

BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNDE SOSYAL KAYGI,
DEPRESYON VE ANNE-BABA TUTUMLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK
EĞİLİMLERİ VE ÜNİVERSİTEYE UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

MERVE GÖKKAYA

Yeditepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2014
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, 2016

Bu Tez, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne

Yüksek Lisans (MA) derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2016

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

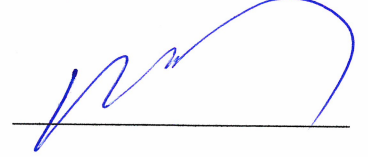
BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNDE SOSYAL KAYGI, DEPRESYON, VE ANNE-
BABA TUTUMLARI İLE MÜKEMMELLİYETÇİLİK EĞİLİMLERİ VE ÜNİVERSİTEYE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

MERVE GÖKKAYA

ONAYLAYANLAR:

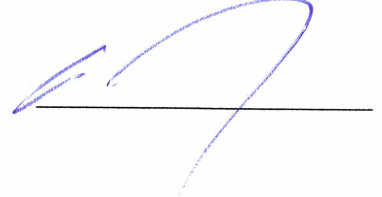
Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi



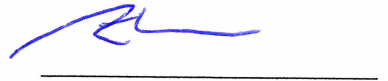
Prof. Dr. Duran Çakmak

Arel Üniversitesi



Yrd. Doç. Dr. Hivren Özkol

Işık Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 27.05.2016

ABSTRACT

In this research, it is aimed to analyze the relationship between university student's social anxiety, depression and parental attitude, and perfectionism tendencies and adjustment to university. Under the research; social-phobia, depression, parental attitude, and the effects of perfectionism tendencies on adjustment to university are determined.

A total of 196 students, who have studied in 1., 2., 3., and 4. grades at Yeditepe University's different faculties, participated to the research in 2015-2016 academic year. Within the context of the research; 'The Scale of Adjustment to University' for measuring the adjustment to university of university students; Liebowitz Social Anxiety Scale for specifying the social anxiety levels, Beck Depression Scale for measuring the depression levels, Parental Attitude Scale for evaluating parental attitudes and Multi-dimensional Perfectionism Scale for specifying perfectionism levels and a personal information form developed by the researcher to obtain information about other demographic characteristics are used.

The data obtained in the research are analyzed by using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 program. Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test are used. Mann-Whitney U test is used adjunctly to designate the differences after Kruskal Wallis test. Spearman correlation and regression analysis are used between continuous variables of the research.

The results obtained from the research are consistent with other literature. There is significant relationships in a negative direction between adjustment to university and social anxiety, depression, perfectionism and protective-demanding parental attitude, however, while there is no significant relationship between authoritarian parental attitude and adjustment to university; significant relationships in

a positive direction are specified between adjustment to university and democratic parental attitude. It is found that while social anxiety, depression, perfectionism and protective-demanding parental attitude decrease adjustment to university; democratic and authoritarian parental attitude increase adjustment to university. While student's perfectionism level according to gender and class level, and academic adjustment levels according to gender make a significant difference.

Keywords: Social anxiety, depression, parental attitude, perfectionism and adjustment, student

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasında ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında; sosyal fobi, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimlerinin üniversiteye uyum üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında Yeditepe Üniversitesi'nin farklı fakültelerinin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören toplam 196 öğrenci katılmıştır. Araştırma kapsamında; üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumu ölçmek için, "Üniversiteye Uyum Ölçeği"nin; sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği, anne-baba tutumlarını değerlendirmek için Ana Baba Tutum Ölçeği ve mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve diğer demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı olarak Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Spearman Korelasyon ve Regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, alan yazın ile paralellik göstermektedir. Üniversiteye uyum ile sosyal kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, otoriter anne-baba tutumu ile üniversiteye uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; üniversiteye uyum ile demokratik anne-baba tutumu arasında

pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun üniversiteye uyumu azalttığı, demokratik ve otoriter anne-baba tutumunun ise arttırdığı saptanmıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre; akademik uyum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Sosyal kaygı, depresyon, anne-baba tutumu mükemmeliyetçilik, uyum, öğrenci

TEŞEKKÜRLER

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde birçok kişinin önemli katkıları bulunmaktadır.

Bütün yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olduğunu hissettiğim, bana her zaman yardımcı olan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yapıcı fikir ve önerileriyle tezime büyük katkılarda bulunan, sevgili hocam, tez danışmanım Sayın Prof. Dr. İbrahim Ömer Saatcioğlu'na çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, desteklerini ve güvenlerini her zaman hissettiğim, sevgili hocalarım Yard. Doç. Dr. Mari İto Alptürer, Dr. Alper Açık ve Yard. Doç. Dr. Sevdâ Numanbayraktaroğlu'na değerli katkıları için teşekkür ederim.

Araştırmaya katılarak bana destek veren Yeditepe Üniversitesi öğrencilerine ve uygulamaya için yardımcı olan öğretim elemanlarına teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, tüm eğitim hayatım boyunca, her koşulda yanımda olan, cesaretlendiren, kararlarıma saygı duyan ve desteklerini her zaman hissettiğim aileme, annem Nezihe Gökçaya, babam Galip Gökçaya ve ablam Yasemin Gökçaya'ya sonsuz teşekkür ederim.

Merve GÖKKAYA

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

| | |
|--|-----|
| ABSTRACT | ii |
| ÖZET..... | iv |
| TEŞEKKÜRLER | vi |
| İÇİNDEKİLER LİSTESİ..... | vii |
| TABLolar LİSTESİ..... | x |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | xii |
| GİRİŞ | 1 |
| BÖLÜM 1 | 1 |
| 1.1. Üniversite Yaşamı ve Uyum | 1 |
| 1.1.1. Üniversiteye Uyumun Boyutları | 2 |
| 1.1.2. Üniversiteye Uyum İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar..... | 3 |
| 1.2. Sosyal Kaygı..... | 4 |
| 1.2.1. Sosyal Kaygının Tanımı..... | 4 |
| 1.2.2. Sosyal Kaygının Başlangıç Yaşı ve Yaygınlığı | 7 |
| 1.2.3. Sosyal Kaygının Cinsiyete Göre Değişimi | 8 |
| 1.2.4. Kuramsal Açıdan Sosyal Kaygı | 8 |
| 1.2.4.1. Biyolojik Yaklaşım..... | 9 |
| 1.2.4.2. Kültürel Yaklaşım..... | 9 |
| 1.2.4.3. Beceri Eksikliği Yaklaşımı | 10 |
| 1.2.4.4. Kendini Sunma Yaklaşımı | 10 |
| 1.2.4.5. Psikolojik Yaklaşımlar..... | 12 |
| 1.3. Depresyon..... | 13 |
| 1.3.1. Depresyon Tanımı ve Belirtileri | 14 |
| 1.3.2. Depresyonun Cinsiyete Göre Değişimi..... | 14 |
| 1.3.3. Depresyonun Epidemiyolojisi..... | 15 |
| 1.3.4. Depresyon ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar..... | 16 |
| 1.3.4.1. Beck'in Bilişsel Kuramı | 16 |
| 1.3.4.2. Lewinson'un Davranışçı Modeli | 17 |
| 1.3.4.3. Rehm'in Otokontrol Modeli..... | 17 |
| 1.3.4.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli..... | 18 |
| 1.3.4.5. Umutsuzluk Kuramı:..... | 18 |
| 1.3.4.6. Ellis'in Mantıksal-Duygusal (Rational-Emotive) Terapi Modeli . | 18 |
| 1.4. Anne-Baba Tutumu | 19 |

| | | |
|----------------------|---|-----------|
| 1.4.1. | Otoriter Anne-Baba Tutumu | 20 |
| 1.4.2. | Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu..... | 20 |
| 1.4.3. | Kabul Edici, Güven Verici ve Demokratik Anne -Baba Tutumu | 20 |
| 1.5. | Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar | 21 |
| 1.5.1. | Depresyon ve Anne-Baba Tutumu..... | 21 |
| 1.5.2. | Sosyal Kaygı ve Anne-Baba Tutumu..... | 23 |
| 1.6. | Mükemmeliyetçilik | 24 |
| 1.6.1. | Mükemmeliyetçiliğin Tanımı..... | 24 |
| 1.6.2. | Mükemmeliyetçiliğin Boyutları..... | 25 |
| 1.6.2.1. | Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik..... | 25 |
| 1.6.2.2. | Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik | 26 |
| 1.6.3. | Mükemmeliyetçilik Yapısının Kuramsal Açıdan Ele Alınması..... | 28 |
| 1.6.3.1. | Psikanalitik Yaklaşım | 28 |
| 1.6.3.2. | Bireysel Psikoloji Yaklaşımı | 30 |
| 1.6.3.3. | İnsancıl Yaklaşım | 31 |
| 1.6.3.4. | Davranışçı Yaklaşım..... | 32 |
| 1.6.3.5. | Bütüncü Yaklaşım..... | 33 |
| 1.6.3.6. | Akılcı Duygusal Yaklaşım..... | 33 |
| 1.7. | Mükemmeliyetçilik ve Depresyon | 34 |
| 1.8. | Mükemmeliyetçilik ve Sosyal kaygı | 35 |
| 1.9. | Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu..... | 35 |
| BÖLÜM 2 | | 37 |
| 2.1. | Yöntem | 37 |
| 2.1.1. | Evren ve Örneklem | 37 |
| 2.1.2. | Veri Toplama Aracı..... | 37 |
| 2.1.2.1. | Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-1) | 37 |
| 2.1.2.2. | Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) (Ek-2)..... | 37 |
| 2.1.2.3. | Beck Depresyon Ölçeği (BDO) (Ek-3)..... | 38 |
| 2.1.2.4. | Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) (Ek-4) | 38 |
| 2.1.2.5. | Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) (Ek-5)..... | 39 |
| 2.1.2.6. | Üniversiteye Uyum Ölçeği (ÜUÖ) (Ek-6)..... | 40 |
| 2.2. | BULGULAR | 42 |
| 2.2.1. | Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Yönelik Bulgular | 42 |
| 2.2.2. | Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumlarına İlişkin Ortalamalar..... | 42 |
| 2.2.3. | Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi..... | 44 |
| 2.2.3.1. | Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları İle İlişkisi | 46 |
| 2.2.3.2. | Üniversiteye Uyumun Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları İle İlişkisi..... | 50 |
| 2.2.4. | Üniversiteye Uyumun Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumlarına Etkisi | 51 |

| | |
|---|----|
| 2.2.5. Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Üniversiteye Uyumun Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması | 56 |
| 2.2.5.1. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı | 56 |
| 2.2.5.2. Öğrencilerin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı | 60 |
| TARTIŞMA VE SONUÇ | 62 |
| 2.3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumları Arasındaki İlişkiler | 62 |
| 2.4. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumlarının Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi | 66 |
| 2.5. Sosyal Kaygı, Depresyon, Anne-Baba Tutumu, Mükemmeliyetçilik, Üniversiteye Uyum ve Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenleri..... | 67 |
| 2.6. Sonuç | 70 |
| KAYNAKLAR | 73 |
| EKLER | 87 |

TABLULAR LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı | 42 |
| Tablo 2. Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Yönelik Algıları | 42 |
| Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri | 43 |
| Tablo 4. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri | 43 |
| Tablo 5. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri | 43 |
| Tablo 6. Öğrencilerin Üniversiteye Uyum Düzeyleri | 44 |
| Tablo 7. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 44 |
| Tablo 8. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 45 |
| Tablo 9. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 45 |
| Tablo 10. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 46 |
| Tablo 11. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 47 |
| Tablo 12. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 48 |
| Tablo 13. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne-Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 49 |
| Tablo 14. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 50 |
| Tablo 15. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 50 |
| Tablo 16. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi | 51 |
| Tablo 17. Sosyal Kaygının Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi | 52 |

| | |
|--|----|
| Tablo 18. Anne-Baba Tutumunun Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi | 53 |
| Tablo 19. Depresyonun Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi..... | 54 |
| Tablo 20. Mükemmeliyetçiliğin Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi | 56 |
| Tablo 21.Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları | 58 |
| Tablo 22.Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sınıfa Göre Ortalamaları . | 59 |
| Tablo 23. Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları..... | 60 |
| Tablo 24. Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sınıfa Göre Ortalamaları | 61 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|--------------------------------------|------|
| Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği | LSKÖ |
| Beck Depresyon Ölçeği | BDO |
| Ana Baba Tutum Ölçeği | ABTÖ |
| Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği | ÇBMÖ |
| Üniversiteye Uyum Ölçeği | ÜUÖ |

GİRİŞ

Bireyin hayatını sürdürebilmesi için uyum sağlayabilme kabiliyeti gereklidir. Hiçbir günün bir önceki gün ile aynı olmadığı dünyada gerçekleşen değişiklikler, kişilerin değişen koşullara uyum sağlama sürecini de ardında getirmektedir. Meydana gelen değişikliklerin yaşamda ortaya çıkardığı çeşitlilikleri doğru ve yerinde tanımlamak, değişen koşullara uyumu daha basitleştiren unsurlardan biridir (Erdoğan ve ark., 2005). Bireyin uyum sağlamaya yönelik çabası hayata geldiği andan itibaren başlamaktadır. Anne ile bebek arasında başlayan bu süreç ilerleyen yıllarda sosyal çevrede, okulda ve mesleki hayatta devamlılık göstermektedir (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Üniversiteye başlama evresi, uyum sağlama süreci açısından, liseden çıkan bir bireyin hem akademik olarak gelişmeleri hem de sosyal olarak uyum düzeyleri bakımından kayda değer gelişmeler olarak değerlendirilebilmektedir.

Üniversiteye adım atmak, öğrenciler için yeni bir okuldan ötede bir durumdur. Farklı sosyal çevre çoğunlukla farklı şehir ve üniversiteli olma algısı, yeni bir hayatın başlangıcı olarak ifade edilebilir. Öğrencilerin bu evreyi en kolay şekilde geçirmelerini sağlayacak faktör ise tüm değişikliklerin üstesinden gelebilme başarısını gösterebilmek için gerekli olan beceriyi edinmektir (Erdoğan ve ark., 2005).

Reischl ve Hirsch (1989), üniversiteyi gelişimsel açıdan en etkili geçiş süreci olduğunu belirtmektedirler. Bahsi geçen süreç yalnızca üniversite hayatının ilk dönemleri ile sınırlı olmayıp üniversite dönemi boyunca devam etmektedir (Aladağ, 2009). Pek çok birey, üniversite yaşantısına ilk başladığında bireysel, sosyal ve eğitsel olarak daha önce yükümlülüğü altına girdiği sorumluluklardan daha fazlasını üstlenmektedir. İlk defa üniversiteli olan öğrencilerin pek çoğu değişik hayat tarzlarıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Reisch ve Hirsch, 1989).

Üniversite yaşantısına uyum gösterebilmede belli başlı problemlerle karşılaşma ve bu durumla ilgili başka zorlukların kişilerin biyolojik ve psikolojik hastalıkları üzerinde önemli olduğu görülmektedir (Baker ve Sıryk, 1980; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994; Zea ve ark., 1995; Baker, 2004).

Ayrıca üniversite hayatına ilk defa başlayan bireyler ile üniversite hayatına devam eden bireyler akademik anlamda pek çok problemle de muhatap olmaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010). Pek çok kişisel, çevresel ve kurumsal faktörlerin öğrencilerin öğrenimi ile ilgili başarılarına etki ettiğinden söz edilir (Memduhoğlu ve Tarhan, 2013).

Üniversite hayatına devam eden bireyler arasında çokça rastlanılan hastalıklardan biri depresyondur. Bu durum üniversitenin beşeri yapısına olumsuz bir olarak etki etmektedir (Özbay, 1997). Yapılan çalışmalarda depresyona bağlı uyum bozuklukların üniversite öğrencilerinde en yaygın görülen psikolojik rahatsızlık olduğu ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerde görülen uyum bozuklukları belli depresyon belirtilerinden ibaret olduğu ve belli bir müddet varlığını sürdürdüğünde rahatlıkla depresyon durumunu gösterebileceğinden, depresyonun göz ardı edilmemesi gereken psikolojik rahatsızlık olduğu kesin olarak görülmektedir. Çoruh (1989), yaptığı araştırmanın neticesinde üniversite öğrencilerinin genel olarak kişisel, toplumsal, eğitimleri ve meslekleri ile alakalı komplike durumlarda ve aileleri ile ilgili problemlerinde psikolojik destek alma gereksinimi hissettikleri ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bu problemler çeşitli sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Ancak üniversite hayatı ve iş kazanma evresindeki dönem, üniversite gençliğinin psikolojisini güçlü düzeyde etkilemektedir (Akt: Şahin, 1989).

Kişilerde üniversite hayatı, ergenliklerinin son evresinde yaşadıkları dönem olarak yaşamları boyunca genç, özgür bir birey olarak kendisini benimsetme ve kendisini gösterme gayreti içine girmektedir. Üniversite hayatı genç için beşeri ilişkilerde çevresindeki kişilerde bıraktığı izlenimlerin özelliğinin önemi büyüktür. Bu sebepten dolayı kişi kendisine dair önemli düzeyde beklenti içerisine girmektedir. Birey, bahsi geçen beklentileri hayata geçiremediğinde sosyal kaygı düzeyi artmaya başlar ve sosyal fobi meydana gelir (Dereboy, 1993).

Üniversite döneminde okulunu başarılı şekilde bitirmek farklı bir birey olarak bir takım gelişimsel misyonlardandır. Üniversite hayatında öğrencilerin ana problemlerinden biri kendisini diğer kişilerden farklı hissetme, üniversite hayatının ilk yılları, aileden uzakta hayata karşı atılan ilk adım olarak sıralanabilmektedir. Şayet birey ve ailenin ikisi de duygusal manada kendilerini hazır konumda görürlerse, aileden ilk ayrılma birey için başarılı şekilde sonuçlanabilir. Bu durum, birey ile ailesi arasındaki ilişkide başarıya ve üniversitenin başlangıcındaki uyum problemlerinin yaşanmamasına referans olur (Özbay, 1997).

Araştırmanın Amacı

Çalışmada amaçlanan, üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin depresyon, mükemmeliyetçilik meyilleri, anne baba tavırları, sosyal fobileri ve öğrenim gördükleri üniversiteye entegrasyonun aralarında bir bağ olup olmadığını saptamaktır. Aynı zamanda, bahsi geçen durumların üniversiteye entegrasyonun öncelikleri olduğunu ya da olmadığını tetkik etmektir.

Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminin sona ermesinin ardından önceki durumlarına göre biraz daha ayakları yere sağlam basan üniversite gençliği, dünyanın merkezine kendini koymanın ötesinde, ebeveynlerinden uzakta bir profil çizse de kimlik edinimi, yeterlilik duygusu, sevmek ve sevilmenin tam olarak üstesinden geldiği söylenemez ve bu sebepten ötürü olgunlaşma döneminde olduğu ifade edilebilir. Üniversite hayatında öğrencilerin genelinde, kariyer edinme ve ileriki hayatını biçimlendirme amaçları kendisini göstermekle beraber alışık olmadığı yeni okul ve şehirde yaşamaları ve bu ortama uyum sağlama çabası dahilinde olmaları, belli başlı sıkıntıların görülmesine sebebiyet vermektedir. Öğrenciler, sınırlı düzeyde problemlerle baş etme kaynaklarına sahip olabilecekleri gibi önceki yaşamlarından uzaklaşmaları gözleminde, okul hayatında ve bireysel ve toplumsal uyumları söz konusu dönemde olumsuz olarak etkilenebilir. Bu sebepten dolayı üniversite hayatı, akademik ve toplumsal alanlardan doyum elde edilmesine pozitif yönde etki ettiği için öğrencilerin üniversite hayatına entegre olmasının önemi yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin, üniversiteye daha çabuk ve sorunsuz olarak uyum sağlayabilmeleri için uyumlarına etki eden unsurların tespit edilmesi gerekmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, ebeveyn tutumu, depresyon ve mükemmeliyetçilik boyutları ile ilgili çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Fakat üniversitede eğitim gören bireylerin üniversite hayatına uyumlarına etki eden unsurlar üzerine gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında bahsedilen boyutların hepsinin birlikte incelenmediği görülmektedir.

Gelişimsel anlamda rehberlik perspektifinden incelendiğinde, bazı öğrenciler, üniversite hayatına uyum sağlama evresinde psikolojik manada yardıma ve desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu sebepten ötürü, bireylerin üniversite hayatına uyum sağlamalarını daha iyi noktalara getirebilme amacıyla onları bu evrede desteklemek öneminin çok yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, üniversitede yer alan öğrencilere üniversiteye uyum sağlama evresi süresinde yardım etmek için engelleyici veya müdahale edici psikolojik danışma programlarının geliştirilip hayata getirilmesinde var olan araştırmanın bulguları ve sonuçlarından faydalanılması beklenmektedir. Bu şekilde, bilinçli bir davranış örneği göstererek üniversitelerin dahilinde bulunan danışmanlardan veya psikologlardan profesyonel psikolojik yardım alarak yaşadıkları sorunları basit şekilde aşabilirler.

Sınırlılıklar

- 1- Çalışmada örneklem 2015 – 2016 döneminde Yeditepe Üniversitesinin çeşitli sınıflarında eğitim gören 196 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır.
- 2- Çalışmanın sonuçlandırılmasına ilişkin bulgular araştırmada kullanılan “Üniversiteye Uyum Ölçeği”, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”, “Ana-Baba Tutum Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği” ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Sayıtlar

Araştırmanın uygulamasına dahil olan öğrencilerin samimi ve doğru görüş bildirdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar kısmında yer alan ölçeklerden çalışma için lüzumlu olan verilerin elde edileceği varsayılmaktadır.

Tanımlar

Üniversiteye uyum: Üniversite hayatı ile öğrenim gören bireylerin içinde buldukları ortama uyumuna dayanan süreç olarak ifade edilmektedir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005).

Sosyal Fobi: Sosyal bir davranışa ilişkin irdelenmeye ve incelenmeye dair korkuları içermektedir (Kashdan, 2007).

Depresyon: Üzüntü dönemleri ve aktivitelere karşı gösterilen ilgisizlikle belirli bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlarda sorunlara neden olan bir duygu durumu bozukluğudur (Morris, 2002: 534).

Tutum: Bireylerde belirli kişilerle, gruplarla veya olaylarla alakalı iyi ya da kötü biçimde zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilere sebep olan, geçici olmayan yargısal yönelim şeklide tanımlanmaktadır (Budak, 2000; Freedman ve ark.,1989).

Anne-Baba Tutumları: Ebeveynlerin, çocuğun hem sosyal, hem psikolojik, hem de kişilik gelişimlerine etki edecek biçimde belirli bir birey, nesne veya çevreye olumlu ya da olumsuz olarak tepki gösterme eğilimidir (Yavuzer, 2003).

Mükemmeliyetçilik: Bu kavramla ilgili alan yazında genel kabul gören tanımı yapan Litauer ve Litauer (1997)'e göre mükemmeliyetçilik, bireyin şahsını ve diğer insanlara yüklediği standartların fazla olması ve düzenin ve zaman mefhumun hayatının her alanında kendisini göstermesi olarak ifade edilmektedir (Stip ve Hirsh, 2000).

BÖLÜM 1

Bu bölümde literatür ışığında üniversiteye uyum, sosyal kaygı, depresyon, anne-baba tutumu ve mükemmeliyetçilik kavramları ile ilgili kuramsal bilgiler ve araştırmalar yer almaktadır.

1.1. Üniversite Yaşamı ve Uyum

Yetişkinlik ile çocukluk arasında çağda olan üniversite öğrencilerinin bu dönemini bir nevi geçiş süreci olarak ifade etmek mümkündür. Söz konusu döneme ilişkin bireylerde geçiş döneminin yarattığı problemler görülür. Bireyler, kimlik tespiti, toplumsal açıdan çocukluk değerlerine bağlılık, geniş olan toplumların milli ve küresel değerlerini benimseme ve uzlaştırma, sosyal değerlerle uyumlu olma, toplumsal olgunluğa erişme durumu içerisinde dirler (Çuhadaroğlu, 1989).

Üniversiteye başlayan bireyler de üniversite hayatının yansıması stresli bir yaşantıdır. Stres yaşamalarını gerektiren durumlara örnek olarak, üniversitede kendilerinden beklenen akademik başarıyı göstermelerine yönelik talep, üniversitenin sosyal karakteristiğine entegre olma çabası, aileyle beraberken yapamadıkları veya yaptıklarında yadırganacakları hareketlere alışmaları, bireysel olarak hareket edebilmeleri, hem cinsleri ile hem cins olmayanlarla ilişkilerini sorgulamak amacıyla hareket etmeleri vb. belirtilebilir (Reisch ve Hirsch, 1989).

Bu dönemi yaşayan bireylerin muhatap oldukları problemlere ilişkin yapılan çalışmalarda ulaşılan sonuçlar, üniversiteye ve içinde bulunulan sosyal duruma uyumun en çok belirtilen problemlerinden biri olarak ifade edilmektedir (Pallodino ve Tryon, 1978; Mayes ve McConatha, 1982; Kızıltan, 1984; Alpan, 1992; Şen, 2004).

Bu bağlamda uyum evresinin bir fonksiyonu olarak bazı bireyler, sınırlı hayatlarından farklı davranmayarak yeni sosyal kurallara entegre olma, çalışma kabiliyeti noksanlığı, akademik olarak zorluklar yaşamak, sosyal olarak yalnızlık, daha önceki hayatına ve yaşadığı yere hasret duyma gibi belli başlı problemler yaşayabilirler (Akman ve Tuğrul, 1996; Halamandaris ve Power, 1997; Chen, 1999).

Akademik ortamda yaklaşık 30 yıldan bu yana üniversite öğrencilerinin uyumu tek düze olmayan bir kavram olarak irdelenmektedir (Baker ve Sirk, 1984).

1.1.1. Üniversiteye Uyumun Boyutları

Üniversiteye uyum ile ilgili yapılan çalışmalardan biri olan Baker ve Sirk (1984)'un yaptığı araştırmaya göre üniversiteye uyumun boyutları dörde ayrılmaktadır. Bu boyutlar şu şekilde sıralanabilir;

- Akademik Uyum
- Sosyal Uyum
- Kişisel / Duygusal Uyum
- Amaç Edinme / Kuramsal Bağlanma

Akademik uyum; Bireylerin akademik hayatlarında gerçekleştirmeyi arzu ettiği hedeflerin, arzuların ve gösterecekleri gayretlerin değerlendirmesini ve akademik camiaya kendilerini kabul ettirmesini ihtiva eder.

Sosyal uyum; Öğrencinin sosyal olarak etkileşim içinde bulunduğu ortamlarda kendilerini destekleyici nitelikte olanlarda bularak kurduğu yeni beşeri ilişkileri en etkili şekilde gerçekleştiren sosyal katılımı ihtiva eder.

Kişisel/duygusal uyum; Bireyin ruhsal ve fiziksel olarak iyi durumda olmasını ihtiva eder.

Amaç edinme/kurumsal bağlanmanın en önemli unsurları ise, içinde bulunduğu üniversite çevresinden ve eğitimini aldığı üniversitenin kendisinden memnuniyeti kapsamaktadır (Baker ve Siryk, 1984).

1.1.2. Üniversiteye Uyum İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar

Al-Qaisy (2010) üniversite hayatına yeni giren öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin psikolojik, bilimsel ve toplumsal uyumları ile barınma problemlerini irdelemiştir. Bahsi geçen araştırma sonuçlarına göre, başka kentlerden okumaya gelen öğrencilerin yaşadığı çevreden uzak olmasından ötürü uyum problemi yaşadığı, üniversitenin fiziksel niteliklerinin de öğrencinin uyum sağlama noktasında olumsuz olarak etki ettiğini elde etmiştir. Netice itibariyle söz konusu çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha kolay uyum sağladıklarını başka bir ifade ile kız öğrencilerin akademik hayatlarını sürdürmek için geldikleri üniversite ortamında sosyal çevre oluşturmada güçlük yaşadıkları sonucu elde edilmiştir.

Sevinç (2010) Mersin Üniversitesinde eğitim görmek için gelen üniversite öğrencilerinin okul hayatı, sosyal, bireysel, psikolojik ve kurumsal boyutlardaki uyumlarına negatif yönde tesir eden unsurları inceleyen çalışmasında, öğrencilerin bireysel perspektiflerine göre söz konusu olumsuzluk yaratan etmenler ile uyum evresinde karşılaştıkları zorluklarla mücadele yöntemleri elde edilmeye çalışılmıştır. Araştırma neticesinde bireysel ve psikolojik uyumlarına negatif yönde etki eden unsurlar, çekingenlik, hata yapmamak için korku yaşamak, eleştirilmekten çekinme ve yalnızlık olarak ifade edilmiştir.

Malatya İnönü Üniversitesinde eğitim gören Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencileri üzerinde psiko-sosyal uyum seviyelerini incelemek için yapılan çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerinin ve cinsiyetlerinin uyumlar üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri, cinsiyetleri, bireysel uyum seviyeleri ile okul türleri arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kişisel uyum seviyeleri ortalama puanları araştırılan diğer unsurlara göre anlamlı farkın bulunmadığı neticesi elde edilmiştir (Tuncel ve Şahin, 2008).

ODTÜ öğrencilerinin üniversiteye ve üniversite yaşantısına uyum, başa çıkma yöntemleri, psikolojik sağlık, iyimserlik ve cinsiyetleri sınırlılığında çalışma gerçekleştirilmiş ve üniversite yaşantısına uyum noktasında kız öğrencilerde sosyal yardıma gereksinim, çaresizlik hali, iyimser olma, psikolojik sağlık ve kendini suçlama yoluyla başa çıkmanın, erkek öğrencilerdeyse sorun çözme kabiliyetleri, sosyal yardıma gereksinim, kendini suçlayıcı/kaderci ve psikolojik sağlık başa çıkma yöntemleri arasında bağımsız değişkenler olduğu elde edilmiştir (Yalım, 2007).

Enochs ve Roland (2006) ise üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal ve genel uyumu, yaşam ortamı ve cinsiyet arasındaki etkiyi araştırmıştır. Sosyal uyum ile genel uyumun analiz edildiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar çerçevesinde, tüm çevresel faktörler nezdinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre uyum seviyesinin daha fazla olduğu elde edilmiştir. Ancak, araştırmaya dahil edilen öğrencilerde cinsiyet fark etmeksizin genel uyum düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunmadığı elde edilmiştir.

1.2. Sosyal Kaygı

Bu bölümde sosyal kaygı ile ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar bulunmaktadır.

1.2.1. Sosyal Kaygının Tanımı

Janet,1903 senesinde ilk defa sosyal kaygıyı yani fobiyi ifade etmeye çalışmıştır. “Sosyal kaygı” olarak tanımladığı bu ifadeyi, şarkı söylerken, gitar çalarken, kitap okurken, konuşma yaparken, yürürken başka insanlarca izleniyor olmaktan çekinen, korkan kişiler için kullanmıştır. Sosyal kaygının, bağımsız olarak tanımlanması oldukça yenidir. Sosyal kaygı belirtileri, 1952 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı-DSM-I ve 1968 yılında kabul edilen DSM-II de o dönemin psikoanalitik yaklaşımının etkisiyle tek bir grup halinde ele alınmıştır. Psikanalitik bakış açısına göre, fobik semptomların, bastırılmış temel içgüdülerin sonucu olduğu düşünülmektedir. Marks ve Gelder’in 1966 yılındaki araştırma bulguları, başlangıç yaşı, seyri gibi ölçütlere göre, bu fobilerin birbirlerinden ayrı ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur. 1980 yılında yayınlanan DSM-III de sosyal kaygının temel özelliği, başkalarının önünde yazı yazma, konuşma yapma gibi performans gerektiren ortamlarda, dikkatli bir şekilde başkaları tarafından

incelenmekten, aşırı bir şekilde korkmaktır. Sosyal kaygılı kişiler, korkularının yersiz ve aşırı olduğunu farkındadırlar (Heckelman ve Schneier, 1995).

Sosyal kaygı, açık bir biçimde ilk defa DSM-III de ortaya konulmuş ve bu dönemlerde psikolojik özellikleri kadar, biyolojik özellikleri ve altında yatan nedenleri keşfedilmeye çalışılmıştır. Sosyal kaygı, tanısındaki en önemli özellik, farklı durumlarda meydana gelen aşırı gözlenme ve incelenme korkusudur. Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, umumi tuvalete gitme gibi sürekliliği olmayan sosyal durumlarla ilişkili korku ve kaçınma olarak tanımlanmıştır (Moutier ve Stein, 1999).

DSM-III-R ile birlikte, sosyal kaygının tanımlama güçlükleri fark edilmiş ve bu güçlüklerin giderilmesi yolunda bir çaba ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunun sonucunda sosyal kaygı “başkalarınınca değerlendirileceği bir ya da birden çok durumdan sürekli korkma; utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden veya bir şey yapacağından korkma” olarak tanımlanmış, örnekleri arasında da toplum önünde konuşurken, konuşmasını sürdüremeyecek olma, başkalarının yanında yemek yerken, yedikleriyle boğulacakmış gibi olma, genel tuvaletleri kullanamama, başkalarının önünde yazı yazarken elin titremesi, sosyal durumlarda soruları cevaplandıramayacak olma ya da aptalca şeyler söyleyecek olma durumları belirtilmiştir (DSM-III-R, 1989).

Son olarak DSM-IV’ te sosyal fobiyi, kişinin daha önce tanışmadığı insanlarla rastladığı veya başka insanların bakışlarının üstünde hissedebileceği bir veya daha çok hareketi yaptığı durumdan belli bir şekilde ve devamlı korku içinde olma durumu şeklinde açıklar. Bu korkuyu yaşayan birey, karşısında bulunan kişilere karşı mahcup olacağı dolayısıyla utanacağı bir davranışı sergilemekten imtina eder (veya anksiyeteye işaret eder). Bu kişi yaşamış olduğu korkunun fazla ve gereksizliğinin farkındadır. Sergilediği takdirde korku yaşayacağı davranışlardan kaçınır veya söz konusu davranışları sergilediğinde endişe duyarak eziyet çekerek bu duruma katlanır. Kaçınma ile birey sergilediği davranıştan sıkıntı duymasıyla, günlük hayatta gerçekleştirmesi gereken işlerini, eylemlerini, ilişkilerini sekteye uğratarak bozar. DSM-IV sosyal fobiyi kavramını bu ifadelerle anlatır. (DSM-IV, 1994).

DSM-IV'te sosyal kaygı (fobi), genelleştirilmiş ve genelleştirilmemiş olmak üzere iki farklı alt türe ayrılmaktadır. Genelleştirilmiş tip, birçok sosyal ortamda ortaya çıkan korkuları kapsarken; genelleştirilmemiş tip, sosyal ortamlardan daha az korkan ve başka insanların önünde iş yapmak, bir performans ortaya koymak gibi, belli korkuları gösteren bireyleri belirlemek için tanımlanmıştır. Bu alt türlerin niteliksel ve niceliksel olarak farklılık gösterip göstermediği birçok tartışmanın konusu olmaktadır. Araştırmacılar bu alt türlerin temel doğasının, özde benzer olduğu konusunda fikir birliği içindedirler (Rapee ve Heimberg, 1988).

1995 yılında Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu – WPA sosyal fobiyi tanımlarken kullandığı ana nitelikleri aşağıda ifade edilmiştir.

- 1) Toplumsal alanlarda sergilediği hareketlerin başka insanlarca gözlemleniyor olma korkusu,
- 2) Sergilemiş olduğu davranıştan ötürü küçük düşme, utanç duyma gibi durumlardan belli bir şekilde ve devamlı korku yaşama,
- 3) Yaşayacağı muhtemel korku durumlarından devamlı olarak kaçınma isteği,

Sosyal kaygı ve sosyal fobi arasındaki açık benzerliğe rağmen, sosyal fobinin sosyal kaygının aşırısı olup olmadığı ile ilgili sorular vardır. Sosyal kaygı ve sosyal fobi arasındaki farkın her şeyden önce bir derece sorunu olduğu ile ilgili yaklaşımların yanı sıra, sosyal fobinin niteliksel olarak sosyal kaygıdan farklı olduğu ile ilgili görüşler de vardır. Heimberg ve Scholing, Emmelkamp, bu niteliksel farklılıkları, sosyal fobili insanların, sosyal ortamlardaki kaygı durumlarının, daha yoğun olup; sosyal ortamlarla karşılaşmaktan kaçınma eğiliminin daha sık ve kaygılarının günlük hayatlarını daha sınırlandırıcı, daha fazla sorun çıkarttığı şeklinde açıklamaktadırlar (Leary ve Kowalski, 1993).

Sosyal kaygının sosyal fobi ile aynı başlıkta incelendiği DSM III ve IV'te bu iki psikolojik rahatsızlığın farklı nitelikte olduğu belirtilmemiştir. Şayet kaygıya sebep olan uyarının kaynağı sosyal ortamsa ve bu durum insanların yaşantılarını engelleyici

bir takım reaksiyonlara sebep oluyorsa bu durumda sosyal kaygıdan bahsedilebilir. Bununla birlikte sosyal kaygının daha şiddetli olan sosyal fobinin insan hayatını daha fazla engelleyici olduğu şeklinde değerlendirme yapılabilmesi mümkündür.

1.2.2. Sosyal Kaygının Başlangıç Yaşı ve Yaygınlığı

Psikiyatrik bozukluk olarak nitelendirilen sosyal kaygı son dönemlerde araştırmacılarca her geçen gün artan düzeyde incelenmektedir. Sosyal fobi kavramına ilişkin bilgiler arttıkça, bu kavramın tahmin edildiğinden daha fazla bireyde görüldüğü ve hastaların hayatlarında endişe yaratıcı düzeyde güçlükler neden olduğu görülmektedir. Amerika’da gerçekleştirilen epidemiyolojik ve sosyolojik çalışmalar, toplumun %13’üne tesir eden sosyal kaygı bozukluğunun çoğunlukla rastlanılan kaygı bozukluğu olduğunu, alkolizm ve majör depresif bozukluktan sonra en fazla görülen psikolojik rahatsızlık neticesine varmıştır (Kessler ve ark. 1994; Last ve ark. 1992).

Gerçekleştirilen birçok araştırma, sosyal kaygının görülmeye başladığı yaşın ortalama 13 – 14 yaşlarda olduğunu belirtmektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996; WPA, 1995).

Leary ve Kowalski ‘ye (1995) göre, ergenlik dönemi sosyal kaygının en çok görüldüğü dönemdir. Leary ve Kowalski (1995)’ye göre sosyal kaygı ergen bireylerde en çok,

- Alternatif modellerin denendiği,
- Yeni arkadaş sahibi olunduğu
- Sosyal etkileşim içerisinde olunduğu,
- Bireyin kendisini yok saydığı durumlarda etkili olmaktadır.

Üniversite çağında olan ve o dönemi yaşayan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda sosyal kaygı %9,8 - %22 sıklıkla görüldüğü belirtilmektedir (İzgiç ve ark. 2000; Dilbaz 2002; Kırpınar ve ark. 1997).

1.2.3. Sosyal Kaygının Cinsiyete Göre Değişimi

Bireyin erkek veya kadın olmasına göre sosyal kaygı görülmesi noktasında farklılık olup olmadığının sorusu araştırmalarda kesin değildir. Bu konuyla ilgili araştırma yapan Patterson ve Ritts (1997), uyguladığı meta-analiz neticesinde cinsiyetin sosyal kaygı görülmesi ile ilgili farklılaştırıcı rolünün olmadığını ortaya koymuştur (Sübaşı, 2007).

Sosyal kaygı nedeniyle alanında uzmanlara danışan erkeklerin kadınlardan iki kat daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, erkeklerde sosyal kaygının kadınlara nazaran daha fazla görüldüğü algısını uyandırmaktadır. Kadınlara nazaran erkeklerde bu sorunun daha fazla görülmesinin sebebi irdelendiğinde, bu duruma Türk toplumunda yaşayan çocukların yetiştirilme biçimleri ile batıdaki çocukların yetiştirilme biçimi ve üstlerine atfedilen rollerin farklı olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de çoğunlukla girişken, toplumsal hayatında ve mesleki kariyerinde başarı ile kabiliyetli olma noktasında ailelerin erkek çocuklardan daha fazla beklenti içerisinde olması erkeklerin söz konusu vasıflara haiz olmadıklarında kendilerini eksik hissetmelerine sebep olmakta ve sosyal kaygı ile ilgili uzmana başvurma düzeylerinin kadınlara kıyasla daha fazla olması sonucunu beraberinde getirmektedir. Ayrıca, himayeci ve kontrol edici aileler kız çocuklarının yetiştirilmesinde çok konuşmaması, toplum dahilinde kanaatte bulunmamaları hususunda müdahale etmeleri ve ailelerine koşulsuz şartsız itaat eden çocukların diğer bireyler tarafından “uslu, akıllı çocuk” sıfatını yüklemeleri kadınların içlerinde buldukları ve pasivize edilen yapılarını sosyal kaygı belirtisi olarak algılamamalarından ötürü uzmana başvurma oranının düşük olduğu düşünülmektedir (Dilbaz ve Güz, 2002).

1.2.4. Kuramsal Açıdan Sosyal Kaygı

Anlama ve açıklama noktasında güçlükler yaşanan toplumsal bir problem olan sosyal fobi muhtelif nedenlerden dolayı bireylerde görülebilmektedir. Bu sebepten dolayı sosyal kaygı kavramıyla bireyleri aydınlatıcı bilgiler elde edilirken ve sunulurken, bireysel nitelikler, tecrübeler, sosyal kaygıya neden olan ortam, beceri noktasında noksanlık gibi ince konular hakkında da bilgi sahibi olunmasında fayda

vardır. Literatürde sosyal kaygı ile ilgili araştırma yapan birçok kuram bulunmaktadır (Öztürk, 2014).

1.2.4.1. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre, kalıtım ile beyin sosyal kaygıya etki eden unsurlar olarak incelenmektedir. Bir kişinin kalıtım faktörünün sosyal kaygı üzerinde kuvvetli etkisi bulunmaktadır. Anne babanın daha önceden yaşadığı kaygı bozukluğu, çocuklarına da geçmekte ve çocukların herhangi bir durumda kaygı sorunu ya da sosyal kaygı yaşamalarını olanaklı hale getirmektedir (Merikangas ve ark., 1999).

Sosyal tehdit ile karşı karşıya kalındığı hallerde kişilerin amigdalarında olduğundan fazla bir şekilde hassasiyetlik belirtileri gözlenir. İstenilmediği bir biçimde tenkit edilmek, kızgın olan bir camia içinde konuşma yapmak birer sosyal kaygıdır. Korteks (beyin kabuğu) ile sosyal kaygı, inanılmaz bir şekilde uyum içindedirler. İnsan beyninin ön bölümündeki kısım, komplike analizlerin gerçekleştiği, toplumsal bazı hadiselerin tefsir edildiği ve karşıdaki kişilerin göstermiş oldukları hareketlerden yorumlar yapıldığı merkez olarak ifade edilmektedir. Beyinlerinin söz konusu kısımları hasara uğramış kişilerin, çoğunlukla sosyal olarak değişebilen, paranoid ve sosyal zorunluluklarını yerine getiremez haldedir (LeDoux, 1998).

1.2.4.2. Kültürel Yaklaşım

Niceliksel olarak kültürel yaklaşım kültürden kültüre değişiklik göstermesine karşın hemen hemen her kültürde var olan bir problemdir. Sosyal kaygının geçirdiği evreye ve yoğunluğuna tesir eden kültürel unsurlar, sosyal yapının çekingen olma durumu ve kaçınmaya ilişkin tutumu ile birebir bağıntılıdır. Şayet, toplum, utangaç ve sosyal kaygı problemleri ile muhatap olan bireyleri dışlarsa, problem yaşayan bireyler için sağlıklı beşeri münasebetler kurabilme zorluğu artacaktır. Bu durum bireylerin eğitim ve mesleki yaşantılarını da etkileyecektir. Bu durum, toplum tarafından “utangaç” veya “asosyal” damgası yiyen kişilerin kendileri başta olmak üzere diğer insanlara güvensizlik yaşamalarını da beraberinde getirecektir.

Sosyal kaygı yaşanma oranına tesir eden bir diğer unsur iklime bağlı unsurlardır. Örneğin, sıcak iklimlerde yaşayan bireylerde soğuk iklimlerde yaşayan

bireylere göre daha az sosyal kaygı problemi yaşama olasılığı vardır. Bununla birlikte yaşanan ülkenin eğitim seviyesi ve gelişmişlik düzeyi de sosyal kaygı görülme olasılığını etkilemekte ve eğitim düzeyi birey odaklı olan gelişmiş toplumlarda sosyal kaygı daha az görülmektedir (Heimberg ve ark., 2000).

Kültürel yapıları toplumcu olan sosyal yapılarda, kendisini tanımlama noktasında utangaç olduğunu ifade eden birey sayısı daha fazladır. Kendi kendini denetleme, bireyin kendisini engelleme ve itaat etme kültürünün bir dalı olarak düşünülmektedir. Japonya’da yaşayanların tutumları ve davranışları ya da fiziki görünüşleriyle başka ülkelerde yaşayan insanların kendilerini utandıracakları tutumlarda olacakları algısı nedeniyle korku hissetmektedirler. Bahsi geçen korku hali, bir nevi sosyal kaygı olarak insanlarda kendisini göstermektedir (Xinyin ve ark., 1995).

1.2.4.3. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Bu modele göre, sosyal beceri eksikliğinin neticesinde insanlar sosyal kaygı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu eksikliğin nedenleri şu şekilde sıralanabilir;

- 1) Kişinin, karşılaşmalarda nasıl davranacağı ile ilgili bir deneyimi olmayabilir ya da bunu nasıl yapması gerektiğini öğrenmeye fırsatı olmayabilir.
- 2) Kişi bu davranışları öğrense bile, pratiğe koymada yetersiz olabilir.
- 3) Kişi davranışları öğrenmiştir, ancak onları uygun bir şekilde pratiğe koyamamaktadır. Eğer sosyal beceri eksikliğinden dolayı sosyal kaygı yaşıyorsa, sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük bireyler arasında, sosyal beceri ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olması gerekmektedir. Ancak, bununla ilgili bulgular çelişkilidir (Edelman, 1992).

1.2.4.4. Kendini Sunma Yaklaşımı

DSM-IV sosyal fobinin tanımında, açıkça kendilik sunumu faktörlerini kabul etmektedir. Leary ve Kowalski (1990), kendilik sunum yaklaşımının, sosyal kaygının anlaşılmasında, oldukça kolaylık sağlayan bir yaklaşım olduğunu belirtmektedirler.

Sosyal yaşantıların çoğu başkalarını etkilemeyi ve başkalarından etkilenmeyi kapsamaktadır. Bireylerin çoğu, zamanının büyük bir kısmında diğer insanların kendilerine iyi davranması, kendilerini ödüllendirmesi, çabalarını onaylaması için uğraşmakta; istedikleri şeyleri yapmaları ya da yapmalarına izin vermeleri için çaba harcamaktadır. Örneğin, bireyler maddi eşyalara (yiyecek, giyecek, kişisel eşyalar), toplumsal metalara (arkadaşlık, sevgi) ya da psikolojik ödüllere (benlik saygısı, pozitif duygular, güvenlik) ihtiyaç duymakta, bunu kesin yollarla elde etmek için de diğer insanları etkilemek zorunda kalmaktadır. Benzer olarak, dışlanma, fiziksel cezalar ya da toplumda rezil olma gibi yaşamdaki birçok negatif olay da diğer insanların etkileri sonrasında ortaya çıkmaktadır (Leary ve Kowalsky, 1995).

Schlenker ve Leary'e (1982) göre kendilik sunumu, benlik imajını (self-image) hayali ya da gerçek izleyiciler önünde, kontrol etme girişimidir. İnsanlar, genellikle kendilerini mantıklı, çekici, dürüst gibi istenilen sosyal şekillerde gösterirler. İnsanların, kendileriyle ilgili oluşturmak istedikleri izlenim, onların ne elde etmek istediklerine, kişiliklerine ve ortamdan kaynaklanan faktörlere bağlıdır. Başkalarının, kendileri hakkındaki görünen, beklenen ya da hayali tepkileri, ona istediği izlenimleri verip vermediği ile ilgili geri bildirim sağlayacaktır. Eğer başkaları, bireyin ortaya koyduğu izlenime uygun bir tavır sergilerse, kişi kendilik-sunumu hedefini başarıyla yerine getirmiş olacaktır. Eğer başkaları, beklenen davranışları göstermezlerse, kişi başarısız olacaktır. Gerçek ya da hayali izleyicilerin tepkilerinin önemi, kendilik sunumu davranışını, diğer davranışlardan ayırır. Neredeyse bütün davranışlar, kişi hakkında bilgi vermesine rağmen, her davranış, kendilik sunumu olarak sınıflandırılmaz. Kendilik sunumu davranışında, bireyin hedefi kendisini izleyenlerin, onu nasıl gördüklerini, kontrol etmektir. Eğer izleyenlerden, beklenen bir tepki alınırsa, bu davranışın ne kadar etkili olduğu görülür.

Sosyal kaygı yaşantısına ilişkin öz-sunum kuramının dayandığı temel düşünce, insanların başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmaya güdülendikleri; ancak başaracaklarına ilişkin kuşku duydukları zaman sosyal kaygı yaşadıkları yönündedir (Schlenker ve Leary, 1982; akt. Sübaşı, 2002). Çünkü başkaları üzerinde bırakılan izlenimler, günlük yaşamda bireylerin nasıl değerlendirildiklerine ve kendilerine nasıl davranıldığına ilişkin önemli anlamlara sahiptir (Gümüş, 2006; Vertue, 2003).

1.2.4.5. Psikolojik Yaklaşımlar

Psikolojik yaklaşımlar içerisindeki yaklaşımlardan psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımı sosyal kaygı dahilinde ele almak mümkündür.

1.2.4.5.1. Psikanalitik yaklaşıma göre;

Gabbard (1979), sosyal fobinin sahne kaygısının genellenmiş bir biçimi olduğunu ve sosyal kaygıda aynı dinamiklerin rol oynadığını belirtmektedir. Bu görüşe göre sahne kaygısı herkeste görülen bir durumdur ancak kişi sahnede olmadığı da kendisini sahnede gibi hissederse sosyal fobik bir durum ortaya çıkmaktadır. Erken psikanalitik literatürde sahne kaygısı, anal erotizm, infantil gösterimcilik, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu gibi kavramlarla açıklanmıştır. Klasik psikanalitik açıdansa sosyal fobi emareleri, benimsenen nitelikteki bilinçdışı istek ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (Türkçapar, 1999).

Ayrıca, sahne korkusu tepkisinin önemli bir kısmının ayrılma-bireyselleşme sürecinde yeniden yakınlaşma dönemine ait krizin tekrar canlanması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde çocuk hem özerklik kazanmakta, hem de annesinin isteklerini yerine getirmesini beklemektedir. Bu sayede birey, kendisini bir başkasından yardım alıyor gibi hissetmemekte, fakat aynı zamanda da annesinin sevgisini kaybetmekten korkmaktadır. Gabbard 'ın görüşüne göre sahne kaygısı yaşayan birey, kendini gösterdiğinde anne figürü yerine koyduğu izleyicilerin sevgi ve ilgisini yitirmekten de aynı şekilde korkmakta ve eğer bu dinamikler sürekli canlı tutulursa sosyal fobi ortaya çıkmaktadır (Kılıç, 1999). Bu çatışmaların canlı kalmasının, diğer bir deyişle bu döneme saplanma nedenlerinden biri annenin tutumları olabilmektedir. Bazı anneler çocukların özerk hareket etmeye başlamasından dolayı huzursuzluk hissetmekte ve çocuğu reddetme eğilimi göstermektedir. Eğer çocuğun bu gelişimsel çatışması ebeveynin reddedici tutumu ile desteklenirse, bu kişiler özerkliğe yönelik her adımlarında ebeveyn figürleri tarafından reddedileceklerini düşünüp dış dünyadan kaçmaya başlayabilmektedir. Bu durumda utandıran, alay eden, eleştiren, reddeden içselleşmiş nesne temsilleri de dış dünyaya yansıtılmaktadır. Çevredeki kişileri de ebeveynleri gibi kendilerini reddedici olarak algılayan kişiler, bu yüzden kaçınıcı bir tutum geliştirmektedir (Gabbard,

1992). Sosyal fobiye maruz kalan bireylerin genellikle ailelerince aşağılandıklarını ifade etmeleri bu fikre dair kanıt olarak değerlendirilmekte ayrıca esasen aile büyüklerince yaşanan bireysel utanç ve yeterli olmama hislerini çocuklarına yansıttıkları ön görülmektedir (Kılıç, 1999).

1.2.4.5.2. Bilişsel - Davranışçı yaklaşım

Bilişsel-davranışçı kuram, genetik etkilerin, aile çevresinin ve önemli yaşam olaylarının karmaşık etkileriyle, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri, diğerleri ve sosyal dünya hakkında temel ve negatif inançlar geliştirdiğini ileri sürmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerin olağan kişilerarası geribildirim kaygı yaşamayanlara göre daha olumsuz değerlendirdiklerini (Smith ve Serasen, 1975), kişilerarası etkileşimde olumsuz örnekleri daha fazla hatırladıklarını (O'Banion ve Arowitz, 1977), sosyal durumlardaki beceri düzeylerini küçümsediklerini (Tower, 1981) ve bu eğilimlere uygun bilişsel çarpıtmalar yaptıklarını göstermektedir (akt. Yolaç, 2003).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dikkati, bu bireyler diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu düşündüğünde, kendisini gözleme ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Bu nedenle, o anda kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerinin ve kendisiyle ilgili farkındalığının artışı, bu bireylerin çevreyi ve diğer insanların davranışlarını düzgün değerlendirememesine yol açmaktadır.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler kendisini değerlendirmede kullandıkları içsel-öznel bilgiyi diğer insanların kendisiyle ilgili düşündüklerine özdeş saymaktadır. Bu bilişsel çarpıtma süreci duygudan akıl yürütmeye (emotional reasoning) tipik bir örnektir. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler aşağılanmış hissetmekle aşağılanmayı, kontrolsüz hissetmekle gerçekten kontrolsüzlüğü, kaygılı hissetmekle kaygılı görünmeyi birbirine eş tutmaktadırlar (Türkçapar, 1999).

1.3. Depresyon

Bu bölümde depresyon ile ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar bulunmaktadır.

1.3.1. Depresyon Tanımı ve Belirtileri

Depresyon kavramı, bireylerin istedikleri gibi gitmeyen durumlara karşı gösterdiği doğal reaksiyonların bir kısmı, mutsuzluk hali olarak belirtilebilir. Bireylerin mutsuzluğunun süresi uzun müddet devam ederse, mutsuzluğun sebebinin yaşanılan zorlu süreçle paralellik göstermiyorsa ya da bireyin kontrol edemediği şekilde devam ediyorsa bu durum kişinin çökkün ruhsal haliyle alakalı belirti olabilir. Bu ruh hali ve duygulanma birçok fiziki rahatsızlıkların ve çeşitli psikiyatrik sıkıntılarının ilerleyişi esnasında meydana gelebilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Depresyon halinin belirgin özellikleri, enerji yitimi, ilgisizlik, zevksizlik ve çökkün ruhsal durum olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte, dikkat toplamada problem, özgüven yitimi, suçluluk hali, kötümserlik, kendine zarar verme veya intihara meyil, normalin dışında iştah ve uyku düzeni, libido eksilmesi belirtilerine genellikle rastlanmaktadır. Toplumsal ve işle ilgili ortamlarda fonksiyonel problemlerde görülen başka bir durumdur. Bir kişiye depresyona girmiş tanısının konulabilmesi için bahsi geçen belirtilerin asgari iki hafta süresince görülmesi gerekmektedir (APA, 2000).

1.3.2. Depresyonun Cinsiyete Göre Değişimi

Depresyonla ilgili yapılan tüm çalışmalarda; kadınların erkeklerden iki kat fazla depresyona girdikleri neticesi elde edilmiştir. Bütün yaş düzeylerinde söz konusu duruma rastlanılmakla birlikte gençler ile orta yaş düzeyindeki bireylerdeki fark çocuklar ile yaşlılara göre daha belirgindir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Batı toplumları depresyonla ilgili en kesin verileri elinde bulundurmakta ve her beş kadından biri ve her yüz erkekten on üçünün yaşamları süresinde asgari bir sefer depresyona girdikleri tespit edilmiştir (Haefely, 1990).

Üniversitede öğrencileri arasında depresyona girenlerin toplam üniversitelerinin %17 – 23 aralığında olduğu ve psikolojik rahatsızlıktan dolayı üniversitelerde yer alan danışma merkezlerine giden her yüz öğrencinin kırkbeşinin depresyonda olduğu çeşitli çalışmalarda elde edilmiştir (Özbay, 1997).

1.3.3. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon bireylerdeki duyguların durumsal bazda değişikliğidir ve ruhsal sağlık analizlerinde en fazla görülen hastalık olarak belirtilmektedir (Yüksel, 1984). Ruhsal rahatsızlıklar arasında o denli yaygın olması depresyonu “psikatrinin nezlesi” olarak nitelendirilmesine neden olmaktadır (Fennel 1989).

Moore'a (1997) göre, depresyonun tün insanlık üzerinde hayat süresince görülmesi riski %10 – 20 aralığında değişmektedir. Dobson ve Jackman-Cram (1996) ise her sene dünya çapında yüz milyonu aşkın kişinin klinik hasta niteliğinde depresyonla karşı karşıya kaldığını ve her geçen gün artış gösterdiğini savunmaktadır (Doğan, 2001).

Toplumsal, kültürel ve iktisadi alandaki dönüşümler üniversite öğrenimi gören bireyler açısından psikolojik anlamda olumsuz yönde etkiye sahiptir. Üniversite hayatı boyunca içinde buldukları ortama özgü duygusal ve sosyal nitelikler nedeniyle uyumsuzluk, depresyon ve başkaca psikiyatrik rahatsızlıklarla muhatap olunma ihtimalinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Özkürkçügil ve ark.,1999, Özdel ve ark., 2002, Aylaz ve ark., 2007). (Güney 1985), üniversitede eğitim alan bireylerde depresyon halinin üniversitedeki başarıları etkilerine ilişkin yaptığı araştırmada bu bireylerde depresyondaki oranın %50 – 85 aralığında olduğunu tespit etmiştir. Aytar ise araştırmalarında, üniversite öğrencilerinde %18 düzeyinde depresyona rastlanma ihtimalini tespit etmiştir (Akt: Şahin, 1989).

Net bir veri olmamakla birlikte sosyo – ekonomik düzeyi düşük olan bireyler ile depresyon arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Sosyo – ekonomik sınıfsal ayrımında alt tabakalarda yer alan iş yaşamındaki kadınların depresyon görülme ihtimali, üst tabakalarda yer alan kadınlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kentlerde kırsal kesime göre daha düşük depresyon görüldüğü ileri sürülmektedir. Bu hususta, Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalarla kesin bir neticeye varılmamakla birlikte, ampirik gözlemlerin bahsi geçen düşüneyi desteklediği söylenebilmektedir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Ülkemizde epidemiyolojik olarak depresyonla ilgili araştırmalar mevcuttur. Küey ve Güleç (1993) konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmaları incelemişler ve tespit ettikleri neticelere göre;

- a) Toplumda, takriben %10 düzeyinde klinik düzeyde depresyon vakası olduğu,
- b) Depresyonun fiziksel belirtilerinin %20, psikolojik belirtilerinin ise %10 oranında olduğu,
- c) Fiziksel olarak kronik olarak görülen depresyon rahatsızlıklarının %4 – %8,8 aralığında olduğu,
- d) Kronikleşen depresyonun bu duygu durum bozukluğu ile muhatap olan hastaların üçte birinde görüldüğu belirtilmiştir (Bellack, 1981).

1.3.4. Depresyon ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatürde depresyonla ilgili yapılan araştırmalarda pek çok kurama rastlamak mümkündür.

1.3.4.1. Beck'in Bilişsel Kuramı

Depresyonla alakalı teori ortaya koyan en önemli bilim insanlarından birisi olan Beck'in bilişsel kuramında (cognitive theory), bu psikolojik rahatsızlığın nedeninin zihinsel olarak meydana geldiğini savunmaktadır. Yaptığı araştırmaları bu çerçevede gerçekleştiren Beck, depresyon ile birlikte gelişen duygu durumdaki farklılıklara zihinsel etkinliklerin rol oynadığını ifade etmektedir. Depresyona sebebiyet veren ilk zihinsel etkinlik, bu hatalara düşenler, kendisi, evren ve ileriki yaşantısı ile alakalı kavramlaştırmalarıdır. Kavramlaştırılan üç alana ilişkin bakış açıları, depresyon görülen bireylerin olumsuz olarak etkilenmesine ilişkindir. İkinci zihinsel etkinlikler ise kişinin mantıksal hataları ile alakalıdır. Bu kişiler evrenle ve ileriki yaşantılarıyla ilgili düşünceler ortaya koyarken mantıkla bağdaşmayan hatalar yapmaktadırlar. Üçüncü zihinsel etkinlik ise, biçemlerde veya çevreden edinilen bilgilerin kodlandığı esnada kalıp bilgiler veya hipotezlerle ilintilidir. Bu hipotezlerin

kaynağı çoğunlukla, kişinin depresyonda olduğunu gösteren, çocukluk evresinde kazandığı edinimlerdir (Rush, 1989; Burns, 1981; aktaran Ören ve Gençdoğan, 2007).

Günümüzde depresyon rahatsızlığına açıklık getirmede ve tedavi sürecinde en çok yararlanan depresyon kuramı Beck'in bilişsel kuramıdır (Beck, 1995; Freeman, 1992). Beck'in bilişsel kuramının dört ögesinin olduğu ve bu ögelerin depresyonu açıklığa kavuşturmada çok önemli konumda olduğu savunulmaktadır (Fennel 1989; Freeman 1992). Bu ögeler; bilişsel üçlü (cognitive triad), otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan şemalar sıralaması ile ifade edilebilir (Doğan, 2001).

Beck'in bilişsel kuramında belirtilebilecek boyutlardan bir tanesi de tanımlanan kişilik türleri ile bağlantılıdır. Abramson ve arkadaşları (1997), söz konusu kişilik türlerinin sosyotropik ve otonom kişilikler olarak iki grupta incelenebileceğini ifade etmişlerdir. Sosyotropik kişilik türü, bireyler arası etkileşimlere çok fazla önem vermekte ve bireyler tarafından reddedilmekten çok fazla korkmaktadırlar. Diğer grup olarak ifade edilen otonom kişiler, öz değerlerine sahip, bireysel başarılarına önem veren, özgürlükleri riske girdiğinde ya da başarısızlık halinde depresyona girebilen kişilerdir (Doğan, 2001).

1.3.4.2. Lewinson'un Davranışçı Modeli

Düşünceler, duygular ve davranışlar arasında etkileşimin bulunduğunu varsayan Beck'in bilişsel kuramının aksini savunan Lewinson, davranışçı yaklaşımda, yalnızca davranışlarda meydana gelen değişimlerin duygu ve düşüncede değişiklik yaratacağını savunmaktadır. Lewinson'un davranışçı kuramı, depresyonun da öğrenilen bir davranış özelliğinde olduğunu ve ancak davranışlarda meydana gelecek değişimlerle tedavi edilebileceğini savunmaktadır (Dobson ve JackmanCram, 1996; aktaran Doğan, 2001).

1.3.4.3. Rehm'in Otokontrol Modeli

Rehm'in Otokontrol Modeli, bireylerin kendilerini ne şekilde gördüğü ve öz değerlendirmelerini yeterli düzeyde yapamamalarından dolayı depresyona girdiklerini savunmaktadır. Rehm'e göre, depresyon rahatsızlığı yaşayan bireyler kendileri ile ilgili kötü düşüncelere sahiptirler. Ayrıca, sürekli olarak olumsuz yönde değerlendirip bireysel performanslarını daha iyi noktalara taşımak için çaba göstermezler. Kişinin

şahsına ilişkin negatif yönlü değerlendirmeler aynı zamanda bilişsel kuramda da savunulmaktadır. Ayrıca bilişsel kuramda, kişiler evren, kendi hayatları ve ileriki yaşantılarına ilişkin düşüncelerinde de olumsuz düşüncelere sahiptirler (Dobson ve Jackman-Cram, 1996; aktaran Doğan, 2001).

1.3.4.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Seligman, depresyon halinin, bireylerin hayatlarında yaşadıkları olaylara ilişkin yükleme biçimleriyle alakalı olduğu fikrini savunmaktadır. Karşılaştığı olaya, statik, global ve içsel tipte yüklemeler yapan bireylerin depresyona yönelimi daha fazladır. Abramson ve arkadaşları, öğrenilmiş çaresizlik modeli üzerinde çalışarak bu kuramı “Umutsuzluk Kuramı” şeklinde geliştirmişlerdir (Dobson ve Jackman-Cram, 1996; aktaran Doğan, 2001).

1.3.4.5. Umutsuzluk Kuramı:

Abramson ve arkadaşları Seligman'ın modeline tutumları da ilave ederek Umutsuzluk Kuramı'nı geliştirmişlerdir. Abramson ve arkadaşları, karşılaştığı olumsuz olaya, statik, global ve içsel tipte yüklemeler yapan bireylerde, söz konusu yüklemelerin aynı yönde tutuma neden olduğunu ifade etmektedir. Kişilerin yaşadıkları olayları olumsuz olaylar olarak algılayıp bu algılar olumsuz olarak tutumlarına da yansıtınca umutsuzluk hissedecek ve depresyona girecekleridir (Kapçı 1998; aktaran Doğan, 2001). Umutsuzluk kuramı hakkında değerlendirme ve incelemeler yapan Alloy ve Clements'e (1998) göre depresyonun tek nedeni ve aynı zamanda da neticesi umutsuzluk olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2001).

1.3.4.6. Ellis'in Mantıksal-Duygusal (Rational-Emotive) Terapi Modeli

Mantıksal – Duygusal Model 1973 senesinde Ellis tarafından ve Beck'ten ayrı olarak geliştirilmiştir (Savaşır, 1996). Ellis, mantıki olarak dayanaklı olmayan inançların depresyona ve psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verdiğini savunmaktadır. Mantıksal – Duygusal Terapi Modelinde, bireyler doğru olmayan düşünce yapılarına sahiptir ve bu bireyler karşılaştıkları bütün olayları olumlu olarak yorumlamamaktadırlar (Doğan, 2001).

1.4. Anne-Baba Tutumu

Çocuk hayata geldiği andan başlayarak ilk iletişim içerisine girdiği kişiler, anne ve babasıdır. Doğumla başlayan bu iletişim hayatı boyunca sürer. Anne ve babalar, farklı yönde etkilerle çocuklarının kişiliklerinin oluşmasındaki en etkili kişilerdir (Yörükoğlu,1989). Çocuğun hislerine ve davranışlarına etki eden anne - baba tutumları çocuğun davranışlarını da etkilemektedir. Bununla birlikte, çocuğun, kendine güvenine, ifade şekline, arkadaşları ve etrafındaki insanlarla kurduğu ilişkilerine de anne – baba tutumlarının etkisi yadsınamayacak düzeydedir (Tuzcuoğlu, 2003).

Bireyin dengeli ve uyumlu kişiliğe sahip olması, yetiştiği ailenin özellikleri ile sıkı ilişki içerisinde. Bu sebepten dolayı anne ve baba tutumları bireyin sosyal ve psikolojik olarak gelişmesine tesiri olan en mühim unsurlardandır (Eldeleklioğlu ve Kuzgun, 2005).

Aile içerisinde çocuğun gözleyerek edindiği tüm davranışlar ileriki hayatınca belirleyicidir. Bununla birlikte ailenin çocuğuna karşı tavır ve tutumları çocuğun kişiliğinin gelişiminde çok etkilidir. Başka bir açıdan bakılırsa çocuk için anne ve babanın tutum ve davranışları örnek alınan rol modeldir. Anne – babalarının tutumları ile özdeşleşen çocuk, kendi tutumlarında anne – babasının tutumlarının izlerini taşır ve bu edinim yalnızca çocukluk dönemine has bir tutum olarak kalmayıp tüm yaşantısı süresinde varlığını korur. Çocuğun kişilik yapısında anne babaların tutumlarının etkili olduğu husus kendiyile barışık olma noktasında da görülmektedir. Anne-babaların olumsuz tutumlar sergilemesi, toplumsal olarak problemlili ve kendisini sevmeyen bireylerin yetişmesine sebebiyet vermektedir.

Anne babaların çocuklarına karşı tutumun sağlıklı olması çocuğun da bireysel olarak barışık birey olmasında etkili olan faktörlerden biri ve en önemlisi olarak ifade edilebilir. Aksi meydana geldiğinde, kendine güvenmeyen bireylerin sayısının fazlalaşmasına sebebiyet verir. Anne-babaların çocuklarına karşı tutumları üç grupta irdelenebilmektedir. Bunlar demokratik, otoriter ve ilgisiz ana-baba tutumları şeklinde ifade edilebilir (Kaya ve ark., 2012).

1.4.1. Otoriter Anne-Baba Tutumu

Otoriter anne – baba kavramı, kendi isteklerini yaptırma, hayal ettikleri kişilik ve karakterde çocuk yetiştirme ve istedikleri sonucu elde etmek için çocuklarını yönlendirme noktasında sert ve otoriter tutumda bulunan ebeveynlere karşılık gelmektedir. Otoriter anne – babalar istediklerini çocuklarına yaptırabilmek için cezaya sıkça başvurmaktadır. Bu şekilde çocuğa verilen haklar azami düzeye indirgenmiş olmaktadır. Otoriter anne – babaların yetiştirdiği çocuklarda, sıkılganlık, yanlış yapmaktan aşırı çekinen, olaylardan etkilenme eşiği çok düşük olan, aşağılık hissiyatına sahip ve sıkılgan kişilik özellikleri görülür (Kaya ve ark., 2012).

1.4.2. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Aşırı koruyucu anne-babalar çocuklarını haddinden fazla kontrol ederek yetiştirmekte ve şımartarak büyütmektedirler. Çocuklarına zarar gelmemesi için aşırı düzeyde üzerlerine düşerler. Bir nevi suni bir akvaryum içerisinde yetişen çocuk güven vermeyen tutumlar sergilemektedir. Bu şekilde büyüyen çocuklar ailelerinden ayrıldıklarında aşırı mutsuzluk hissine kapılır, önemli işlerinde başarılı olabileceklerini düşünmezler. Ayrıca bu aile yapısında büyüyen çocuklarda görülen en belirgin özellik çaresizliktir (Kaya ve ark., 2012).

1.4.3. Kabul Edici, Güven Verici ve Demokratik Anne -Baba Tutumu

Çocukların karşılaştıkları sorunlarda rehberlik yapan bu tür anne babalar çocuklarına karşı samimidirler. En uygun anne baba türü olarak ifade edilen bu tür anne babaların çocuklarına karşı besledikleri sevgi derinden gelmektedir. Çocuğun alakalı olduğu konulara ve gereksinimlere hep saygılı yaklaşma eğilimindedirler. Çocuklar bu tür anne babalar için kendilerinin oyuncağı değil ailenin bir bireyi olarak görülür. Kabul edilebilirlik düzeyi çocuğun yaşıyla paralel olmak üzere kararlarını kendisinin vermesinde destekleyici konumdadırlar ve bunun için gayret gösterirler. Esnek davranan bu tür anne babalar çocukların gelişiminde en sağlıklı anne baba modelidir. Kendi kararlarını alabilen ve düşüncelerini rahatça ifade edebilen, demokratik ve güven ortamında yetişen çocuk, beşeri ilişkilerinde saygılı, çevresiyle iletişim kurmakta problem yaşamayan, sınırlarını bilen, çevresine karşı toleranslı, tek düze düşünmeyen, kreatif fikirlere sahip olan, inandığı düşüncelerin sonuna dek arkasında olan, tutum ve kişilik özellikleri arasında dengeli olan, sorumluluklarını

bilen ve yerine getiren, kurallara ve normlara bağınazca itaat etmeyen bir birey olarak yetişmektedir. Bu sebepten dolayı, fiziksel, zihinsel ve toplumsal bakımdan sağlıklı bireylerin varlığı ancak kabul edici, güven verici ve demokratik anne baba tutumunun var olduğu aile yapısında yetişen çocuklarla mümkündür (Kaya ve ark., 2012).

1.5. Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ekşi, İstanbul Üniversitesinde eğitim hayatını sürdüren öğrencilere 1974 ve 1978 yıllarında yapılan anketler neticesinde, gençlerin en çok muhatap olduğu problemlerin sebebinin, çocukluk dönemlerin anne babalarının duygusal olarak kendi kendilerine hareket etmelerine fırsat vermemeleri olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Ekşi, ailelerine bağımlı olarak yetişmiş gençlerin, itaatkar, utangaçlık, kuşkucu özellikleri ve aileleri olmaksızın karar aldıklarında suçluluk duygusuna kapıldıklarını ve tek başına girişimlerde bulunma düzeylerinin fazla olmamasını vurgulamaktadır (Akt: Kılıçcı, 1989).

Drotar (1997) yaptığı çalışmada; çocukların psikolojik ve sosyal olarak uyumuyla ebeveynlerin fonksiyonelliğinin ilişkisini ortaya koymuş, içinde bulunduğu duruma uyum gösterme hususunda standartların üzerinde olan aileler ve anne-babalar çocuğun psikolojik ve sosyal uyumunun gelişmesinde en önemli etken olmuştur. Aksi tutumda olan ebeveynlerin çocuklarında ise uyum problemi görüldüğü ifade edilmiştir (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010).

Yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, anne babaların tutumlarının yetkili anne baba tutumu, yetkeci anne baba tutumu ve serbest bırakan anne baba tutumu olarak üçe ayrıldığı görülmektedir (Santrock ve Yussen, 1989; Akt. Akbağ, 1994). Anne babaları demokratik düşüncede olan ve eşitliğe önem veren çocukların özgüveni olan bireyler olarak yetişmektedir. Anne babaları tarafından aşırı düzeyde ilgi ve alaka ile büyüyen çocuklarsa, pasif, zayıf kişiliğe sahip ve sosyal ortamlardaki beşeri ilişkilerinde başarısız olabilir (Kulaksızoğlu, 1998).

1.5.1. Depresyon ve Anne-Baba Tutumu

Çocukların içinde buldukları tabii dürtülerin bastırılması, ileriki yaşantılarında suçluluk hissine, utanç duymaya, farklı korkulara ve psikolojik problemlerin meydana gelmesine neden olur (Baltaş, 2003).

Anne-baba-çocuk ilişkisinde samimiyet ve duygunun yokluğu veya eksikliği nevroitiklik, çekingenlik, saldırganlık gibi istenmeyen kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine neden olmaktadır (Baltaş, 2003). Aile ya da akrabalık ilişkileri herkesin varoluşunun bir parçası olduğundan, aile yaşamı her türden duygusal deneyimi kapsamaktadır (Giddens, 2000)

Çocukluk evresinde pek görülmeyen depresyon ergenlikte daha sık görülmeye başlamaktadır. Kızlar, erkek ergenlere göre depresyona daha fazla girmektedir. Düşük ekonomik seviyeye sahip ailelerden gelen ergenlerde daha çok depresyon görülmektedir. Aile içi problemler, olumsuz yaşam tecrübeleri, düşük benlik saygısı ve okul başarısızlığı depresyonu tetiklemektedir (Öy, 1995).

Psikolojik rahatsızlıklar anne karnından itibaren kendisini gösterebilmektedir. Eğer nedeni, doğuştan rahatsızlık değilse, çocuğun psikolojik sıkıntısının nedeni ailede aranmalıdır; bunun yanında psikolojik sağlıklı olmak sadece aileye bağlanmamalıdır. Anne-babaların kavgalarını sıklaştırması, tartışmaların sürekli olması ve bunların çocuğun gözü önünde geçmesi çocuğu olumsuz etkileyecektir. Tartışmalar, birbirine küsmeler, anne-babanın birbirine gösterdiği şiddet, çocuklarda kalıcı depresyona neden olabilmektedir (Yörükoğlu, 1987).

Erözkan'a (2009) göre anne-babanın demokratik ve destekleyici tutumlarının eksikliği, hatalı aile tutumlarına önemli bir örnektir. Bununla ilgili olarak yaşanan aile içi kavga, babanın sert ve anneye yardımcı olmayan tutumları, çocuklarda depresyon, düşük benlik saygısı ve davranış bozukluklarına yol açmakta iken; anne babalarının haksızlık yaptığını, anlaşılmaz olduklarını ve hoşgörüsüz olduklarını düşünen, anne-babaların davranışlarıyla bu durumları doğrulaması noktasında ergenler de depresyon yaşayabilmektedirler.

Otoriter anne-babanın olduğu ailede uygulanan sıkı disiplin kuralları ve eğitimde cezaya başvurulması çocukta düşük benlik saygısına yol açmakta, çocuğun kaygılı ve nevroitik bir kişilik geliştirmesinde önemli etken olmaktadır. Bunların yanı sıra anne-babaları otoriter olan gençlerin çevrelerine körü körüne uyan, başarılı ancak sosyal konularda kendilerine daha az güvenli, depresyona, suçluluğa ve madde kullanımına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

1.5.2. Sosyal Kaygı ve Anne-Baba Tutumu

Anne-babanın ve ailenin diğer üyelerinin çocukla olan iletişimi, çocuğun aile içindeki rolünü belirler. Çocuğun ilk sosyal tecrübelerini kazandığı yer, ailedir. Aile kurumu, çocuğun almakta olduğu kavramları titiz davranarak vermekte, onları açıklamakta ve sonucu değerlendirmektedir (Yavuzer, 1993). Her ebeveyn farkında olarak veya farkında olmadan, çocuklarına karşı farklı tutum sergileyebilmektedir. Örneğin, ailede bazı çocuklar, daha çok sevilirken, bazılarında baskı yapılmakta; bazı çocuklar da istenmedik çocuk olarak görülmektedir veya bazılarında daha fazla hoşgörülü olunabilmektedir. Bu tutumların tümü, çocuğun kişiliğinin ve sosyal açıdan gelişiminin farklı şekiller kazanmasına yol açmaktadır (Yavuzer, 1979).

Anne-baba tutumları incelendiğinde de elde edilen çalışma bulguları, ebeveynin reddetme ve aşırı koruma ile beraber duygusal olamamasının, sosyal ortamlara girildiğinde değerlendirilmeye ilişkin kaygısını doğurabileceği sonucuna ulaşmıştır (Karacan ve ark., 1996).

Yapılan araştırmalar, sosyal fobik kişilerin, kendi ebeveynlerini çok fazla koruyucu, ilgisiz, reddedici ve çocuklarını mahcup etmeye yöneldiklerine işaret etmektedir (Hudson ve Rapee, 2000). Sınırlayıcı ve aşırı koruyucu anne-baba tutumu, çocuğun özerkliğini ve becerilerini kullanmayı daraltır. Böyle bir tutum ise sonuçta, anne-babaya bağımlı bir birey olarak geri döner. Anne ve babanın ilgisiz ve dışlayıcı tutumları, çocuğun yoğun bir biçimde onaylanma ve kabul görme gereksinimi hissetmesine yol açabileceği gibi çocukta yanlış bir şekilde değerlendirilmekten korkmasına da sebep olabilmektedir. Daha sonraki yaşantılarında bu şekilde yetişen çocuklar, sosyal fobik insanlar olarak yaşantılarına devam etmektedir (Allaman ve Crandall, 1972, Akt: Takako, 1994). Aynı şekilde Takako (1994) ise, sosyal fobik insanların ana-babalarının kural koymaya, denetlemeye, aşırı korumaya ve kısıtlı olarak duygusal destek vermeye meyilli olduğunu ifade etmektedir. Ebeveynlerin böyle bir tutum içerisindeki yaklaşımları, çocuğun sosyal çevrelerde, huzursuz olarak hissetmesine yol açmaktadır. Ebeveynlerin çok fazla korumacı, özgürlükleri sınırlayıcı bir davranış sergilemeleri, sosyal fobiye yol açabilmektedir.

Bögels, Oosten, Muris ve Smulders (2001), sosyal bakımdan kaygıya sahip çocukların anne ve babalarının, başkalarının değerlendirmelerine daha çok değer

verdikleri, çocuklarını toplumsal etkileşimlere daha az cesaretlendirdiği ve anne-babaların daha az sosyalleşebilme niteliğine sahip olduklarını açıklamaktadır.

Arrindel, Kwee, Methorst ve Van Der Ende, Pol ve Moritz (1989) sosyal kaygıya sahip bireylerde, ebeveynin özellikle de babanın dışlamasına maruz kalmanın, agorafobik bir durumdan, sosyal fobiye sahip olan bireylerin ayrımını yapmada ciddi bir etmen olduğunu ifade etmektedirler.

Sonuç olarak sosyal fobinin meydana gelmesinde ebeveyn tutumlarının değerli olduğu ve özellikle otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarının sosyal fobinin meydana gelmesinde ciddi bir etmen olduğu ön görülmektedir.

1.6. Mükemmeliyetçilik

İnsanın elinden gelenin en iyisini yapması ile yapabileceği şeylerin ötesinde amaçlar belirleyip ve buna hata yapmadan ulaşmaya çalışması farklı şeylerdir. Birinci durum o kişinin başarıya ulaşmasında olumlu bir etki bırakmakta iken ikinci durum ise, bireyin hem istediği şeyi elde etmesini güçleştirmekte hem de bu süreçte problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu sonuç kişinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi ile açıklanabilir. Mükemmeliyetçilik kavramını daha da açıklamak amacıyla aşağıda çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

1.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Türk Dil Kurumunun, Türkçe Sözlüğünde (1969); Mükemmeliyet 'in Arapça kökenli bir kelime olduğu ve "eksiksizlik, yetkinlik ve kusursuzluk" anlamlarına geldiği belirtilmiştir.

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (American Psychiatry Association) (1994) göre ise mükemmeliyetçi tutum kişinin aşırı sert standartlar belirlemesine neden olur, bunlara ulaşmak ise zordur, dolayısıyla bu durum yapılan işin bitmemesiyle, ertelenmesiyle sonuçlanır (Slaney ve Ashby, 1996).

Webster's II New College Dictionary'e (1995) göre kendine aşırı derecede yüksek standartlar koyma, eksik ve hatalardan rahatsız olmaktır. (Slaney ve ark., 2001)

Freud, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almış; obsesyonel nevrozun genel özelliklerini gösterdiğinden bahsetmiştir. Cezalandırıcı ve aşırı denetimli bir süperegonun, yüksek başarıya ve daha etkili davranışlara istek duyması olarak tanımlamıştır (Whittaker, 2002).

Adler, mükemmeliyetçiliği normal olan ve doğuştan gelen bir özellik olarak kabul etmiş; “sağlıklı ve sağlıksız” olmak üzere iki boyutlu olarak ele almıştır (Rice ve Preusser 2002).

Horney (1950), mükemmeliyetçiliğin nevrotik yönü üzerinde durmuş, hata yapmamak uğruna yapılması gereken şeylerin ertelenmesi olarak tanımlamıştır (Simonet,1997).

Hollander’e (1965) göre ise; kişinin kendisi ve diğer insanlar için var olan durumun üzerinde performans beklemesidir.

Burns’e (1980) göre; insanların daha fazla başarı ve keyif verici şeyler için sağlıklı bir şekilde çabalaması normal iken; ulaşamayacağı yüksek standartlar ve olanaksız amaçlar için zorla ve sürekli çabalamaları ve değerlerini de bu noktadaki başarılarına göre belirlemeleri ise normal değildir. Bu durum bireylerin benliklerini olumsuz etkileyecektir.

Patch (1984); bir kimsenin mükemmel olmak istemesinin, o kişinin bir takım psikolojik problemler yaşamasına neden olacağını kabul etmiştir.

Frost ve ark. (1990) ise, mükemmeliyetçiliği şu şekilde tanımlamışlardır; kişinin performansının üzerinde standartlar belirlemesi ve bu isteğine ulaşamamasına ilişkin toleransı olmamasıdır (Frost ve ark. 1990).

1.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

1.6.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Tarihsel bir açıdan bakıldığında, 1990’lara kadar mükemmeliyetçilik, kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçi biliş ve düşüncelerine odaklı, tek boyutluydu (Ellis, 1962; Burns, 1980; Pacht,1984). Ancak yine bu dönemde mükemmeliyetçilik kendi

ve başkaları için gerekenden daha yüksek kalitede performans isteği olarak tanımlanmıştır (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçiliği konu alan ilk araştırma ve makalelerin büyük bir çoğunluğunun kuramlara dayalı olduğu ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin tanımlamalarda kişilik özelliklerine vurgu yapıldığı görülmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

Mükemmeliyetçi kişilerin düşünme şeklinde etkili olan bazı özellikler vardır: Performanslar için oldukça yüksek standartlar oluştururlar ve genel olarak 'hiç kazanmama senaryoları' vardır, bazı amaçlar belirleyip bu gerçekdışı hedeflere ulaşmaya çalıştıklarından sürekli olarak hata yapmaktan hayal kırıklığına düşerler ve bunun sonucu seçici dikkat olarak gelir (Pacht, 1984). Bundan dolayı mükemmeliyetçi eğilimi olan kişiler kendi değerlerini kendi üretkenlikleri ile değerlendirdiklerinden, bu stil, kendini geliştirme yerine kendini savunma faktörü olur. Buna ek olarak da 'ya hep ya hiç' düşüncesi ya da 'ikili düşünce' göze çarpar. Diğer bir deyişle mükemmeliyetçiler için orta nokta yoktur, sadece değişmeyen uç noktalar vardır (Burns, 1990; Beck ve ark., 1985).

Mükemmeliyetçi olarak adlandırılan kişilerin bazı ortak noktaları vardır. Bu özellikler gerçekdışı yüksek standartlar oluşturma ve bunlara ulaşmaya çalışma, kendini ya hep ya hiç düşünce şekline çok sıkı bir şekilde bağlı kalarak değerlendirme ve son olarak da korkma ve hatalı deneyimlerini genelleme şeklindedir (Hollender, 1965; Burns, 1980; Pacht, 1984).

1.6.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ölçeklerinin tüm kişi içi yönleri kapsayamadığı düşüncesi bazı araştırmacıların farklı ölçekler geliştirmelerine yol açmıştır (Frost ve ark., 1980). Tek boyutlu bakış açısının mükemmeliyetçilik kavramı ve değerlendirmesi, yerini daha geniş bir mükemmeliyetçilik yapısı görüşüne bırakmıştır. Bununla birlikte, çok boyutlu perspektife dayanan araçların hala öncelikli olarak mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerine odaklandığı görülmektedir (Kutlesa, 2002).

Çok Boyutlu Yaklaşımda, Mükemmeliyetçilik yapısının;

- 1) Kişilerarası (sosyal) ve kişi içi (personal) yönlerin her ikisini de kapsadığı (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991a; Slaney ve Johnson, 1992).
- 2) Uyumlu ve uyumsuz özelliklerin (Blatt, 1995; Hill ve ark., 1997a) her ikisini de içerdiği görüşü hakimdir. Frost ve arkadaşlarının (1990) kavramsallaştırmalarındaki yeni ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır: Hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, anne- baba beklentileri, eleştirel anne-baba tutumları, davranışlardan şüphe ve düzen.

İlk boyut, “Hatalara Karşı Aşırı Kaygı” yaşamaktır ve bu boyut kavramsal olarak hata yapmaktan kaçınmayla ilişkilidir. Hatalara karşı aşırı ilgi, hatalar karşısında olumsuz bir tepki sergileme eğilimi, hataları başarısızlıkla eşdeğer olarak görme şeklindeki yanlı yorumlama ve başarısızlık sonrasında diğer insanların saygısını yitireceğine inanma olarak tanımlanmaktadır. Kliniklerde ve diğer araştırma merkezlerinde yapılan çalışma sonuçları, hata yapmaya aşırı dikkat etmeye; sosyal anksiyete ve insanlar tarafından yargılanma endişesinin eşlik ettiğini göstermektedir. Bu boyuttaki mükemmeliyetçilik, Hewitt ve Flett’in (1990) “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” tanımlamasına benzerdir (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1997; Antony ve Swinson, 1998).

Yüksek kişisel standartlar boyutunda bireylerin kendileri için oldukça yüksek standartlar belirledikleri ve kendilerini değerlendirmede bu standartları önemli gördüklerinden bahsedilmektedir. “Hatalara Karşı Aşırı Dikkat” Boyutu gibi “Yüksek Kişisel Standartlar” boyutu da Hewitt ve Flett’in (1990) “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik” şeklinde tanımladığı inanca bağlı bir eğilimdir (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1997). Bireyin ebeveynini yüksek standartlara sahip ve bu standartlara aşırı önem veren kişiler olarak algılaması üçüncü boyutu oluşturmakta ve “Yüksek Ebeveynsel Beklentiler” olarak adlandırılmaktadır (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1993). Bu boyut mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklama konusunda mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarından daha yararlıdır. Hewitt ve Flett’in “Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik” boyutuna denk düşmektedir. Başkalarına karşı mükemmel bir performans gösterme baskısı hisseden kişiler için, ebeveynler dışsal baskı unsuru haline gelebilir (Antony ve Swinson, 1998).

“Yüksek Ebeveynsel Beklentiler” boyutuyla yakından ilişkili olan dördüncü boyut “Aşırı Ebeveynsel Eleştiri” olarak adlandırılmaktadır ve her iki boyut iç içedir. Ebeveynsel beklentiler ve ebeveynsel eleştiri boyutlarının her ikisi de ailelerin değerlendirici tutumlarının algılanması üzerine odaklanır (Frost ve ark., 1997). Bu boyutta kişi ebeveynlerin aşırı eleştirel olduğunu hissederse, bu durum mükemmeliyetçilik eğilimine yol açabilir.

Beşinci boyut, bireyin performansının niteliğine dair kuşku duymasından ve “Davranışlardan Şüphe Duyma” olarak adlandırılır. Eylemlerinden şüphe duyan bireyler işlerini yaparken çok fazla vakit harcayabilir ve işlerini tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissederler. Davranışlar hakkında aşırı şüphe duyma bazen takıntılı düşünce bozukluğu olan kişilerde rastlanan bir durumdur (Frost ve ark., 1990, 1993, 1997).

Son olarak “düzen” boyutu temizlik ve düzen ile ilgili aşırı bir dürtü duyma durumudur ve bireyin yaşamında tertipliliğe ne kadar iyi eğilimi olduğunun yansıması olarak tanımlanmaktadır (Frost ve ark., 1997). Düzenli olma yeteneğine sahip olmak faydalı bir özellik olmasına rağmen düzenleme ve organizasyona aşırı düşkün olan kişiler bu işle o kadar çok zaman harcarlar ki sonunda asıl önemli işlerini bitirememesi problemini yaşarlar (Frost ve ark., 1990).

1.6.3. Mükemmeliyetçilik Yapısının Kuramsal Açısından Ele Alınması

Mükemmeliyetçiliği inceleyen birçok çalışma ve araştırmanın, mükemmeliyetçilikle ilgili yaklaşımları incelediği görülmektedir (LaSota, 2005; Tuncer, 2006). Birçok yaklaşım ile mükemmeliyetçilik kavramı ifade edilmeye çalışılmıştır. Mükemmeliyetçiliği tanımlamayı amaçlayan yaklaşımlar, Freud’un psikanalitik yaklaşımı, Adler’in bireysel psikoloji yaklaşımı, Horney’in bütüncü yaklaşımı ile Ellis’in ussal-duygusal-davranışsal yaklaşımı şeklinde sıralanmaktadır.

1.6.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud’un psikanalitik kuramındaki psikoseksüel gelişim evrelerinden “anal dönem” de tuvalet eğitimi önemli bir yere sahiptir. Tuvaletini yaparken büyük bir haz duyan çocuk için zevk bölgesi anal bölge olmaktadır. Libido enerjisinin çoğu bu dönemde asılı kalırsa ileride düzenli ve tertipli olmaya dair bir takıntı (anal-çekilme)

ya da dikkatsizlik, dağınıklık (anal-dışavurum) sergilenebiliyor. Çocuğun ileride anal-çekilme ya da anal-dışavurum özellikleri gösterip göstermeyeceğini belirleyen ise, ailenin çocuğun tuvalet eğitimindeki tutumu oluyor. Eğer oldukça sert bir tutum sergilenirse çocuğun kişiliği mükemmeliyetçilik takıntısı çerçevesinde gelişiyor. Tuvalet eğitiminde aile aşırı rahatsa, çocuk dağınık ve disiplinsiz bir kişilik geliştirebiliyor (Ayhan, 2007). Ayrıca bu dönem; ailenin hoşgörüsüz ve sert bir tutum sergilemesi sonucu sağlıklı bir şekilde atlatılmadığında ortaya çıkan aşırı düzenlilik ve titizlik gibi durumlar, olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireylerde de görülmektedir.

Psikanalitik kurama bağlı teorisyenlerden biri olan Reich, çocuklardaki OKB'nin, obsesif ailelilerin çocuğun gelişiminin anal döneminde uyguladıkları katı ve cezalandırıcı tuvalet eğitiminden kaynaklandığını savunur. Bu durum çocukta daha sonraki yaşamında dürtülerini, duygu ve arzularını aşırı kontrol edici bir süperego gelişimine neden olur. Ergen gelişim dönemindeki bu sürecin OKB'si olan bireylerde görülen suçluluk, kontrol, bastırma ve aşırı düzenlilik gibi bazı özelliklerin gelişmesine neden olduğu savunulmaktadır (Batıgün, 1999). OKB'si olan bireylerin sergilediği bu gibi davranışlar, olumsuz mükemmeliyetçi özellik taşıyan kimselerde görülmektedir.

Öztürk (2004) obsesif-kompulsif bozukluğun belirtilerini ortaya koyarken bu kişilerin genelde aşırı titiz, düzenli, kontrolcü, kuralcı ve kusursuzluk arayan kişilik yapısı gösterdikleri üzerinde durmuştur. Benzer şekilde Amerikan Psikiyatri Birliğinin ortaya koyduğu DSM-IV-TR (2005) tanı ölçütlerine göre de obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun belirtilerinde mükemmeliyetçilik, aşırı derecede kuralcı ve düzenli olma ve erteleme gibi durumların var olduğu ortaya konulmuştur. Freud'un üzerinde durduğu kavramlardan bir diğeri de süper egodur. Süper ego, insandaki toplum tarafından kabul gören yargıların, ahlaki değerlerin ve kuralların temsil edildiği yerdir. Süper egonun baskın olduğu kimselerin, daha kuralcı, etrafını yargılayan davranışlar sergilediği ve hata yaptığında daha fazla suçluluk hissine kapıldıkları görülmektedir. Bu yönüyle ego toplumsal gerçekler ve id'in haz arayışı arasında sağlıklı bir işleyiş kuramaz ve süper egoyu hâkim figür haline getirirse sonuçta o kimsede mükemmeliyetçi tutumlar görülebilmektedir.

1.6.3.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Alfred Adler, mükemmeliyetçiliği açıklarken “sağlıklı ve sağlıklı” diye iki farklı boyutundan bahsetmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, ulaşılabilir amaçlar için çabalarlarken bunun tersine sağlıklı mükemmeliyetçiler ise kendilerine gerçekçi olmayan amaçlar belirlerler ve performanslarının üzerinde şeylere ulaşmaya çalışırlar. Eleştirilmekten çok korkarlar, hata yapmaktan endişe ederler, düzenli olmaya gereğinden fazla dikkat ederler ve eksiksiz olarak onaylanmak isterler.

Sağlıklı mükemmeliyetçiler uyumlu ilişkiler geliştirirken, bunlar ise diğer insanlardan daha üstün olmaya çabalarlar. Bencildirler ve sosyal ilişkilerde yetersizlikler yaşarlar çünkü yenilgiye uğramaktan korkarlar (Rice ve Preusser, 2002).

Adler’e göre insanın tabiatı gereği, bulunduğu davranışlar bir amaç için yapılmaktadır. İleriki hayatında yaşayacağı durumlardan ziyade birey, ileriki yaşantısına ilişkin hayattan umduklarına odaklanmıştır. Kendisine belli amaçlar belirleyerek, bunları gerçekleştirmeye çalışmakta, başarı elde etmek için söz konusu hedefler paralelinde davranışlarda bulunmaktadır. Bu sayede hayatına anlam katmaya ve bu uğurda karşısına engel olan problemleri aşmaya çabalamaktadır. Bu bağlamda yükümlülüklerin altına girer. Bu durumlar bireyi için psikolojik bakımdan olumlu sonuçlar doğurur. Mükemmeliyetçiliği sağlıklı olarak yaşayanların da bu duruma benzer davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca Adleryan terapinin temel ilkelerinden biriside insan, eksik veya yetersiz olduğu yönlerinin meydana getirdiği “eksiklik duygusu” na karşı doğası gereği daha iyiye ulaşmak için “üstünlük çabası” içerisindedir. Gençtan’a (2002) göre de eksiklik duygusu insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunludur. İnsan soğuktan rahatsız olduğu için bedenini koruyacak giysi ve barınaklar yapmış, hastalık ve ölümden korktuğu için tıp bilimini geliştirmiştir. Bir yandan kendisini tedirgin eden eksiklik duygularından kaçınması, öte yandan toplumsal ilgi gibi olumlu duygularına anlam araması, insanın sürekli bir gelişme içinde olmasının temelini oluşturmuştur.

Üstünlük çabası, bireyin kendi potansiyelini kullanarak düşükten yükseğe, eksiden artıya ya da olumsuzdan olumluya doğru çabasıdır (Karahana ve Sardoğan, 2004). İnsanın “eksiklik duygusu” ndan “üstünlük çabası”na olan uğraşı eğer sağlıklı bir şekilde sürdürülmezse o kişide problemler meydana getirmektedir. Bu noktada

olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan kimselerin abartılı bir üstünlük çabası içerisine girerek yetenekleri üzerinde hedefler belirleyip bunlara ulaşmaya çalışmaları ve sonucunda da başarısız olmaları; bu durumdan olumsuz etkilenmelerine neden olabilmektedir.

1.6.3.3. İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşım insanın doğasında olumluya, iyiye ve doğruya yönelik bir eğilim olduğundan bahseder. Kişiyi yeteneklerini ortaya çıkarabileceği bir ortam sunulduğunda ve tercihler yapabilmesine imkânlar tanındığında gizil güçlerini ortaya çıkarabilecek ve başarılı olabilecektir.

İnsancı psikologlar ruh sağlığı kavramında olmaması gerekenleri belirtmek yerine (negatif yaklaşım), olması gerekenleri belirtmenin (olumlu yaklaşım); daha doğru olacağı görüşündedirler. Bu nedenle ruh sağlığını tanımlarken dinamik ve ileriye doğru gelişimi vurgulayan boyutların belirlenmesi gerektiğini duymuşlardır (Kuzgun, 2000).

İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Maslow'a (1970) göre ruh sağlığı yerinde olan, kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri şöyledir;

- a) Kendini, başkasını ve doğayı olduğu gibi kabul ederler.
- b) İçten, sade, samimi ve doğaldırlar.
- c) Yaşanılan problemlere ilgilidirler, duyarsız değildirler.
- d) Kişisel gizlilik ve kendisi için özel olan şeylere önem veririler.
- e) Kültürel ve çevresel faktörleri bütün yönleriyle kabullenmezler.
- f) Olumlu şeyler üzerinde dururlar ve bunları takdir ederler.
- g) Diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar.
- h) Yakın ve samimi arkadaşlıklar kurarlar.

- i) Demokratik yapıda karakter sahibidirler.
- j) Araç ve amaç; iyi ve kötü arasındaki farkı iyi ayırt ederler.
- k) Mizah yetenekleri gelişmiştir.
- l) Öğrenmeye, gelişmeye ve yeni yollar denemeye açıktırlar.

1.6.3.4. Davranışçı Yaklaşım

Skinner çevrenin, davranışın belirlenmesinde ve sürdürülmesindeki konumunun üzerinde durmaktadır. Skinner'e göre, bireylerin davranışları belli yordayıcılar sayesinde olumlu şekilde sağlamlaştırıldığında, olumlu davranışlarda artış gözlenebilmektedir. Bu yordayıcıların başında ödüllendirme gelmektedir. Bu duruma paralel olarak, kişiler gösterdikleri olumsuz davranış neticesinde ödüllendirilmediği ya da cezalandırıldığında bu davranışını pekiştirmeyecek ve olumsuz davranışta azalma görülecektir (Nelson-Jones, 1982). Bu bağlamda, "mükemmeliyetçilik", kişinin pekiştireçlere olan duyarlılığa ihtiyacı olarak ifade edilebilir.

Bandura (1977), bireylerin olumlu davranışlarını daha iyi noktalara getirmelerini sağlayan pekiştireç özelliğindeki durumların yalnızca mükemmeli yakaladığında sunulması halinde birey, mükemmelliği pekiştirici elde etmek için gereksinim olarak hissedecektir. Bu sebepten ötürü, mükemmelliğe ulaşamadığında cezalandırılacağını zannedecektir. Bu durum, meydana gelen tüm hususlarda azami standartlara sahip olma ve bireyin mükemmeliyetçi yönelimleri ile neticelenecektir (Borynack, 2003; akt: Sapmaz, 2006).

Davranışçı kurama göre, sorun olarak meydana gelen mükemmeliyetçi eğilim, mükemmellik düzeyinde aşırı düzeyde artış gösterdiğinde ve bireyin erişeceğini zannetmesine rağmen erişemediğinde ortaya çıkacaktır. Bu durum, çoğunlukla bireyin depresyona girmesine veya kaygı içerisinde olmasına neden olabilecektir. Bununla birlikte, kişide olumlu pekiştireç özelliği gösteren durumları edinmek amacıyla gayret göstermenin ceza almaktan imtina etmekten çok bu tutumun yerleşmesi belli başlı

mükemmeliyetçi davranışların sorun yaratan tabiatına da tesir edebilecektir (Borynack, 2003).

1.6.3.5. Bütüncü Yaklaşım

Horney (1975), bireyin kendisine güvenmediğinde ortaya çıkan nevrotik gereksinimle mükemmeliyetçiliği izah etmektedir. Mükemmeliyetçi özellik gösterenler, diğer insanlardan hep daha başarılı olmaya çalışarak, kendine olan güvensizliği alt etmek için uğraşmaktadırlar. Horney (1956)'e göre nevrotik birey kusurlu görmediği kişiliğine uyumlu olmayan bir davranış örneği gösterirse hatalarında kendine karşı tolerans göstermez ve kendini affetmez. Mükemmeliyetçi birey, ideal noktasına koyduğu imgeye ulaşmak için şahsına karşı uyguladığı yaptırımlar benliğinden kopmasına ve benliğine sahip olamamasına, kendisine karşı yabancı konumda olmasına sebep olmaktadır. Kendisine karşı yabancı olan kişinin kişilik bütünleşmesinde de bozulmalara rastlanılmaktadır (Tire, 2011).

1.6.3.6. Akılcı Duygusal Yaklaşım

Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi Modeline göre, yaşanan problemlerde kişilerin düşünce yapıları oldukça etkilidir. Kendisini, çevresini ve yaşadığı olayları olumsuz ve mantıksız bir çerçevede değerlendirdiklerinde, bu durum onlar için rahatsız edici bir boyut almaktadır. Bu sorunun temelinde, kişinin geliştirdiği yanlış inanç ve düşünceler yer alır. Genel anlamda mükemmeliyetçi kimselere baktığımızda bu kişilerin yanlış bilişlere sahip olduğunu görebilmekteyiz.

Ellis (1962), bu temel inanç ve bilişleri şu şekilde açıklar;

- Bütün insanlar tarafından sevilip, onaylanmak gerektiği
- Tamamen başarılı, yeterli ve yetenekli olmanın bir zorunluluk olduğu
- Kötü, yanlış ve olumsuz şeyler yapan kimselerin ayıplanması ve cezalandırılması gerektiği
- Kişinin yaşadıkları kendi istediği gibi değilse; bu durumun o kimse için felaket anlamına geldiği

- Mutsuzluk veren durumların nedeninin, o kişinin dışında olan şeyler olduğu ve bunların kontrolünün o kişinin olmadığı
- Tehlikeli ve ürkütücü şeylerin büyük kaygılara neden olduğu ve bu durumların üzerinde sürekli durulması gerektiği
- Zor ve sorumluluk gerektiren şeylerle yüzleşmektense, onlardan kaçmanın daha kolay olduğu
- İnsanların diğer kişilere bağımlı olduğu ve kendisinden daha güçlü olana bel bağlaması gerektiği
- Şimdiki davranışlarımızın geçmişteki yaşantı ve deneyimlerimiz tarafından belirlendiği ve bu etkinin yok edilemeyeceği
- Diğer insanların problemleri ve olumsuz durumları üzerinde durup, onlara oldukça üzölmek gerektiği
- Her problemin bir tane veya mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözüm bulunmazsa sonucun felaket olacağı (Patterson ve Watkins, 1996)

1.7. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon

Mükemmeliyetçilik eğilimleri sıklıkla sevilme, reddedilmeme ve onaylanma ihtiyacı ile ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler sevgi ve kabul edilme ihtiyaçları doğrultusunda, başkalarının görüşleri, arzu ve ihtiyaçlarına karşı hassasiyet duyamamakta; benmerkezci bir bakış açısına sahip olmalarından, değişikliğin diğer kişiler tarafından gerçekleştirilmesini beklemektedirler. Kişilerin bu tip eğilimleri onların kişiler arası ilişkilerinin başarısızlıkla sonuçlanmasına yol açmaktadır (Flett ve ark., 1995).

Hewitt, Flett ve Ediger (1996), depresyonda bir incinebilirlik etmeni olarak mükemmeliyetçiliğin nasıl bir rol oynadığını araştırmışlar ve elde ettikleri bulgulara göre kendine dönük mükemmeliyetçiliğin başarı stresi ile birbirini etkileyerek depresif belirtileri yordamada etkili olduğu; sosyal düzene dönük

mükemmeliyetçiliğin ise ana etki olarak depresif belirtileri yordadığı görülmüştür. Bir de, bu araştırmaya ilişkin diğer bir nokta ise, mükemmeliyetçilik boyutlarının, zaman içerisinde tek kutuplu depresyonun meydana gelmesinde önemli etmenler olarak ortaya çıkabildiği bulguları da elde edilmiştir.

1.8. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal kaygı

Ergenlik döneminde olan bireyin geliştirebileceği uyumsuz mükemmeliyetçilik doğrultusunda kendisine ulaşılması güç hedefler koyması ve karşılaşacağı başarısızlık durumunda sosyal çevresi tarafından beğenilme, onay ve kabul görme açısından hayal kırıklığı yaşayacağı düşünülmektedir. Bu durum, ileriki zamanda ergenin sosyal kaygı yaşayacağını, diğer bir deyişle sosyal ortamlardan kaçınacağını düşündürmektedir (Erözkan, 2005).

Bazı deneysel araştırmalar ise kişinin kendisini motive etmesinin, kaygının veya sosyal kaygının etkilerini azaltıcı bir terapötik yöntem olduğunu göstermiştir. Yine araştırmalar, kişinin kendi kendisini desteklemesinin depresyon ile negatif bir bağlantısının olduğunu göstermiştir (Heiby, 1981; Wilkinson, 1997). Araştırmaya katılan kişilere kendilerini pekiştirmenin yöntemlerini öğretmenin, depresif semptomları azalttığı da bazı deneysel araştırmaların sonucunda saptanmıştır.

Hewitt ve Flett (1991) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Blankstein, Flett, Hewitt ve Eng (1993) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda da görülmüştür (akt. Kawamura ve ark., 2001).

1.9. Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu

Bireyin gelişim dönemleri içerisinde en önemlisi altı yaşına kadar olan ilk çocukluk çağıdır. Yapılan araştırmalar bu dönemde, çocukta kişilik ve benlik gelişimini oluşturan ahlak gelişimi, zihinsel gelişim, ruhsal ve sosyal gelişimin belli bir noktaya ulaştığı belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1988; Yavuzer, 1996). Mükemmeliyetçiliğin temelleri de bu dönemde atılmaktadır. Bu sebeple çocukluk dönemindeki anne ve babaların davranışları, mükemmeliyetçiliğin oluşmasında en önemli etkindir.

Anne - babaları tarafından sürekli eleştirilen, ailesi ve diğere insanlar tarafından sevilme, onaylanma, takdir edilme, kabul edilme gibi ihtiyaçlarının başardığı zaman karşılandığını gören çocuk mükemmeliyetçi özellikler geliştirir.

Anne ve babalar, kendilerinin gerçekteşiremediklerini çocuklarının gerçekteşirmesini bekler ve onların zihinsel kapasitelerini, becerilerini, ilgi ve isteklerini dikkate almadan onların adına yaşamı, onlar için planlarlar. Fakat çocuk, anne babanın bu beklentilerini karşılayacak güçte değılse bu baskı altında ezilecek ve zamanla aşağılık kompleksi geliştirmeye başlayacaktır. Mükemmeliyetçi ana baba tutumu ile yetişen genç, bağımsız olma ve arkadaş edinme konularında zorlanır. Bu da arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bu dönemde genci olumsuz yönde etkiler. Çaba göstermesine rağmen okulda, ailesinin istediğı kadar başarılı olamayan öğrenci, sınavlarda kaygı yaşamaya başlar. Mükemmeliyetçi ebeveynler, çocuklarının yapabildikleriyle yetinmeyerek, onları daha iyisini yapmaları konusunda sürekli zorlarlar. Ebeveynlerin çocuklarına karşı eleştiri ve beklentilerinin, mükemmeliyetçi tutumun önemli yordayıcıları olduğı düşünölmektedir (Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin; genellikle aşırı zor, hatta ulaşılması imkânsız hedefleri vardır (Antony ve Swinson, 2000). Bu zorluk neticesinde öğrenci, hedeflerine ulaşamamakta, sonucunda suçluluk, kaygı, kararsızlık, kendine güvensizlik ve yetersizlik hissi gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bu durum öğrencinin motivasyonunu ve akademik başarısını olumsuz yönde etkilerken, ciddi psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır.

BÖLÜM 2

2.1. Yöntem

2.1.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini, 2015-2016 öğretim yılı içerisinde Yeditepe Üniversitesinin farklı fakültelerinden 1., 2., 3. ve 4. sınıfta okuyan toplam 196 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri, “seçkisiz ardışık örnekleme” yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada yer almayı kabul eden öğrencilere araştırma hakkında yeterli bilgi verilerek, form ve ölçekler üniversitelerin dersliklerinde bu konuda bilgi sahibi olan kişilerin denetiminde ve öğrencinin uygun saati belirlenerek uygulanmıştır.

2.1.2. Veri Toplama Aracı

2.1.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-1)

Üniversite öğrencilerinin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu ve kaçınıcı sınıfta okuduğu değişkenlerinin yer aldığı sorulardan oluşmaktadır.

2.1.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) (Ek-2)

Sosyal kaygı ölçeği, 1987 yılında Liebowitz tarafından literatüre kazandırılmıştır. Söz konusu ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği Heimberg ve arkadaşları, Türkçe’ye çevrilmesi ve formun geçerliliği ve güvenilirliği ise Soykan vd. (2003)’nce geliştirilmiştir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği; sosyal fobi problemi yaşayan insanların korku ya da kaçınma tutumunda bulunduğu beşeri ilişki ve performanslarını değerlendiren, dördümlü likert ölçeğinde 24 madde ve 2 adet alt ölçekten meydana gelmektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine ait elde edilen puanlar ne kadar yüksek çıkarsa, bireylerde sosyal kaygının o denli yüksek olduğu sonucu elde edilmektedir. Özgün hale getirilmiş Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin güvenilirliğine ilişkin yapılan alfa katsayısı 0,81 – 0,92 arasında farklılaşmaktadır.

Türkçe ölçeğin güvenilirlik çalışmasını yapan Soykan'a göre güvenilirliğe ilişkin katsayı 0,98 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin korku veya kaygı ile kaçınma alt ölçeklerine ilişkin güvenilirlik katsayıları ise 0,96 ve 0,95 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin puanlaması: 55-65 orta derecede sosyal fobi 65-80 belirgin sosyal fobi 80-95 şiddetli sosyal fobi 95+ çok şiddetli sosyal fobi. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, kısa sürer ve katılımcılara uygulaması kolaydır.

2.1.2.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDO) (Ek-3)

Depresyon ölçeği olarak uygulanan bu ölçek 1961 senesinde Beck ve arkadaşları tarafından literatüre kazandırılmıştır. Türkiye'de bu ölçeğin uyarlamasını yapan Hisli (1988), gerçekleştirdiği çalışmada yetişkin bireylerde depresyon riskini, depresyon belirtilerinin seviyesini ve depresyon şiddetinin değişimini tespit etmek üzere bu ölçeği uyarlamıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmakta ve 21 belirti kategorisinin her birinde dört seçenek vardır. Uygulama günü de dâhil olmak üzere, geçirilen son yedi günde, ankete katılan bireyin kendisinin bu süre zarfındaki durumunu en iyi yansıtan cümleyi seçerek işaretlemesi istenir. Ölçekte yer alan her madde 0 ile 3 arasında puanlanır. Ölçekte yer alan ifadelerin puanlarının toplanması neticesinde elde edilen puana, depresyon puanı adı verilir. Ölçekten en fazla 63 puan toplanır. Ölçeğin toplam puanının yüksekliği, depresif belirtilerin şiddetinin yüksekliğini işaret eder (Güleç ve ark., 2005). Bu ölçeğe ilişkin Arkar ve Şafak (2004) tarafından yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alfa değeri 0,90 olarak bulunmuştur.

2.1.2.4. Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) (Ek-4)

Ölçek, ilk olarak 1972 yılında Kuzgun tarafından geliştirilmiş ve 1993 yılında Eldeleklioğlu tarafından revize edilmiş olup öğrencilerin ana-baba tutumlarını belirlemek için kullanılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre geliştirilen ölçekte, birbirinden bağımsız 3 boyut belirlenmiştir. Demokratik (15 madde), koruyucu-istekçi (10 madde) ve otoriter (15 madde) şeklinde adlandırılan toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek her madde için (A)'dan (E)'ye kadar likert tipi, 5 dereceli olarak ölçülmektedir:

(A) Hiç uygun değil

(B) Pek uygun değil

(C) Biraz uygun,

(D) Uygun,

(E) Tamamen uygun,

Demokratik anababa tutumunu ölçen maddeler: 1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39 'dur. Koruyucu-istekçi anababa tutumunu ölçen maddeler: 4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33 ve 34'tür. Otoriter anababa tutumunu ölçen maddeler: 3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38 ve 40'dır.

Testin kararlılığı için test tekrar test tekniği kullanılmıştır ve Cronbach alfa katsayıları demokratik tutum için .89, koruyucu/istekçi tutum için .82 ve otoriter tutum için .78 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin kararlılık katsayıları sırasıyla .92, .75 ve .79 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, ölçeğin uygulanabilir olduğu görülmektedir. Cronbach Alfa formülü ile ölçeğin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır ve korelasyon katsayıları demokratik alt ölçek için 0.89, koruyucu-istekçi alt ölçek için 0.82 ve otoriter alt ölçek için 0.78 olarak bulunmuştur.

Demokratik ve koruyucu-istekçi tutum alt ölçeklerinden en yüksek 75 puan alınabilirken, en düşük 15 puan alınabilmektedir. Otoriter tutum alt ölçeğinden en yüksek puan 50 puan alınabilirken, en düşük ise 10 puan alınabilmektedir (Aktaş, 2011).

2.1.2.5. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) (Ek-5)

1990 yılında Frost ve arkadaşlarınca öğrencilerin mükemmeliyetçiliğine ne derece eğildiklerini tespit etmek için geliştirilen ve altı faktörden oluşan ölçek 35 sorudan meydana gelmektedir. 2004 senesinde Mısırlı ve Taşdemir tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, 5'li likert tipi ölçek niteliğindedir. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; altı alt boyuttan oluşmaktadır: Hatalardan Endişe Duyma (Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim.), Davranışlardan Kuşkulunmak (Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.), Ebeveynsel Beklentiler (Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu.), Ebeveynsel Eleştirisi (Anne babamın beklentilerini

karşılatabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.), Kişisel Standartlar (Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.), Tertip/Düzen (Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir.). Ölçeğin güvenilirliklerine ilişkin tespit edilen alfa katsayıları aşağıda belirtilmiştir;

- Genel ve Alt Ölçek – 0,63 ile 0,87 Alfa Katsayısı
- Test – 0,83 Alfa Katsayısı
- Tertip / Düzen – 0,87 Alfa Katsayısı
- Hatalardan Endişe Duyma – 0,77 Alfa Katsayısı
- Davranışlardan Kuşkulanma – 0,61 Alfa Katsayısı
- Ebeveynsel Beklentiler – 0,71 Alfa Katsayısı
- Ebeveynsel Eleştiri – 0,65 Alfa Katsayısı
- Kişisel Standartlar – 0,63 Alfa Katsayısı
- Yarıya Bölme – 0,80 Alfa Katsayısı

2.1.2.6. Üniversiteye Uyum Ölçeği (ÜÜÖ) (Ek-6)

1997 yılında Akbalık tarafından üniversiteye uyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiş özgün Türkçe bir ölçme aracıdır. Ölçekte iki alt boyut bulunmakta ve bu boyutlar “Sosyal Uyum” ve “Akademik Uyum” alt ölçekleri olarak ifade edilmektedir. Bu boyutlarda bulunan maddelere “bana tamamen uyuyor”, “bana oldukça uyuyor”, “bana biraz uyuyor” ve “bana hiç uymuyor” şeklinde yanıtlar verilen, toplam 31 ifadeden meydana gelen ve likert tipi ölçeklerden 4’lüsünden oluşan ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması, uyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında alt boyutları olan; sosyal uyumda yer alan maddelerin faktörleri 0,33 – 0,68 aralığında, akademik uyumda yer alan maddelerin faktörleri 0,60 – 0,82 aralığında yüke sahiptir. Toplam puan ve alt ölçek

puanları seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90, Sosyal Uyum Alt ölçeği ve Akademik Uyum Alt Ölçeğine ilişkin güvenilirliği için belirlenen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .82 ve .91 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Buna göre; sosyal uyum varyansın %26.9'unu, akademik uyum varyansın %8.8'ini, üniversiteye uyum ölçeğinin tümü ise toplam varyansın %35.8'ini açıklamıştır.

Ölçekten en yüksek toplam puan 124 alınabilirken, en düşük toplam puan ise 31 alınabilmektedir. Sosyal uyum alt ölçeğinin en yüksek puanı 104, en düşük puanı 26'dır. Akademik uyum alt ölçeğinin ise en yüksek puan 20, en düşük puanı 5'tir. Ölçekten alınan yüksek puan daha iyi uyumu göstermektedir. Ölçekte maddelerin 11'i uyumla ilgili olumlu ifadeleri içerdiği için düzden, 20'si olumsuz ifadeleri içerdiğinden dolayı ters yönden puanlanmaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

2.2. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırmaya dahil olan kişilerden elde edilen verilerin analizi ile araştırmanın problemi çözülmeye çalışılmıştır.

2.2.1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Yönelik Bulgular

Öğrenciler cinsiyete göre 149'u (%76,0) kadın, 47'si (%24,0) erkek şeklinde dağılmaktadır. Öğrenciler sınıf değişkenine göre 86'sı (%43,9) 1, 36'sı (%18,4) 2, 13'ü (%6,6) 3, 61'i (%31,1) 4 olarak dağılmaktadır. (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

| Tablolar | Gruplar | Frekans(n) | Yüzde (%) |
|----------|---------|------------|-----------|
| Cinsiyet | Kadın | 149 | 76,0 |
| | Erkek | 47 | 24,0 |
| | Toplam | 196 | 100,0 |
| Sınıf | 1 | 86 | 43,9 |
| | 2 | 36 | 18,4 |
| | 3 | 13 | 6,6 |
| | 4 | 61 | 31,1 |
| | Toplam | 196 | 100,0 |

2.2.2. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumlarına İlişkin Ortalamalar

Araştırmaya katılan öğrencilerin “demokratik anne baba tutumu” düzeyi (62,214 ± 10,407); “koruyucu istekçi anne baba tutumu” düzeyi (33,668 ± 9,941); “otoriter anne baba tutumu” düzeyi (19,398 ± 6,463); olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Yönelik Algıları (n=196)

| | Ort | Ss | Min. | Max. |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Demokratik Anne Baba Tutumu | 62,214 | 10,407 | 32,000 | 75,000 |
| Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | 33,668 | 9,941 | 18,000 | 66,000 |
| Otoriter Anne Baba Tutumu | 19,398 | 6,463 | 10,000 | 41,000 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin “kaygı” düzeyi (43,714 ± 9,615); “kaçınma” düzeyi (41,469 ± 9,249); “Sosyal Kaygı Genel” düzeyi (85,184± 18,166) olarak saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri (n=196)

| | Ort | Ss | Min. | Max. |
|--------------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| Kaygı | 43,714 | 9,615 | 24,000 | 80,000 |
| Kaçınma | 41,469 | 9,249 | 24,000 | 77,000 |
| Sosyal Kaygı Genel | 85,184 | 18,166 | 48,000 | 157,000 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin “depresyon” düzeyi ($11,526 \pm 7,744$); olarak saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri (n=196)

| | Ort | Ss | Min. | Max. |
|-----------|------------|-----------|-------------|-------------|
| Depresyon | 11,526 | 7,744 | 0,000 | 54,000 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin “organizasyon” düzeyi ($23,128 \pm 5,530$); “hatalar üzerine endişe” düzeyi ($22,811 \pm 7,211$); “davranışlar üzerine endişe” düzeyi ($12,862 \pm 3,985$); “ebeveyn beklentisi” düzeyi ($13,066 \pm 4,870$); “ebeveyn eleştirisi” düzeyi ($7,571 \pm 3,211$); “kişisel standartlar” düzeyi ($20,821 \pm 3,737$); “Mükemmeliyetçilik Genel” düzeyi ($100,260 \pm 16,599$); olarak saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri (n=196)

| | Ort | Ss | Min. | Max. |
|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| Organizasyon | 23,128 | 5,530 | 6,000 | 30,000 |
| Hatalar üzerine Endişe | 22,811 | 7,211 | 9,000 | 41,000 |
| Davranışlar üzerine Endişe | 12,862 | 3,985 | 5,000 | 23,000 |
| Ebeveyn Beklentisi | 13,066 | 4,870 | 5,000 | 25,000 |
| Ebeveyn Eleştirisi | 7,571 | 3,211 | 4,000 | 17,000 |
| Kişisel Standartlar | 20,821 | 3,737 | 10,000 | 30,000 |
| Mükemmeliyetçilik Genel | 100,260 | 16,599 | 55,000 | 146,000 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin “akademik uyum” düzeyi ($14,189 \pm 4,288$); “sosyal uyum” düzeyi ($81,995 \pm 12,557$); “üniversiteye uyum” düzeyi ($96,184 \pm 14,304$); olarak saptanmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin Üniversiteye Uyum Düzeyleri (n=196)

| | Ort | Ss | Min. | Max. |
|-------------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| Akademik Uyum | 14,189 | 4,288 | 5,000 | 20,000 |
| Sosyal Uyum | 81,995 | 12,557 | 33,000 | 104,000 |
| Üniversiteye Uyum | 96,184 | 14,304 | 38,000 | 124,000 |

2.2.3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sosyal kaygı, kaçınma ve kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon ilişkisine bakıldığında sosyal kaygı, kaçınma ve kaygı düzeyleri ile depresyon pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişkilidir (Tablo7).

Tablo 7. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Kaygı | Kaçınma | Sosyal Kaygı Genel |
|------------------|---|--------------|----------------|---------------------------|
| Depresyon | r | 0,382** | 0,383** | 0,397** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

Öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Kaygı ve sosyal kaygı ile demokratik anne baba tutumu arasında çok zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişki mevcuttur.

Kaygı ve sosyal kaygı ile koruyucu-istekçi anne baba tutumu arasında çok zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur (Tablo 8).

Tablo 8. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Kaygı | Kaçınma | Sosyal Kaygı Genel |
|--|---|--------------|----------------|---------------------------|
| Demokratik Anne Baba Tutumu | r | -0,167* | -0,125 | -0,152* |
| | p | 0,019 | 0,080 | 0,033 |
| Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | r | 0,168* | 0,131 | 0,156* |
| | p | 0,019 | 0,068 | 0,029 |
| Otoriter Anne Baba Tutumu | r | 0,094 | 0,083 | 0,092 |
| | p | 0,188 | 0,249 | 0,199 |

Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Demokratik anne baba tutumu ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişki mevcuttur.

Koruyucu-istekçi ve otoriter anne baba tutumu ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Otoriter anne baba tutumu ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur (Tablo 9).

Tablo 9. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Depresyon |
|--|---|------------------|
| Demokratik Anne Baba Tutumu | r | -0,193** |
| | p | 0,007 |
| Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | r | 0,245** |
| | p | 0,001 |
| Otoriter Anne Baba Tutumu | r | 0,198** |
| | p | 0,005 |

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik seviyeleri ile üniversiteye uyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Ölçek boyutları arasında anlamlı ve pozitif olmak üzere, akademik uyum ile sosyal uyum arasında zayıf, üniversiteye uyum arasında orta düzeyli, organizasyon düzeyi ile ölçek düzeylerinin tamamında pozitif ve zayıf yönlü, hatalar üzerinde endişe ve davranışlar üzerine endişe ile ölçek düzeyleri

arasında negatif yönlü ve zayıf, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi ve genel mükemmeliyetçilik ölçeği ile ölçek düzeyleri arasında negatif yönlü ve zayıf, kişisel standartlar ile ölçek düzeyleri arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki mevcuttur (Tablo 10).

Tablo 10. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumluluğu İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Akademik Uyum | Sosyal Uyum | Üniversiteye Uyum |
|-----------------------------------|---|---------------|-------------|-------------------|
| Organizasyon | r | 0,403** | 0,314** | 0,397** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Hatalar üzerine Endişe | r | -0,198** | -0,335** | -0,354** |
| | p | 0,005 | 0,000 | 0,000 |
| Davranışlar üzerine Endişe | r | -0,313** | -0,388** | -0,434** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ebeveyn Beklentisi | r | -0,146* | -0,108 | -0,139 |
| | p | 0,041 | 0,130 | 0,052 |
| Ebeveyn Eleştirisi | r | -0,356** | -0,398** | -0,456** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Kişisel Standartlar | r | 0,203** | 0,208** | 0,243** |
| | p | 0,004 | 0,003 | 0,001 |
| Mükemmeliyetçilik Genel | r | -0,093 | -0,196** | -0,200** |
| | p | 0,195 | 0,006 | 0,005 |

2.2.3.1. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları İle İlişkisi

Öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile hatalar üzerine endişe arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile davranışlar üzerine endişe arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile ebeveyn eleştirisi arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı ile genel mükemmeliyetçilik tutumu arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur (Tablo 11).

Tablo 11. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Kaygı | Kaçınma | Sosyal Kaygı Genel |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------|---------------------------|
| Organizasyon | r | -0,096 | -0,100 | -0,102 |
| | p | 0,179 | 0,164 | 0,156 |
| Hatalar üzerine Endişe | r | 0,275** | 0,345** | 0,322** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Davranışlar üzerine Endişe | r | 0,361** | 0,366** | 0,377** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ebeveyn Beklentisi | r | 0,093 | 0,100 | 0,100 |
| | p | 0,194 | 0,162 | 0,162 |
| Ebeveyn Eleştirisi | r | 0,201** | 0,257** | 0,237** |
| | p | 0,005 | 0,000 | 0,001 |
| Kişisel Standartlar | r | -0,056 | -0,047 | -0,054 |
| | p | 0,437 | 0,512 | 0,456 |
| Mükemmeliyetçilik Genel | r | 0,228** | 0,273** | 0,260** |
| | p | 0,001 | 0,000 | 0,000 |

Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Organizasyon ölçeği ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişki mevcuttur.

Hatalar üzerinde endişe ve davranışlar üzerindeki endişe ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Ebeveyn eleştirisi ile depresyon arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Mükemmeliyetçilik Genel ölçeği ile depresyon arasında zayıf ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur (Tablo 12).

Tablo 12. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Depresyon |
|-----------------------------------|---|------------------|
| Organizasyon | r | -0,224** |
| | p | 0,002 |
| Hatalar üzerine Endişe | r | 0,297** |
| | p | 0,000 |
| Davranışlar üzerine Endişe | r | 0,350** |
| | p | 0,000 |
| Ebeveyn Beklentisi | r | 0,126 |
| | p | 0,079 |
| Ebeveyn Eleştirisi | r | 0,323** |
| | p | 0,000 |
| Kişisel Standartlar | r | -0,106 |
| | p | 0,138 |
| Mükemmeliyetçilik Genel | r | 0,214** |
| | p | 0,003 |

Öğrencilerin anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Organizasyon ölçeği ile anne-baba tutumları alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve demokratik anne baba tutumu ile pozitif, otoriter anne baba tutumu ile negatif yönlü ilişki mevcuttur.

Hatalar üzerinde endişe ile anne-baba tutumları alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve demokratik anne baba tutumu ile negatif, koruyucu istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu arasında pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Davranışlar üzerine endişe ile anne baba tutumları alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve demokratik anne baba tutumu ile negatif, koruyucu istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu arasında pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Ebeveyn beklentisi ile anne-baba tutumları alt boyutları arasında zayıf düzeyde ve negatif, koruyucu istekçi anne baba tutumu ile yüksek düzeyde ve pozitif ve otoriter anne baba tutumu ile orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Ebeveyn eleştirisi ile anne-baba tutumları alt boyutları arasında zayıf düzeyde yüksek düzeyde ve negatif, koruyucu istekçi anne baba tutumu ile yüksek düzeyde ve pozitif ve otoriter anne baba tutumu ile orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur.

Kişisel standartlar ile ölçeği ile anne-baba tutumları alt boyutlarından demokratik anne baba tutumu ile pozitif ve düşük seviyeyede ilişki mevcuttur.

Mükemmeliyetçilik genel ile anne-baba tutumları ölçeklerinden demokratik anne baba tutumu ile düşük düzeyde ve negatif, koruyucu istekçi anne baba tutumu ile orta düzeyde ve pozitif ve otoriter anne baba tutumu ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü ilişki mevcuttur (Tablo 13).

Tablo 13. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne-Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Demokratik Anne Baba Tutumu | Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | Otoriter Anne Baba Tutumu |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|--|----------------------------------|
| Organizasyon | r | 0,283** | -0,125 | -0,232** |
| | p | 0,000 | 0,082 | 0,001 |
| Hatalar üzerine Endişe | r | -0,155* | 0,268** | 0,148* |
| | p | 0,030 | 0,000 | 0,039 |
| Davranışlar üzerine Endişe | r | -0,176* | 0,267** | 0,178* |
| | p | 0,013 | 0,000 | 0,012 |
| Ebeveyn Beklentisi | r | -0,369** | 0,635** | 0,464** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ebeveyn Eleştirisi | r | -0,621** | 0,483** | 0,530** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Kişisel Standartlar | r | 0,197** | 0,016 | -0,119 |
| | p | 0,006 | 0,828 | 0,097 |
| Mükemmeliyetçilik Genel | r | -0,199** | 0,423** | 0,241** |
| | p | 0,005 | 0,000 | 0,001 |

2.2.3.2. Üniversiteye Uyumun Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne-Baba Tutumları İle İlişkisi

Öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleri ile üniversiteye uyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Kaçınma ile sosyal uyum ve üniversiteye uyum arasında negatif yönlü ve orta seviyede ilişki mevcuttur.

Kaygı ile sosyal uyum ve üniversiteye uyum arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ilişki mevcuttur.

Sosyal kaygı genel ile sosyal uyum ve üniversiteye uyum arasında negatif yönlü ve orta seviyede ilişki mevcuttur (Tablo 14).

Tablo 14. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Akademik Uyum | Sosyal Uyum | Üniversiteye Uyum |
|---------------------------|---|----------------------|--------------------|--------------------------|
| Kaygı | r | -0,081 | -0,464** | -0,431** |
| | p | 0,260 | 0,000 | 0,000 |
| Kaçınma | r | -0,122 | -0,501** | -0,476** |
| | p | 0,089 | 0,000 | 0,000 |
| Sosyal Kaygı Genel | r | -0,105 | -0,500** | -0,471** |
| | p | 0,143 | 0,000 | 0,000 |

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile üniversiteye uyumları arasındaki korelasyon ilişkisine bakıldığında üniversiteye uyum ölçekleri ile depresyon negatif yönlü ve zayıf düzeyde ilişkilidir (Tablo 15).

Tablo 15. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Akademik Uyum | Sosyal Uyum | Üniversiteye Uyum |
|------------------|---|----------------------|--------------------|--------------------------|
| Depresyon | r | -0,402** | -0,377** | -0,452** |
| | p | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

Öğrencilerin anne baba tutumları ile üniversiteye uyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında;

Ölçek boyutları arasında anlamlı ve pozitif olmak üzere, akademik uyum ile sosyal uyum arasında zayıf, üniversiteye uyum arasında orta düzeyli ilişki mevcuttur.

Demokratik anne baba tutumu düzeyi ile ölçek düzeylerinin tamamında pozitif ve zayıf yönlü ilişki mevcuttur.

Koruyucu istekçi anne baba tutumu ile sosyal uyum ve üniversiteye uyum arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki mevcuttur.

Otoriter anne baba tutumu ile ölçek düzeyleri arasında herhangi bir ilişki mevcut değildir (Tablo 16).

Tablo 16. Öğrencilerin Üniversiteye Uyumları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki Korelasyon İlişkisi

| | | Akademik Uyum | Sosyal Uyum | Üniversiteye Uyum |
|-----------------------------------|---|---------------|-------------|-------------------|
| Demokratik Anne Baba Tutumu | r | 0,146* | 0,209** | 0,227** |
| | p | 0,041 | 0,003 | 0,001 |
| Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | r | -0,134 | -0,148* | -0,170* |
| | p | 0,062 | 0,039 | 0,017 |
| Otoriter Anne Baba Tutumu | r | -0,114 | -0,083 | -0,107 |
| | p | 0,112 | 0,249 | 0,136 |

2.2.4. Üniversiteye Uyumun Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumlarına Etkisi

Kaygı, kaçınma ile sosyal uyumun birbirleri ile olan ilişkilerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi istatistiki açıdan anlamlıdır. Kaygı, sosyal uyum seviyesini tespit eden değişken olarak kaçınma ile güçlü ilişki içerisindedir. Öğrencilerin kaygı düzeyi sosyal uyum düzeyini etkilememektedir ($p=0.268$). Öğrencilerin kaçınma düzeyi sosyal uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,526$). Kaygı, kaçınma ile akademik uyum arasındaki ilişki tespit etmek için yapılan istatistiki analizin sonucu anlamlı değildir. Kaygı, kaçınma ile üniversiteye uyumun ilişki analizi anlamlıdır.

Kaygı, üniversiteye uyum seviyesini tespit eden değişken olarak kaçınma ile güçlü ilişkide olduğu görülmektedir. Kaygı düzeyi üniversiteye uyum düzeyini etkilememektedir ($p=0.457$). Öğrencilerin kaçınma düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,616$). Sosyal kaygı genel ile üniversiteye uyumun ilişkisel analizi istatistiksel açıdan anlamlıdır. Sosyal kaygı üniversiteye uyum seviyesini tespit eden değişken olarak genel sosyal kaygılar ile ilişkisi güçlü düzeydedir. Öğrencilerin sosyal kaygı genel düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,371$) (Tablo 17).

Tablo 17. Sosyal Kaygının Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | β | t | p | F | Model (p) | R ² |
|-------------------|--------------------|---------|--------|--------------|--------|-----------|----------------|
| Akademik Uyum | Sabit | 16,269 | 11,085 | 0,000 | 1,658 | 0,193 | 0,007 |
| | Kaygı | 0,039 | 0,629 | 0,530 | | | |
| | Kaçınma | -0,091 | -1,425 | 0,156 | | | |
| Sosyal uyum | Sabit | 111,370 | 29,776 | 0,000 | 33,087 | 0,000 | 0,248 |
| | Kaygı | -0,173 | -1,110 | 0,268 | | | |
| | Kaçınma | -0,526 | -3,239 | 0,001 | | | |
| Üniversiteye uyum | Sabit | 127,639 | 29,438 | 0,000 | 28,629 | 0,000 | 0,221 |
| | Kaygı | -0,135 | -0,745 | 0,457 | | | |
| | Kaçınma | -0,616 | -3,277 | 0,001 | | | |
| Üniversiteye uyum | Sabit | 127,750 | 29,406 | 0,000 | 55,185 | 0,000 | 0,217 |
| | Sosyal Kaygı Genel | -0,371 | -7,429 | 0,000 | | | |

Öğrencilerin üniversiteye uyumu ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında;

Anne-baba tutumlarının alt boyutları olan demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumlarının birbirleri ile arasında zayıf bir ilişki vardır ($R^2=0,057$). Regresyon analizi neticesinde demokratik anne-baba tutumu ve otoriter anne-baba tutumunun sosyal uyum düzeyini arttırdığı, koruyucu istekçi anne-baba tutumunun ise azalttığı görülmektedir.

Anne-baba tutumlarının alt boyutları olan demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumlarının akademik uyumları ile arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan regresyon analizi anlamlı sonuç vermemiştir ($p=0,140$).

Anne-baba tutumlarının alt boyutları olan demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumlarının üniversiteye uyumları ile arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan regresyon analizi anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğuna dair sonuç vermiştir ($p=0,001$). Regresyon analizi neticesinde demokratik anne-baba tutumu ve otoriter anne-baba tutumunun üniversiteye uyum düzeyini arttırdığı, koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun ise azalttığı görülmektedir. (Tablo 18).

Tablo 18. Anne-Baba Tutumunun Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | β | t | p | F | Model (p) | R^2 |
|-------------------|-----------------------------------|---------|--------|--------------|-------|-----------|-------|
| Akademik Uyum | Sabit | 11,511 | 3,142 | 0,002 | 1,848 | 0,140 | 0,013 |
| | Demokratik Anne-Baba Tutumu | 0,057 | 1,357 | 0,176 | | | |
| | Koruyucu-İstekçi Anne Baba Tutumu | -0,048 | -1,138 | 0,257 | | | |
| | Otoriter Anne-Baba Tutumu | 0,041 | 0,493 | 0,623 | | | |
| Sosyal Uyum | Sabit | 56,304 | 5,368 | 0,000 | 4,896 | 0,003 | 0,057 |
| | Demokratik Anne-Baba Tutumu | 0,378 | 3,169 | 0,002 | | | |
| | Koruyucu-İstekçi Anne Baba Tutumu | -0,239 | -1,963 | 0,049 | | | |
| | Otoriter Anne Baba Tutumu | 0,526 | 2,231 | 0,027 | | | |
| Üniversiteye Uyum | Sabit | 67,814 | 5,699 | 0,000 | 5,448 | 0,001 | 0,064 |
| | Demokratik Anne Baba Tutumu | 0,435 | 3,211 | 0,002 | | | |
| | Koruyucu İstekçi Anne Baba Tutumu | -0,287 | -2,081 | 0,039 | | | |
| | Otoriter Anne Baba Tutumu | 0,567 | 2,119 | 0,035 | | | |

Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile akademik uyum, sosyal uyum ve üniversiteye uyumları arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılan regresyon analizleri neticesinde söz konusu iki değişkenler arasındaki ilişki anlamlıdır ($p=0,000$). Söz konusu ilişki şu şekilde ifade edilebilir;

Depresyon değişkeni ile akademik uyum arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki,

Depresyon değişkeni ile sosyal uyum arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki,

Depresyon değişkeni ile üniversiteye uyum arasında pozitif yönde ve zayıf bir ilişki mevcuttur (Tablo 19).

Tablo 19. Depresyonun Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | β | t | p | F | Model (p) | R ² |
|-------------------|-------------------|---------|--------|--------------|--------|-----------|----------------|
| Akademik Uyum | Sabit | 16,753 | 33,163 | 0,000 | 37,337 | 0,000 | 0,157 |
| | Depresyon | -0,222 | -6,110 | 0,000 | | | |
| Sosyal Uyum | Sabit | 89,045 | 59,522 | 0,000 | 32,182 | 0,000 | 0,138 |
| | Depresyon | -0,612 | -5,673 | 0,000 | | | |
| Üniversiteye Uyum | Sabit | 105,798 | 64,442 | 0,000 | 49,696 | 0,000 | 0,200 |
| | Depresyon | -0,834 | -7,050 | 0,000 | | | |

Organizasyon, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar ile akademik uyum arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=10,336; p=0,000). Akademik uyum düzeyinin belirleyicisi olarak organizasyon, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür (R²=0,223). Öğrencilerin organizasyon düzeyi akademik uyum düzeyini arttırmaktadır (β =0,213). Öğrencilerin hatalar üzerine endişe düzeyi akademik uyum düzeyini etkilememektedir (p=0.500). Öğrencilerin davranışlar üzerine endişe düzeyi akademik uyum düzeyini azaltmaktadır (β =-0,191). Öğrencilerin ebeveyn beklentisi düzeyi akademik uyum düzeyini etkilememektedir (p=0.551>0.05). Öğrencilerin ebeveyn eleştirisi düzeyi akademik uyum düzeyini azaltmaktadır (β =-0,228). Öğrencilerin kişisel standartlar düzeyi akademik uyum düzeyini etkilememektedir (p=0.340).

Organizasyon, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar ile sosyal uyum arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=14,120; p=0,000). Sosyal uyum düzeyinin belirleyicisi olarak organizasyon,

hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0,288$). Öğrencilerin organizasyon düzeyi sosyal uyum düzeyini etkilememektedir ($p=0,089$). Öğrencilerin hatalar üzerine endişe düzeyi sosyal uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,446$). Öğrencilerin davranışlar üzerine endişe düzeyi sosyal uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,557$). Öğrencilerin ebeveyn beklentisi düzeyi sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,471$). Öğrencilerin ebeveyn eleştirisi düzeyi sosyal uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-1,015$). Öğrencilerin kişisel standartlar düzeyi sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,538$).

Organizasyon, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar ile üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=20,497$; $p=0,000$). Üniversiteye uyum düzeyinin belirleyicisi olarak organizasyon, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0,375$). Öğrencilerin organizasyon düzeyi üniversiteye uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,490$). Öğrencilerin hatalar üzerine endişe düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,482$). Öğrencilerin davranışlar üzerine endişe düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,748$). Öğrencilerin ebeveyn beklentisi düzeyi üniversiteye uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,514$). Öğrencilerin ebeveyn eleştirisi düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-1,243$). Öğrencilerin kişisel standartlar düzeyi üniversiteye uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,624$).

Mükemmeliyetçilik genel ile üniversiteye uyum değişkenlerinin ilişkilerini tespit etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde ilişki anlamlı bulunmuş ve mükemmeliyetçilik bağımsız değişkenleri üniversiteye uyumu negatif yönde ve zayıf düzeyde açıklamaktadır ($\beta=-0,172$, $R^2 = 0,035$). (Tablo 20).

Tablo 20. Mükemmeliyetçiliğin Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | β | t | p | F | Model (p) | R² |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|--------------|----------|------------------|----------------------|
| Akademik Uyum | Sabit | 11,911 | 5,611 | 0,000 | 10,336 | 0,000 | 0,223 |
| | Organizasyon | 0,213 | 3,687 | 0,000 | | | |
| | Hatalar üzerine Endişe | -0,036 | -0,676 | 0,500 | | | |
| | Davranışlar üzerine Endişe | -0,191 | -2,115 | 0,036 | | | |
| | Ebeveyn Beklentisi | 0,043 | 0,598 | 0,551 | | | |
| | Ebeveyn Eleştirisi | -0,228 | -1,991 | 0,048 | | | |
| | Kişisel Standartlar | 0,086 | 0,957 | 0,340 | | | |
| Sosyal Uyum | Sabit | 83,265 | 13,987 | 0,000 | 14,120 | 0,000 | 0,288 |
| | Organizasyon | 0,277 | 1,710 | 0,089 | | | |
| | Hatalar üzerine Endişe | -0,446 | -3,000 | 0,003 | | | |
| | Davranışlar üzerine Endişe | -0,557 | -2,200 | 0,029 | | | |
| | Ebeveyn Beklentisi | 0,471 | 2,348 | 0,020 | | | |
| | Ebeveyn Eleştirisi | -1,015 | -3,162 | 0,002 | | | |
| | Kişisel Standartlar | 0,538 | 2,135 | 0,034 | | | |
| Üniversiteye Uyum | Sabit | 95,176 | 14,984 | 0,000 | 20,497 | 0,000 | 0,375 |
| | Organizasyon | 0,490 | 2,835 | 0,005 | | | |
| | Hatalar üzerine Endişe | -0,482 | -3,038 | 0,003 | | | |
| | Davranışlar üzerine Endişe | -0,748 | -2,769 | 0,006 | | | |
| | Ebeveyn Beklentisi | 0,514 | 2,401 | 0,017 | | | |
| | Ebeveyn Eleştirisi | -1,243 | -3,629 | 0,000 | | | |
| | Kişisel Standartlar | 0,624 | 2,321 | 0,021 | | | |
| Üniversiteye Uyum | Sabit | 113,464 | 18,418 | 0,000 | 8,083 | 0,005 | 0,035 |
| | Mükemmeliyetçilik Genel | -0,172 | -2,843 | 0,005 | | | |

2.2.5. Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Üniversiteye Uyumun Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması

2.2.5.1. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Öğrencilerin hatalar üzerine endişe puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p=0,003). Kadınların hatalar üzerine endişe

puanları ($\chi^2=22,020$), erkeklerin hatalar üzerine endişe puanlarından ($\chi^2=25,319$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin ebeveyn beklentisi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p=0,002$). Kadınların ebeveyn beklentisi puanları ($\chi^2=12,463$), erkeklerin ebeveyn beklentisi puanlarından ($\chi^2=14,979$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin ebeveyn eleştirisi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p=0,038$). Kadınların ebeveyn eleştirisi puanları ($\chi^2=7,235$), erkeklerin ebeveyn eleştirisi puanlarından ($\chi^2=8,638$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin kişisel standartlar puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p=0,004$). Kadınların kişisel standartlar puanları ($\chi^2=20,416$), erkeklerin kişisel standartlar puanlarından ($\chi^2=22,106$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik genel puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p=0,004$). Kadınların Mükemmeliyetçilik genel puanları ($\chi^2=98,295$), erkeklerin Mükemmeliyetçilik genel puanlarından ($\chi^2=106,489$) düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin organizasyon, davranışlar üzerine endişe puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). (Tablo 21).

Tablo 21.Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

| | Grup | N | Ort | Ss | MW | p |
|----------------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|--------------|
| Organizasyon | Kadın | 149 | 23,396 | 5,245 | 3 227,000 | 0,416 |
| | Erkek | 47 | 22,277 | 6,337 | | |
| Hatalar üzerine Endişe | Kadın | 149 | 22,020 | 6,995 | 2 508,500 | 0,003 |
| | Erkek | 47 | 25,319 | 7,387 | | |
| Davranışlar üzerine Endişe | Kadın | 149 | 12,765 | 4,104 | 3 282,500 | 0,517 |
| | Erkek | 47 | 13,170 | 3,607 | | |
| Ebeveyn Beklentisi | Kadın | 149 | 12,463 | 4,595 | 2 438,000 | 0,002 |
| | Erkek | 47 | 14,979 | 5,261 | | |
| Ebeveyn Eleştirisi | Kadın | 149 | 7,235 | 2,919 | 2 804,000 | 0,038 |
| | Erkek | 47 | 8,638 | 3,842 | | |
| Kişisel Standartlar | Kadın | 149 | 20,416 | 3,460 | 2 517,500 | 0,004 |
| | Erkek | 47 | 22,106 | 4,295 | | |
| Mükemmeliyetçilik Genel | Kadın | 149 | 98,295 | 15,937 | 2 518,000 | 0,004 |
| | Erkek | 47 | 106,489 | 17,280 | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin hatalar üzerine endişe puanları ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=10,230; p=0,017). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre;1. sınıf olanların hatalar üzerine endişe puanları ($24,547 \pm 7,232$), 4. sınıf olanların hatalar üzerine endişe puanlarından ($21,066 \pm 7,335$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Mükemmeliyetçilik genel puanları ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=8,421; p=0,038). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre;1. sınıf olanların Mükemmeliyetçilik genel puanları ($102,954 \pm 14,698$), 4. sınıf olanların Mükemmeliyetçilik genel puanlarından ($95,885 \pm 18,472$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin organizasyon, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar puanları ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$). (Tablo 22).

Tablo 22.Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sınıfa Göre Ortalamaları

| | Grup | N | Ort | Ss | KW | p | Fark |
|----------------------------|------|----|---------|--------|--------|--------------|-----------------|
| Organizasyon | 1 | 86 | 23,500 | 5,201 | 3,279 | 0,351 | |
| | 2 | 36 | 23,389 | 5,688 | | | |
| | 3 | 13 | 24,231 | 6,918 | | | |
| | 4 | 61 | 22,213 | 5,592 | | | |
| Hatalar üzerine Endişe | 1 | 86 | 24,547 | 7,232 | 10,230 | 0,017 | 1 > 4 |
| | 2 | 36 | 22,361 | 6,673 | | | |
| | 3 | 13 | 20,769 | 5,790 | | | |
| | 4 | 61 | 21,066 | 7,335 | | | |
| Davranışlar üzerine Endişe | 1 | 86 | 12,907 | 3,683 | 1,072 | 0,784 | |
| | 2 | 36 | 13,278 | 4,294 | | | |
| | 3 | 13 | 12,231 | 4,265 | | | |
| | 4 | 61 | 12,689 | 4,217 | | | |
| Ebeveyn Beklentisi | 1 | 86 | 13,361 | 4,607 | 5,337 | 0,149 | |
| | 2 | 36 | 13,611 | 4,655 | | | |
| | 3 | 13 | 14,231 | 4,456 | | | |
| | 4 | 61 | 12,082 | 5,367 | | | |
| Ebeveyn Eleştirisi | 1 | 86 | 7,442 | 3,547 | 1,429 | 0,699 | |
| | 2 | 36 | 7,694 | 2,974 | | | |
| | 3 | 13 | 7,615 | 2,785 | | | |
| | 4 | 61 | 7,672 | 2,987 | | | |
| Kişisel Standartlar | 1 | 86 | 21,198 | 3,574 | 2,125 | 0,547 | |
| | 2 | 36 | 21,056 | 3,839 | | | |
| | 3 | 13 | 20,769 | 3,898 | | | |
| | 4 | 61 | 20,164 | 3,869 | | | |
| Mükemmeliyetçilik Genel | 1 | 86 | 102,954 | 14,698 | 8,421 | 0,038 | 1 > 4 |
| | 2 | 36 | 101,389 | 16,502 | | | |
| | 3 | 13 | 99,846 | 17,126 | | | |
| | 4 | 61 | 95,885 | 18,472 | | | |

2.2.5.2. Öğrencilerin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Öğrencilerin akademik uyum puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p=0,046$). Kadınların akademik uyum puanları ($x^2=14,524$), erkeklerin akademik uyum puanlarından ($x^2=13,128$) yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal uyum, üniversiteye uyum puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). (Tablo 23).

Tablo 23. Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

| | Grup | N | Ort | Ss | MW | p |
|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|--------------|
| Akademik Uyum | Kadın | 149 | 14,524 | 4,216 | 2 826,500 | 0,046 |
| | Erkek | 47 | 13,128 | 4,387 | | |
| Sosyal Uyum | Kadın | 149 | 82,383 | 12,140 | 3 306,500 | 0,565 |
| | Erkek | 47 | 80,766 | 13,866 | | |
| Üniversiteye Uyum | Kadın | 149 | 96,906 | 13,609 | 3 215,500 | 0,399 |
| | Erkek | 47 | 93,894 | 16,263 | | |

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik uyum, sosyal uyum, üniversiteye uyum puanları ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). (Tablo 24).

Tablo 24. Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sınıfa Göre Ortalamaları

| | Grup | N | Ort | Ss | KW | p |
|-------------------|-------------|----------|------------|-----------|-----------|----------|
| Akademik Uyum | 1 | 86 | 13,884 | 4,608 | 2,327 | 0,507 |
| | 2 | 36 | 15,250 | 3,467 | | |
| | 3 | 13 | 15,077 | 3,353 | | |
| | 4 | 61 | 13,803 | 4,392 | | |
| Sosyal Uyum | 1 | 86 | 83,872 | 12,109 | 6,050 | 0,109 |
| | 2 | 36 | 80,028 | 11,968 | | |
| | 3 | 13 | 75,846 | 13,291 | | |
| | 4 | 61 | 81,820 | 13,049 | | |
| Üniversiteye Uyum | 1 | 86 | 97,756 | 13,639 | 3,158 | 0,368 |
| | 2 | 36 | 95,278 | 13,532 | | |
| | 3 | 13 | 90,923 | 15,516 | | |
| | 4 | 61 | 95,623 | 15,367 | | |

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, depresyon, anne-baba tutumu, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin üniversiteye uyum üzerine etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, depresyon, anne-baba tutumu, mükemmeliyetçilik ve üniversiteye uyum düzeylerinin arasındaki ilişkisi literatür ışığında değerlendirilmiştir. Ayrıca, sosyal kaygı, depresyon, anne-baba tutumu, mükemmeliyetçilik düzeylerinin üniversiteye uyum üzerindeki etkileri de yorumlanacaktır.

2.3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumları, Üniversiteye Uyumları Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır. Sosyal kaygının özellikle depresif bozukluklar, diğer kaygı bozuklukları ve madde kötüye kullanımının sosyal kaygı ile birlikte görülmesine sık rastlanmaktadır (Kessler ve ark. 1999, Mennin ve ark. 2000). Literatürü destekleyen sonuçlar elde edildiğini söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin demokratik anne-baba tutumu düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Koruyucu-istekçi anne-baba tutumu düzeyi ise arttıkça sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Karakaş (2008) ve Baltacı (2010) çalışmalarında demokratik ebeveyn tutumu ile tutarsız, ilgisiz, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarını karşılaştırmışlardır. Onlara göre, demokratik anne babaların çocukları diğerlerine nazaran daha az sosyal kaygı yaşamaktadırlar. Aynı zamanda, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutuma sahip anne babaların çocuklarının okul başarıları ve sorun çözme yetilerinin az, sosyal kaygı seviyelerinin ise fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Erkan (2002), araştırmasında sosyal kaygı seviyesi fazla olan öğrencilerin ebeveynlerinde demokratik tavırların az, koruyucu ve otoriter ebeveyn tavırlarının fazla olduğunu; endişe seviyesi az olan öğrencilerin ebeveynlerinin demokratik tavırlarının fazla, koruyucu ve otoriter tavırlarının az olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, literatürle uyumlu bir sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür. Buna rağmen, bu çalışmada otoriter anne-baba tutumu düzeyi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması dikkat çekicidir.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Tüm kaygı bozuklukları içinde, sosyal kaygı bozukluğu, mükemmeliyetçilikle en yakından ilişkili olan bozukluk olarak belirir (Juster, 1999). Yapılmış olan çalışmalarda sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna ilişkin çok sayıda araştırma bulgusu elde edilmiştir (Juster, Heimburg, Frost, Holt, Mattia ve Faccenda, 1996; Rosser, Issakidis ve Peters, 2003; Lundh ve Öst, 2001; Ashbaugh, Antony, Liss, Summerfeldt, McCabe ve Swinson, 2007; Santanello ve Gardner, 2007; Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001; Stöber ve Joormann, 2001; Palancı,2004; Karakaş, 2008). Benzer şekilde, Burns (1980) mükemmeliyetçilik ile değerlendirici kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde ettiği bulgular; duygusal tepkilere dayalı olarak mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı, sosyal kaygı ve konuşma bozukluğu ile bir ilişkisi olabileceği yönündedir (Hanımoğlu ve İnanç, 2011). Heimberg'e (1995) göre, sosyal kaygıya sahip kişiler kendilerinden karşılanması oldukça zor ve yüksek beklentilere sahiptir. Bu durumun kendi performansından memnun olmama, kendini eleştirme, başarılı olamamaktan korkma ve sosyal ortamlardan kaçınma gibi bir çok sonuçları vardır (Hill, Zrull, ve Turlington, 1997; Atalay,2011). Elde edilen bulgular, literatürü desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin demokratik anne-baba tutumu düzeyi arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır. Koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumu düzeyi ise arttıkça depresyon düzeylerinin arttığı görülmektedir. Özbaran ve ark. (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada ergenlik depresyonundaki pek çok etiyolojik faktörden biri olan ebeveyn tutumları üzerine yönelinmiştir. Aşırı annelik ve otoriter tutumlar gibi aşırı derecede kontrolü, arzuları ve cezalandırmayı kapsadığı ebeveyn tutumlarının gençlerdeki depresyon ile ilişkisinin olduğu bulguları düşündürmektedir (Biricik, 2011). Ersoy (2013)'un yapmış olduğu tez çalışmasında

da; anne–babanın sergilemiş olduğu demokratik tutum arttıkça öğrencinin depresyon düzeyi azalmakta, ancak koruyucu-istekçi ve otoriter tutum arttığında ise öğrencinin depresyon düzeyi arttığı sonucu elde edilmiştir. Ceral ve Dağ (2005) ise, “ergenlerde algılanan anne baba tutumlarına bağlı benlik saygısı depresiflik ve genel psikolojik belirti düzeyi farklılıkları” üzerine yürüttükleri çalışmada, demokratik tutuma sahip ailelerin çocukları, otoriter ve ihmalkar olan ailelerin çocuklarına oranla daha az psikolojik belirti gösterdiği bulgusunu elde etmişlerdir. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular literatürü desteklemektedir.

Bu çalışmada, sosyal kaygı; kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta değerlendirilmiştir. Öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyinin, kaygının ve kaçınmanın da azaldığı görülmektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı ve üniversiteye uyum ilişkisini inceleyen spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bernstein ve arkadaşları (2007) araştırmalarından elde edilen bulgularda, sosyal fobiklerin sınıfta daha az sosyal yeteneklere, yetersiz liderlik yeteneklerine ve ek olarak daha fazla dikkat ile öğrenme sorunlarına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Elde edilen bu bulgular da sosyal fobinin okuldaki işlevsellikte ciddi bir etkisinin olduğunu gösteren özelliklere sahiptir.

Öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça üniversiteye olan uyumları azalmaktadır. Literatürde ise özellikle akademik öz yeterlik algısı, benlik saygısı, olgunluk düzeyi, motivasyon, depresyon ve stres düzeyinin (Allen, Robbins & Oh, 2008; Chen, 2008) ilişkisinin vurgulandığı belirtilmektedir. Dolayısıyla, literatür ile uyumlu sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür.

Çalışmada anne-baba tutumu, demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumu olmak üzere üç boyutta değerlendirilmiştir. Üniversiteye uyum ile anne-baba tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerin otoriter anne-baba tutumu ile üniversiteye uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; üniversiteye uyum düzeyleri arttıkça demokratik anne-baba tutumunun da arttığı, üniversiteye uyum düzeyleri arttıkça koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun azaldığı görülmektedir. Biricik (2011) yapmış olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin otoriter tutum algılama puanları arttıkça kişisel uyum düzeylerinin düşmesi bulgusunu elde etmiştir. Öğrenciler anne-baba tutumunu ne kadar otoriter algılsa genel uyum

puanları o kadar düşmektedir. Elde edilen bulguların literatürü desteklemediği söylenebilir. Kullanılan ölçme araçlarının farklı olması ve sosyal beğenirlik faktörünün etkisi ile öğrencilerin cevapları tamamen samimi biçimde vermemiş olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Ashby ve Rice (2002), mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutları ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarında; uyumu bozucu mükemmeliyetçiliğin düşük benlik saygısı ve yüksek düzeyde depresyon ile ilişkisinin olduğunu görmüşlerdir. Elde edilen bulguların, literatürü destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, demokratik anne-baba tutumu azalmaktadır, koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumu düzeyi ise mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça artmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştirisi arttıkça koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun da arttığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili, anne-baba tutumları arasında yapılan karşılaştırmada (Erözkan, 2005) ebeveynlerinin koruyucu tutum gösterdiğini düşünen kişilerin, -koruyucu anne-babaların çocuklarını aşırı ve yersiz koruma ve/veya gözetmeleri ve bu doğrultuda çocuklarından aşırı düzeyde istekleri olmaları bağlamında- anne-babalarının yüksek seviyedeki beklentileri ile ailesel beklentileri ve ailesel eleştiri puanlarının yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bağlamda, bulguların literatürü destekleyici nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Otoriter anne-baba tutumu düzeyi de, mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça artmaktadır. Flett ve diğerleri (2002) mükemmeliyetçilik kavramının yol açtığı durumların çocuğun üzerindeki baskı, anne-baba baskısı, ve anne-baba rolleri üzerindeki değer kaybı ile ilişkisinin söz konusu olduğunu açıklamışlardır. Bu bulguların, literatürü destekleyici özellikte olduğu belirtilebilir.

2.4. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Depresyon, Mükemmeliyetçilik, Anne Baba Tutumlarının Üniversiteye Uyum Üzerine Etkisi

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır. Literatürde, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının üniversiteye uyumunu etkileyen spesifik bir araştırmaya rastlanmamıştır. İnsan ilişkileri bakış açısından incelendiğinde ise; sosyal kaygıya sahip öğrenciler sorular sormaktan kaçınma, duygularını ve fikirlerini açıkça ifade etmekte zorluklar yaşama, resmi görüşmelerden ve birebir etkileşimden kaçınma, insanlarla rahat bir biçimde iletişim kuramama gibi akademik ve sosyal rolleri yerine getirmekte güçlük çekmektedirler. Bu yüzden, sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin üniversiteye uyumda azalma görülmesi beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun üniversiteye uyumu azalttığı görülürken, demokratik ve otoriter anne-baba tutumu düzeyinin üniversiteye uyum düzeyini arttırdığı görülmektedir. Demokratik tutum, çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına daima saygı gösterme, çocuğun düşüncesini önemseme, çevre ile kuracağı etkileşimlerde çocuğa güvenme, çocuğun yaşına göre bir takım kararlarını kendisinin alması için çaba harcama gibi davranışları kapsadığından ve anne babası ile sağlıklı ve tatminkar ilişkileri olan bireylerin ailesi dışındaki çevresi ve arkadaş ortamları ile daha rahat, arzu edilen ilişkiler kurabilmelerinden dolayı, bu tutumu algılayan öğrencilerin üniversiteye uyumunun artması beklenen bir sonuçtur. Bilal (1984), lise öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada, demokratik ve otoriter olarak algılanan ebeveyn tutumlarının çocukların uyum düzeyleri üzerine etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgular; demokratik bir çevrede yetiştirilen çocukların uyum düzeyleri, otoriter bir çevrede yetiştirilen çocukların uyum düzeylerinden daha yüksek olarak ortaya konmuştur. Kızıltan (1984) ise, üniversite öğrencilerinin uyum düzeyine etki eden faktörler üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Elde ettiği bulgular; demokratik tutumu benimsemiş ebeveynlerin çocuklarının uyum düzeylerinin koruyucu, ilgisiz ve otoriter tutumu benimsemiş ebeveynlerin çocuklarının uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu yönündedir (Biricik, 2011). Bu doğrultuda, bu araştırmada demokratik anne-baba tutumunun üniversiteye uyumu artırması, literatür ile uyumlu bir sonuç elde ettiğini gösterirken, otoriter anne-baba tutumunun üniversiteye uyumu artırması literatür ile çeliştiğini göstermektedir.

Öğrencilerin depresyon düzeyi; akademik uyum, sosyal uyum ve üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır. Literatürde üniversite öğrencilerinde depresyonun üniversiteye uyuma etkisini inceleyen spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite döneminde, çeşitli şehirlerde eğitim hayatına başlayan pek çok öğrenci ailelerinden, sosyal çevrelerinden ve sosyal destek ağlarından ayrılmakta ve üniversite yaşamının sosyal çevresinde yeni sosyal destek ağları oluşturmak durumundadırlar. Fakat üniversite yaşantısında bu sosyal ağları yaratamayan üniversite öğrencileri yalnızlık hissetmektedirler (Paul ve Brier, 2001). Öğrencilerin yaşadıkları bu yoğun yalnızlık ve çaresizlik duygularının kolaylıkla depresyonu ortaya çıkarabileceği düşüncesinden yola çıkıldığında, depresyonun öğrencilerin üniversiteye uyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyi üniversiteye uyum düzeyini azaltmaktadır. Literatürde, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin üniversiteye uyumunu etkileyen spesifik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mirzadeh (2000), hata yapma endişesi içinde olan birinci sınıf öğrencilerinin, yüksek standartlara sahip oldukları ve bu nedenle diğer öğrencilere kıyasla üniversiteye daha az uyum gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, mükemmeliyetçi öğrencilerin üniversiteye uyumda azalma görülmesi beklenen bir sonuçtur.

2.5. Sosyal Kaygı, Depresyon, Anne-Baba Tutumu, Mükemmeliyetçilik, Üniversiteye Uyum ve Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenleri

Kadınların akademik uyum puanları, erkeklerden yüksek bulunmuştur. Kadınların lehine bir akademik uyum saptanmıştır. 1980 yılı ve sonrasında günümüze kadar gelen dönemde kadınların akademik hayatta söz sahibi olması, bilhassa akademik yaşamda ücretlerin azalması ve mesleki onurun azaldığı zamanlardır. Zaman geçtikçe de bu durum artmıştır. Kadın akademisyen sayısı günümüzde diğer akademisyenlere göre %41,1'e ilerlemiştir. Diğer gelişmiş ülkelere nazaran bu oran oldukça iyidir. Fakat aynı şeyi akademik yaşamda yönetici mevkileri için söyleyemeyiz (Yılmaz vd., 2012). Bununla birlikte, son zamanlarda kadın akademisyenler akademik yaşamda problemlerini söyleyebilmektedirler. Yaşadıkları sıkıntıları dile getirmeleri ve konuyla ilgili yayınlardaki yükselmeler oldukça önemlidir.

Kadın öğrencilerin toplam mükemmeliyetçilik puanları, erkeklerin toplam mükemmeliyetçilik puanlarından düşük bulunmuştur. Ayrıca, kadınların ebeveyn beklentisi puanları, erkeklerin ebeveyn beklentisi puanlarından düşük bulunmuştur. Ebeveyn beklentileri ve erkek çocuk olmanın daha fazla sorumluluk getirebileceği varsayımından hareketle erkek öğrencilerin, yapacakları hatalara dair çok fazla ilgili oldukları, hata yapmayı başarısız olmak olarak yorumlamalarından dolayı erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi oldukları düşünülebilir. Mükemmeliyetçilik davranışı erkeklerde daha baskın ve hasmane tutumlar ile alakalıdır. Erkekler, denetim, yönlendirme, kuşku ve duygu paylaşımı yoksunluğu gibi hislere sahiptirler. Erkeklerde görülen bu durum kadınlarda ise farklı şekilde kendisini göstermektedir (Deniz, 2011). Mısırlı-Taşdemir (2004), Siegle ve Schuler (2000) ve Tuncer (2006)'in yürüttükleri çalışmalarında da cinsiyetler arasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha mükemmeliyetçi olmaları yönü ile farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda, bulguların literatürü destekleyici nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Kişisel standartlar belirlemede de erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Erkeklerin kusursuz olma, başarı ve kabul görme beklentilerinin yüksekliği toplumun da bu duruma uygun tutuma sahip olması ile böyle bir sonucun çıkması arasında paralellik olduğu düşünülebilir. Flett ve diğerleri (1998), Slaney ve Ashby (1999)'nin araştırmalarında da erkeklerin kızlara oranla kendilerine aşırı biçimde kişisel standartlar koymaya daha fazla eğilim gösterdikleri ortaya konmuştur. Bu çalışmanın bulguları, sözü edilen araştırma bulgularını desteklemektedir.

Üniversite 1. Sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları, 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Liseden yeni mezun olup üniversiteye henüz başlayan bireylerin hatalarına ve davranışlarına ilişkin kaygı yaşamaları, anne-babaların beklentilerinin yüksek olması, öğrencilerin olduğundan fazla yüksek standartlara sahip olması, öğrencilerin bir sınav maratonundan geçmelerinin ve ergen davranışlarını ebeveynlerinin uygun karşılamamalarının, onların ailesel eleştirileri almalarında etkili olması ile açıklanabilir. Bu bağlamda, 1. sınıf öğrencilerinin daha mükemmeliyetçi bir yapıda olması beklenen bir sonuç olmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğı bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgu, Balabanlı'nın (1990) çalışmasının bulguları ile örtüşmemektedir. Balabanlı'nın çalışması, lise öğrencileri üzerinde yapılmış olsa da öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça uyum düzeylerinin olumlu yönde farklılaştığı saptanmıştır.

İleride yapılacak çalışmalarda, örnekleme alınacak kız ve erkek öğrenci sayısının eşit olmasının, farklı üniversitelerden oluşturulan örneklerle gerçekleştirilmesinin, ölçülmek istenen özelliklerin farklı ölçüm araçları ile ölçülmesinin ve Kişisel Bilgi Formunda yer alan soruların genişletilmesinin ve detaylandırılmasının araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.6. Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, genel olarak literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Üniversiteye uyum ile sosyal kaygı, depresyon, mükemmelliyeçilik ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, otoriter anne-baba tutumu ile üniversiteye uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Üniversiteye uyum ile demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlendi.

Üniversiteye uyum düzeyi, kaygı ve kaçınma alt faktörlerini içeren sosyal kaygı açısından değerlendirildiğinde, kaçınma alt boyutunun üniversiteye uyumu azalttığı, kaygı alt boyutunun ise üniversiteye uyumu etkilemediği görülmüştür.

Üniversiteye uyum düzeyi, demokratik anne-baba tutumu, koruyucu-istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne-baba tutumu alt faktörlerini içeren anne-baba tutumu açısından değerlendirildiğinde, demokratik ve otoriter anne-baba tutumunun üniversiteye uyumu artırdığı, koruyucu-istekçi anne-baba tutumunun ise üniversiteye uyumu azalttığı görülmüştür.

Üniversiteye uyum düzeyi, depresyon açısından değerlendirildiğinde, depresyonun üniversiteye uyumu azalttığı görülmüştür.

Üniversiteye uyum düzeyi, hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe, ebeveyn eleştirisi, ebeveyn beklentisi, organizasyon ve kişisel standartlar alt faktörlerini içeren mükemmelliyeçilik açısından değerlendirildiğinde; hatalar üzerine endişe, davranışlar üzerine endişe ve ebeveyn eleştirisi alt boyutlarının üniversiteye uyumu azalttığı, ebeveyn beklentisi, organizasyon ve kişisel standartlar alt boyutlarının üniversiteye uyumu artırdığı görülmüştür.

Sosyo-demografik değişkenler arasında yer alan cinsiyet ile sınıf düzeyi faktörüne göre mükemmeliyetçilik düzeyi farklılaşmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan ebeveyn eleştirisi yaşa göre farklılaşmaktadır. Son olarak, öğrencilerin akademik uyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Çoğu araştırmada olduğu gibi, bu araştırmanın da sınırlılıkları vardır. Örneklem özellikleri ve kullanılan ölçeklerin doğası bu durumda etkili olmuştur. Bu çalışma, Yeditepe Üniversitesinin farklı fakültelerindeki öğrencileri ile sınırlıdır. Bu yüzden, elde edilen sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesi ve daha genellebilir olabilmesi için, farklı örneklem gruplarıyla daha detaylı ve daha geniş gruplarla çalışılması konu ile ilgili genelleme yapılmasını kolaylaştıracaktır.

Üniversite öğrencileri güçlü sosyal ilişkilerin söz konusu olduğu bir gruptur. Üniversite yaşantısına uyum ile ilgili sıkıntılar yaşadığını ifade eden ya da bir takım anketlerle ve genel taramalarla uyum problemi olduğu tespit edilen öğrencilerin, üniversiteye uyum sorunlarını azaltmak ve hatta ortadan kaldırmak için bazı düzenlemeler ve aktiviteler planlanabilir. Öğrencilerin üniversiteye uyum sürecini daha kolay bir hale getirecek, kişilerarası ilişkilerini düzenleyecek eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Ayrıca, öğrencilerin sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilecekleri spor salonu, tiyatro, sinema salonu, kafeteryalar gibi ortamlar ya da söyleşiler, müzik veya başka sanat aktiviteleri gibi sosyal, kültürel ve sportif faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri alanların tasarlanması, bunun yanında, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için bilgilendirme ve oryantasyon çalışmalarının daha kapsamlı olmasının etkili ve yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Hem ailelerin hem de akademisyenlerin öğrencilere karşı tutumları onları korkutmak yerine cesaretlendirici, demokratik tutumlara önem verildiği, öğrencinin kendisinin değerli bir birey olduğunu hissedebileceği bir eğitim anlayışını benimsemeli ve buna uygun ortamlar sağlamalıdır. Bu bağlamda; ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları, sağlıklı aile ortamları ve toplum sağlığı bakımından

ciddiyetini kavramalarının gerekliliği üzerinde durulması ve ailelerin bilinçlendirilmesi gereklidir.

Öğrencilerin yaşam alanlarında desteklenmeleri, onlara gerekli olan profesyonel müdahalelerde bulunmak ve baş etme konusunda destek olmak için üniversite bünyesinde öğrencilerin hizmetine sunulan danışmanlık birimlerinin bulunması daha sağlıklı bireyler olmalarında etkili olacaktır.

Uyumlu ve özgür bir aile ortamı içinde büyümüş olmanın, sağlıklı ebeveyn tutumlarına maruz kalmanın kendi fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü oluşturmadaki etkisi yadsınamaz. Bu bağlamda, elde edilen bulgular neticesinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, anne-baba tutumu, mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin üniversiteye uyum üzerine etkisi olduğu göz önüne alınarak üniversite döneminin yanı sıra öncesindeki durumun değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ile sosyal kaygı gibi problemlerin önüne geçilmesi adına bu bulgular göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR

Akbağ, Müge. (1994). *Liseli Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarını Algılamaları İle Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Eğitim Bilimler Enstitüsü.

Akbalık, G. F. (1997). *Bilgilendirme ve grupla psikolojik danışmanın üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Mastır Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). "Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz," *3P Dergisi*. 4 : (1), 11-17.

Akman, Y. ve Tuğrul, C. (1996). Üniversite gençliğinin aile sorunları, yalnızlık ve uyum düzeyleri. *Psikoloji Semineri Dergisi*. Ege Üniversitesi, 11, 117-133.

Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aladağ, M. (2009). Üniversiteye uyum konusunda yürütülen akran danışmanlığı programının değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4, 12-22.

Alpan, A. (1992). *Cumhuriyet Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi fen edebiyat fakültesi öğrencilerinde çevreye ve üniversiteye uyum sorunları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Al-Qaisy, L.M. (2010). Adjustment of College Freshmen: the Importance of Gender and the Place of Residence. *International Journal of Psychological Studies Vol. 2* (1), 142-150.

Altun, F., & Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*. 534-539.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders. 4. Baskı, Washington DC: American Psychiatric Press, 2000: 429-85.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2005). *Psikiyatride Hastalıkların Tanılanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR)*, (Çev: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994), *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsal el kitabı (4. Baskı) (DSM-IV-TR)*, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Mükemmelliyetçilik Dost Sandığımız Düşman*. (Çev. Aslı Açıkğöz) İstanbul: Kuraldığı Yayıncılık.

Arkar, H. ve Şafak, C. (2004). Klinik bir örneklemede Beck Depresyon Envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19, 117-123.

Arrindel, W.A.,Kwee,M.G.T., Methorst,G.J.,Van Der Ende,J.,Pol, E., Moritz, B.J.M. (1989). Perceived parental rearing styles of agoraphobic and socially phobic in-patients. *British Journal of Psychiatry*.155,526-535.

Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss,A., Summerfeldt,L.J., McCabe, R. E., & Swinson, R. P. (2007). Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depression and Anxiety*, 24,169– 177.

Ashby, J. S. & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80 (2), 197-204.

Atalay, A. A., (2011). *Looming vulnerability and perfectionism as mediating factors among parental bonding, social anxiety, and depressin*. Yüksek Lisans Tezi. Middle East Technical University. The Graduate School Of Social Science. Ankara.

Aylaz, R, Kaya, B, Dere, N, Karaca, Z, Bal, Y. (2007). “Sağlık Yüksekokulu Öğrencileri Arasındaki Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etkenler”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8: 46-51.

Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Baker, R. W. ve Siryk, B. (1980). Alienation and freshmen transition into college. *Journal of College Student Personnel*, 21, 437-442.

Baker, R. W. ve Siryk, B. (1984). “Measuring adjustment to college”. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.

Baker; S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*, Fall. 8 Ağustos 2006’da EBSCOHOST veritabanından elde edildi.

Balabanlı, F. (1990). *Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Balcı, T. (1999). *Yetiştirme yurdu ile ailesi yanında kalan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin okul başarısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 3-9, 29-30.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A.T., (1961) An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 4:561-71.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York-London: The Guilford Press.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C.V. (1982). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 23(2), 109-117.
- Bellack, A., (1981) Social Skills Training Compared With Pharmacotherapy and Psychotherapy in the Treatment of Depression. *Inventory Pharmacopsychiatry*. 7, 151-169.
- Bencik, S., (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bernstein, G.A., Bernat, D.H., Davis, A.A. & Layne, A.E. (2007). Symptom presentation and classroom functioning in a nonclinical sample of children with social phobia. *Depression and Anxiety*. 0:1-9.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. & Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163–178.
- Biricik, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları ile uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Blackburn, I.M. (1987). *Coping with depression*, W.R. Chambers, Limited Edition, Edinburgh.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*. Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- Bostan, S. (1993). *14-16 yaş ergenlerin uyum düzeylerinin ve anababa tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 9-14.

Bögels, S.M., Oosten, A.v., Muris ve P., Smulders, D. (2001). Familial Correlates of Social Anxiety In Children and Adolescents.” *Behaviour Research and Therapy*. 39, 237-287.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıçolu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist’s script for self-defeat. *Psychology Today*, 13,34- 52.

Cenkseven Önder, F., & Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5, 263-274.

Ceral, S., Dağ, İ. (2005). Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı Depresiflik Ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3p) Dergisi*. Cilt 13. Sayı 2.

Chen, C. P. (1999). Transition to higher education: Major aspects and counseling guidelines, *Guidance Counseling*, 14 (3), 31-37.

Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.

Çoruh, M. (1989). "Üniversite Gençliğinin Uyum Sorunları". Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.

Çuhadaroğlu, F. (1989). “Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları”. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.

Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 24, 240-7.

Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Dereboy F (1993) *Kimlik bocalaması: anlamak, tanımak, ele almak*. Özmert Ofset.

Dilbaz N (2002) The prevalence of social phobia among the Turkish university students. *XII. World Congress of Psychiatry*, Yokohama, August 24-29, 2002.

Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4),79-86.

Dilbaz, N. ve Güz, H. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6,32-38.

Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: Temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 64-104.

Drotar, D. (1997). Relating parent and family functioning to the psychological adjustment of children with chronic health conditions: What have we learned? What do we need to know. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(2): 149-165.

Düzgün, Ş. (1995). *Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Enochs, W. K. and Roland, C. B. (2006). Social Adjustment of College Freshmen: The Importance of Gender and Living Environment. *College Student Journal*.

Erdoğan, S., Şanlı, H.S., Şimşek Bekir, H. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 479-496.

Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26,63-75.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345, 2009. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden 01 Şubat 2009 tarihinde indirilmiştir.

Ersoy, E. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul İli Fatih İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Fennell, M. (1989). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk & D. M. Clark (eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems* (pp. 169-235). New York: Oxford University Press.

Flett, G. L. Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51, 50-60.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Gray, L. (1998), Psychological Distress and the Frequency of Perfectionistic Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. ve MacDonald, S. (2002). *Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis*. G. L. Flett ve P. L. Hewitt

(Ed.). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment (9–132). Washington: American Psychological Association.

Freedman, J. L., Sears, D. O. and Carlsmith, J. M., *Sosyal Psikoloji* (çev. A. Dönmez), Ara Yayıncılık, İstanbul, 1989.

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

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası (9.Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gerdes, H. ve Mallinckrodt, B. (1994). “Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention”. *Journal of Counseling and Development*, 72, 281-288.

Graf, R. M. (1997), *Cognitive Belief Subscriptions As Indicators of Health and Lifestyle Behaviours: Implications For Applied Psychology and Prevention*. Unpublished Doctorate Thesis, New Orleans University.

Güleç, H., Sayar, K., & Özkorumak, E. (2005). Depresyonda bedensel belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16, 90-96.

Haefly, M., (1990) Focus on Depression. *Basel* s: 4-11.

Halamandaris, K.F. ve Power, K.G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22 (1), 93 –104.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27-33.

Hanımoğlu, E., & İnanç, B. Y. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20, 351-366.

Heimberg, R.G., Hope, D. A., Rapee, R. M. ve Bruch, M. A.(1988). “The Validity of The Social Avoidance and Distress Scale and The Fear of Negative Evaluation Scale with Social Phobic Patients,” *Behaviour Research Therapy*. 26 (5), 407-410.

Heimberg RG, Horner KJ, Juster HR ve ark. (1999) Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*. 29:199-212.

Heimberg, R. G., Stein M. B., Hiripi E. V. A. and Kessler R. C. (2000). Trends in the Prevalence of Social Phobia in the United States: A Synthetic Cohort Analysis of Changes Over Four Decades. *European Psychiatry*, 15, 29-37.

Hewitt P.L. ve Flett G.L. (1991a). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.

- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism, Stress, and Coping in Maladjustment. G.L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (s.253- 285). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., and Flett, G. L., 1991. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assesment of a spesific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*. 6, 118-121.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94- 103.
- Hudson, J. L.ve Rapee, R. M.(2000), “The Origins of Social Phobia,” *Behavior Modification*, 24 (1) 102-130.
- İzgiç F, Akyüz G, Doğan O ve ark. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4):207-214.
- Juster, H. R., Heimber, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccend, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21,403-410.
- Kalyencioğlu, D., & Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri-The Adjustment level according to family function perceptions of adolescents. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.* 18, 56-62.
- Kanlı, E. (2011). Üstün zekalı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 33, 103-121.
- Karacan, E. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4, 28-34.
- Karacan, E., Şenol, S., Şener, Ş.(1996). “Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi”, *3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*,4(1):28-33.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., Dicle, A. Y. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18, 06-15.

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

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

Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Ş.E.E.A.H. Tıp Bülteni*, 45, 65-74.

Karasar, N.(2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları, s.77.

Kashdan, B.T. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348-365.

Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25,291–301.

Kaya, A., Bozaslan,H., Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin anne baba tutumlarının problem çözme, sosyal kaygı ve akademik başarıları açısından incelenmesi (Harran Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma) [The effect of the parents' attitudes on university students' problem-solving skills, social concerns and academic achievement], *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi-Dicle University, Journal Of Ziya Gokalp Faculty Of Education*, 8, 208-225.

Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S ve ark. (1994) Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Arch of Gen Psychiat*, 51, 8–19.

Kessler RC, Stang P, Wittchen HU ve ark. (1999) Lifetime comorbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychol Med*, 29: 555-67.

Kılıçcı, Y. (1989). *"Okulda Ruh Sağlığı"*. Ankara: Sofalı Ofset Tıpo Matbaacılık.

Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kırpınar İ, Özer H, Coşkun İ ve ark. (1997) Erzurum'daki üniversite öğrencilerinde CIDI (DSM-III-R) ruhsal bozuklukların yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlığı. *3P Dergisi*, 4:253-265.

Kızıltan, G. (1984). *Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik dönemi: Ailede çocuk eğitimi*. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayını. Ankara, 103-133.

Kumbasar, H., Bulut, I. (1997). Uyum bozukluğu tanısı konan üniversite öğrencilerinin aile işlevlerini değerlendirme biçimleri. *Yeni Symposium*, 35(4): 126-131.

Kutlesa, N. (2002). *A Group Intervention With University Students Who Experience Difficulties With Perfectionism*. Unpublished Doctorate Thesis, Calgary University, Calgary, Alberta.

Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). *Ana Baba Tutumları Ölçeği. PDR'de Kullanılan Ölçekler* (ed. Yıldız Kuzgun, Feride Bacanlı). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Larose, S. ve Boivin. M. (1998). Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition, *Journal of Research on Adolescence*, 8 (1), 1-27.

Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem*. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.

Last CG, Perrin S, Hersen M ve ark. (1992) DSM-III-R anxiety disorder in children: sociodemographic and clinical characteristics. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 31; 1070–1076.

Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Leary, M. R.ve Kowalski, R.M. (1993), “The Interaction Anxiousness Scale Construct and CriterionRelated Validity,” *Journal of Personality Assessment*, .61(1) 136-146.

Ledoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.

Liebowitz MR (1987) Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*. 22:141-173.

Lundh L.G., Öst L.G.(2001). Attentional bias, self-consciousness and perfectionism in social phobia before and after cognitive-behaviour therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30, 4–16.

Mayes, A. N., ve McConatha, J. (1982). “Surveying students needs: a means of evaluating students services”. *Journal of College Student Personnel*, 23, 473-476.

Memduhoğlu, H. B., & Tanhan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal Of Education Faculty)*. 10, 106-124.

Mennin DS, Heimberg RG, Jack MS (2000) Comorbid generalized anxiety disorder in primary social phobia: symptom severity, functional impairment, and treatment response. *J Anxiety Disord*, 14: 325-343.

Merikangas, S., Venevoli A., Dierker L. and Grillon C. (1999). Vulnerability Factors Among Children at Risk for Anxiety Disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Mızrak, E. Ö. (2006). *Anksiyete Bozukluğu veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (H.B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği. (1996).

Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practise of counselling psychology*. Cassell Educational Limited, London.

Oran, Ç. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.

Oswald, D. L. ve Clark, E. M. (2003). Best friends forever? : High school best friendship and the transition to college. *Personal Relationships*, 10, 187-196.

Özbaran B., Tamar M., Yüncü Z., Bildik T., Demiral R., Eremiş S. (2009). Majör depresif bozukluğu olan gençlerden oluşan bir klinik örnekte anne baba tutumlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2009; 109-115.

Özbay, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Trabzon: K. T. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Özdel, L, Bostancı, M, Özdel, O, Oğuzhanoğlu,NK. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3: 155-161.

Özkürkçügil, AÇ. (1999). “Bir Medikososyal Merkezine Genel Sağlık Sorunları ile Başvuran Öğrencilerden Psikiyatrik Tanı Alanlarda Bazı Sosyodemografik Özellikler”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10: 115-122.

Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 (1), 45-51.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 015-026.

Öztürk, İ. (1990). *Ana-baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin bağımsızlık duygularını anlama, yakınlık başatlık, kendini suçlama ve saldırganlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Pacht, A. R., 1984. Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.

Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan Bildiri*, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Palladino, J. J., ve Tryon, G. S. (1978). "Have the problems of entering freshman changed?". *Journal of College Student Personnel*, 19, 313-316.

Paul, E. L. ve Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college adjustment correlates. *Journal of Counseling and Development*, 79, 77-78.

Pirot M (1986) The Pathological Thought and Dynamics of the Perfectionist. *Individual Psychology*, (42): 51-58.

Pulat, N. (2011). *Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerin depresyon, kaygı ve öfke belirtileri üzerindeki etkisi: Mükemmeliyetçiliğin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Reishl, T. M., ve Hirsch, B. J. (1989). Identity commitments and coping with a difficult developmental transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 55-69.

Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.

Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.

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

Savaşır, İ. (1996). *Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri*. İ. Savaşır, G. Boyacıoğlu, ve E., Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler (1-17)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayar, K., Solmaz, M., Öztürk, M., Özer, Ö.A. ve Arıkan, M. (2000). Yaygın Sosyal Fobi Hastalarında Çekingen Kişilik Bozukluğu ve Psikopatolojiye Etkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3,163-169.

- Schlenker, B.R. ve Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and Gifted Adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 183-197.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik, Sosyal, Kişisel Ve Kuramsal Uyumlarını Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Siegle, D. & Schuler, A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students, *Roeper Review*, 23, 39-44.
- Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behav Modif July*, 22, 372-390.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1999), Perfectionism: Study of A Criterion Group, *Journal of Counseling and Developmen.*, 74, 51–58.
- Slaney, R. B. ve Johnson, D. G. (1992). *The Almost Perfect Scale*. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University. (Avaliable from the first author).
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001), The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (3), 130-146.
- Soykan C, Özgüven HD, Gencoz T ve ark. (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep*. 93:1059-69.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. and Et Al. (1995). Social Phobia an Analysis of Possible Development Factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 526-531.
- Stöber, J., Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.
- Strip, C.A. & Hirsch, G. (2000). *Helping gifted children soar: a practical guide for parents and teachers*. Scottsdale, AZ: Great Potential Press, Inc.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordalıyıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 144(3-15).
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30, 375-396.

Şahin, N.H. (1989). "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği". *Ankara: Türk Psikoloji Dergisi*. 23, 3-13.

Şen, Ö. Ö. (2004). *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sorunlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Takako, S. (1994). "*Familial and Developmental Antecedents of Social Anxiety*" Doktora Tezi, Temple Üniversitesi.

Taşdemir, M. Ö (2004). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon, KTÜ.

Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Tuncel, M., Şahin, C. (2008). Sınıf Öğretmenliği Ve Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikososyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 9 (2), 45-50.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tuzcuoğlu, N.(2003). *Anne baba olmanın altın kuralları, bir aile olmak*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.

Üre, Ö., Yalçın, S. B., & Hamarta, E. (2001). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 168-176.

Van Ameringen M, Mancini C, Farvolden P (2003) The impact of anxiety disorders on educational achievement. *J Anxiety Disord*, 17: 561–571.

Webb, J. T., Meckstroth, E. A. ve Tolan, S. S. (1994). *Guiding the Gifted Child*. Arizona: Gifted Psychology Press.

Wittchen HU, Fehm L (2001) Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *Psychiatr Clin N Am*, 24: 617-641.

World Health Organization (1993), The KD-10 Classification of Me& ond Behouml Ciders - *Diognostlc Orteno fw Research*. Geneva: WHO.

WPA (Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu) (1995). *Sosyal Fobi Cep Kitapçığı*, Derl.: S. A. Montgomery (Londra: Science Press Ltd.).

Xinyin, C., Rubin, K. H. and Boshu, L. (1995). Social and School Adjustment of Shy and Aggressive Children In China. *Development and Psychopathology*, 7, 337-349.

Yalım, D. (2007). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyumu; Psikolojik Sağlamlık, Başa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü*. ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü Yüksek Lisans Tezi.

Yavuzer , H. (1997). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 14. Basım.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yavuzer, H. (1998). *Anne Baba ve Çocuk*. 2. Basım. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. Yirmi ikinci baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Haluk (1979). "6-12 Yaş Çocuklarının Psikososyal Gelişmesi," *Psikoloji Dergisi*,5, 20-24.

Yılmaz, E. ve G. Özdemir, Türkiye’de Kadın Akademisyen ve Araştırmacıların Karşılaştıkları Sorunlar ve Tarıma Bakış Açıları, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2012: 50-56.

Yorulmaz O (2002) *Responsibility And Perfectionism As Predictors of ObsessiveCompulsive Symptomatology: A Test of Cognitive Model*. Ankara, Middle East Technical University, Master In Science.

Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. (3.Baskı). İstanbul. Özgür Yayın Dağıtım.

Yüksel, N., (1984) Bilişsel İşlevleri Yönünden Normallerle Depresif Hastaların Karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117) s.14-15.

Zea, M. C., Jarama, L. ve Bianchi, F. T. (1995). Social support and psychosocial competence: Explaining the adaptation to college of ethnically diverse students. *American Journal of Community Psychology*, 23, 509-531. 20 Nisan 2001’de the Expanded Academic ASAP veritabanından elde edildi.

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü bünyesinde sürmekte olan yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi ölçmektedir. Bu amaç doğrultusunda sizden herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacaktır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve çalışmanın amaçları doğrultusunda değerlendirilecektir. Demografik form dahil olmak üzere 5 adet anket cevaplamanız istenmektedir.

Soruların ve puanlama yönergelerinin dikkatli bir şekilde okumanız, yanıtları içtenlikle vermeniz ve soruları doğru ve eksiksiz bir biçimde yanıtlamanız çalışmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Katılım sırasında herhangi bir neden dolayısıyla devam etmek istemezseniz cevaplamanızı bırakabilirsiniz. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamadığınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Lütfen aşağıdaki bölümü okuyup imzalayarak uygulayıcıya geri veriniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Koordinatörlüğü tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasındaki kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:...../...../....

Katılımcı:

Adres/Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Merve Gökkaya

Adres: Işık Üniversitesi

İmza:

Tank:

Adı Soyadı:

Adres / Tel: Işık Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

İmza:

EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız. Verdiğiniz yanıtlar sadece araştırma dahilinde gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Bunun dışında kesinlikle başka bir yerde kullanılmayacak ve başka şahıs ve kurumlarla paylaşılmayacaktır.

1. Adınız-Soyadınız

2. Yaşınız : _____

3. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

4. Okulunuzun Adı: _____

5. Sınıfınız : _____

6. Medeni durumunuz:

Bekar

Evli

Boşanmış

Diğer_____

7. Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?

Evde tek başına

Evde arkadaşlarla

Anne ve babanızla

Annenizle

Babanızla

Yurtta

Akrabaların yanında

Diğer (lütfen açıklayın)

8. En uzun süreli yaşadığınız yerleşim birimi:

Köy

Bucak

Kasaba

Şehir

Büyük şehir

9. Annenizin eğitim durumu:

Okur-yazar değil

Okur-yazar fakat herhangi bir okul bitirmemiş

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans mezunu

Doktora mezunu

10. Babanızın eğitim durumu:

- Okur-yazar değil
 Okur-yazar fakat herhangi bir okul bitirmemiş
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite mezunu
 Yüksek lisans mezunu
 Doktora mezunu

11. Annenizin mesleği: _____

12. Babanızın mesleği: _____

13. Anne ve babanız:

- Evli Boşanmış Ayrı yaşıyorlar

14. Ailenizin ortalama aylık gelir düzeyi:

- 0-500 TL
 501-1000 TL
 1001-1500 TL
 1500 TL ve üzeri

15. Ekonomik olarak ailenizi hangi seviyede görüyorsunuz?

- Alt
 Alt-Orta
 Orta
 Üst-Orta
 Üst

EK-2. LİEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin.

Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

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

| Kaygı | Puan | Kaçınma | Puan |
|--|-------------|--|-------------|
| 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak | | 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak | |
| 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak | | 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak | |
| 3. Dikkatleri üzerinde toplamak | | 3. Dikkatleri üzerinde toplamak | |
| 4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak | | 4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak | |
| 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak | | 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak | |
| 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek | | 6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek | |
| 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak | | 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak | |
| 8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek | | 8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek | |
| 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi | | 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi | |
| 10. Gözlendiği sırada çalışmak | | 10. Gözlendiği sırada çalışmak | |
| 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak | | 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak | |
| 12. Bir eğlenceye gitmek | | 12. Bir eğlenceye gitmek | |
| 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak | | 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak | |
| 14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması | | 14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması | |
| 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak | | 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak | | 16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak | |
| 17. Umumi yerlerde yemek yemek | | 17. Umumi yerlerde yemek yemek | |
| 18. Evde misafir ağırlamak | | 18. Evde misafir ağırlamak | |
| 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak | | 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak | |
| 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek | | 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek | |
| 21. Umumi telefonları kullanmak | | 21. Umumi telefonları kullanmak | |
| 22. Yabancılarla konuşmak | | 22. Yabancılarla konuşmak | |
| 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak | | 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak | |
| 24. Umumi tuvalette idrar yapmak | | 24. Umumi tuvalette idrar yapmak | |

EK-3. BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler

- 1-** 0.Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 - 1.Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 - 3.O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

- 2-** 0.Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 - 1.Gelecek hakkında karamsarım.
 - 2.Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 - 3.Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

- 3-** 0.Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 - 2.Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 - 3.Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

- 4-** 0.Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 - 1.Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 - 2.Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 - 3.Her şeyden sıkılıyorum.

- 5-** 0.Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 - 1.Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 - 2.Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 - 3.Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

- 6-** 0.Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 - 1.Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 - 2.Cezalandırılmayı bekliyorum.
 - 3.Cezalandırıldığımı hissediyorum.

- 7-** 0.Kendimden memnunum.
 - 1.Kendi kendimden pek memnun değilim.
 - 2.Kendime çok kızıyorum.
 - 3.Kendimden nefret ediyorum.

- 8-** 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
 - 1.Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

- 2.Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 - 3.Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9-** 0.Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- 1.Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 - 2.Kendimi öldürmek isterdim.
 - 3.Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** 0.Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
- 1.Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 - 2.Çoğu zaman ağlıyorum.
 - 3.Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11-**0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
- 1.Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 - 2.Şimdi hep sinirliyim.
 - 3.Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12-**0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
- 1.Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 - 2.Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 - 3.Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13-**0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
- 1.Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 - 2.Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 - 3.Artık hiç karar veremiyorum.
- 14-**0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
- 1.Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 - 2.Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 - 3.Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15-**0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- 1.Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 - 2.Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 - 3.Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16-**0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- 1.Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 - 2.Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 - 3.Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17-**0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- 1.Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 - 2.Yaptığım her şey beni yoruyor.
 - 3.Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-0. İştahım her zamanki gibi.

- 1.İştahım her zamanki kadar iyi değil.
- 2.İştahım çok azaldı.
- 3.Artık hiç iştahım yok.

19-0. Son zamanlarda kilo vermedim.

- 1.İki kilodan fazla kilo verdim.
- 2.Dört kilodan fazla kilo verdim.
- 3.Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20-0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

- 1.Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
- 2.Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- 3.Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21-0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

- 1.Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- 2.Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- 3.Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK-4. ANA BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Size, ana babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derecede benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu düşünerek cevap kâğıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.

Cevaplamanın nasıl olacağını bir örnekle gösterelim:

Okula gidiş geliş saatlerini çok sıkı kontrol eder, kimlerle arkadaşlık ettiğimi sorgular.

A) Hiç uygun değil B) Pek uygun değil C) Biraz uygun D) Uygun E) Çok uygun

Eğer anne ya da babanız sizin hangi saatte nerede olduğunuzu ve kimlerle ne yaptığınızla hiç ilgilenmiyorsa “Hiç uygun değil”in karşılığı olarak **A**, sizi genellikle serbest bırakıyorsa “pek uygun değil”in karşılığı olarak **B**, ne yaptığınızla çoğunlukla ilgileniyor bazen sizi serbest bırakıyorsa “biraz uygun”un karşılığı olarak **C**, sizin hangi saatte nerede olduğunuzu ve kimlerle olduğunuzu izliyorsa “uygun” un karşılığı **D**’yi çok sıkı bir biçimde izliyorsa “Çok uygun”un karşılığı olarak **E**’yi işaretlemeniz beklenmektedir.

A) Hiç uygun değil B) Pek uygun değil C) Biraz uygun D) Uygun E) Çok uygun

1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.
2. Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.
6. Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.
7. Elimden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.
9. Bana hükmetmeye çalışır.
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.
14. Neden bazı şeyleri yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.

17. Sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.
21. Küçük yaşından itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.
23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.
25. Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.
29. Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamiştir.
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam.
35. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.
36. Aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister.
37. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.
38. Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.
39. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.

EK-5. ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELLİYETÇİLİK 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 yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

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

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Plan yapmak benim için çok önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Düzenli/tertipli biriyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Çok yüksek hedeflerim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 22 | Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Kendimle karşılaştığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Planlı biriyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığıma geri dönerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Bir şeyi “tam” yapmak çok zamanımı alır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK-6. ÜNİVERSİTEYE UYUM ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler;

Aşağıda üniversite yaşantınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneği (X) şeklinde işaretlemenizdir. Yanıtlarınızı içtenlikle vermeniz bu araştırmanın güvenilirliğini artıracaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

| No | MADDELER | Bana Tamamen uygun | Bana Oldukça uygun | Bana Biraz uygun | Bana Hiç uygun değil |
|----|--|--------------------|--------------------|------------------|----------------------|
| 1 | İhtiyacım olduğunda okuldaki arkadaş ve tanıdıklarımın yardım istemekten çekinmem. | | | | |
| 2 | Yeni tanıştığım akranlarımla konuşma konusu bulmakta güçlük çekerim. | | | | |
| 3 | Okuldaki arkadaşlarımla iyi ilişkiler kuramıyorum. | | | | |
| 4 | Öğretim elemanları ile karşılaştığımda selam vermekten kaçınıyorum. | | | | |
| 5 | Ders çalışmakta güçlük çekiyorum. | | | | |
| 6 | Önceden toplanıp konuşan akranlarımla olduğu bir gruba katılmaktan çekinirim. | | | | |
| 7 | Okuldaki arkadaşlarımla ilişkilerimden memnun değilim. | | | | |
| 8 | Konuşurken arkadaşlarımla gözüne bakmaktan çekiniyorum. | | | | |
| 9 | Ders çalışmaya başlarken çok zorlanıyorum. | | | | |
| 10 | Çalışma zamanlarımı verimli olarak kullanamıyorum. | | | | |
| 11 | Okulda kendimi yalnız hissediyorum. | | | | |
| 12 | Okuldaki arkadaşlarımla karşılaştığımda selam vermekte zorlanıyorum. | | | | |
| 13 | Üniversitede öğrencilere sağlanan sosyal olanaklardan yararlanıyorum. | | | | |
| 14 | Akranlarımla kurduğum ilişkileri sürdürüyorum. | | | | |
| 15 | Üniversitedeki sosyal yaşantımdan memnunum. | | | | |
| 16 | Sınıfta oldukça aranan bir kişiyim. | | | | |
| 17 | Üniversitede her sorunumu paylaşabileceğim bazı yakın arkadaşlarım var. | | | | |
| 18 | Sınavlara hazırlanmada güçlük | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | çekiyorum. | | | | |
| 19 | Mümkün olduğu kadar toplantı ve kalabalık eğlencelerden uzak kalmaya çalışırım. | | | | |
| 20 | Sınavlarda başarılı olamıyorum. | | | | |
| 21 | Çabuk ve kolay arkadaş oluyorum. | | | | |
| 22 | Okul dışında zaman zaman arkadaşlarımla birlikte olurum. | | | | |
| 23 | Okuldaki öğrenci topluluk ve kulüplerine katılıyorum. | | | | |
| 24 | Arkadaşlarımla uzun süreli ilişkilere giremiyorum. | | | | |
| 25 | Üniversitede birçok kişiyle tanıştım ve çoğu ile arkadaş oldum. | | | | |
| 26 | Karşı cinsten olan sınıf arkadaşlarımla konuşmakta güçlük çekiyorum. | | | | |
| 27 | Arkadaş toplantılarında rahat davranamam. | | | | |
| 28 | Üniversitedeki sosyal etkinliklere katılıyorum. | | | | |
| 29 | Toplantı ve kalabalık eğlencelerden hoşlanırım. | | | | |
| 30 | Başkaları benimle konuşuncaya kadar ben onlarla konuşmaya başlamam. | | | | |
| 31 | Ders saatleri dışında sınıf arkadaşlarımla pek görüşmem. | | | | |

Özgeçmiş

16 Ekim 1990 yılında İzmir’de doğdum. Babam emekli astsubay, annem ev hanımı. Bir ablam var. 1996 yılında Balıkesir Fevzi Çakmak İlköğretim Okuluna başladım. 2000 yılında babam emekli olunca Antalya’ya yerleştik. 2000-2002 yılları arasında, Antalya Sefa Akın İlköğretim Okuluna devam ettim. Ablam Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesini kazandı ve oraya taşındık. 2002-2004 yılları arasında, Konya Ahmet Haşhaş İlköğretim Okulunu bitirdim. 2008 yılında Selçuklu Anadolu Lisesini, 2014 yılında ise, Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirdim.

2005-2006 yılları arasında Özel Özdil dil kursunda ileri seviyede İngilizce kursu eğitimi aldım. 2012 yılından beri B sınıfı sürücü belgesine sahibim. Son 1 yıldır Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur’dan Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almaktayım.

Seyehat etmeyi, müzik dinlemeyi, sinemaya ve tiyatroya gitmeyi severim.