ailesel eleştirileri ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde korelasyon olduğu bunun yanında öğrencilerin algıladıkları ailesel eleştirileri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Kenney-Benson ve Eva (2005) anne kontrolünün çocuklarındaki mükemmeliyetçi davranış sergileme üzerindeki etkisi ve çocuklarda depresyon oluşumunun belirtilerini araştıran bir çalışma yapmışlardır. Mükemmel olma konusunda kaygı yaşayan çocukların anne denetiminin fazla olduğu, mükemmeliyetçiliğin negatif etkileri olduğu, belirlenen yüksek hedeflere ulaşmaya çalışmanın ve kapasitelerini aşan yüksek performans sergilemeye yönelik beklentilerinin çocuklarda depresyon gelişimini artırıcı faktörler olduğuna, ailelerin çocuklarını sürekli kontrol etme çabalarının çocukların

kendilerini başkalarına karşı üstün görme alışkanlığına sebep olduğuna ve ailelerin baskıcı yaklaşımlarının çocuklarda mükemmeliyetçiliği artırdığı gibi bir takım sonuçlara ulaşılmıştır.

Gerçekleştirilen bir başka çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçi tutumları ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçi tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 188 öğrenci oluşturmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu açısından erkek öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile babalarının kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, kız öğrencilerinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile annelerinin kendine yönelik mükemmeliyetçi puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveynlerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile kız ve erkek öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ailelerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki uyuma bakıldığında erkek öğrencilerin ailelerinin mükemmeliyetçilik düzeyleriyle uyumu kız öğrencilere göre daha az olduğu ve baba ve erkek çocuk arasındaki mükemmeliyetçilik düzeyleri bakımından uyumun anne ve kız çocuklar arasında mükemmeliyetçilik düzeylerindeki uyumdan daha az olduğu belirtilmiştir (Vieth ve Trull, 1999).

#### *2.4.1.3. Kendindelik (mindfulness) kavramıyla ilgili yurtdışı araştırmalar*

Brown ve Ryan (2003), üniversite öğrenimine devam etmekte olan 65 öğrenci ile yaptıkları çalışmada kendindelik(mindfulness) halinin iyi oluş, stres ve başa çıkma değişkenlerine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında kendindelik (mindfulness) düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az stres yaşadıkları ve hayatlarında daha fazla mutluluk hali içinde oldukları ve yaşamlarında kendilerini zorlayan durumlardan kaçmak yerine daha çok bu durumlar karşısında daha aktif ve uyumlu baş etme stratejilerine başvurdukları görülmüştür.

Carmody ve Baer'in (2008) 8 oturumluk kendindelik (mindfulness) temelli stres azaltma programına katılan 174 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmanın amacı kendindelik (mindfulness) ile ilgili gerçekleştirilen etkinliklerin, kişilerin kendindelik (mindfulness) seviyelerine, klinik belirtilere, iyi olma durumlarına ne yönde etkisi olduğunu

araştırmaktır. Çalışmaya katılan yetişkinlerde gerçekleşen değişimlere bakıldığında katılımcıların iyi olma ve kendinelik (mindfulness) hallerinde artış olduğu buna karşın stres düzeylerinde azalma olduğu gözlenmiştir.

Howell, Digdon ve Buro (2010) kendineliğin (mindfulness) uykuya bağlı öz düzenleme ve iyi oluşu yordama durumunu analiz ettikleri çalışmanın sonucunda kendinelik (mindfulness) durumunun uykuya bağlı öz düzenlemenin ilişkili olduğu iyi oluş halinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cousin ve Crane (2016), araştırmalarını 19 yaş ve 81 yaş aralığındaki 75 sağlıklı bireyden oluşan bir grupta gerçekleştirmişlerdir. Örneklemin bir kısmına Kendinelik Temelli Bilişsel Terapi uygulanmış diğerlerine ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulanan 8 oturumluk terapi sonucunda elde edilen verilere göre Kendinelik Temelli Bilişsel Terapi uygulanan deney grubundaki değişim ile kontrol grubu arasında kendinelik puanları açısından anlamlı düzeyde fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **2.4.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar**

### *2.4.2.1. Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar*

Bu başlıkta öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtiçi çalışmalara değinilecektir.

Türkdoğan (2010) tarafından yapılmış “Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının örneklem grubunu üniversite eğitimine devam etmekte olan 350 kız ve 277 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların algıladıkları temel ihtiyaç doyumunun alt boyutlarından olan eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarının öznel iyi oluşu en güçlü yordayan alt boyutlar olmasının yanında bütün temel ihtiyaç boyutlarının öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır. Temel ihtiyaçların bütün alt boyutlarının karşılanmasının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına dair yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda beş temel ihtiyacın karşılanmasının öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür.

Terzi ve Çankaya (2009)’nın bağlanma stillerinin, öznel iyi oluş düzeylerini vestresle başa çıkma tutumlarının ölçüde yordadığını ortaya koymayı amaçladıkları çalışmanın örneklem grubunu Gazi Üniversitesinde öğrenimine devam eden 155 erkek ve 159 kız

öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubundan toplanan veriler üzerinde standart çoklu regresyon analizi yapılmış. Bağlanma stilleri arasından sadece saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuş ve bu ilişki negatif yönde düşük bir ilişkidir. Diğer bağlanma stilleri olan kayıtsız, korkulu ve güvenli bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasında negatif veya pozitif yönde bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Bayram (2018), tarafından “Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında başlıkta sözü edilen öznel iyi oluş puanları ve kişilerarası ilişki tarzları toplam puanları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öznel iyi oluş ile öfkeli ilişki tarzı, manipülatif ilişki tarzı, duyarsız ilişki tarzı, kaçınan ilişki tarzı, alaycı ilişki tarzı ve baskın ilişki tarzı arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluş toplam puanları ile kişilerarası ilişki tarzı alt boyutlarından en yüksek ilişki duyarsız tarz ile en düşük ilişki alaycı tarz ile olduğu yapılan analizler sonucunda görülmüştür.

Eryılmaz (2011a) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı öznel iyi oluşu artırma stratejileri kullanmaları ile yaşam amaçları belirlemeleri arasındaki ilişkiyi açıklamak ayrıca ergenlerde öznel iyi oluş ile amaç belirlemek ve strateji kullanma arasındaki ilişkiyi de açıklamak amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara'nın bir ilçesinde lise öğrenimine devam etmekte olan 139'u erkek ve 151'i kız olmak üzere 290 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile yaşam amaçları belirleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca birbiriyle ilişkili olan bu iki değişkenin öznel iyi oluş ile de ilişkili olduğu ve yordayıcıları olduğu yapılan analizler sonucunda görülmüştür.

Eryılmaz (2011b) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada liseye devam etmekte olan ergenler için ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme ile sınırlandırılmış bir öznel iyi oluş modeli geliştirmiştir. Geliştirilen bu modelin geçerlilik durumuna bakılmıştır. Çalışmanın örneklemini lise öğrenimine devam etmekte olan 176 kız ve 150 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre geliştirilen modelde lise öğrencilerinde yaşam amaçları belirlemenin ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada geliştirilen ve

yapısal eşitlik modeli ile analizleri yapılan modelin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek amacıyla kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

#### 2.4.2.2. Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar

Bu başlık altında mükemmeliyetçilikle ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalara değinilecektir.

Erözkan (2005), MSKÜ Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 170 erkek ve 170 kız öğrenciden oluşan 340 kişilik örneklem grubuyla gerçekleştirdiği, öğrencilerin depresyon ve mükemmeliyetçilik düzeylerini farklı demografik değişkenler (cinsiyet, anne-baba tutumları, anne babanın öğrenim seviyesi ve sosyo-ekonomik düzey) açısından incelediği çalışmasında Frost'un geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni kullanmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilerine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yine anne- baba tutumları açısından mükemmeliyetçilik ölçeğindeki alt boyutlardan olan "yüksek aile beklentileri" puanları arasında farklılar ortaya çıkmış; ilgisiz, demokratik, tutarsız ve otoriter tutum sergileyen ebeveynlere sahip öğrencilerin koruyucu tutum sergileyen ebeveynlere sahip öğrencilerden ortalamaları daha düşük çıkmıştır. Bir diğer alt boyut olan "ailesel eleştiri" ortalamalarının da ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığı görülmüş; ilgisiz, demokratik, tutarsız ve koruyucu tutum sergileyen ebeveynlere sahip öğrencilerin otoriter tutum sergileyen ebeveynlere sahip öğrencilerden ortalamaları daha düşük çıkmıştır. Mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutlarında ebeveyn tutumlarına göre farklılık görülmemiştir.

Pamir (2008) tarafında yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik düzeyleri ve anne-baba tutumlarını farklı demografik özelliklere göre incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada cinsiyete göre mükemmeliyetçilik puanları üzerinde yapılan istatistiklere göre düzen alt boyutunda kız öğrencilerin ortalamaları daha yüksek çıkarken ailesel eleştiri, kişisel standartlar, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe alt boyutlarında erkek öğrencilerin ortalamaları daha yüksek çıkmıştır.

Kırdök (2004) Adana ilinin iki ilçesi olan Yüreğir ve Seyhan ilçelerinde ortaokul dönemindeki 11-16 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşan örneklem grubuyla ön ergenlik dönemindeki bireylerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliklerini ölçebilmek amacıyla ölçek geliştirme çalışması yapmıştır. Hazırlanan ölçeğin yapı

geçerliği, benzer ölçek geçerliği ve kapsam geçerliği test edilmiş ve ölçeğin geçerli bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur.

Taşdemir (2003) tarafından üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışması için Ordu, Kayseri, Zonguldak, Trabzon, Samsun ve Erzincan illerindeki fen lisesinde okuyan 489 öğrenciden oluşan örneklem grubundan alınan veriler sonucunda varyans analizi, Regresyon Analizi, Pearson Momentler Çarpımı ve t testi teknikleri kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile annenin ve babanın eğitim düzeyleri arasındaki ilişki anne ve baba açısından ayrı ayrı tek yönlü varyans analizi yapılarak incelenmiş ve annenin ve babanın eğitim düzeyi açısından mükemmeliyetçilik düzeylerinde grup farkının olduğu görülmüştür. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik toplam puanları cinsiyete göre karşılaştırılmış ve sonucunda erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları toplam puanların kız öğrencilerin toplam puanlarından daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçilik alt boyutlarından alınan puanlarda cinsiyete göre karşılaştırılmış ve sonucunda mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunda (hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar ve aile beklentileri) cinsiyete göre farklılaşma olduğu, kız öğrencilerin mükemmeliyetçiliğin sadece üç alt boyutundan aldıkları puanların erkek öğrencilere göre daha az olduğu ve diğer alt boyutlarda cinsiyet açısından bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Karababa (2012) “Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında başlığında söz edilen değişkenlerin çeşitli kişisel değişkenlere göre farklılaşma durumlarını incelemeyi amaçlamışlardır ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin, iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan istatistikler sonucunda olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında farklı sonuçlar çıkmış ve olumlu mükemmeliyetçiliğin diğer iki değişkeni yordadığı görülürken olumsuz mükemmeliyetçilik için bu durum söz konusu değildir. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşma durumunu ortaya koymak için yapılan t test sonucunda cinsiyet açısından olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik toplam puanlarında farklılaşma olmadığı görülmüştür.

#### 2.4.2.3. Kendinelik (*mindfulness*) kavramıyla ilgili yurtiçi araştırmalar

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrenimine devam etmekte olan öğrencilerde duygusal zekanın, kendinelik ve psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma rneklemi yaş ortalaması 19,12 olan 69 erkek ve 286 kız öğrenciden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda iyi oluş ile kendinelik arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü olduğu görülmüştür. Kendinelik düzeyindeki artış öğrencilerin duygusal zekalarını da yükseltmekte ve bununda etkisiyle öğrencilerin psikolojik iyi olma hallerinde artış gözlenmektedir.

şahin (2018), “Üniversite ğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının örneklem grubu İstanbul Üsküdar Üniversitesinin farklı fakültelerindeki farklı bölümlerde öğrenimine devam etmekte olan 18 yaş ile 31 yaş aralığındaki 112 erkek ve 194 kız öğrenciden oluşmuştur. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların kendinelik puanları ile hem öznel iyi oluş alt boyutlarından biri olan yaşam doyumu hem de iyi olma hali arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, öğrencilerin kendinelik, iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyetlerine göre farklılık olmadığına, öğrencilerin yaşlarına göre de kendinelik, iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ögel, Sarp, Gürol ve Ermağan (2014), yaptıkları çalışmada alkol bağımlısı ve alkol bağımlısı olmayan iki gruptan topladıkları verilere göre bazı değişkenler açısından bu iki grup arasındaki farklılaşma durumlarını araştırmışlardır. Kendinelik, duygusal düzenleme, dürtüsellik ve üst biliş araştırmada farklılaşma durumları açısından incelen değişkenlerdir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında iki grup arasında kendinelik açısından farklılaşma görülmezken diğer değişkenler olan duygusal düzenleme, dürtüsellik ve üst biliş açısından iki grubun aldığı puanlarda farklılaşma görülmüştür.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve kendindeliğinin (mindfulness) öznel iyi oluş düzeylerini ne derece yordadığı regresyon analizi yapılarak incelenmiştir. Bu çalışma değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği, ilişkisel tarama modeli kullanılan betimsel ve nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasında ilişkinin varlığını ya da değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini araştıran çalışma modelidir. İki değişkenin kendi aralarında ilişkinin olup olmadığı ise anlamlılık kavramı ile ifade edilmektedir. İlişki şans dışındaki etmenler ile oluşmuş görünüyorsa ilişkinin varlığından söz edilebilir (Küçük, 2016). Bu çalışma değişkenler arasındaki ilişkilerin derecelerini ortaya koymayı amaçlayan bir korelasyon çalışmasıdır. Korelasyonlar, değişkenlerden birindeki değişim ile diğer değişkendeki değişimin tahmin edilmesine rehberlik eder (Jackson, 2006).

Ölçeklerden elde edilen veriler titizlik ile incelenmiş, uç veriler, istendik şekilde doldurulmamış ve boş bırakılmış materyaller çalışmaya dahil edilmemiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırma grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak, her sınıf düzeyinden, cinsiyet grubundan ve okul türünden eşit sayılarda öğrenciye uygulanmaya çalışılmıştır. Araştırma örneklemini Hatay ilinde eğitim öğretime devam eden 308 kız ve 205 erkek olmak üzere toplamda 513 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler Hatay ilinde lise öğrenimlerine devam eden öğrencilerinden Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanarak toplanmıştır. Uygulama için liselere gidilip, araştırma ile ilgili açıklamalar yapılmış ve gönüllü öğrencilerin araştırmaya katılması istenmiştir. İl milli eğitim müdürlüğünden uygulama için izin alınmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

**Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği:** Ölçek ergenlerin mutluluğunu ölçme konusundaki çalışmaların azlından yola çıkılarak 14-18 yaş aralığındaki 94 erkek ve 156 kız olmak üzere 250 ergen katılımcı ile çalışılarak Eryılmaz (2009) tarafından oluşturulmuştur. Yapılan Faktör Analizi sonrasında 15 maddeden oluşan ve “Aile İlişkilerinde Doyum”, “Önemli Diğer Kişiler İle İlişkilerde Doyum”, “Yaşam Doyumu” ve “Olumlu Duygular” olmak üzere 4 alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. 15 maddeden oluşan ölçeğin yapılan analiz sonucunda varyansı %61.64 çıkmıştır. Ölçeğin Spearman Brown değeri .83 ve iç tutarlılık katsayısı .86’dır. Ölçeğin güvenilirlik değerinin kontrolü için test tekrar test tekniği uygulanmış ve güvenilirlik değeri .83 bulunmuştur. Ölçek geliştirme aşamasında yapılan analizler sonrasında ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla ilgili yapılacak çalışmalar için uygun bir ölçek olduğu görülmüştür.

**Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’deki çalışmalarda kullanılabilmesi amacıyla ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasını Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) yapmışlardır. Türkçe’ye uyarlama çalışması farklı fen liselerinde eğitim öğretime devam eden 489 öğrenciye uygulanarak yapılmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçeğin madde sayısı ilk halindeki gibi 35 maddedir ve 6 boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçeğin yapılan analiz sonucunda toplam varyansı %47.8 bulunmuştur. Ölçeğin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .80 ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83

bulunmuştur. Yapılan analizlerin sonucuna göre Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

***Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Ergen Formu (BFÖ-E)*** : Brown ve Ryan (2003) tarafından “Mindful Attention Awareness Scale” adıyla kendineliği İngilizcedeki karşılığı olan mindfulness kavramını ölçmek için geliştirilen ölçek, 15 maddelik kısa bir ölçektir ve maddelerin faktör yükleri .27 ile .78 arasındadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla test tekrar test yöntemi kullanılmış ve test tekrar test güvenilirliği .82 çıkmıştır ayrıca geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı da .82 bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanıcılara sunulmuştur. Brown ve Ryan'ın geliştirdiği ölçeğin ülkemizde de uygulanabilmesi amacıyla Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında ölçeğin adı “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” olarak belirlenmiştir. Bu uyarlama çalışmasının örneklemini üniversite öğrencileri üniversite öğrencileri oluşturduğu için lise öğrencilerine uygulanabilecek şekilde Uygur (2017) tarafından yeni bir uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu yeni uyarlama çalışmasının örneklemini lise öğrenimine devam etmekte olan 302 kişiden oluşmaktadır. Ölçeğin yeni uyarlamasının güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısına bakılmış ve .82 bulunmuştur yine güvenilirliğini test etmek için . Spearman-Brown iki yarı güvenilirlik katsayısına bakıldığında .83 bulunmuştur. Ki-kare bağımsızlık testi ile serbestlik derecesi 2,71 bulunmuştur( $\chi^2 /sd=2.71$ ). uyum indeksi değerlerine bakıldığında GFI değerinin .90, CFI değerinin .92, RMSEA değerinin .07, AGFI değerinin .87, NNFI değerinin .91, SRMR değerinin .06 ve IFI değerinin .92 olduğu görülmüştür. Çıkan sonuçlara göre uyarlanan yeni ölçekte geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanıcılara sunulmuştur.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Çalışmada veri toplama araçları ile toplanan verilerin analizi “SPSS 22.0” paket programı ile yapılmıştır. Toplanan veriler çözümlenmeden önce uygulanan ölçekler tek tek incelenmiş, yönergelere uygun olarak doldurulmamış uygulamalar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Ham veriler üzerinde analiz yapabilmek amacıyla veriler düzenlenmiştir. Bu işlemlerin sonrasında değişkenler arası korelasyonlar, Pearson

Korelasyon Katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırmada ele alınan mükemmeliyetçilik ve kendindeliğin (mindfulness) (bağımsız değişkenler) öznel iyi oluşu (bağımlı değişken) yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde lise öğrencilerinden oluşan örneklem grubundan toplanan verilerin düzenlenmesi, hangi istatistiksel işlemlerin yapıldığı ve yapılan analizlerin sonuçları hakkında bilgiler verilmiştir. Öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendindeliğin (mindfulness) aralarında ilişki olup olmadığını açıklayabilmek için Pearson Korelasyonu katsayıları, bazı demografik değişkenlere göre öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik (mindfulness) ortalamalarında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için varyans analizi ve ANOVA (t-testi ve f testi) sonuçları ve mükemmeliyetçilik ve kendindeliğin (mindfulness) öznel iyi oluş değişkenini yordama durumunu araştırmak için yapılan Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları paylaşılmıştır.

#### 4.1. Verilerin Analizlere Uygunluğunun İncelenmesi ve Verilerin Düzenlenmesi

Araştırmada bulgular bölümünde yapılacak olan istatistiksel işlemlerden önce veri setinde bazı düzeltmeler yapılmıştır. Uç değerler incelenmiş eksik doldurulmuş veya önemsenmeden doldurulduğu anlaşılan veriler veri setinden çıkarılmış ve verilerin normal dağılım göstermesi veya göstermemesine ilişkindurumlar incelenmiştir.

Can (2016) verilerin normal dağılım gösterdiğini anlayabilmemiz için birkaç yol önermektedir. Bunlar; öncelikle histogram grafiğinin simetrik bir çan eğrisi şeklinde görünmesidir yani verilerin frekans dağılım grafiğine bakıldığında frekansların yoğunluğunu gösteren çubukların en üstlerinin birleştirilmesiyle bir çan eğrisinin çıkması gerekmektedir. Fakat Can (2016) histogram grafiğine bakarak karar vermenin öznel bir karar olacağı ve mutlaka başka testlerle de desteklenmesi gerektiğini

belirtmiştir. Normallik dağılımını test etmenin başka bir yolu ise tepedeğer, ortanca ve ortalamanın birbirlerine yakın olmalarına göre test etmektir. Bu değerlerin yakın çıkmasının normal dağılımın göstergesi olduğunu da belirtmiştir. Son olarak ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra yakınlığına göre de bakılabileceğini ifade eder eğer çarpıklık ve basıklık sıfır değerine ne kadar yakınsa o kadar normal dağılım göstermektedir.

*Tablo 1*

*Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Değişkenlerinin Merkezi Eğilim Ölçüleri, Çarpıklık, Basıklık Katsayıları*

<b>Değişkenler</b>	$\bar{x}$	<b>Medyan</b>	<b>Mod</b>	<b>Ss</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>Öznel İyi Oluş</b>	3.12	3,13	3,40	.45	-.68	.36
<b>Mükemmeliyetçilik</b>	3,24	3,26	3,49	.53	-.09	-.29
<b>Kendinelik</b>	3.83	3.87	3.87	.82	-.27	-.28

n= 513

Tablo 1'e bakıldığında araştırma için toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermemeye durumunun kontrolü amacıyla çarpıklık, basıklık, aritmetik ortalama, mod, medyan ve standart sapma değerlerine bakılmış, çıkan sonuçlara göre değişkenlerin mod, medyan ve aritmetik ortalamalarının birbirine yakın sonuçlar aldığı görülmüştür.

Ayrıca Tablo 1'deki çarpıklık ve basıklık katsayılarının -0.68 ile 0.36 arasında değerler aldığı görülmektedir ve çarpıklık ve basıklık katsayılarına göre de verilerin normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 değerleri arasında olması durumunda veriler normal dağılım sergilemektedir diyebiliriz (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2013).

#### 4.2. Örneklem Grubuna Ait Bazı Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzdeleri

Tablo 2

*Çalışma Grubunun Cinsiyete, Okul Türüne, Sınıf Düzeyine, Babanın Öğrenim Durumuna ve Annenin Öğrenim Durumuna Ait Frekans ve Yüzde Değerleri*

		<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	308	60
	Erkek	205	40
<b>Sınıf Düzeyi</b>	9. sınıf	155	30.2
	10. sınıf	154	30
	11. sınıf	120	23.4
	12. sınıf	84	16.4
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Lisesi	203	39.6
	İmam Hatip Lisesi	183	35.7
	Fen Lisesi	127	24.8
<b>Babanın Öğrenim Durumu</b>	Okur-yazar değil	10	1.9
	İlkokul mezunu	165	32.2
	Ortaokul mezunu	113	22
	Lise Mezunu	157	30.6
	Üniversite Mezunu	68	13.3
<b>Annenin Öğrenim Durumu</b>	Okur-yazar değil	45	8.8
	İlkokul mezunu	220	42.9
	Ortaokul mezunu	120	23.4
	Lise Mezunu	96	18.7
	Üniversite Mezunu	32	6.2

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubu 513 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 308'i kadın (%60) ve 205'i erkek (%40) öğrencidir. 155 öğrenci 9. Sınıfa (%30.2), 154 öğrenci 10. Sınıfa (%30), 120 öğrenci 11. Sınıfa (%23.4) ve 84 öğrenci 12. Sınıfa (%16.4) devam etmektedir. Anadolu lisesinde okuyan 203 öğrenci (%39.6), imam hatip lisesinde okuyan 183 öğrenci (%35.7) ve fen lisesinde okuyan 127 öğrenci (24.8) çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin babalarının öğrenim durumuna göre dağılımı şöyledir: babası okur-yazar olmayan 10 öğrenci (%1.9), babası ilkokul mezunu olan 165 öğrenci (%32.2), babası ortaokul mezunu olan 113 öğrenci (%22), babası lise mezunu olan 157 öğrenci (%30.6) ve babası üniversite mezunu olan 68 öğrencidir (%13.3). Öğrencilerin annelerinin öğrenim durumuna göre dağılımı ise şöyledir: annesi okur-yazar olmayan 45 öğrenci (%8.8), annesi ilkokul mezunu olan 220 öğrenci (%42.9), annesi ortaokul mezunu olan 120 öğrenci (%23.4), annesi lise mezunu olan 96 öğrenci (%18.7) ve annesi üniversite mezunu olan 32 öğrencidir (%6.2).

### **4.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanı Ortalamalarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular**

Bu başlık altında lise öğrencilerinin öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik (mindfulness) puanı ortalamalarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu incelemek için yapılan ilişkisiz örneklem için varyans analizi sonuçlarına yer verildi.

#### **4.3.1. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular**

Bu başlık altında değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşma durumları analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.



Tablo 3

*Cinsiyete göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Öznel iyi oluş	Kız	308	3.12	.45	-.13	.898
	Erkek	205	3.12	.46		
Aile ilişkilerinde doyum	Kız	308	3.40	.57	-1.50	.134
	Erkek	205	3.48	.54		
Önemli diğerleri ile ilişkide doyum	Kız	308	3.26	.63	.82	.414
	Erkek	205	3.21	.62		
Yaşam doyumunu	Kız	308	3.44	.78	-1.93	.054
	Erkek	205	3.58	.78		
Olumlu duygular	Kız	308	3.20	.58	2.09	.037
	Erkek	205	3.08	.62		
Mükemmeliyetçilik	Kız	308	3.24	.54	.05	.963
	Erkek	205	3.24	.51		
Düzen	Kız	308	4.20	.77	.81	.420
	Erkek	205	4.15	.81		
Hatalara aşırı ilgi	Kız	308	2.87	.85	1.81	.070
	Erkek	205	2.73	.82		
Davranışlardan şüphe	Kız	308	3.10	.83	.29	.776
	Erkek	205	3.07	.82		
Aile beklentileri	Kız	308	3.47	.88	-2.79	.005
	Erkek	205	3.70	.86		
	Kız	308	2.40	.94		

Ailesel eleştirisi	Erkek	205	2.39	.88	.08	.936
Kişisel standartlar	Kız	308	3.32	.70		
	Erkek	205	3.44	.70	-1.83	.067
Kendinelik	Kız	308	3.32	.84		
	Erkek	205	3.44	.79	-1.3	.170

Tablo 3'e göre öznel iyi oluş ( $t=-.13$ ,  $p=.898$ ) ve alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum ( $t=-1.50$ ,  $p=.134$ ), önemli diğerleri ile ilişkide doyum ( $t=.82$ ,  $p=.414$ ), yaşam doyumunu ( $t=-1.93$ ,  $p=.054$ ); mükemmeliyetçilik ( $t=.050$ ,  $p=.963$ ) ve alt boyutları olan düzen ( $t=.81$ ,  $p=.420$ ), davranışlardan şüphe ( $t=.29$ ,  $p=.776$ ), ailesel eleştirisi ( $t=.08$ ,  $p=.936$ ), kişisel standartlar ( $t=-1.83$ ,  $p=.067$ ); kendinelik ( $t=-1.3$ ,  $p=.170$ ) değişkenlerinin puanları incelendiğinde cinsiyete göre puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kız öğrencilerin olumlu duygular puan ortalaması (3.20) ile erkek öğrencilerin olumlu duygular puan ortalaması (3.08) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=2.09$ ,  $p=.037$ ). Kız öğrencilerin hatalara aşırı ilgi puan ortalamaları (2.87) ile erkek öğrencilerin hatalara karşı aşırı ilgi puan ortalamaları (2.73) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=1.81$ ,  $p=.070$ ). Son olarak kız öğrencilerin aile beklentileri puan ortalamaları (3.47) ile erkek öğrencilerin aile beklentileri puan ortalamaları (3.70) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=-2.79$ ,  $p=.005$ ).

#### **4.3.2. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarının Okul Türüne Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular**

Bu başlık altında değişkenlerin okul türüne göre farklılaşma durumları analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 4

*Okul Türüne göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinlilik (mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

	Okul Türü	n	$\bar{x}$	$S_s$	F	p
Öznel iyi oluş	Anadolu lisesi	203	3.14	.46	.32	.730
	Fen lisesi	127	3.10	.43		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.12	.46		
Aile ilişkilerinde doyum	Anadolu lisesi	203	3.41	.56	.88	.414
	Fen lisesi	127	3.49	.57		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.41	.55		
Önemli diğerleri ile ilişkide doyum	Anadolu lisesi	203	3.25	.61	.03	.970
	Fen lisesi	127	3.23	.65		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.25	.62		
Yaşam doyumunu	Anadolu lisesi	203	2.56	.79	1.04	.354
	Fen lisesi	127	2.43	.76		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	2.48	.79		
Olumlu duygular	Anadolu lisesi	203	3.19	.61	1.33	.266
	Fen lisesi	127	3.08	.55		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.15	.62		
Mükemmeliyetçilik	Anadolu lisesi	203	3.32	.51	30.58	.000
	Fen lisesi	127	2.94	.51		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.36	.47		
Hatalara aşırı ilgi	Anadolu lisesi	203	2.91	.86	19.09	.000
	Fen lisesi	127	2.43	.78		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	2.97	.79		

	Anadolu lisesi	203	4.33	.75		
Düzen	Fen lisesi	127	3.85	.84	16.87	.000
	Anadolu imam hatip lisesi	183	4.25	.72		
Davranışlardan şüphe	Anadolu lisesi	203	3.17	.84	14.96	.000
	Fen lisesi	127	2.75	.84		
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.23	.74		
Aile beklentileri	Anadolu lisesi	203	3.67	.84		
	Fen lisesi	127	3.26	.97	9.79	.000
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.64	.82		
Ailesel eleştiri	Anadolu lisesi	203	2.36	.93		
	Fen lisesi	127	2.06	.89	17.87	.000
	Anadolu imam hatip lisesi	183	2.67	.83		
Kişisel standartlar	Anadolu lisesi	203	3.42	.68		
	Fen lisesi	127	3.29	.78	1.35	.260
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.37	.65		
Kendinelik	Anadolu lisesi	203	3.91	.90		
	Fen lisesi	127	3.82	.73	2.00	.135
	Anadolu imam hatip lisesi	183	3.74	.79		

Tablo 4'e göre öznel iyi oluş ( $F=.32$ ,  $p=.730$ ) ve alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum ( $F=.88$ ,  $p=.414$ ), önemli diğerleri ile ilişkide doyum ( $F=.03$ ,  $p=.970$ ), yaşam doyumunu ( $F=1.04$ ,  $p=.354$ ), olumlu duygular ( $F=1.33$ ,  $p=.266$ ); mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan kişisel standartlar ( $F=1.35$ ,  $p=.260$ ); kendinelik ( $F=2.00$ ,  $p=.135$ ) değişkenlerinin puan ortalamaları incelendiğinde okul türü açısından fark bulunmamıştır.

Anadolu lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.32), fen lisesi

öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (2.94) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.36) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=30.58, p=.000$ ). Anadolu lisesi öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi puan ortalaması (2.91), fen lisesi öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi puan ortalaması (2.43) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi puan ortalaması (2.97) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=19.09, p=.000$ ). Anadolu lisesi öğrencilerinin düzen puan ortalaması (4.33), fen lisesi öğrencilerinin düzen puan ortalaması (3.85) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin düzen puan ortalaması (4.25) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=16.87, p=.000$ ). Anadolu lisesi öğrencilerinin davranışlardan şüphe puan ortalaması (3.17), fen lisesi öğrencilerinin davranışlardan şüphe puan ortalaması (2.75) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin davranışlardan şüphe puan ortalaması (3.23) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=14.96, p=.000$ ). Anadolu lisesi öğrencilerinin aile beklentileri puan ortalaması (3.67), fen lisesi öğrencilerinin aile beklentileri puan ortalaması (3.26) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin aile beklentileri puan ortalaması (3.64) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=9.79, p=.000$ ). Son olarak anadolu lisesi öğrencilerinin ailesel eleştiri puan ortalamaları (2.36), fen lisesi öğrencilerinin ailesel eleştiri puan ortalamaları (2.06) ve anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin ailesel eleştiri puan ortalamaları (2.67) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=17.87, p=.000$ ).

#### 4.3.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında değişkenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşma durumları analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 5

*Sınıf Düzeyine göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Öznel iyi oluş	9. sınıf	155	3.16	.41	1.56	.197
	10. sınıf	154	3.06	.50		
	11. sınıf	120	3.11	.46		

	12. sınıf	84	3.17	.44		
	9. sınıf	155	3.49	.50		
Aile ilişkilerinde doyum	10. sınıf	154	3.39	.58	.93	.425
	11. sınıf	120	3.39	.60		
	12. sınıf	84	3.44	.57		
Önemli değerleri ile ilişkide doyum	9. sınıf	155	3.28	.57		
	10. sınıf	154	3.20	.69	.59	.622
	11. sınıf	120	3.23	.62		
	12. sınıf	84	3.27	.58		
Yaşam doyumu	9. sınıf	155	2.57	.78		
	10. sınıf	154	2.38	.81	1.83	.141
	11. sınıf	120	2.52	.73		
	12. sınıf	84	2.56	.78		
Olumlu duygular	9. sınıf	155	3.15	.59		
	10. sınıf	154	3.11	.61	1.00	.389
	11. sınıf	120	3.14	.58		
	12. sınıf	84	3.25	.60		
Mükemmeliyetçilik	9. sınıf	155	3.20	.52		
	10. sınıf	154	3.28	.57	1.23	.296
	11. sınıf	120	3.21	.50		
	12. sınıf	84	3.31	.49		
Düzen	9. sınıf	155	4.04	.91		
	10. sınıf	154	4.28	.71	2.88	.035
	11. sınıf	120	4.16	.75		
	12. sınıf	84	4.27	.68		
Hatalara aşırı ilgi	9. sınıf	155	2.72	.78		
	10. sınıf	154	2.85	.88	1.87	.134
	11. sınıf	120	2.76	.87		
	12. sınıf	84	2.97	.84		
Davranışlardan şüphe	9. sınıf	155	3.09	.77		
	10. sınıf	154	3.15	.91	.59	.619
	11. sınıf	120	3.02	.82		
	12. sınıf	84	3.06	.81		
	9. sınıf	155	3.65	.93		
	10. sınıf	154	3.50	.91		

Aile beklentileri	11. sınıf	120	3.49	.82	1.09	.352
	12. sınıf	84	3.60	.82		
	9. sınıf	155	2.39	.93		
Ailesel eleştiri	10. sınıf	154	2.43	.98	.15	.928
	11. sınıf	120	2.35	.86		
	12. sınıf	84	2.40	.86		
	9. sınıf	155	3.31	.75		
Kişisel standartlar	10. sınıf	154	3.39	.68	.64	.591
	11. sınıf	120	3.40	.72		
	12. sınıf	84	3.41	.61		
	9. sınıf	155	3.76	.82		
Kendinelik	10. sınıf	154	3.92	.86	1.25	.291
	11. sınıf	120	3.77	.76		
	12. sınıf	84	3.88	.83		

Tablo 5'e göre öznel iyi oluş ( $F=1.56$ ,  $p=.197$ ) ve alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum ( $F=.93$ ,  $p=.425$ ), önemli diğerleri ile ilişkide doyum ( $F=.59$ ,  $p=.622$ ), yaşam doyumunu ( $F=1.83$ ,  $p=.141$ ), olumlu duygular ( $F=1.00$ ,  $p=.389$ ); mükemmeliyetçilik ( $F=1.23$ ,  $p=.296$ ) ve alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ( $F=1.87$ ,  $p=.134$ ), davranışlardan şüphe ( $F=.59$ ,  $p=.619$ ), aile beklentileri ( $F=1.09$ ,  $p=.352$ ), ailesel eleştiri ( $F=.15$ ,  $p=.928$ ), kişisel standartlar ( $F=.64$ ,  $p=.591$ ); kendinelik ( $F=1.25$ ,  $p=.291$ ) değişkenlerinden alınan puan ortalamaları incelendiğinde sınıf düzeyine göre farklılaşma bulunmamıştır.

9. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.04), 10. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.28), 11. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.16) ve 12. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.27) arasında fark bulunmuştur ( $F=2.88$ ,  $p=.035$ ).

#### 4.3.4. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında değişkenlerin annenin öğrenim durumuna göre farklılaşma durumları analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 6

*Annenin Öğrenim Durumuna göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

	Annenin Öğrenim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Öznel iyi oluş	Okur-yazar değil.	45	3.08	.46	.28	.890
	İlkokul mezunu	220	3.13	.45		
	Ortaokul mezunu	120	3.09	.50		
	Lise mezunu	96	3.14	.42		
	Üniversite mezunu	32	3.14	.44		
Aile ilişkilerinde doyum	Okur-yazar değil.	45	3.36	.62	.49	.742
	İlkokul mezunu	220	3.42	.56		
	Ortaokul mezunu	120	3.42	.56		
	Lise mezunu	96	3.48	.52		
	Üniversite mezunu	32	3.49	.64		
Önemli diğerleri ile ilişkide doyum	Okur-yazar değil.	45	3.15	.62	.85	.494
	İlkokul mezunu	220	3.29	.59		
	Ortaokul mezunu	120	3.19	.66		
	Lise mezunu	96	3.25	.64		
	Üniversite mezunu	32	3.23	.67		
Yaşam doyumu	Okur-yazar değil.	45	2.47	.74	.34	.848
	İlkokul mezunu	220	2.47	.76		
	Ortaokul mezunu	120	2.50	.85		
	Lise mezunu	96	2.57	.79		
	Üniversite mezunu	32	2.55	.70		
Olumlu duygular	Okur-yazar değil.	45	3.19	.58	.39	.817
	İlkokul mezunu	220	3.18	.60		
	Ortaokul mezunu	120	3.11	.62		



	Lise mezunu	96	3.12	.58		
	Üniversite mezunu	32	3.13	.55		
	Okur-yazar değil.	45	3.34	.54		
	İlkokul mezunu	220	3.30	.52		
Mükemmeliyetçilik	Ortaokul mezunu	120	3.27	.53	6.30	.000
	Lise mezunu	96	3.18	.48		
	Üniversite mezunu	32	3.84	.50		
	Okur-yazar değil.	45	4.30	.66		
	İlkokul mezunu	220	4.27	.74		
Düzen	Ortaokul mezunu	120	4.21	.82	4.06	.003
	Lise mezunu	96	4.00	.85		
	Üniversite mezunu	32	3.82	.81		
	Okur-yazar değil.	45	2.94	.89		
	İlkokul mezunu	220	2.89	.86		
Hatalara aşırı ilgi	Ortaokul mezunu	120	2.83	.86	4.38	.002
	Lise mezunu	96	2.73	.74		
	Üniversite mezunu	32	2.27	.71		
	Okur-yazar değil.	45	3.19	.79		
	İlkokul mezunu	220	3.13	.83		
Davranışlardan şüphe	Ortaokul mezunu	120	3.15	.85	2.71	.030
	Lise mezunu	96	2.99	.80		
	Üniversite mezunu	32	2.69	.76		
	Okur-yazar değil.	45	3.56	.77		
	İlkokul mezunu	220	3.63	.85		
Aile beklentileri	Ortaokul mezunu	120	3.56	.91	2.36	.052
	Lise mezunu	96	3.55	.83		
	Üniversite mezunu	32	3.12	1.17		
	Okur-yazar değil.	45	2.53	.91		
	İlkokul mezunu	220	2.41	.89		
Ailesel eleştirisi	Ortaokul mezunu	120	2.45	.92	1.45	.216
	Lise mezunu	96	2.34	.94		
	Üniversite mezunu	32	2.07	1.02		
	Okur-yazar değil.	45	3.46	.75		
	İlkokul mezunu	220	3.36	.68		
Kişisel standartlar	Ortaokul mezunu	120	3.39	.76	1.33	.256

	Lise mezunu	96	3.41	.64		
	Üniversite mezunu	32	3.12	.66		
	Okur-yazar değil.	45	3.83	.86		
	İlkokul mezunu	220	3.87	.81		
Kendinelik	Ortaokul mezunu	120	3.73	.85	.57	.685
	Lise mezunu	96	3.84	.79		
	Üniversite mezunu	32	3.88	.87		

Tablo 6'ya göre öznel iyi oluş ( $F=.28$ ,  $p=.890$ ) ve alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum ( $F=.49$ ,  $p=.742$ ), önemli diğerleri ile ilişkide doyum ( $F=.85$ ,  $p=.494$ ), yaşam doyumunu ( $F=.34$ ,  $p=.848$ ), olumlu duygular ( $F=.39$ ,  $p=.817$ ); mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan aile beklentileri ( $F=2.36$ ,  $p=.052$ ), ailesel eleştiri ( $F=1.45$ ,  $p=.216$ ), kişisel standartlar ( $F=1.33$ ,  $p=.256$ ); kendinelik ( $F=.57$ ,  $p=.685$ ) değişkenlerinden alınan puan ortalamaları incelendiğinde annenin öğrenim düzeyi açısından fark bulunmamıştır.

Annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.34), annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.30), annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.27), annesi lise mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.18) ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.84) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=6.30$ ,  $P=.000$ ).

Annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.30), annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.27), annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.21), annesi lise mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.00) ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (3.82) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.06$ ,  $P=.003$ ).

Annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.94), annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.89), annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.83), annesi lise mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.73) ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.27) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.38$ ,  $P=.002$ ).

Son olarak annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (3.19), annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe

alt boyutu puan ortalaması (3.13), annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (3.15), annesi lise mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (2.99) ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (2.69) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=2.71$ ,  $P=.030$ ).

#### 4.3.5. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında değişkenlerin babanın öğrenim durumuna göre farklılaşma durumları analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 7

*Babanın Öğrenim Durumuna göre Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik(mindfulness) Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

	Babanın Öğrenim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Öznel iyi oluş	Okur-yazar değil.	10	2.63	.35	3.20	.013
	İlkokul mezunu	165	2.12	.44		
	Ortaokul mezunu	113	3.11	.46		
	Lise mezunu	157	3.13	.46		
	Üniversite mezunu	68	3.17	.45		
Aile ilişkilerinde doyum	Okur-yazar değil.	10	2.90	.54	3.25	.012
	İlkokul mezunu	165	3.42	.59		
	Ortaokul mezunu	113	3.40	.53		
	Lise mezunu	157	3.44	.52		
	Üniversite mezunu	68	3.56	.59		
Önemli diğerleri ile ilişkide doyum	Okur-yazar değil.	10	2.53	.64	3.82	.005
	İlkokul mezunu	165	3.24	.60		
	Ortaokul mezunu	113	3.23	.60		
	Lise mezunu	157	3.25	.60		
	Üniversite mezunu	68	3.34	.69		
	Okur-yazar değil.	10	1.77	.61		

Yaşam doyumu	İlkokul mezunu	165	2.50	.76	2.52	.041
	Ortaokul mezunu	113	2.47	.78		
	Lise mezunu	157	2.56	.81		
	Üniversite mezunu	68	2.50	.77		
	Okur-yazar değil.	10	3.13	.68		
Olumlu duygular	İlkokul mezunu	165	3.18	.59	.211	.932
	Ortaokul mezunu	113	3.16	.65		
	Lise mezunu	157	3.12	.59		
	Üniversite mezunu	68	3.14	.55		
	Okur-yazar değil.	10	3.43	.42		
Mükemmeliyetçilik	İlkokul mezunu	165	3.27	.54	5.49	.000
	Ortaokul mezunu	113	3.28	.52		
	Lise mezunu	157	3.29	.49		
	Üniversite mezunu	68	2.97	.53		
	Okur-yazar değil.	10	4.35	.39		
Düzen	İlkokul mezunu	165	4.25	.78	2.46	.044
	Ortaokul mezunu	113	4.27	.73		
	Lise mezunu	157	4.13	.83		
	Üniversite mezunu	68	3.95	.79		
	Okur-yazar değil.	10	3.07	.84		
Hatalara aşırı ilgi	İlkokul mezunu	165	2.85	.83	2.70	.030
	Ortaokul mezunu	113	2.80	.86		
	Lise mezunu	157	2.89	.82		
	Üniversite mezunu	68	2.52	.87		
	Okur-yazar değil.	10	3.48	.45		
Davranışlardan şüphe	İlkokul mezunu	165	3.09	.84	4.12	.003
	Ortaokul mezunu	113	3.18	.85		
	Lise mezunu	157	3.14	.79		
	Üniversite mezunu	68	2.74	.83		
	Okur-yazar değil.	10	3.56	.59		
Aile beklentileri	İlkokul mezunu	165	3.53	.89	4.84	.001
	Ortaokul mezunu	113	3.57	.83		

	Lise mezunu	157	3.74	.80		
	Üniversite mezunu	68	3.19	1.05		
	Okur-yazar değil.	10	3.05	.93		
Ailesel eleştiri	İlkokul mezunu	165	2.44	.94	3.33	.010
	Ortaokul mezunu	113	2.47	.83		
	Lise mezunu	157	2.37	.88		
	Üniversite mezunu	68	2.11	1.00		
	Okur-yazar değil.	10	3.15	.92		
	İlkokul mezunu	165	3.38	.68		
Kişisel standartlar	Ortaokul mezunu	113	3.40	.74	.80	.526
	Lise mezunu	157	3.41	.62		
	Üniversite mezunu	68	3.26	.79		
	Okur-yazar değil.	10	3.41	.92		
	İlkokul mezunu	165	3.83	.88		
Kendinelik	Ortaokul mezunu	113	3.82	.76	.71	.583
	Lise mezunu	157	3.85	.82		
	Üniversite mezunu	68	3.86	.79		

Tablo 7'ye göre öznel iyi oluşun alt boyutu olan olumlu duygular ( $F=.211$ ,  $p=.932$ ), mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan kişisel standartlar ( $F=.80$ ,  $p=.526$ ) ve kendinelik ( $F=.71$ ,  $p=.583$ ) değişkenlerden alınan puan ortalamaları incelendiğinde babanın öğrenim durumu açısından fark bulunamamıştır.

Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması (2.63), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması (2.12), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması (3.11), babası lise mezunu olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması (3.13) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalaması (3.17) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=3.20$ ,  $p=.013$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin aile ilişkilerinde doyum alt boyutu puan ortalaması (2.90), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin aile ilişkilerinde doyum alt boyutu puan ortalaması (3.42), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin aile ilişkilerinde doyum alt boyutu puan ortalaması (3.40), babası lise mezunu olan öğrencilerin aile ilişkilerinde doyum alt boyutu puan ortalaması (3.44) ve babası

üniversite mezunu olan öğrencilerin aile ilişkilerinde doyum alt boyutu puan ortalaması (3.56) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=3.25$ ,  $p=.012$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu puan ortalaması (2.53), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu puan ortalaması (2.24), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu puan ortalaması (3.23), babası lise mezunu olan öğrencilerin önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu puan ortalaması (3.25) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu puan ortalaması (3.34) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=3.82$ ,  $p=.005$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin yaşam doyumu alt boyutu ortalaması (1.77), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu alt boyutu puan ortalaması (2.50), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu alt boyutu puan ortalaması (2.47), babası lise mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu alt boyutu puan ortalaması (2.56) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu alt boyutu puan ortalaması (2.50) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=2.52$ ,  $p=.041$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.43), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.27), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.28), babası lise mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (3.29) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (2.97) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=5.49$ ,  $p=.000$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.35), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.25), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.27), babası lise mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (4.13) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin düzen alt boyutu puan ortalaması (3.95) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=2.46$ ,  $p=.044$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (3.07), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.85), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.80), babası lise mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.89) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin hatalara aşırı ilgi alt boyutu puan ortalaması (2.52) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=2.70$ ,  $p=.030$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan

ortalaması (3.48), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (3.09), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (3.18), babası lise mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (3.14) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe alt boyutu puan ortalaması (2.74) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.12$ ,  $p=.003$ ). Babası okur-yazar olmayan öğrencilerin aile beklentileri alt boyutu puan ortalaması (3.56), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin aile beklentileri alt boyutu puan ortalaması (3.53), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin aile beklentileri alt boyutu puan ortalaması (3.57), babası lise mezunu olan öğrencilerin aile beklentileri alt boyutu puan ortalaması (3.74) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin aile beklentileri alt boyutu puan ortalaması (3.19) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=4.84$ ,  $p=.001$ ). Son olarak babası okur-yazar olmayan öğrencilerin ailesel eleştiri alt boyutu puan ortalaması (3.05), babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin ailesel eleştiri alt boyutu puan ortalaması (2.44), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin ailesel eleştiri alt boyutu puan ortalaması (2.47), babası lise mezunu olan öğrencilerin ailesel eleştiri alt boyutu puan ortalaması (2.37) ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin ailesel eleştiri alt boyutu puan ortalaması (2.11) arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=3.33$ ,  $p=.010$ ).

#### **4.4. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular**

Bu başlık altında değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular sunulmuştur.

Tablo 8

*Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik, Kendinelik(Mindfulness), Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Öznel iyi oluş	1												
2.Aile ilişkilerinde doyum	.70**	1											
3.Önemli değerleri ile ilişkide doyum	.82**	.48**	1										
4.Yaşam doyumu	.68**	.31**	.42**	1									
5.Olumlu duygular	.68**	.27**	.43**	.25**	1								
6.Mükemmeliyetçilik	-.08	-.07	-.07	-.03	-.05	1							
7.Düzen	.25**	.19**	.17**	.13**	.23**	.41**	1						
8.Hatalara aşırı ilgi	-.16**	-.12**	-.11*	-.09	-.13**	.82**	.09*	1					
9.Davranışlardan şüphe	-.21**	-.18**	-.19**	-.11*	-.13**	.74**	.08	.61**	1				
10.Aile beklentileri	.01	.03	.00	.01	-.01	.68**	.23**	.38**	.39**	1			
11.Ailesel eleştiri	-.38**	-.36**	-.27**	-.26**	-.20**	.46**	-.20**	.40**	.46**	.29**	1		
12.Kişisel standartlar	.20**	.18**	.11*	.20**	.08	.58**	.36**	.35**	.24**	.36**	-.11*	1	
13.Kendinelik	.33**	.29**	.24**	.25**	.17**	-.27**	.26**	-.36**	-.41**	-.13	-.40**	.04	1

\*\*p<.01, n=513

Tablo 8'e göre öznel iyi oluş puanları ile kendinelik değişkeninin puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ( $r=.33$ ,  $p<.01$ ) ilişki bulunmaktadır. Öznel iyi oluş puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $r=-.08$ ,  $p<.01$ ). Buna karşın mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen alt boyutu ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde ( $r=.25$ ,  $p<.01$ ); hatalara aşırı ilgi alt boyutu ile öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönde ( $r=-.16$ ,  $p<.01$ ); davranışlardan şüphe alt boyutu ile öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönde ( $r=-.21$ ,  $p<.01$ ); ailesel eleştiri alt boyutu ile öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönde ( $r=-.38$ ,  $p<.01$ ); kişisel standartlar alt boyutu ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde ( $r=.20$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik puanları ile öznel iyi oluş alt



boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan aile ilişkilerinde doyum alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında pozitif yönde ( $r=.29$ ,  $p<.01$ ); önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında pozitif yönde ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ); yaşam doyumu alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında pozitif yönde ( $r=.25$ ,  $p<.01$ ) ve olumlu duygular alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında pozitif yönde ( $r=.17$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçilik puanları ile kendinelik puanları arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-.27$ ,  $p<.01$ ) ilişki bulunmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında pozitif yönde ( $r=.26$ ,  $p<.01$ ); hatalara aşırı ilgi alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında negatif yönde ( $r=-.36$ ,  $p<.01$ ); davranışlardan şüphe alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında negatif yönde ( $r=-.41$ ,  $p<.01$ ) ve aile eleştirileri alt boyutundan alınan puanlar ile kendinelik puanları arasında negatif yönde ( $r=-.40$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

#### 4.5. Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında mükemmeliyetçilik ve kendineliliğin öznel iyi oluşu yordama durumlarına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

*Tablo 9*

*Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.373	.173	-	13.734	.000	-	-
Mükemmeliyetçilik	.013	.038	.015	.356	.722	-.075	.016
Kendinelik	.184	.024	.332	7.631	.000	.328	.320
R=.328	R <sup>2</sup> =.108						
F <sub>(2-513)</sub> =30.732	P=.000						

Öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu varsayılan mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin öznel iyi oluşu ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda yordayıcı değişkenler olan mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenleri birlikte, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile anlamlı bir ilişki ( $R=.328$ ,  $R^2=.108$ ) sergilemişlerdir ( $F_{(2-513)}=30.732$ ,  $p<.01$ ). Mükemmeliyetçilik ve kendinelik birlikte öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %11'ini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası kendinelik ( $\beta=.332$ ) ve mükemmeliyetçilik ( $\beta=.015$ )'tir. Regresyon testlerinin anlamlılık testleri göz önüne alındığında sadece kendinelik değişkeninin ( $p<.01$ ) iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında, mükemmeliyetçilik ile ( $r=-.075$ ) [diğer yordayıcı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.016$ )]; kendinelik ile ( $r=.328$ ) [diğer yordayıcı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.320$ )] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir.

Tablo 10

*Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.578	.170	-	15.158	.000	-	-
Düzen	.060	.026	.104	2.302	.022	.250	.102
Hatalara aşırı ilgi	-.019	.029	-.035	-.652	.515	-.157	-.029
Davranışlardan şüphe	-.046	.030	-.084	-1.542	.124	-.213	-.068
Aile beklentileri	.040	.024	.077	1.657	.098	.011	.074
Ailesel eleştirisi	-.123	.025	-.247	-4.930	.000	-.375	-.214
Kişisel standartlar	.087	.031	.134	2.807	.005	.200	.124
Kendinelik	.089	.026	.161	3.448	.001	.328	.152
R=.471	R <sup>2</sup> =.222						
F <sub>(7-513)</sub> =20.612	P=.000						

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu düşünülen kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, aile eleştirileri ve kişisel standartlar değişkenlerinin öznel iyi oluşu ne şekilde yordadığını orataya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, aile eleştirileri ve kişisel standartlar değişkenleri birlikte, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile anlamlı bir ilişki ( $R=.471$ ,  $R^2=.222$ ) sergilemişlerdir ( $F_{(7-513)}=20.612$ ,  $p<.01$ ). Yordayıcı yedi değişken, birlikte, öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %22'sini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası, ailesel eleştiri ( $\beta=-.247$ ), kendinelik ( $\beta=.161$ ), kişisel standartlar ( $\beta=.134$ ), düzen ( $\beta=.104$ ), davranışlardan şüphe ( $\beta=-.084$ ) aile beklentileri ( $\beta=.077$ ) ve hatalara aşırı ilgi ( $\beta=-.035$ ) dir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden düzen ( $p<.05$ ), ailesel eleştiri ( $p<.01$ ), kişisel standartlar ( $p<.01$ ) ve kendinelik ( $p<.01$ ) değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında, düzen ile ( $r=.250$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.102$ )], hatalara aşırı ilgi ile ( $r=-.157$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=-.029$ )], davranışlardan şüphe ile ( $r=-.213$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=-.068$ )], aile beklentileri ile ( $r=.011$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.074$ )], ailesel eleştiri ile ( $r=-.375$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=-.214$ )], kişisel standartlar ile ( $r=.200$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.124$ )] ve kendinelik ile ( $r=.328$ ), [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ( $r=.152$ )] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir.

Tablo 11

*Mükemmeliyetçilikten Alınan Puanların Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>Standart Hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>r</b>
Sabit	3.330	.125	-	26.570	.000	
Mükemmeliyetçilik	-.065	.038	-.075	-1.704	.089	-.08
R=.075	R <sup>2</sup> =.006					
F <sub>(1-513)</sub> =2.904	P=.089					

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik değişkeninin öznel iyi oluşu ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri öğrencilerin öznel iyi oluşları ile anlamlı bir ilişki ( $R=.075$ ,  $R^2=.006$ ) sergilememiştir ( $F_{(1-513)}=2.904$ ,  $p>.05$ ). Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında mükemmeliyetçiliğin ( $p>.05$ ), öznel iyi oluşu yordamadığı görülmektedir.

Tablo 12

*Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>Standart Hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>r</b>
Sabit	2.426	.091	-	26.788	.000	
Kendinelik	-.181	.023	.328	7.838	.000	.33
R=.328	R <sup>2</sup> =.107					
F <sub>(1-513)</sub> =61.442	P=.000					

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu düşünülen kendinelik değişkeninin öznel iyi oluşu ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda öğrencilerin kendinelikleri, öznel iyi oluşları ile anlamlı bir ilişki ( $R=.075$ ,  $R^2=.107$ ) sergilemiştir ( $F_{(1-513)}=61.442$ ,  $p<.01$ ). Kendinelik değişkeni öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %11'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında kendinelik değişkeninin ( $p<.01$ ) öznel iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde lise öğrencilerinden toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, diğer araştırmacıların konuyla ilgili elde ettikleri sonuçlarla beraber değerlendirilmiştir ve çalışmanın hipotezleriyle ilgili sonuçlara yer verilmiştir. Son olarakta alanda çalışan uygulamacılara ve konuyla ilgili araştırma yapacaklara öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma

Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda ulaşılan bulgular alanyazındaki başka çalışmalarında bulgularından yararlanılarak tartışılmıştır.

##### **5.1.1.Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Araştırma kapsamında öğrencilerin öznel iyi oluşları, mükemmeliyetçilikleri ve kendinelikleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. İlk olarak mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar ile öznel iyi oluşun ilişkisine bakılmıştır. Çıkan sonuçlara göre mükemmeliyetçiliğin toplam puanları ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan aile beklentilerinden alınan puanların,

öznel iyi oluş puanlarıyla arasında ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan düzen ve kişisel standartlar alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öznel iyi oluş değişkeni ile en yüksek ilişki mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan ailesel eleştiriyle bulunurken; en düşük ilişki ise mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan aile beklentileriyle bulunmuştur. Kısaca mükemmeliyetçilik bütün olarak öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmamış fakat mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının bazılarının öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bazıları'nın negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu ve alt boyutlarından sadece aile beklentileri boyutunun öznel iyi oluş ile ilişkisi olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre ailesini sürekli eleştirici olarak algılayan ve yaptığı işlerde anne ve babası tarafından eleştirileceğini düşünmesi ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini düşürmekte ve mutsuz olmalarına sebep olmaktadır. Ayrıca öğrencilerin davranışlarından şüphe duymaları ve yaptıkları eylemlere şüpheyle yaklaşmaları, hatalarına fazlaca odaklanmalarının da öğrencilerin düşük öznel iyi oluşa sahip olmalarıyla ilgili bulunmuştur.

Literatür taraması yapıldığında mükemmeliyetçilik ile iyi oluş ilişkili bulan çalışmalara ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuçlar bu çalışmanın verilerinden elde edilen sonuçların tersi çıkmıştır. Bunun da sebebinin iyi oluş ve mükemmeliyetçilik arasında ilişkiyi araştıran diğer çalışmaların Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği ile değil Hewitt ve Flett (1991)'in geliştirmiş olduğu kendine yönelik, sosyal düzene yönelik ve diğerlerine yönelik olmak üzere üç alt boyuttan oluşan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve bu ölçek esas alınarak Flett, Hewitt, Boucher, Davidson ve Munro (2001) tarafından geliştirilen Çocuk ve Ergenler İçin Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile veri toplamalarından ya da öznel iyi oluş puanlarında Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ryff (1989) tarafından oluşturulan Öznel İyi Oluş Ölçekleri ile veri toplamalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Erbaş (2012) 692 kız, 317 erkek olmak üzere toplam 1009 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve red duyarlılığı arasındaki ilişki hakkında da bulgular sunmuştur, öznel iyi oluş puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erbaş (2012)'in yaptığı çalışma ile bu çalışmanın bulguları arasında öznel

iyi oluş ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki açısından farklı sonuçlara ulaşılmamasının nedeni Erbaş (2012) tarafından veri toplamak amacıyla Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin kullanılması gösterilebilir.

Karataş ve Tagay (2012) çok boyutlu mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve kontrol odağının öznel iyi oluşu yordama durumunu ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada 318 öğrenciden veri toplamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada mükemmeliyetçilikle ilgili veri toplamak için Hewitt ve Flett (1991b)'in geliştirmiş olduğu kendine yönelik, sosyal düzene yönelik ve diğerlerine yönelik olmak üzere üç alt boyuttan oluşan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmış ve iki çalışma arasında mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki açısından farklılık olması iki çalışmada farklı ölçeklerin kullanılmasından kaynaklanıyor olabilir.

Başka bir çalışma olan Özkara (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve iyi olma durumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışma üniversiteye devam etmekte olan geçmişinde nörolojik ve psikiyatrik tanısı olmayan 187 üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. Toplanan veriler üzerinde psikolojik iyi olma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre psikolojik iyi olma genel puanı ile mükemmeliyetçilik genel puanı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özkara (2015)'nin yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik puanlarını bu çalışmadaki gibi Froft Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile ölçmüş fakat bu çalışmadan farklı olarak öznel iyi oluş puanlarını Ryff (1989) tarafından oluşturulan Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile ölçmüştür.

Literatürdeki diğer çalışmalar ile bu çalışmanın mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş ilişkisi yönünden farklı sonuçlar bulmalarının sebeplerinden biri farklı ölçekler kullanılması olabileceği gibi farklı ailesel özelliklere sahip gruplarla çalışılması, farklı yaş gruplarıyla çalışılması, farklı bir bölgeden verilerin toplanması ya da farklı dönemlerde çalışılmış olmasında çalışmalar arasındaki farkın sebeplerinden olabilir.

Çalışma bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ve öznel iyi oluşun ilişkisine bakıldığında alt boyutlar açısından farklı sonuçlar çıkmıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, ailesel eleştiri ve davranışlarından şüphe alt boyutlarından alınan puanlar ile öznel iyi oluş puanları

arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar ve düzen alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlardan sadece aile beklentileri boyutu ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulunmamıştır.

Alanyazında mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer bir çalışma olan Alim (2018) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş puanları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları olan davranışlarından şüphe, ailesel eleştiri ve aile beklentileri puanları arasında negatif yönden anlamlı ilişki bulunmuş. Düzen alt boyutu ve kişisel standartlar alt boyutundan alınan puanlar ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öznel iyi oluşun ilişkili olup olmadığına dair sunulan bulgular ile Alim (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulguları arasında benzerlik olduğu görülmüştür.

Araştırmada kendinelik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi de bakılmış ve öznel iyi oluş ve kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve kendinelik puanları arasındaki ilişkiyi araştıran diğer birçok çalışmada da bu çalışmanın bulgularıyla paralel sonuçlar elde edilmiştir. Şahin (2018) tarafından yapılan çalışmada kendinelik, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma bulgularına göre bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren sonuçlara ulaşılmış ve kendinelik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendinelik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ergenler üzerinde çalışma yapılan bir başka araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuş ve bu çalışmanın bulgularına göre kendinelik ve iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (West, 2018).

Pidgeon ve Keye (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinden toplanan veriler üzerinde analiz yapılmış ve çalışmanın bulgularına göre de öznel iyi oluş ve kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Örnek verilen çalışmaların bu çalışmanın bulgularına göre kendinelik ile öznel iyi oluş puanları birlikte artıp birlikte azalmaktadır.

Araştırmada son olarak kendinelik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye bakılmış



ve bu iki değişikenden alınan toplam puanlar arasında ilişki bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında Satıcı (2018) tarafından yapılan çalışmada ise mükemmeliyetçilik ve kendinelik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Satıcı tarafından gerçekleştirilen çalışma ile bu çalışma arasında mükemmeliyetçilik ve kendinelik ilişkisi yönünden farklı sonuçlara ulaşılmasının nedenlerinden biri farklı yaş grubundaki örneklem gruplarından verilerin toplanması düşünülebilir. Satıcı'nın gerçekleştirdiği çalışma üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışma olmasına karşın bu çalışma lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte lise öğrencileri bazen ölçekleri cevaplandırırken ciddiye almayabiliyor ya da maddeleri anlayamayabiliyor bulgular arasındaki farklılığın bir sebebi bu olabileceği gibi çalışmaların bulguları arasındaki farkın mükemmeliyetçiliğin ölçülmesinde farklı ölçeklerin kullanılmasından kaynaklandığında düşünülmektedir. Bu çalışmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılırken Satıcı (2018)'in yaptığı çalışmada Hewit ve Flett (1991b)'in geliştirmiş olduğu kendine yönelik, sosyal düzene yönelik ve diğerlerine yönelik olmak üzere üç alt boyuttan oluşan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca farklı bölgelerdeki bireylerden verilerin toplanması ya da farklı aile yapısına sahip örneklemelerden verilerin toplanmasında bulgular arasındaki farkın sebepleri arasında gösterilebilir.

### **5.1.2. Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Bu alt başlıkta mükemmeliyetçilik ve kendinelik kavramlarının öznel iyi oluşu yordama durumunu incelemek amacıyla yapılan analizlerin sonucunda ulaşılan bulgular ışığında mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenleri öznel iyi oluşu yordamakta mıdır? Yorduyorsa öznel iyi oluşu ne oranda açıklamaktadır? Sorularının cevapları bulunmuş ve tartışılmıştır.

İlk olarak kendinelik değişkeninin öznel iyi oluşu yordama durumuna bakıldığında kendineliliğin öznel iyi oluşu yordayan bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çıkan sonuç çalışmanın başında da beklenen bir sonuçtu. Yapılan çok boyutlu regresyon analizine göre kendinelik değişkeni öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %11'ini açıklamaktadır. Kişilerin yaşadıkları anı olduğu gibi kabul ederek ve olması gerektiği gibi yaşayarak o ana odaklanmalarının, olayları olduğu haliyle kabul ederek

yorumlamalarının, hayattan doyum almaları ve mutluluk hali yaşamalarında etkili olabileceği söylenebilir.

Duygusal zekanın aracılık rolüyle kendinelik ve iyi oluş ilişkisinin incelendiği bir çalışmada kendindeliliğin öznel iyi oluşu yordama durumuna da bakılmış ve kendinelik değişkeninin iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Deniz ve diğerleri, 2017). Pidgeon ve Keye (2014)'nin yaptıkları çalışmada da kendindeliliğin öznel iyi oluşu yordama durumu için yapılan regresyon analizi sonucunda kendindeliliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Çelikler (2017) tarafından yapılan tez çalışmasında da kendindeliliğin öznel iyi oluşu yordama durumu incelenmiş ve diğer çalışmalarla aynı sonuç olarak kendindeliliğin iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Brown ve Ryan (2003) yaşananlara karşı bilinçlilik halinde olmanın insanın iyi olmasında artırıcı etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Yani mutluluk halinin önemli bir belirleyicisi olarak bilinçli olmanın önemine vurgu yapmışlardır.

Kısacası literatürde de kendindeliliğin öznel iyi oluşu yordaması ile ilgili yapılan çalışmalar vardır ve bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Çalışmanın bir diğer araştırdığı durum ise mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığına dair durumdur. Yordayıcı değişken olduğu varsayılan mükemmeliyetçilik ve yordanan değişken olduğu varsayılan öznel iyi oluş arasında basit doğrusal regresyon analizi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında mükemmeliyetçilik değişkeninin( $p>.05$ ), öznel iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı olmadığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur.

Karataş ve Tagay (2012) çok boyutlu mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve kontrol odağının öznel iyi oluşu yordama durumunu inceledikleri çalışmada 318 öğrenciden veri toplamışlardır ve toplanan veriler üzerinde mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordama durumunu incelemek amacıyla yaptıkları regresyon analizinde mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karataş ve Tagay (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kullanılan ölçekler arasında mükemmeliyetçilik puanlarını ölçmek amacıyla Hewitt ve Flett tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır. Diğer bir başlığımız olan mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde de literatürle farklı sonuçlara

ulaşılmış ve bununda nedeninin bu çalışma ile diğer çalışmaların ölçeklerinden en az birinin farklı olmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordama durumuyla ilgili literatürden farklı sonuçlara ulaşılmasının kullanılan ölçeklerin farklı olmasından kaynaklandığının yanında çalışmaların farklı bölgelerdeki bireylere uygulanması ve bu çalışmanın uygulandığı öğrencilerin çoğunun başarı düzeylerinin düşük olması ve bunun sonucunda ölçeklerdeki soruları anlamlandırma ve cevaplandırma konusunda bazı öğrencilerin yetersiz kalma durumları ayrıca aile yapılarındaki farklılıklar literatürdeki diğer çalışmalarla farklı sonuçların çıkmasına neden olduğu söylenebilir.

Kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordayıp yordamama durumunu incelemek için iki yordayıcı değişkenin öznel iyi oluşu yordayıp yordamama durumunu incelemek için yapılan regresyon analizi sonucuna göre mükemmeliyetçilik ve kendinelik birlikte öznel iyi oluş puanlarının % 11'ini açıklamaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu iki değişkenin birlikte öznel iyi oluş puanını yordama durumuyla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır fakat üst bölümlerde bahsedildiği gibi kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin ayrı ayrı öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmada da aslında kendineliğin de tek başına öznel iyi oluşun %11'ini açıkladığı bulunmuş ve mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani kısacası kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş puanlarını yordama durumunu ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda, kendineliğin öznel iyi oluş puanlarını yordama durumunu ortaya koymak için yapılan analiz sonucuyla aynı sonuç çıkmıştır.

Ayrıca kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan aile beklentileri, ailesel eleştiriler, kişisel standartlar, düzen, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutlarının hepsi birlikte öznel iyi oluşu yordayıp yordamama durumunu incelemek için yedi yordayıcı değişkenin olduğu regresyon analizi yapılmıştır ve regresyon analizinin bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin altı alt boyutu ve kendinelik birlikte öznel iyi oluş puanlarının %22'ni açıklamaktadır. Alanyazın incelendiğinde kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin altı boyutunun beraber öznel iyi oluşu yordaması hakkında çalışmaya rastlanmamıştır fakat kendinelik ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının öznel iyi oluşla ilişkili olduğuna dair çalışmalara ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonucunda ulaşılan bulgulara göre kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları öznel iyi oluş hali üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve öznel iyi oluşun %22'sini

açıkladığı söylenebilir.

### **5.1.3. Öznel İyi Oluş Düzeyinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Öznel iyi oluşun farklılaşma durumu açısından ilk incelenen demografik değişken cinsiyet değişkeni olmuştur. Öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Yapılan t testi sonucunda kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında birçok çalışmada da öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Tatay, 2015; Uğur, 2013; Eken, 2010; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005; Güney, 2017; Kıvılcım, 2014; Alim, 2018; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012).

Yurtiçinde ve yurtdışında öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığı yönünde bulgulara ulaşan çalışmalarda bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılrken (Akın ve Şentürk, 2012; Ben-Zur, 2003; Tümkeya, 2011), bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Dilmaç ve Bozgeyikli 2009).

Öznel iyi oluşun farklılaşma durumu açısından incelenen ikinci demografik değişken ise sınıf düzeyi değişkeni olmuştur. Öznel iyi oluşun sınıf düzeyi değişkeni açısından farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında çıkan bu sonuç ile aynı sonuca ulaşan birçok çalışma vardır (Canbay, 2010; Bayram, 2018; Özen, 2005; Çakır, 2015).

Öznel iyi oluşun farklılaşma durumu açısından incelenen üçüncü ve dördüncü demografik değişken ise anne ve babanın öğrenim durumu değişkeni olmuştur. Öznel iyi oluşun annenin öğrenim durumu açısından farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının annenin öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuca göre lise öğrencilerinin anne öğrenim durumu öznel iyi oluşlarında bir etkiye

sahip değildir.

Öznel iyi oluş düzeyinin babanın öğrenim durumu açısından farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin babanın öğrenim durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. En yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olan grubu babası üniversite mezunu olan lise öğrencileri oluştururken, en düşük öznel iyi oluş puanına sahip grubu ise babası ilkokul mezunu olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu sonuç ile alanyazındaki diğer çalışmaların sonuçları farklı çıkmıştır. Bu farkın verilerin toplandığı bölgeden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmanın verileri Hatay ilindeki sanayi bölgelerini içine alan ilçelerdeki lise öğrencilerinden toplanmış ve öğrencilerin anne eğitim durumu ne olursa olsun annelerini düzenli olarak yanlarında görmektedirler fakat babalarının eğitim durumuna göre bu konuda farklılıklar vardır bunun sebebi babaları üniversite mezunu olan öğrenciler babalarını her gün ve günün belirli zamanlarında yanlarında görürlerken ilkokul mezunu babalar uzun yol şoförlüğü yapmakta, il dışında çalışmakta ya da vardiyalı işlerde çalışmaktadır ve bunun sonucunda öğrenciler ve babaları arasında iletişim kopuklukları ve babalarını özleme durumları ortaya çıkmaktadır. Babanın öğrenim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıkların bu nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin anne baba öğrenim düzeyine göre farklılaşma durumunu inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır.

Özen (2005) öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu incelediği çalışmasında anne ve babanın öğrenim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bir başka çalışma olan Çakır (2015)'in gerçekleştirdiği çalışmada da ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin farklı demografik değişkenlere farklılaşma durumu incelenmiş ve bu çalışmada da ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının anne ve babalarının öğrenim durumu göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öznel iyi oluşun farklılaşma durumu açısından incelenen beşinci demografik değişken ise okul türü değişkeni olmuştur. Öznel iyi oluşun okul türü değişkeni açısından farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre lise

öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının okul türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş puanlarının okul türüne göre farklılaşma durumunu inceleyen çalışmalar kısıtlıdır. Saföz-Güven (2008) tarafından genel ve fen lisesinde öğrenimine devam etmekte olan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin devam ettikleri okul türüne göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. İki çalışmada da öğrencilerin okul türüne göre öznel iyi oluşlarında fark görülmemiştir.

## **5.2. Sonuç**

### **5.2.1. Öznel İyi Oluş, Öznel İyi Oluşun Alt Boyutları, Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları ve Kendinelik Arasındaki İlişkilere İlişkin Elde Edilen Sonuçlar**

Bu başlık altında öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin ve öznel iyi oluşun alt boyutları ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının birbiriyle ilişkili olma durumlarına yer verilmiştir.

Öznel iyi oluş ile kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçilik ve kendinelik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öznel iyi oluş puanlarının mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla olan ilişkisine bakıldığında mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen ve kişisel standartlar alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve son olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan ailesel beklentiler ile öznel iyi oluş arasında ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçilik puanları ile öznel iyi oluşun alt boyutlarından alınan puanlar arasında da anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

Öznel iyi oluşun alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri ile ilişkide

doyum, yaşam doyumu ve olumlu duygular alt boyutları ile kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutları ile kendinelik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, düzen alt boyutuyla kendinelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve ailesel beklentiler ve kişisel standartlar alt boyutları ile kendinelik arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

### **5.2.2. Mükemmeliyetçilik ve Kendineliğin Öznel İyi Oluşu Yordama Durumuna İlişkin Elde Edilen Sonuçlar**

Bu başlık altında kendinelik ve mükemmeliyetçilik puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama durumu ve ayrıca kendinelik puanları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından alınan puanların birlikte öznel iyi oluş puanlarını yordama durumuyla ilgili sonuçlara yer verilmiştir.

İlk olarak kendineliğin öznel iyi oluşu yordama durumuna bakılmış ve yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre kendinelik değişkeninin öznel iyi oluşun yordayıcı değişkeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve kendinelik değişkeni öznel iyi oluş puanlarının %11'ini açıklamaktadır. Daha sonra mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu yordama durumuna bakılmış ve yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş puanlarını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

En sonda da mükemmeliyetçiliğin beş alt boyutuyla birlikte kendineliğin öznel iyi oluşu yordama durumuna bakılmış ve yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre kendinelik ve mükemmeliyetçiliğin beş alt boyutunun öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ve standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre çoklu regresyon analizine eklenen değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası ailesel eleştiri, kendinelik, kişisel standartlar, düzen, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve hatalara aşırı ilgidir. Çoklu doğrusal regresyon analizine eklenen altı değişken birlikte öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %22'sini açıklamaktadır.

### 5.2.3. Öznel İyi Oluş, Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik Değişkenlerinin Bazı Demografik Değişkenlere Farklılaşma Durumuna İlişkin Elde Edilen Sonuçlar

Bu başlık altında öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinedelik değişkenlerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, annenin öğrenim durumu ve babanın öğrenim durumuna göre farklılaşma durumlarına yer verilmiştir.

İlk demografik değişkenimiz olan cinsiyete göre öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

İkinci demografik değişkenimiz olan okul türüne göre öznel iyi oluş ve kendinelik puanlarında farklılaşma bulunmamıştır. Anadolu lisesi, fen lisesi ve anadolu imam hatip liselerinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş ve kendinelik puanları arasında bir fark yoktur. Fakat okul türüne göre mükemmeliyetçilik puanlarında farklılaşma bulunmuştur. En yüksek mükemmeliyetçilik ortalamasına sahip olan grup anadolu imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerin oluşturduğu grupken, en düşük mükemmeliyetçilik puan ortalamasına sahip grup ise fen lisesinde okuyan öğrencilerin okuduğu grup çıkmıştır. Buradan ulaşılabilecek sonuç ise okulların yerleşme puanları ve üniversiteye öğrenci yerleştirme oranlarıyla mükemmeliyetçiliğin ters orantı olduğu ve mükemmeliyetçiliğin öğrenci başarısını düşürücü bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

Üçüncü demografik değişkenimiz olan sınıf düzeyine göre öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Dördüncü demografik değişkenimiz olan annenin öğrenim durumuna göre öznel iyi oluş ve kendinelik puanlarında farklılaşma bulunmamıştır. Annesi okur-yazar olmayan, ilkokul mezunu olan, ortaokul mezunu olan, lise mezunu olan ve üniversite mezunu olan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve kendinelik puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Fakat annenin öğrenim durumuna göre mükemmeliyetçilik puanlarında farklılaşma bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik puanları en az olan grup annesi lise mezunu olan öğrencilerden oluşurken, mükemmeliyetçilik puanları en fazla olan grup



ise annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden oluşmaktadır.

Beşinci demografik değişkenimiz olan babanın öğrenim durumuna göre kendinelik puanlarında farklılaşma bulunmamıştır. Babası okur-yazar olmayan, ilkokul mezunu olan, ortaokul mezunu olan, lise mezunu olan ve üniversite mezunu olan lise öğrencilerinin kendinelik puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Fakat babanın öğrenim durumuna göre öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik puanlarında farklılaşma bulunmuştur. Öznel iyi oluş puanları en az olan grup babası ilkokul mezunu olan öğrencilerden oluşurken, öznel iyi oluş puanı en yüksek olan grup ise babası üniversite mezunu olan öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik puanları en az olan grup babası üniversite mezunu olan öğrencilerden oluşurken, mükemmeliyetçilik puanları en yüksek olan grup ise babası okur-yazar olmayan öğrencilerden oluşmaktadır.

### **5.3. Öneriler**

Bu bölümde uygulayıcılara ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

#### **5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmada mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilip, Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçeye uyaralanan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, öznel iyi oluşu ölçmek amacıyla Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve kendinelikli ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip, Uygur (2017) tarafından Türkçe ve lise öğrencilerine uygun uyarlaması yapılmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Ergen Formu kullanılmıştır. Bundan sonraki benzer çalışmalarda değişkenleri ölçmek için bu çalışmada kullanılan ölçeklerin alternatifleri kullanılarak ulaşılan bulgular karşılaştırılabilir.
2. Çalışmanın örneklemini Hatay ilinde öğrenimine devam etmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bundan sonraki çalışmalarda Türkiye örneklemini yansıtması için birçok bölgeden farklı illerdeki lise öğrencilerinden veri toplanarak çalışma yapılabilir.
3. Çalışmada sadece beş demografik değişkene göre öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik

ve kendinelik puanları incelenmiş. Bundan sonraki çalışmalarda farklı demografik değişkenler açısından incelemeler yapılabilir.

4. Öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri, beş demografik değişkene göre farklılaşma durumu ile mükemmeliyetçiliğin ve kendineliliğin öznel iyi oluşu yordama durumu lise öğrencilerinden oluşan bir örneklemden toplanan veriler üzerinde incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubundan toplanan veriler üzerinde çalışılabilir.

### 5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma ile kendineliliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuca dayanarak okullarda mutsuz görünen öğrencilerin kendinelik düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir ve öğrencilerin buldukları anı olduğu gibi kabul etmelerine ve yaşadıkları anın farkında olmalarına yardımcı olunarak mutsuzluk durumları azaltılmaya çalışılabilir.

2. Babalarının öğrenim durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanları farklılaşmıştır. En düşük öznel iyi oluş puanına sahip olan grup babası ilkököl mezunu olan öğrenciler olarak bulunmuş, en yüksek öznel iyi oluş puanlarına sahip olan grup ise babası üniversite mezunu olan öğrenciler olarak bulunmuştur. Eğitim seviyesi düşük olan babalara yönelik çocuk ve ebeveyn ilişkisine yönelik seminerler düzenlenerek öğrenci velilerinin çocuk yetiştirmedeki eksik bilgileri giderilebilir.

3. Okul türüne göre mükemmeliyetçilik puanlarındaki farklılaşma durumlarına bakılmış ve liseye yerleşme puanı ve üniversiteye yerleştirme oranları en yüksek olan fen lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları en az bulunurken, liseye yerleşme puanı ve üniversiteye yerleştirme oranları en düşük olan anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları en yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin başarı elde etmesinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen mükemmeliyetçilikle ilgili psikolojik danışmanlar öğrencilere seminerler verebilir ve kendilerine gerçekçi hedefler koymalarına, uç standartlar belirlemek yerine yaşamlarıyla uyumlu standartlar belirlemelerine yardımcı olunarak öğrencilerin belli konularda daha başarılı olması sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri*,10(37), 183-193. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/maruoneri/issue/17895/187695>
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.[doi:10.1080/15298868.2011.595082](https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082)
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. (Turkish). *Ilkogretim Online*, 16 (4), 1803-1815. [doi:10.17051/ilkonline.2017.342994](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342994)
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeleri ve ötesi*. (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Ben-Zur, H. (2003). Happyadolescents: The link between subjectivewell-being, internalresources, andparentalfactors. *Journal of YouthandAdolescence*, 32(2), 67–79.[doi:10.1023/A:1021864432505](https://doi.org/10.1023/A:1021864432505)
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.[doi:10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)
- Bond, F.W., Hayes S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 4(42), 676-688.[doi:10.1016/j.beth.2011.03.007](https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007)
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(01),19-39.[doi:10.1080/14639947.2011.564813](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813)
- Brown, G. B. & Beck, A. T. (2002). *Dysfunctional attitudes, perfectionism and models of vulnerability to depression, perfectionism: theory, research and treatment*, Ed: G. Flett ve P.L. Hewitt. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Gary\\_Brown4/publication/215837678](https://www.researchgate.net/profile/Gary_Brown4/publication/215837678)

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2003-02410-012>
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, D.J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400 701598298.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's scrip tfor self-defeat. *Psychology Today*, 2(8),34-51.Retrieved from <https://ci.nii.ac.jp/naid/10013599883/>
- Burns, D. (2012). *İyi hissetmek* (13.Baskı b.). (A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, Ö. Mestçiöğlü, G. E. Atak, ve G. Acar, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Can, A. (2016). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Carmody, J. & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33.doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*, Çev: T. Ergene, Ankara: Mentis Yayınları.
- Cousin, G. & Crane, C. (2016). Changes in disengagement coping mediate changes in affect following mindfulness-based cognitive therapy in a non-clinical sample. *British Journal of Psychology*, 107(3), 434-447. doi: 10.1111/bjop.12153
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F. & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (3), 205-214.doi:10.1177/009164711003800305
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 85-91. Erişim adresi [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_13\\_2\\_85\\_91.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_2_85_91.pdf)
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. & Baban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.doi:10.1016/j.paid.2013.05.021

- Davis, D.M. & Hayes J.A. (2011). What are benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi: 10.1037/a0022062
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Deniz, M. E., Erus M. S. ve Büyükcebeci A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31. Erişim adresi <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/516>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Horwitz J. & Emmons, R. A. (1985). Happiness of The Very Wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274. doi:10.1007/BF00415126
- Diener, E., Kesebir, P. & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science. *Applied Psychology*, 57 (1), 37-53. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/67708>
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tebd/issue/26095/274967>
- Dryden, W. & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28. doi:10.1007/s10942-006-0026-1
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being*, (Unpublished Doctoral Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tebd/issue/26109/275088>
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51. doi: 10.5350/DAJPN2011240106
- Eryılmaz, A. (2011b). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/161070>
- Flett, G., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definition and treatment issue. In *Perfectionism: Theory, research and treatment* (Ed: G. Flett & P. L. Hewitt). Washington DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10458-000
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Boucher, D.J., Davidson, L.A. & Munro, Y. (2001). *The child and adolescent perfectionism scale: development, validation, and association with adjustment*. Unpublished Manuscript.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi:10.1007/BF01172967
- Frye, L.A. & Spates, R. (2012). Prolonged exposure, mindfulness, and emotion regulation for the treatment of PTSD. *Clinical Case Studies*, 11(3), 184-200. doi: 10.1177/1534650112446850
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası*, (14. Basım), İstanbul: Metis Yayınları.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 115-131. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/181361>
- Hair, J.F., Black, W.C, Babin, B.J. & Anderson, R.E. (2013). *Multivariate data analysis. Pearson new international edition*. New York: Pearson Education Limited.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
- Hayes, S.C. & Wilson, K.G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303. doi:10.1007/BF03392677
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98-101. doi:10.1037/0021-843X.100.1.98
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (2006). *Nevrozlar ve insan gelişimi: öz gerçekleştirme kavgası*. (Selçuk Budak, Çev.). (5. Baskı). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Howell, J. A., Digdon, L. N., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related selfregulation and well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 419-424.[doi:10.1016/j.paid.2009.11.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.009)
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jackson, S. L. (2006). *Research methods and statistics: A critical thinking approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science Practice*. 10(2), 144-156. [doi:10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)
- Kabat Zinn, J. (2009a), *Nereadaysen orada ol* (Çev. H. Göksu). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Kabat-Zinn, J. (2009b). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.[10.1080/14639947.2011.564844](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844)
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Karataş, Z. & Tagay, Ö. (2012). Self-esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well-being. *International Education Studies*, 5(6), 131-137. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1067059>
- Kenney Benson, G. A., & Pomerantz, E. M. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(1), 23-46. [doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00303.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00303.x)
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4. DOI: [10.4236/jss.2013.16001](https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001)
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*, (Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik geliştirme çalışması*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. SosyalBilimler Enstitüsü, Adana.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumu, özyeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve psikolojik danışma*, (8. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Küçük, O. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Ekin Yayınları.
- Leana-Taşçılar, M. ve Kanlı, E. (2014). Üstün zekalı ve normal gelişim gösteren çocukların, mükemmeliyetçilik ve öz-saygı düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(2), 1-20. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/auebfd/issue/38377/444966>
- Linehan, M.M., Armstrong, H.E., Suarez, A., Allmon, D. & Heard, H.L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically suicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060-1064.doi:10.1001/archpsyc.1991.01810360024003
- Mahon, N.E., Yarcheski, A. & Yarcheski T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*. 14(2), 175–190.doi:10.1177/1054773804271936
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc>
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6 (1), 10-19.doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*, Çev: Füsün Akkoyun, Cassel Educational Limited, Birmingham.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression*. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler* (1. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D.T. ve Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(4), 282-288.doi: 10.5455/apd.169583
- Özbay, Y., ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 9-11 Temmuz.



- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgüngör, S. (2003). *Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi*. *Eğitim ve Bilim*, 28(127), 25-30. Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5120>
- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M., E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Pamir, Ç. O., (2008). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.[doi:10.4219/jsge-2000-632](https://doi.org/10.4219/jsge-2000-632)
- Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386–390.[doi:10.1037/0003-066X.39.4.386](https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386)
- 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.[doi:10.1037/0022-0167.45.3.304](https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304)
- Saföz Güven, İ.G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.[doi:10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Schuler, P. A. (2000) Perfectionism and gifted adolescent. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 183-196. [doi:10.4219/jsge-2000-629](https://doi.org/10.4219/jsge-2000-629)
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.[doi:10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263. [doi:10.1093/scan/nsm034](https://doi.org/10.1093/scan/nsm034)

- Slade, P. D., Coppel, D. B. & Townes, B. D. (2009). Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism. *International Journal of Neuroscience*, 119(10), 1741-1754. doi:10.1080/00207450902915212
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22, 465-474. doi:10.1037/0893-3200.22.3.465
- Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: further findings. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 37(4), 611-623. doi:10.1007/s10862-015-9485-y
- Stoltz, K. & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and lifestyle: personality differences among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *The Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414-423.
- Synder, R., Shapiro, S. & Treleaven, D. (2012). Attachment and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709-717. doi:10.1007/s10826-011-9522-8
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluş açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836. Erişim adresi [http://www.kefdergi.com/pdf/20\\_3/20\\_3\\_7.pdf](http://www.kefdergi.com/pdf/20_3/20_3_7.pdf)
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/butunleyici-kendilik-farkindaligi-olcegi-toad.pdf>
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- TDK (2017). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <http://tdk.gov.tr>.
- TDK (2019). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <http://tdk.gov.tr>.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. doi:10.1016/0191-8869(94)00192-U
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11. Erişim adresi <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/209>
- Tuzgöl-Dost, M. (2004), *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*, (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyilik halini yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170. Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/463>
- Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Uğur, E. (2013). *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family pattern of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49-67. [doi:10.1207/s15327752jpa7201\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7201_3)
- West, A. M. (2008). Mindfulness and well-being in adolescence: an exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69 (5), 32-83.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-ii (aaq-ii): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 4(26), 397-408. [doi:10.5455/bcp.20160223124107](https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107)
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

## EKLER

### 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, elinizdeki ölçme aracından elde edilen veriler yüksek lisans tezinde kullanılacaktır. Veriler kimseyle paylaşılmayacaktır. Cevaplarınız “iyi”, “kötü”, “doğru” veya “yanlış” olarak değerlendirilmeyecektir. Adınız ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Katkınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz nedir?

- a)Erkek      b)Kadın

2.Kaçıncı sınıfta öğrenim görüyorsunuz?

- a)9. Sınıf      b)10. Sınıf      c)11. Sınıf      d)12. Sınıf

3.Okul türünüz nedir?

- a) Anadolu Lisesi      b) Fen Lisesi      c) Anadolu İmam Hatip Lisesi

4.Babanızın öğrenim durumu nedir?

- a) Okur-yazar değil      b) İlkokul      c) ortaokul      d) lise      e) üniversite

5.Annenizin öğrenim durumu nedir?

- a) Okur-yazar değil      b) İlkokul      c) ortaokul      d) lise      e) üniversite

## EK 2. ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ailem beni destekler	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Ailem beni sever	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Ailem bana saygı duyar	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Dostlarımla beraberim	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Sevdiklerimle beraberim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Hayatı doya doya yaşarım	(1)	(2)	(3)	(4)
14	İnsanlara karşı hoşgörülüyüm	(1)	(2)	(3)	(4)
15	İnsanlara karşı sabırlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)

### EK 3. MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

**1... Kesinlikle Katılmıyorum**

**2... Katılmıyorum**

**3... Kararsızım**

**4... Katılıyorum**

**5... Kesinlikle Katılıyorum**

1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	1	2	3	4	5
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	1	2	3	4	5

<b>27.</b> Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
<b>31.</b> Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
<b>32.</b> Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işlerimde geri kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
<b>35.</b> Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	1	2	3	4	5



#### EK 4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

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

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6



## Ek 5. EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI

**T.C.**  
**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÖNETİM KURULU KARAR SURETİ**

**Toplantı Tarihi: 20.02.2019**

**Toplantı Sayısı: 278**

**KARAR 8-** Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Aze BÖLEK, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencileri Harun Berkay ÇETİN, Nur NOKAY, Beril ÖZTÜRK, Cafer ADIYAMAN, Huri MAY, Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı İngiliz Dili Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Ural BOZOĞLU'na ait tez önerileri görüşüldü.

**Yapılan görüşmeler sonucunda;**

Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Aze BÖLEK, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencileri Harun Berkay ÇETİN, Nur NOKAY, Beril ÖZTÜRK, Cafer ADIYAMAN, Huri MAY, Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı İngiliz Dili Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Ural BOZOĞLU'na ait tez önerilerinin "Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin 23/4 maddesi gereğince aşağıdaki şekliyle kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Öğrencinin Adı Soyadı	Tez Önerisi
Aze BÖLEK	Müzik Öğretmeni Adaylarının Beş Büyük Kişilik Özelliklerinin Çalgı Öz Yeterlik Durumlarına Etkisi (Ege Bölgesi Örneği)
Harun Berkay ÇETİN	Lise Öğrencilerinde Okul Terki Riskinin Okul İklimi ve Yapısal Değişkenler Açısından İncelenmesi
Nur NOKAY	Öğretmen Motivasyonunun Yordayıcısı Olarak Yaşam Stili
Beril ÖZTÜRK	Perma Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
Cafer ADIYAMAN	Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik
Huri MAY	Okul Reddinin Yordayıcısı Olarak Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Psikolojik İstismar
Ural BOZOĞLU	A Study On Teaching Collocations (Verb+Noun) Explicitly in a Secondary School Efl Context

  
 Boncu KIRGAS  
 Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
 Yönetim Kurulu Başkanı

## Ek6. HATAY İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ARAŞTIRMA İZİN ONAYI



T.C.  
HATAY VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.9486061  
Konu : Cafer ADIYAMAN'ın  
Araştırma İzin Onayı

14.05.2019

### VALİLİK MAKAMINA

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cafer ADIYAMAN "Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Mükemmeliyetçilik ve Kendinelik" adlı tezi kapsamında ölçek çalışmasını 2018-2019 eğitim öğretim yılı 2. yarısında İlimiz Dörtyol ve Payas ilçelerinde bulunan resmi İmam Hatip Anadolu Lisesi, Resmi Fen Lisesi ve Resmi Anadolu Lisesi okul türlerinde öğrenimine devam eden öğrencilere uygulamak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 22.08.2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 ve 2017/25 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin 2018-2019 eğitim öğretim yılı 2. yarısında İlimiz Dörtyol ve Payas ilçelerinde bulunan resmi İmam Hatip Anadolu Lisesi, Resmi Fen Lisesi ve Resmi Anadolu Lisesi idarecilerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapmasını, olurlarınıza arz ederim.

Ayşegül AYDIN  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
14.05.2019

Kemal KARAHAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Soyad, Ad :** ADIYAMAN, Cafer  
**Doğum Yeri ve Tarihi** Afyonkarahisar, 22.004.1994  
**Halen Görevi:** MEB Okul Psikolojik Danışmanı  
**Yazışma Adresi** caferadiyaman@posta.mu.edu.tr  
**Telefon:** 05066461025  
**E-Posta:** cadiyamanpdr12@gmail.com

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Pamukkale Üniversitesi	2012-2016
Yüksek Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2016-
Ön lisans	Adalet	Anadolu Üniversitesi	2018-

### İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Görev Dönemi
Okul Psikolojik Danışmanı	Özel Yavuzoğlu Anadolu Lisesi	2016-2017
Okul Psikolojik Danışmanı	Payas Anadolu Lisesi	2017-

### Bildiriler

Adıyaman Cafer, Adıgüzel Arca, Erözkan Atılgan, Doğan Uğur, 2017. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eurasian Conference on Language Social Sciences.