

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIKLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
İstanbul
motrar@marmara.edu.tr

Psiklg. Hatice Büyükköse Tezcan
Aydoğdu Koleji
İstanbul
haticebtezcan@yahoo.com

Özet

Bu çalışmanın amacı, İstanbul ilinde bulunan devlet ve özel üniversitelerdeki rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz-duyarlık ile mükemmeliyetçilikleri arasında ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada üzerinde durulan konu rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin danışmanlık sürecinde ve mesleği uygularken yetenekleri, farkındalıklarının onlara sağlayacağı yarar ve bu konuda yapılacak çalışmalara yol göstermek amacıyla ele alınmıştır.

Tarama modelinde hazırlanan araştırmada, örneklem grubu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilindeki devlet üniversitesi ve özel üniversitelerden tesadüfi oransız küme örnekleme yöntemiyle seçilen 707 üniversite öğrencisidir. Veri toplamak amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeği, Hewitt Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar kullanılarak özduyarlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile bulunmuştur. Yapılan araştırma sonucunda, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

Anahtar Sözcükler: Özduyarlık, Mükemmeliyetçilik, Eğitim Fakültesi.

AN INVESTIGATION OF RELATION BETWEEN SELF COMPASSION AND PERFECTIONISM AMONG PSYCHOLOGICAL GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS

Abstract

Aim of this study is that to determine relation between self-compassion and perfectionism among psychological guidance and counseling students in local and private universities which is located in province of İstanbul. Research subject aims to help psychological guidance and counseling students in their counseling process, and in their applying skills, benefits of their awareness, to guide them for future studies on this subject.

Study prepared in the survey model, sample group which is consist of 707 university students selected by random cluster sampling disproportionately from local and private universities, located in province of İstanbul during 2013-2014 academic year. To collect data, Self-Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003b), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) developed by Hewitt & Flett (1991), and Personal Information

Form designed by researcher were used. Using the scores obtained from the scales, the relationship between perfectionism and self-compassion was found by Pearson Product Moment Correlation Coefficient. According to the findings of this study, there is significantly positive correlation between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and self-oriented perfectionism; between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and socially prescribed perfectionism; between self-judgment, isolation, over identification, self-compassion and perfectionism.

Key Words: Perfectionism, Self - Compassion, Faculties of Education.

GİRİŞ

Öz duyarlık doğu felsefelerinde yüzlerce yıllık bir geçmişe sahip olmakla birlikte, batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavramdır (Akin, Akin & Abacı, 2007). Neff (2003b), öz duyarlığı, öz kabulün sağlıklı bir biçimi olarak görmüştür. Öz duyarlık, kontrol edilemeyen yaşam olaylarından ya da kişisel kusur ve başarısızlıklardan kaynaklanan, acı duyguları oluştuğunda, kendine karşı iyi olmayı, kendini önemsemeyi ve kendine karşı anlayışlı olmayı içerir (Neff & Beretvas, 2012). Bireyin karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında kendini hırpalamadan, sorunlarla kendini aşırı özdeşleştirmeden, kendini soruna kaptırmadan yoluna devam etmesine yardımcı olan bireyin psikolojik iyiliği için önemli bir kavramdır.

Neff (2003b), öz duyarlığı 3 temel bileşenle tanımlamıştı ; öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleştirmeye karşı bilinçlilik. Neff'e göre birey, kişisel başarısızlık durumunda ya da bir zorlukla karşılaştığında, öz-duyarlık bu 3 bileşeni gerekli kılmaktadır. Öz sevecenlik, kişinin kendisini sertçe yargılamak ya da öz eleştiri yapmak yerine kendisine karşı genişletilmiş iyilik ve anlayışlı olmasını içermektedir (Neff, 2003a). Bireyin zorluklarla karşılaşması durumunda kendisini suçlayarak, zulmetmek yerine, benliğine karşı iyi davranmasını içerir.

Paylaşımların bilincinde olmak, kişinin deneyimlerini ayrı ve izole olarak görmek yerine, geniş insan deneyiminin parçası olarak görmesidir. Yaşadığı sıkıntının insan tecrübesinin (insan yaşamının) kaçınılmaz bir parçası olduğunu farkına varmayı içerir (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009). Hata ve yanlışların insan doğasının bir parçası olduğunun bilincinde olmaktır. Bireyin, dünyada o hatayı yapan tek kişi olmadığını bilincinde olmasıdır.

Bilinçlilik, acı veren duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleştirmek yerine kişinin dengeli bir farkındalık içinde olmasıdır. Bireyin acı veren olaylara karşı dengeli bir davranış sergilemesini sağlar, kendisiyle aşırı özdeşleşmesini önler. Kişinin duygu ve düşüncelerini bastırmak ya da yalanlamak yerine, onları eleştirmeden olduğu gibi kabul etmesidir (Neff, 2012).

Çok boyutlu bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik ise, bir işte mükemmel olmak için aşırı ve haddinden fazla çaba göstermektir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, mükemmelin mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası ve kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçilik "kendine yönelik", "başkalarına yönelik" ve "toplumsal beklentiye dayalı" olmak üzere üç boyutta tanımlanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için gerçekçi olmayan ve ulaşılmaz imkansız boyutta standartlar belirleme eğilimidir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve kendi hatalarını kabul etmeme eşlik eder. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin başkaları için belirlediği gerçekçi olmayan standartlara uymasını beklemesidir. Toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik ise bireyin, insanların kendisinden imkansız şeyler beklediği şeklinde bir inanca sahip olma eğilimidir (Karataş, 2012).

Araştırmalar fazla mükemmeliyetçi düşüncelerin, bir dizi olumsuz (self thoughts) öz düşüncelerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bireyin kendisiyle alakalı olumlu düşüncelerin, başkalarıyla alakalı olumlu düşüncelerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998).

İlerde psikolojik yardım hizmeti verecek olan psikolojik danışma öğrencilerinin kişilik özellikleri önemli bir konudur. Psikolojik danışmanların eğitimle kazandıkları bilgi ve becerilerin yanı sıra bazı kişilik özelliklerine, bir takım becerilere ve yeterliliklere sahip olması beklenmektedir. Bu özelliklere, cesaretlendirici olma, destekleyici olma, sıcaklık, yakınlık, tolerans, içtenlik, kendini açabilme, problem çözebilme, açık görüşlülük, esneklik, empati kurabilme, ince düşünme, aktif dinleyebilme, sorumluluk alabilme, güvenilir olma, benlik saygısı, aktif olma, güç ve kontrol becerisine sahip olma, anlayış, uyumlu ve dengeli olma, sabırlılık, dürüstlük örnek olarak gösterilebilir (Knoff, Hines & Kromrey, 1995; Knoff, McKenna & Riser, 1991; Kepçeoğlu, 1999:260, Akt. Yavuz, 2006).

Ülkemizde Psikolojik Danışmanların yeterlilikleri, çeşitli problemleri ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programlarının sorunları akademisyenler, alanda çalışan uzmanlar ve öğrenim gören öğrenciler tarafından sıklıkla tartışılan ve ortaya konan bir durum olmakla birlikte, bu duruma ampirik açıdan veri teşkil eden çok az araştırma bulunmaktadır (Yavuz, 2006).

Yapılacak bu çalışmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öz duyarlık ve mükemmeliyetçiliklerinin ortaya konması bize yeni bilgiler kazandıracak gibi öğrencilerin danışma sürecine bu özellikler açısından ne denli yeterli olduklarını belirlemede referans olacaktır.

Literatür incelendiğinde, daha çok yeni bir kavram olan öz duyarlığın, ülkemizde çok az araştırmaya konu olduğunu görülmektedir. Ayrıca öz duyarlık ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi konu olan ilk çalışma olması açısından bu çalışma önemlidir.

Bu nedenle, bu çalışmada İstanbul ilindeki devlet ve özel üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma bölümünde okuyan 707 üniversite öğrencisinin özduyarlıkları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Araştırma, İstanbul'da devlet ve özel üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik yönünden karşılaştırılması için yapılan ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü tarama modelinde bir çalışmadır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arası ilişkiler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 1994).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu , İstanbul ilindeki devlet ve özel 7 üniversitede öğrenim görmekte olan tesadüfi oransız küme örnekleme yöntemiyle seçilen 541' i kız 166 erkek 707 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 1: Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kız	541	76,5	76,5	76,5
Erkek	166	23,5	23,5	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 541’i(%76,5) kız öğrencilerden,166’sı (%23,5) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeği, Hewitt Flett (1989) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Öz Duyarlık Ölçeği: Öz duyarlık Neff’in (2003b, akt.Akın,Akın & Abacı, 2007) geliştirdiği Öz duyarlık Ölçeği ile ölçülmektedir. Öz Duyarlık Ölçeği, alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan toplam puan öz-duyarlık seviyesini göstermektedir.

Öz-duyarlık Ölçeğinde (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirme vardır. 26 maddelik bir ölçme aracı olan Öz duyarlık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: Özsevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz sevecenlik için .71-.77 yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, yabancılaşma için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b, akt.Akın, Akın & Abacı, 2007).

Akın, Akın ve Abacı (2007) uyum geçerliği çalışmasında Öz duyarlık Ölçeği ile benlik saygısı arasında .59 ve .55 , sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda Öz duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla, -.51, -.65, -.65, -.57). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Öz duyarlık Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını ve psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir.

Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama ve geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007)’de Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma ile gerçekleştirmişlerdir. Öz duyarlık Ölçeği’nin yapı geçerliğini araştırmak için yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA)’nde öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Yapılan analizler toplam varyansın % 68’ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten meydana gelen bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü görülmüştür. Öz duyarlık Ölçeği’nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla Doğrulayıcı faktör analiz (DFA) uygulanmıştır. Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik alt ölçeği için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Öz duyarlık Ölçeği’nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca toplam puanlara göre belirlenmiş %27’lik alt ve üst grupların t-testi analiziyle incelenmesi sonucu, bu iki grubun birbirlerinden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (Soyer, 2010).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Hewitt-Flett (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencileri için Türkçeye uyarlama çalışması Oral (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 45 madde olup 7’li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puan mükemmeliyetçiliğin seviyesini göstermektedir (Hewitt-Flett,1991; Oral,1999, akt; Karataş, 2012). Ölçeğin kendine yönelme, başkasına yönelme ve sosyal kurallara yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutu vardır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans %31’dir. Güvenirlik hesaplamalarında Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .73 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999, akt; Karataş, 2012). Ayrıca Tuncer ve Voltan-Acar (2006) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha

katsayılarını incelemiş ve toplam mükemmeliyetçilik için .86, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .65 ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .78 olarak bulmuşlardır. Ayrıca Karataş'ın (2012) çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .88, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için .51 ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik için .71 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayarda "SPSS for Windows ver:21.0" programında çözümlenmiş, manidarlıklar minimum $p < .05$ düzeyinde sınanmış, diğer manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde, rehberlik psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

Kişisel bilgi formunda elde edilen, örnekleme oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerine ait verilerin (yaş, cinsiyet, üniversite, sınıf, kardeş) dağılımları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 2: Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
18 ve altı	63	8,9	8,9	8,9
19 yaş	126	17,8	17,8	26,7
20 yaş	181	25,6	25,6	52,3
21 yaş	155	21,9	21,9	74,3
22 ve üstü	182	25,7	25,7	100,0
Toplam	707	100,0	100,0	

Tablo 2'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 63'ü (%8,9) 18 ve altı yaşında, 126'sı (%17,8) 19 yaşında, 181'i (%25,6) 20 yaşında, 155'i (%21,9) 21 yaşında, 182'si (%25,7) 22 ve üstü yaşındadır.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kız	541	76,5	76,5	76,5
Erkek	166	23,5	23,5	100,0
Total	707	100,0	100,0	

Tablo 3'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 541'i (%76,5) kız öğrencilerden, 166'sı (%23,5) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 4: Üniversite Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Fatih Üni.	119	16,8	16,8	16,8
İstanbul Üni.	105	14,9	14,9	31,7
İst. Aydın Üni.	119	16,8	16,8	48,5
İst. Kültür Üni.	58	8,2	8,2	56,7
İSZÜ	83	11,7	11,7	68,5
Marmara Üni.	146	20,7	20,7	89,1
Yıldız Tek. Üni.	77	10,9	10,9	100,0
Total	707	100,0	100,0	

Tablo 4'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 119'u(%16,8) Fatih Üniversitesi,105'i (%14,9) İstanbul Üniversitesi,119'u (%16,8) İstanbul Aydın Üniversitesi,58'i (%8,2) İstanbul Kültür Üniversitesi,83'ü (%11,7) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (İSZÜ),146'sı (%20,7) Marmara Üniversitesi, 77'si (%10,9) Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 5: Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1. Sınıf	225	31,8	31,8	31,8
2. Sınıf	255	36,1	36,1	67,9
3. Sınıf	158	22,3	22,3	90,2
4. Sınıf	69	9,8	9,8	100,0
Total	707	100,0	100,0	

Tablo 5'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 225'i (%31,8) 1.sınıf, 255'i (%36,1) 2.sınıf, 158'i (%22,3) 3.sınıf, 69'u (%9,8) 4.sınıftır.

Tablo 6: Kardeş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Tek Çocuk	33	4,7	4,7	4,7
İki Kardeş	122	17,3	17,3	21,9
Üç Kardeş	220	31,1	31,1	53,0
Dört Kardeş	169	23,9	23,9	76,9
Beş Kardeş	111	15,7	15,7	92,6
Altı ve üstü	52	7,4	7,4	100,0
Total	707	100,0	100,0	

Tablo 6'da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 33'ü (%4,7) tek çocuk, 122'si (%17,3) iki kardeş, 220'si (%31,1) üç kardeş, 169'u (%23,9) dört kardeş, 111'i (%15,7) beş kardeş, 52'si (%7,4) altı ve üstü kardeşe sahiptir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği'nden ve ölçeğin Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Öz sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımın Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme ve Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>
Öz sevecenlik	707	3,09	,703
Öz Yargılama	707	2,53	,769
Paylaşımın Bilincinde Olma	707	3,13	,750
İzolasyon	707	2,65	,830
Bilinçlilik	707	3,23	,741
Aşırı Özdeşleşme	707	2,78	,875
Öz Duyarlık Toplam	707	2,89	,355

Tablo 7’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,09$ standart sapması $ss=,703$; öz-yargılama ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,53$ standart sapması $ss=,769$; paylaşımın bilincinde olma ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,13$ standart sapması $ss=,750$; izolasyon ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,65$ standart sapması $ss=,830$; bilinçlilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=3,23$ standart sapması $ss=,741$; aşırı özdeşleşme ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,78$ standart sapması $ss=,875$; öz-duyarlık ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=2,89$ standart sapması $ss=,355$ olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nden ve ölçeğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	4,34	,716
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	4,06	,576
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	707	3,99	,726
Mükemmeliyetçilik Toplam	707	4,13	,531

Tablo 8’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} =4,34$ standart sapması $ss=,716$; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} =4,06$ standart sapması $ss=,576$; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} =3,99$ standart sapması $ss=,726$; mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} =4,13$ standart sapması $ss=,531$ olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nden aldıkları puanlarla Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları tablo 9 da aşağıda verilmiştir.

Tablo 9: Öz Duyarlık Ölçeği Puanları ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Öz Duyarlık Mükemmeliyetçilik	707	,273	,000

Tablo 9'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeğinden aldıkları puanlarla mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı bulunmuştur ($r=,273$; $p<,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırma sonucunda, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik öz eleştirilerinin yüksek olduğunu düşündürürken öz yargılamayı, mükemmel ulaşma çabasında kendisini dışa kapattığı, soyutladığını akla getirirken izolasyona, kendisini problemin içerisinde kaybettiğinden dolayı aşırı özdeşleşmeye yönelebilmektedirler.

öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu mükemmeliyetçi bireylerin kendisinden başkalarına yönelik yargılamalarının artması onları sert eleştirileri, kişinin ilişkilerinde çatışmaların doğması dolayısıyla izolasyonun oluşmasına neden olunabilir. Bu kişiler başkalarına iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar.

öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu sosyal düzenin yer aldığı mükemmeliyetçilik düşüncesinde temelinde bireyin sorumluluk duygusundan kaçan bireyin kendisiyle yüzleşmemesi, farkındalığın oluşmaması ve toplumu, düzeni bu nedenle suçlamasına dayandığı düşünülürse süperego fikrini akla getirmektedir. Kişi etrafın ya da düzenin kendisine baskı kurduğunu düşünürken öfke duyabilir, saldırganlaşabilir, yalnız kalabilir. Ya da bu düşüncelerin tersi de akla gelmektedir. Başkalarının sevgi ve saygısını kazanmak için mükemmel olmaya çalışarak, hayatlarını ve tercihlerini başkalarının değerlendirmesine göre şekillendirebilirler.

öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, öz-duyarlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kirkpatrick (2005) araştırmasında öz duyarlığın pozitif göstergelerle (mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu, kendini kabul vb.), mükemmeliyetçiliğin ise negatif göstergeler (kaygı, depresyon, öz eleştiri vb.) olumsuz faktörlerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bilgiden yola çıkarak öz duyarlık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki olduğu fikri akla gelmektedir. Fakat araştırmamızda öz duyarlık puanları arttıkça çok boyutlu mükemmeliyetçilik puanlarında artmaktadır. Ayrıca izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt ölçekleri ile mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuca ulaşılmasında kendine karşı öz duyarlı olmayan bireylerin mükemmeliyetçiliğe daha yatkın oldukları çıkarımını yapılabilir.

Neff (2003a, b) öz duyarlı bireylerin, öz duyarlı olmayanlara göre daha olumlu zihinsel sağlık özelliklerine sahip olacağını çünkü sıkıntı ve başarısızlık deneyimlerinin abartılmayacağını ve bu deneyimlerin kendini suçlama ile sürekli hale getirilmeyeceğini; sonuçta öz duyarlı bireylerde kaygı ve depresyon sıklığının önemli ölçüde az olacağını belirtmiştir. Bireyin kendisiyle alakalı olumlu düşüncelerin, başkalarıyla alakalı olumlu düşüncelerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998).

Sonuçta bireyin psikolojik iyi olma haline ulaşmasında hayattaki tüm değerlerin etkili olduğu gerçeğinden yola çıkarak Atabek (1999)'in dediği gibi "*Hayatta doğru başarılar kazanmak isteyen insan, 'akıl ve duyguların büyük gücünü' tanımayı, geliştirmeyi ve dengelemeyi bilmelidir. Hayatta kazanılacak en büyük başarı, insanın kendi güçlerini tanımasıdır, geliştirmesidir, dengelemesi*" gerekmektedir.

Özduyarlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına etkisini inceleyen araştırmalar yapılarak, uygulamaların daha etkin ve etkili yürütülmesi ve işlevselliğin daha da artırılması sağlanabilir. Üniversite öğrencileri ve üniversite çalışanlarına yönelik özduyarlık ve mükemmeliyetçilik konusunda bilgilendirici etkinlikler düzenlenerek kişilerarası iletişimin kalitesi artırılabilir.

Not: Bu çalışma 24-26 Nisan 2015 tarihlerinde Antalya'da 16 ülkenin katılımıyla düzenlenen 6th International Congress on New Trends in Education- ICONTE' de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.

Atabek, E. (1999). *Bizim duygusal zekâmız*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (5), 1363.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 13, Sayı 3, Sayfa 247*.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.

Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2 (2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2012). The science of self compassion. In C.Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.

Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tuncer, B. & Voltan Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-17.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri:Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.