T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GÜL DEMİRCAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÇARE SERTELİN MERCAN
TEZ DANIŞMANI

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

T.C
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GÜL DEMİRCAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ ÇARE SERTELİN MERCAN
TEZ DANIŞMANI

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

ÖNSÖZ

Tez çalışmam boyunca, bilgi ve deneyimi ile beni destekleyen ve yol gösterici olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Çare SERTELİN MERCAN'a teşekkür ederim. Tez jürimde, tezime yapıcı eleştirileri ve önerileri ile değerli katkılarını sunan Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU'na ve Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN'a minnettarım.

Çalışmama katkıda bulunan arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde bütün mızmızlıklarıma katlanan ve hep yanımda olan Döndü ablama, bana desteklerini sunan Elif ve Nilgün ablalarıma, varlıkları ile hayatımı daha anlamlı ve neşeli kılan canım yiğenlerime teşekkür ederim.

Ve en çok teşekkürü de yaşamım boyunca bana inanan, arkamda duran ve beni koşulsuz seven anne ve babama sunarım.

Gül DEMİRCAN

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye genelinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ve özel okulların anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademesinde çalışan ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 402 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri internet ortamında oluşturulan formlar aracılığıyla 402 katılımcıdan toplanmıştır. Katılımcılara Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (25.0) paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, İlişkisiz Örneklemler t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır

Araştırma sonucunda, stresle başa çıkma tarzları ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasında; çaresiz yaklaşım ile pozitif yönlü, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öz şefkat ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzı arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri ve mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri birlikte stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını orta düzeyde; boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını düşük düzeyde anlamlı olarak yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışman, stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik, öz şefkat

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STYLES WITH STRESS, PERFECTIONISM AND SELF-COMPASSION LEVELS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS

The aim of this study is to examine the relationship between coping styles with stress, perfectionism and self-compassion levels of school counselors. The sample of the study consists of 402 school counselors who were chosen with convenience sampling and work in private or public kindergartens, primary, secondary and high schools of Turkish ministry of education in the 2020-2021 academic years. The data of the research was collected via online forms. The research was designed on the correlational survey model. Coping Styles Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, Self-Compassion Scale and Personal Information Form were applied to obtain data. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression Analysis, Independent Sample t-Test and one-way ANOVA were used for analysis of the data.

As a result of the study, levels of perfectionism correlated positively with helpless coping and negatively with optimistic and seeking of social support coping which are sub dimensions of coping styles with stress. Also, there were correlations between sub dimensions of coping styles and multidimensional perfectionism. It is revealed that self-compassion correlated in a positive way with self-confident, optimistic and seeking of social support coping, and in a negative way with helpless and submissive coping styles. Significant relationships in a negative way between self-compassion and perfectionism with all of its sub dimensions were obtained in the study. The findings of the research demonstrated that perfectionism and self-compassion together predicts self-confident, helpless and optimistic coping in a medium level of confidence and submissive and seeking for help coping in a low level of confidence.

Keywords: School counselors, coping styles with stress, perfectionism, self-compassion

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **II**
ÖZET ..... **III**
ABSTRACT ..... **IV**
IÇİNDEKİLER ..... **V**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **VIII**
KISALTMALAR ..... **XIII**
BÖLÜM I: GİRİŞ **1**
1.1.Problem Durumu 1
1.2.Araştırmanın Amacı 6
1.3.Araştırmanın Önemi 7
1.4.Sayıltılar 8
1.5.Sınırlılıklar 8
1.6. Tanımlar 8
BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**
2.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları 10
2.1.1.Stres Kavramı Ve Tanımları 10
2.1.2.Stres Kaynakları 12
2.1.3.Stresin Belirtileri 13
2.1.4.Stresin Aşamaları 14
2.1.5.Stresle Başa Çıkma 15
2.1.6.Stresle Başa Çıkma Tarzları 16
2.2. Mükemmeliyetçilik 18
2.2.1.Mükemmeliyetçiliğin Tanımlanması 18
2.2.2.Mükemmeliyetçiliğe Dair Kuramsal Açıklamalar 20
2.2.2.1.Psikanalitik Kuram 21
2.2.2.2.Bireysel Psikoloji Kuramı 22
2.2.2.3.Davranışçı Kuram 22
2.2.2.4.Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram 23
2.2.3.Mükemmeliyetçiliğin Boyutları 24
2.3.Öz Şefkat 27
2.3.1.Öz Şefkat Kavramının Temeli 27
2.3.2.Öz Şefkat Kavramı 28
2.3.3.Öz Şefkat Ve Öz Saygı 30
2.4.İlgili Araştırmalar 31
2.4.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar 31

2.4.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar 33
2.4.3.Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar 35
BÖLÜM III: YÖNTEM 38
3.1.Araştırmanın Modeli 38
3.2.Araştırmanın Çalışma Grubu 38
3.3.Veri Toplama Araçları 40
3.3.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 40
3.3.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 41
3.3.3.Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği 42
3.3.4.Kişisel Bilgi Formu 43
3.4.Verilerin Çözümlenmesi 43
BÖLÜM IV: BULGULAR 45
4.1.Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeyi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler 45
4.2.Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 46
4.3.Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 47
4.4.Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 48
4.5.Okulda Çalışan Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeyleri İle Yaşları Ve Kıdemleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 49
4.6.Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi 50
4.6.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları İçin Analizler 51
4.6.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik İçin Analizler 67
4.6.3.Öz Şefkat İçin Analizler 79
4.7.Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Açıklayıcı Etkisine Dair Bulgular 87
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 92
5.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma Ve Yorumları 92
5.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma Ve Yorumları 96
5.3.Mükemmeliyetçilik Düzeyi Ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma Ve Yorumları 97

5.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik Ve Öz Şefkat Düzeyi İle Yaş Ve Kıdem Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma Ve Yorumları 100
5.5.Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Çeşitli Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumları 103
5.6.Mükemmeliyetçilik Düzeyi İle Çeşitli Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumları 109
5.7.Öz Şefkat Düzeyi İle Çeşitli Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumları 114
5.8.Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumları 119
5.9.Sonuç Ve Öneriler 121
5.9.1.Sonuçlar 121
5.9.2.Öneriler 124
5.9.2.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler 124
5.9.2.2.Uygulamaya Yönelik Öneriler 125
KAYNAKLAR 126
EKLER 145
Kişisel Bilgi Formu 145
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 146
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 147
Öz Anlayış Ölçeği 148
Ölçek Kullanım İzinleri ..... **Error! Bookmark not defined.**
ÖZGEÇMİŞ ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Katılımcıların Demografik Özellikleri……..38

Tablo 4-1: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği için betimsel istatistikler……...……...……45

Tablo4-2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut puanları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları……...…46

Tablo 4-3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Katsayıları……47

Tablo 4-4: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Katsayıları……48

Tablo 4-5: Katılımcıların Yaş ve Kıdemleri ile İlgili Betimsel İstatistikler……...49

Tablo 4-6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları ile katılımcıların yaş ve kıdemleri arasındaki ilişki……...……49

Tablo 4-7: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….....51

Tablo 4-8: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması……...…….51

Tablo 4-9: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……..52

Tablo 4-10: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması…….52

Tablo 4-11: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….53

Tablo 4-12: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması……...54

Tablo 4-13: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….54

Tablo 4-14:Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması……...55

Tablo 4-15: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….……56

Tablo 4-16: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden elde ettikleri puanların meslek seçimindeki istekliliğe göre karşılaştırılması…….57

Tablo 4-17: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….……..58

Tablo 4-18: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması……..…...…..58

Tablo 4-19: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……..……...60

Tablo 4-20: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması……...…..61

Tablo 4-21: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Algılana Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….……...62

Tablo 4-22: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması……...……63

Tablo 4-23: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...…65

Tablo 4-24: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklenmesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması…...…..……66

Tablo 4-25: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…....67

Tablo 4-26: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması…….……...68

Tablo 4-27: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...…….68

Tablo 4-28: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması……...……...……...69

Tablo 4-29: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……..…69

Tablo 4-30: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması……..….70

Tablo 4-31: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……....……..……71

Tablo 4-32: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması…….....71

Tablo 4-33: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….……72

Tablo4-34: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Karşılaştırılması……..……72

Tablo 4-35: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği TestSonuçları…….……...…….……73

Tablo 4-36: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması……...74

Tablo 4-37: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...74

Tablo 4-38: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması……75

Tablo 4-39: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...76

Tablo 4-40: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri puanların algılana öğretmen desteği durumuna göre karşılaştırılması……...76

Tablo 4-41: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri Ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...77

Tablo 4-42: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklentisi Durumuna Göre Karşılaştırılması……..…….78

Tablo 4-43:Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……...…….79

Tablo 4-44:Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması…….79

Tablo 4-45: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….80

Tablo 4-46: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması……..80

Tablo 4-47: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……..81

Tablo 4-48: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması……81

Tablo 4-49: Öz Şefkat Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…....81

Tablo 4-50: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması……..82

Tablo 4-51: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….82

Tablo 4-52: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Karşılaştırılması……..83

Tablo 4-53: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları……....…….82

Tablo 4-54 Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması……83

Tablo 4-55: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….84

Tablo 4-56:Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması……..84

Tablo 4-57: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….……85

Tablo 4-58: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması……85

Tablo 4-59: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri Ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları…….86

Tablo 4-60: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Karşılaştırılması……...…….86

Tablo 4-61: Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Problemler……...87

Tablo 4-62: Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları……..88

Tablo 4-63: Çaresiz Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları……89

Tablo 4-64: Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları……..…..…89

Tablo 4-65:İyimser Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları……90

Tablo 4-66: Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları……..……90

KISALTMALAR

APA	American Psychological Association
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SPSS	Statistical Package for The Social Sciences

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1.PROBLEM DURUMU

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, eğitim sistemi içinde önemli bir yere sahiptir. Öğrenciler eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal gelişim alanlarında okul rehberlik servisinden faydalanmaktadır. Okul yönetimi, veliler ve öğretmenler bu gelişim alanlarını gözeterek psikolojik danışmanlarla iş birliği içinde çalışmaktadır.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri öğrencilerin kendilerini tanımalarını, gerçekleştirebilmelerini ve sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürebilmelerini amaçlamaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2020). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (2014) tarafından psikolojik danışma "Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanması" olarak tanımlanmaktadır. Kepçeoğlu (1994) ise psikolojik danışmayı kişinin kendisini anlamasında, kendi beklentilerinin farkında olmasında ve yaşadığı sorunlara çözüm üretmesinde kişiye yardımcı olma süreci olarak tanımlar (s.12). Psikolojik danışmanlar bu süreci etkili ve verimli sürdürebilmek için danışma ilkelerine uyarak çeşitli teknik ve yöntemlerden faydalanmaktadırlar (Corey, 2015).

Psikolojik danışma sürecine getirilen yaşantılar, psikolojik danışmanı etkiyebilmekte ve ilerleyen dönemlerde merhamet yorgunluğu, stres ve tükenmişlik gibi durumları daha fazla yaşamalarına yol açmaktadır (Pines ve Maslach, 1978). Bununla birlikte okulda çalışan psikolojik danışmanların hizmet verdikleri alanın geniş kapsamlı olması, farklı kademelerden öğrencilere ve okulun diğer paydaşlarına rehberlik hizmeti sunmaları çeşitli sorun, çatışma ve risk durumları ile sık sık karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Masteen ve Reed, 2002, s.77). Okulda rol belirsizliği yaşamaları, okul yönetimi ve öğretmenlerle ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve hizmet alanları dışında görevlerin yerine getirilmesinin beklenmesi de tükenmişlik düzeylerini artırmaktadır (Akten, 2007; Özer, 1998; Seçer, 2011). Bundan dolayı okulda çalışan psikolojik danışmanların stres yükü bağlamında riskli bir grubu oluşturduğu söylenebilir.

Okulda çalışan psikolojik danışmanların rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini psikolojik sağlıklarını koruyarak etkili ve verimli şekilde yerine getirebilmeleri için kendisi ile olan ilişkileri önemlidir. Bireyin gündelik ve iş hayatının getirdiği stresle başa çıkma tarzı (Lazarus ve Folkman, 1984), mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olması (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001) ve öz şefkat düzeyi (Neff, 2003a) kendisi ile olan ilişkisini etkileyebilmektedir.

Kişinin psikolojik sağlığını ve kendi ile olan ilişkisini belirleyen faktörlerden birinin stres ve stresle başa çıkma tazrları olduğu düşünülmektedir. Birey, günlük yaşantı içinde strese kaynaklık eden çeşitli durumlara maruz kalmaktadır. Stres, kişi ve çevre etkileşiminden doğan ve kişinin iyi oluşunu tehdit eden bir durumdur. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, çevre ve yetersiz baş etme kaynaklarından dolayı kişinin bir durumu iyi oluşuna tehdit olarak görmesi sonucu oluşan psikolojik bir fenomendir. Cüceloğlu (1994) ise stresi, "kişiye rahatsızlık veren çevre kaynaklı etmenler nedeniyle kişinin fizyolojik ve psikolojik sınırlarının üstünde çaba göstermesi" (s.321) olarak tanımlamaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, kişi yaşadığı stres durumuna bağlı olarak stresini azaltmak için kendisine bir stresle başa çıkma metodu tercih eder. Kişilerin stresi yaşama şekli gibi stresle baş etme tarzları da birbirinden farklıdır. Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma tarzını problem odaklı (etkili) ve duygu odaklı (etkisiz) olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Problem odaklı stresle baş etme tarzında, stres yaratan problemin tamamen değiştirilmesi, ortadan kaldırılması ya da stres etkisinin azaltılması amaçlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma tarzında ise stres kaynağını yok etmeden stresin seviyesinin azaltılması bireyin odağındadır.

Psikolojik danışmanlık stres yükü fazla bir meslektir ve okulda çalışan psikolojik danışmanların çoğu kendini tükenmiş hissetmektedir (Fye, Gnilka ve McLaulin, 2018; Wilkerson ve Bellini, 2006). Alanyazın incelendiğinde okulda çalışan psikolojik danışmanların stres açısından riskli bir grubu oluşturduğunu ve özellikle duygusal olarak tükenmişliklerinin yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Akten, 2007; Aydınlı, 2019; Çelik, 2017; Çınar, 2016; Özer, 1998; Seçer, 2011). Lambie ile Young (2007) ve Wilkerson ile Bellini (2006) okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yaptıkları çalışmalarda stres karşısında etkili/ problem

odaklı başa çıkma yollarını daha fazla tercih eden psikolojik danışmanların, duygusal/ pasif başa çıkma yollarını kullananlara göre psikolojik sağlıklarının daha iyi ve tükenmişlik yaşama risklerinin daha az olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmada bireyin kendi ile olan ilişkisini etkildeği düşünülen bir diğer faktör ise mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik, farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanan bir kavramdır. Yapılan tanımlarda en fazla göze çarpan özellik bireyin kendisine yüksek standartlar belirlemesidir (Ashby ve Kottman, 1996; Frost vd., 1990; Hewitt ve flett, 1991; Slaney ve Johnson, 1996). Mükemmeliyetçilik genel olarak kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesi ve mükemmele ulaşmak için aşırı çaba göstermesi olarak tanımlanabilir. Alanyazında mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve olumsuz bir kişilik özelliği olduğunun üzerinde durulmuştur (Burns, 1980; Hollander, 1965; Patch, 1984). İlerleyen dönemlerde tek boyutun kavramı açıklamada yeterli olmadığı düşüncesiyle mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slaney vd., 2001). Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği hata yapma endişesi, kişisel standartlar, yaptıklarından şüphe duyma, ailesel beklenti, aileden eleştiri ve düzen gibi boyutlar üzerinden açıklamaya çalışmışlardır. Slaney ve Johnson (1996) mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanları ile birlikte olumlu yanlarına da odaklanılması gerektiğini belirtmişler ve buna yönelik çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada Hewitt ve Flett (1991) tarafından ileri sürülen çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin üç boyutu kullanılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik bu üç boyutu oluşturmaktadır.

Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ve buna dair farkındalıkları sağlıklı ve etkin bir psikolojik danışma süreci açısından önemlidir (Corey, 2015, s.26; Kepçeoğlu, 1994). Mükemmeliyetçi özellikler, psikolojik danışmanların iyi oluşlarını ve mesleki olarak psikolojik danışma yeterliliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Arkowitz (1990) ve Fye ve diğerleri (2018) okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yaptıkları çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olanların stres seviyelerinin ve tükenmişliklerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmada kişinin kendi ile olan ilişkisini etkilediği düşünülen son etmen ise öz şefkattir. Öz şefkat, kişinin acı ve huzursuzluk hissi yaratan yaşantılarını yargıdan uzak, sevecen ve açık bir tutum ile anlamaya çalışması; yaşadığı durumları büyük insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesi ve olumsuz yaşantılar karşısında kendisine acımadan duygularının farkında olması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a, 2003b). Öz şefkat üç temel boyutu içermektedir. Öz şefkatin öz sevecenlik boyutu, kişinin deneyimlediği acı ya da başarısızlık durumlarında kendine sert, yargılayıcı ve eleştirel tutumdan uzak nezaket ve anlayışla yaklaşmasını ifade eder. Öz şefkatin ikinci boyutu paylaşımların bilincinde olma, bireyin kendi can sıkıcı ve acı yaşatan deneyimlerini, genel insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesidir. Öz şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık (mindfulness), kişinin kendi acı veren hisleri ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmeden dengeli bir farkındalık içinde olmasıdır (Neff 2003a, 2003b; Neff, Rude ve Kickpatrick, 2007; Neff, 2011). Öz şefkat, kendine acıma, öz saygı ve öz güven ile karıştırılmaması gereken ve psikolojik sağlık açısından önemli bir kavramdır (Neff, 2003a; Van der Cingel, 2009).

Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde; tükenmişlik, stres gibi yaşantılarla negatif yönde ilişkilere sahiptir. Dönmez (2019) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmada, öz şefkat seviyesi yüksek olanların daha az tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında, stresle başa çıkma tarzları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki farklı çalışma grupları ile ele alınmış ve araştırmaların sonucunda iki değişken açısından önemli bulgulara erişilmiştir (Bıyıkoğlu, 2012; Dunkley ve Blankstein, 2000; Fye vd., 2018; Larijani ve Besharat, 2010; Stoeber ve Rennert, 2008; Stoeber ve Janssen, 2011; Uçar, 2012; Yay, 2020). Alanyazına mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili çok fazla çalışma kazandıran Hewitt ve Flett (2002), mükemmeliyetçiliğin stresle ilişkisini modelleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Geliştirdikleri modelde, mükemmeliyetçiliğin stres beklentisi, stresin başlangıcı, stresin gelişmesi ve devamlılığı ile ilgili dört temel başlığa yer vermişlerdir. Gelecekte olası bir stresin beklentisi içine girmek, kişinin kaygı içinde bu düşünceye takılmasına yol açabilir. Bu mekanizma, mükemmeliyetçi bir yapıya sahip bireyin, yaşadığı anda gerçek bir

stres durumu yaşıyormuş gibi reaksiyon vermesine neden olur. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişiler, kendilerine ulaşamayacakları hedefler belirleyip bu hedeflere erişmeyi umarlar. Stresin başlangıç mekanizması, mükemmeliyetçi bireyler için ulaşamayacakları hedef ve beklentilerden dolayı kendisi ve başkaları için çeşitli stres kaynakları oluşturmaya başlaması ile devreye girer. Bunu takip eden süreçte, mükemmeliyetçi birey stresi, olduğu halinden daha fazla abartarak stresi geliştirir ve stres kaynaklarına çok fazla anlam yüklemeye başlar. Mükemmeliyetçi kişiler, ortaya çıkardığı işin kalitesini benlik değerine atfettiği için, ortaya koydukları çabayı çoğu zaman yeterli bulmama eğilimindedirler. Hewitt ve Flett'e (2002) göre, mükemmeliyetçi bireyler etkili olmayan stresle başa çıkma yöntemlerini kullanırlar ve bu durum onların uzun süreli stres yaşamalarına neden olur. Stresin devamlılığı mekanizması, uygun olmayan başa çıkma yolları ile kendini tekrar etmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat arasındaki ilişki açısından alanyazın ele alındığında ise, öz şefkat ve stresle başa çıkma arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Ersezgin ve Tok, 2018; Hermanto ve Zuroff, 2018; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Thomsan ve Waltz, 2008; Ying ve Han, 2009). Neff'e (2003a) göre, öz şefkat, duygusal gelişim alanında özellikle stresle baş etme ve duygusal düzenleme kavramları ile çok yakından ilişkilidir. Lazarus ve Folkman'a (1987) göre, duygu odaklı baş etme becerileri duygusal kaçınma ile eş değer görülür. Bundan dolayı, zorluklara karşı duygusal tepkiler vermek, problemle yüzleşmek yerine kişinin problemini inkâr etmesi ya da kaçması için kullandığı bir savunma mekanizması olarak görülür. Ancak bu durumdan farklı olarak, öz şefkat, kişinin yaşadığı duygunun farkına varmasını, anlamasını ve keşfetmesini sağlayarak duygu odaklı etkili bir baş etme becerisi sağlar. Öz şefkatin boyutlarından olan bilinçli farkındalık, stres karşısında yaşanılan duygunun ve bedensel tepkilerin fark edilmesini kolaylaştırır. Bu farkındalık durumu, kişiye şimdi neye ihtiyacım var sorusunu sordurarak, kişiyi problem odaklı etkili bir baş etme mekanizmasına yönlendirir. Etkili bir başa çıkma tarzından sonra kişi stresini azaltmaya başlar (Neff, 2003a, 2003b).

Mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyi arasındaki ilişki bağlamında daha önce yapılan araştırmalar irdelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında anlamlı ilişkililer olduğu görülmüştür (Fong ve Chai, 2019; Hiçdurmaz ve Aydın,

2017; Mehr ve Adams, 2016; Tezcan, 2015). Olumsuz mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri kişinin kendi ile olan ilişkisini etkilemektedir. Konu ile ilgili araştırmalarda öz şefkatin yaşam doyumu ile olumlu yönde; ruminsayon, öz eleştiri ve mükemmeliyetçilik ile olumsuz yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Neff, 2003b). Kendini ağır şekilde yargılamak, kişinin kendi değerini olumsuz yönde belirlemesine ve uygunsuz tepkileri aktive eden tehdit sisteminin devreye girmesine sebep olur. Ancak yüksek düzeyde öz şefkat, kişide olumlu bilişsel algıları arttırırken kabullenici ve sevecen bir ben algısının oluşmasını sağlayan yatıştırma sisteminin aktive olmasını sağlar. Yani, olumsuz mükemmeliyetçiliğin artması, kişinin düşük düzeyde öz şefkate sahip olması durumunu tetiklemektedir (Barnett ve Sharp, 2016). Neff'e (2003a) göre öz şefkat, öznel iyi oluş ile pozitif yönde güçlü bir ilişki içindedir. Hewit ve Flett'in (1991) çok boyutlu mükemmeliyetçiliğinin üç alt boyutu, kendini kabul ile negatif yönlü bir ilişki içindedir. (Flett, Besser, Davis ve Hewit, 2003). Düşük düzeyde öz şefkat, olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki pozitif ilişkiye aracılık etmektedir (Mehr ve Adams, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, araştırmada ele alınan değişkenlerin okulda çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlı olarak çalışıldığı tespit edilmiş ve üç değişkeni birlikte araştıran çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı, bu araştırma kapsamında okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın genel amacı, okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen soruların cevaplanması amaçlanmaktadır:

1. Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri ile yaşları ve kıdem yılları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri; cinsiyet, medeni durum, çalışılan eğitim kademesi, mezun olunan bölüm, meslek seçiminde isteklilik, meslekten memnun olma durumu, okul yönetimi ve öğretmenlerden algılanan desteğin düzeyi, yönetici ve öğretmenlerin psikolojik danışmandan görev tanımı dışında iş beklemeleri durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, günümüzde eğitim sisteminin önemli bir parçasıdır. Öğrencilere eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal alanlarda rehberlik hizmeti sunarken bir taraftan da aile, öğretmen ve okul yönetimi ile işbirliği içinde çalışmaktadırlar. Okulda çalışan psikolojik danışmanların hizmet verdikleri alanın geniş kapsamlı olması, farklı kademelerden öğrencilere ve okulun diğer paydaşlarına rehberlik hizmeti sunmaları çeşitli sorun, çatışma ve risk durumları ile sık sık karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Masteen ve Reed, 2002, s.77). Okulda rol belirsizliği yaşamaları, okul yönetimi ve öğretmenlerle ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve hizmet alanları dışında görevlerin yerine getirilmesinin beklenmesi de tükenmişlik düzeylerini artırmaktadır (Akten, 2007; Özer, 1998; Seçer, 2011). Bu durumdan kaynaklı olarak, okulda çalışan psikolojik danışmanlar hem iş hem de gündelik hayatlarında stres açısından riskli bir grubu oluşturmaktadırlar (Gündüz, 2012). Stresle başa çıkma yolları (Sav, 2007), mükemmeliyetçi kişilik yapısı (Karababa, 2012) ve öz şefkat düzeyinin (Dönmez, 2019) okulda çalışan psikolojik danışmanların psikolojik sağlıklarını etkilediği düşünülmektedir. Bundan dolayı bu değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisi alanyazına önemli katkılar sunabilir.

Yurt içinde konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalar daha çok iş doyumu ve tükenmişliğini içermektedir. Okulda çalışan psikolojik danışmanlarda mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma

tarzları sınırlı sayıda çalışılmış olsa da bu değişkenler öz şefkat ile beraber irdelenmemiştir. Alanyazında, stresle başa çıkma tarzlarının daha çok tükenmişlikle beraber incelendiği; örneklem olarak da daha çok sağlık çalışanlarının, öğretmenlerin ve üniversite öğrencilerinin tercih edildiği görülmüştür. Alanyazında öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmaların Türkiye örneklemi açısından sınırlılığı dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili alanyazında yapılan çalışmalar ise daha çok lise ve üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bu üç değişkenin beraber araştırıldığı bir çalışmanın alan yazında olmaması araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.4.SAYILTILAR

Araştırmaya katılan okulda çalışan psikolojik danışmanlarının kullanılan veri toplama araçlarını içten ve gerçekliği yansıtacak şekilde cevapladığı varsayılmaktadır.

1.5.SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın bulguları; Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlı kalmıştır.
2. Araştırma bulguları, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden okulda çalışan psikolojik danışmanların görüşleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma, Türkiye genelinde MEB'e bağlı resmi ve özel okullarda görev yapmakta olan ve araştırmaya katılan 402 psikolojik danışmanla sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Psikolojik Danışman: Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (2014) tarafından psikolojik danışma "Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulanması" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik danışman, psikolojik danışma sürecini yöneten uzmanlaşmış kişidir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, kişi yaşadığı stres durumuna bağlı olarak stresini azaltmak için kendisine bir stresle başa

çıkma metodu bulur. Kişinin sahip olduğu baş etme kaynakları, stresin neden olduğu sıkıntıyla mücadele etmek için tercih edeceği stresle başa çıkma tarzını belirler.

Mükemmeliyetçilik: Bireyin, kendisi ve başkaları için ulaşılması güç yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara erişmeye çalışırken aşırı çaba göstermesi olarak ele alınan bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik, çok boyutlu olarak tanımlanabilen bir kavramdır.

Öz Şefkat: Öz şefkat, kişinin acı ve huzursuzluk hissi yaratan yaşantılarını yargıdan uzak, sevecen ve açık bir tutum ile anlamaya çalışması, yaşadığı durumları büyük insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesi ve olumsuz yaşantılar karşısında kendisine acımadan duygularının farkında olması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a, 2003b).

BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

2.1.1.Stres Kavramı ve Tanımları

Stres, doğası ve sonuçları bağlamında bir sürü çalışma alanına konu olmuş bir kavramdır. Stres, hem günlük dilde hem de bilim alanında popüler bir kelime haline gelmiştir. Stresin hem doğa bilimlerinin hem de sosyal bilimlerin çalışma alanında olması stresin çok yönlü bir kavram olmasını sağlamış ve stresi açıklamak için çok farklı tanımın yapılmasına katkı sunmuştur (Aldwin, 2007).

Stres, ilk defa 14. yüzyılda sıkıntı, zorluk, güçlük ve ya üzüntü anlamında kullanılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres, Fizikçi Hook tarafından 17. yüzyılda, fiziki bağlamda bilimsel olarak ilk defa kullanılmış; ancak 19. yüzyılın başlarında sistematik olarak kullanımı artmıştır. Stres ve gerginlik kavramları, 19.yüzyılda, tıp alanında hastalıkların kaynağı olarak düşünülmeye başlanmıştır. Hans Selye (1956), 20.yüzyılın başlarında, stres ve stresör kavramının ilk defa biyolojik tanımını ve açıklamasını yapmıştır. Selye'ye göre stres kavramı, psikolojik tehditler de dâhil her çeşit zararlı uyarana karşı vücudun organize bir şekilde kendini savunmasıdır. Selye'nin stresin önemini 1955'te Amerikan Psikoloji Birliği'nde vurgulaması, stresin psikoloji ve diğer davranış bilimleri alanında da yaygın bir şekilde araştırılmasına olanak tanımıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1950 yılında yayınlanan yıllık raporlarında strese değinmesiyle, stres kelimesi psikoloji alanında kullanılmaya başlanmıştır. Psikoloji alanı, üç sebepten dolayı stresi çalışma alanında önemli bulmaktadır. İlk olarak, stresin gerginlik, engellenme, çatışma, endişe, duygusal çöküntü, benlik tehdidi, ağır dış şartlar ve uyarılma gibi kavramların çoğu ile ilişkili olmasıdır. Bunlardan ikincisi, stresin psikosomatik belirtileri araştırma olanağı sunmuş olmasıdır. Araştırmacıları alanda değinilmemiş konuları incelemeye sevk etmesi de üçüncü sebebi oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Stres çalışmalarının öncülerinden olan Selye (1956), stresi "herhangi bir istek karşısında bedenin gösterdiği özgül olmayan tepkiler" olarak açıklamıştır. Selye, özgül olmayan terimini, ihtiyaç karşısından bedenin gösterdiği tepkilerin çok çeşitli

stresörlerden kaynaklanabileceğini göstermek için vurgulamıştır. Beden her ihtiyaç karşısında, değişime karşı uyum sağlama ve normale dönmek için uyumlu işlevler gösterme isteği duyar. Selye'ye (1956) göre, bu gereksinimdeki artış, özgül bir uyarandan bağımsızdır. Doğal olarak, bedenin verdiği tepki de özgül değildir.

Cüceloğlu (1994) stresi "kişinin fiziki ve sosyal çevre kaynaklı uyumsuz şartlar nedeniyle, fizyolojik ve psikolojik sınırların ötesinde gösterdiği gayret" (s.321) olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, Cüceloğlu'na (1994) göre stresin temelinde, kişilerin kendi ifade ve algılarını değerlendirme biçimi vardır. Yani stresin azalmasının ya da artmasının temel sebebi; bireyin yaşadığı olayları anlamlandırması, değerlendirmesi ve yönlendirmesidir (s.321).

Baltaş ve Baltaş (2013) stresi "kişiyi yakın ilişkilerinden uzak tutan, verimliliğini azaltan ve yaşamdan aldığı keyfi azaltan bir gölge" olarak tanımlamışlardır (s.31). Psikolojik yönüyle stresin, bireyin kişisel bütünlüğünü tehdit edici ve zorlayıcı bir etmen olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Baltaş ve Baltaş'a (2013) göre, stresi tetikleyen olaylara kişinin gösterdiği tepkiler de stres olarak değerlendirilmelidir.

Herbert ve Cohen'e (1994) göre stres, bireyin yaşanan bir olayın olası zorluklarını, zararlarını ve tehditlerini algılaması ve bunlara karşı algıladığı başa çıkma becerisini de kapsar. Birey bir durumu, kişisel bütünlüğüne tehdit olarak algıladığında, önemli gördüğünde ve yaşadığı durumla başa çıkacak uygun metodu bulamadığında stres yaşar.

Lazarus ve Folkman (1984) stresin, bireyin çevre ile etkileşimi sonucu oluştuğunu belirtirler. Onlara göre stres, çevre ve yetersiz baş etme kaynaklarından dolayı kişinin bir durumu iyi oluşuna tehdit olarak görmesi sonucu oluşan psikolojik bir kavramdır. Bu bakış açısı, baş etme kaynakları, baş etme becerileri, çevrenin yarattığı stres kaynakları ve bireyin bunu algılaması konularında yeni çalışma alanları ve tartışmalara ön ayak olmuştur.

Morris ve Maisto (2001) stresin, tehdit ya da gerilim oluşturan, uyum ve değişime sevk eden herhangi bir çevresel talep olduğunu belirtmişlerdir. Moris ve Maisto'ya (2001) göre, kişi yaşamında düzen ve devamlılık olmasını ister. Belirsizlik kişiyi kaygılandırır ve kişinin tercih ettiği bir durum değildir. Bundan dolayı,

yaşamının düzenini etkileyecek iyi ve ya kötü olaylar, kişinin hayatında strese sebep olmaktadır.

2.1.2.Stres Kaynakları

Strese kaynaklık eden etmenler ve kişinin karşılıklı etkileşimi stresi meydana getirmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Baltaş ve Baltaş (2013), strese kaynaklık eden faktörleri, stres üzerinde çalışan araştırmacıların açıklamalarını inceleyerek, beş başlıkta incelemişlerdir. Bu başlıklar fiziksel çevreden kaynaklanan stres, iş ya da meşguliyetten kaynaklanan stres, günlük stresler, gelişimsel stres ve travmatik strestir.

1. Fiziksel çevreden kaynaklı faktörler: Kalabalık, gürültü, hava kirliliği, normalin altında ve ya üstünde hava şartları gibi çevrenin olağan halindeki durumundan farklı olmasına yol açan faktörlerdir.

2. İş ya da meşguliyetten kaynaklı faktörler: Zaman baskısı altında çalışma, büyük sorumluluk isteyen işler, ağır iş gibi iş yaşamındaki zorlayıcı şartlardır.

3. Günlük stresler: Gündelik hayatın içinde basit düzeyde yaşanan strestir. Bu tarz bir stres, gün içinde yaşanan farklı zorlayıcı durumlar karşısında ve ya kişinin kendisi ile çelişen istekleri sebebiyle oluşmaktadır. Kişinin ihtiyaçları karşılanmadığında ve ya talepleri engellendiğinde yoğun stres içine girer. Bozulan bir buzdolabı, komşunun aşırı gürültü yapması, trafiğin sıkışması gündelik hayat kaynaklı etmenlere örnektir.

4. Gelişimsel stres: Birey, her gelişim döneminde, o döneme has aşması gereken çeşitli zorluklarla karşılaşır. Zamanla o dönemde yaşadığı değişimlere uyum sağlaması gerekir. Büyümenin parçası olan bu süreç, kişide strese neden olmaktadır. Örneğin, çocukluk döneminde okula uyum, ergenlikte fiziksel değişime ayak uydurmak; beliren yetişkinlikte seçilen mesleğe uyum; yetişkinlikte eş seçimi ve ya çocuk sahibi olma kararı; yaşlılıkta emekliliğe alışmak gibi o gelişim dönemine özgü durumlar strese kaynaklık etmektedir.

5. Travmatik stres: İnsan yaşamını tehdit eden ve korkuya yol açan olaylar, insanda travmatik deneyimlere neden olabilir ve bu tarz yaşantılar kişinin hayatını önemli ölçüde etkiler. Doğal afetler, yıkıcı kazalar, savaşlar, tecavüz

ve ya cinayet gibi olaylar insan yaşamında büyük etkilere sahip travmatik olaylardır. Travmatik bir olaya maruz kalan kişi, yaşantıdan sonra gelişen çeşitli psikolojik tepkiler vermektedir. Yaşanılan olay, daha sonra da kişide strese neden olmaktadır (Barret vd., 1996).

Moris ve Maisto (2001) stres kaynaklarını değişme, gündelik sıkıntılar, baskı, engelleme, çatışma ve kişinin kendi kedine yarattığı stres başlıkları altında incelemişlerdir. Moris ve Maisto'ya (2001) göre, insan yaşamındaki düzeni etkileyen değişimler, kişide strese neden olmaktadır. Gündelik sıkıntıları ise, gün içinde kişide huzursuzluk yaratan, problem yaşamasına neden olan ilişkiler olarak ele almışlardır. Bireyin davranışları konusunda bir zorunluluk içinde olması ve ya kendinden yüksek beklentiler içine girmesi durumunda yaşadığı baskı hissi, kişide strese neden olmaktadır. Kişi amacında yönelik davranışlar gösterdiğinde, herhangi birinin ya da durumun onu bu amacından alı koyması kişide engellenmişlik hissi uyandırır. Bu durum da strese kaynaklık eden faktörlerden biridir. Kişide arada kalmışlık hissi yaratan ve onu aynı anda birden fazla uyuşmayan istek ve ya amaçla baş başa bırakan durumlar, kişinin içsel bir çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Bu durum da kişiyi strese sevk etmektedir. Bazen kişi, stres yaşamasına neden olacak belirgin sebepler olmasa bile, kendi çarpıtılmış düşünceleri ya da akılcı olmayan inançlarından dolayı kendi kendine stres yaratabilmektedir (Moris ve Maisto, 2001).

Mills (1982), stresin kişinin kendisine yüksek standartlar koymasından kaynaklanıyor olabileceğini belirtmektedir. Başkalarının kişiye yönelik beklentilerinden ziyade, kişinin kendisine yönelik gerçekçi beklentiler içinde olmaması stres yaşamasına neden olmaktadır.

2.1.3.Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, bununla birlikte bazı belirtiler ortak olabilmektedir. Bireyin stresle baş edebilmesi için yaşadığı stresin belirtilerinin farkında olması gerekir (Braham, 1998). Braham (1998), yaşanılan stres belirtilerini daha iyi açıklayabilmek için fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak dört başlık altında incelemiştir.

1. Fiziksel belirtiler: Düzensiz uyku, kas ağrıları, iştah problemleri, baş ağrısı, sindirim ve boşaltım sistemi sorunları, sırt ağrısı, kalp krizi ve tansiyon riski,

yorgunluk ve enerjide düşüş, aşırı terleme ve diş gıcırdatma stresin fiziksel belirtilerindendir. Fiziksel belirtiler kısa ve ya uzun süreli olabilmektedir.

2. Zihinsel belirtiler: Unutkanlık, olağandan fazla hayal kurma, dikkat sorunları, karar almada güçlük, saplantılı düşünceler, karamsarlık ve intihar düşünceleri, mizah anlayışı kaybı, hafızada zayıflık, iş performansında düşüş gibi belirtiler bu grupta toplanmaktadır.

3. Duygusal belirtiler**:** Depresyon, heyecan duymama, kaygı, huzursuzluk hissi, öfke, sık kâbus görme, özgüven kaybı, ümitsizlik hissi, saldırganlık ve ya kin duyma, duyguların sık değişimi gibi belirtiler bu başlık altında toplanmaktadır.

4. Sosyal belirtiler: Yalnızlık, hoşgörülü olamamak, başkalarını suçlamak, insanlardan sık sık şüphe duymak, benmerkezci davranmak, fazla alıngan ve kırılgan olma, insanlarda hata aramak ya da sözle rencide etmek, birçok kişiyle konuşmamak, fazla savunmacı tutum içine girmek, insanlara sorun yaratmak gibi belirtiler bu grupta değerlendirilmektedir.

2.1.4.Stresin Aşamaları

Birey, stres yaşarken strese yönelik bazı tepkiler geliştirir. Coleman (1972), stres karşısında gösterilen tepkileri, çabaya ve savunmaya yönelik olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Atılım, çekilme ve ya uzlaşma şeklinde gelişen tepkileri çabaya yönelik tepkilerin altında incelemiştir. Birey bu tepkileri stresle başa çıkmak için geliştirir. Savunmaya yönelik tepkiler ise tekrarlayarak anlatma formunda kendini gösteren onarma mekanizmaları ve ego savunma mekanizmalarıdır. Birey bu tepkileri psikolojik dağılmayı önlemek için geliştirmektedir (akt.Yıldırım, 1991).

Hans Selye (1956), öne sürdüğü Genel Uyum Sendromu kuramında, stres altındayken organizmanın strese karşı üç aşamalı bir tepki geliştirdiğini ifade eder. Bunlar alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2013; Lazarus ve Folkman, 1984).

1. Alarm Aşaması: İlk aşamada, birey strese neden olabilecek bir durumla karşılaştığında, bedenin savaş ya da kaç tepkisi vermesine neden olan sempatik sinir sistemi aktif hale gelir. Savaş ve ya kaç tepkisi komutundan

sonra bedende fiziksel ve kimyasal değişimler meydana gelir. Bu değişimler sonucu kişi, stresörden kaçmaya ya da onunla yüzleşmeye hazır duruma gelir. Stres karşısında "savaş ya da kaç tepkisi" başarılı olursa, bu aşamanın sonunda vücut sistemleri normal seyrine döner. Ancak stres durumu devam eder ve savunma sistemi başarısız olursa, birey yeni bir tepki geliştir ve direnme aşamasına geçer.

2. Direnç Aşaması: Bu aşamada, birey, strese uyum sağlayarak var olmaya çalışır. Bu dönemde amaç, vücudun dengeleyici kaynaklarını en verimli şekilde kullanmaktır. Vücudun direnme süreci uzadıkça, vücut sistemleri bozulmaya başlar ve fizyolojik bütünlük korunamadığı için bedende tahribat başlar. Vücut sistemleri direnerek kaybedilen enerjiyi geri kazanmak ve sistemleri yeniden düzenlemek için çaba harcar. Bu aşamada sistem normale dönmezse, tükenme aşaması başlar.

3. Tükenme Aşaması**:** Alarm ve direnç aşamasında uyum ve başa çıkma için direnen bedensel sistemler, stresin süresi ve şiddeti devam ederse vücudun kaynakları tükenir ve işlevselliğini yitirmeye başlar. Stres kaynakları ile mücadele etmek için adapte olma süreci bireyin enerjisini tüketir. Bu süreçte bireyin baş etme gayreti azalır; ağır bedensel ve psikolojik rahatsızlık baş gösterir.

2.1.5.Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma üzerine yapılan çalışmalar 1970'li yıllarda bilimsel alanyazında yerini almaya başlamıştır. Stresin ve stresle başa çıkmanın önemi fark edilince yapılan araştırmalarda artış görülmüştür (Lazarus, 2006).

Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalitik kurama göre, kişi psikolojik dengesini korumak ve işlevselliğini sürdürmek için ego savunma mekanizmalarını devreye sokar. Birey, içsel çatışma yaşamasını engellemek ve çevreye uyumunu kolaylaştırmak için savunma mekanizmalarını kullanır. Bundan dolayı ego savunma mekanizmaları, başa çıkma kavramının öncüsü sayılmaktadır. Başa çıkma, stresle mücadele etmenin ve egoyu korumanın en işlevsel yoludur (Corey, 2015).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı, " kişinin gücünün üstünde ve ya zorlayıcı içsel ve dışsal talepleri yönetebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlamışlardır (s.142). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre kişinin kendisini, çevresini ve onunla etkileşimini algılamasını ve değerlendirmesini içerdiği için, stresle başa çıkma bağlamsaldır. Lazarus'a (2006) göre, stresle baş etmek bir süreç gerektirir ve bu süreç birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma adını verdiği üç aşamadan oluşur. Birincil değerlendirme aşamasında birey, kendisini hedef alan bir tehdidin farkına vardığı sürecin içindedir. Burada kişinin kendine yönelttiği en önemli soru "ben bu farkındalıkla ne yapmalıyım?"dır. İkincil değerlendirme aşamasında ise birey, farkına vardığı tehdide yönelik verebileceği tepkileri düşünme sürecinin içindedir. Bu süreçte kişi kendisine şu soruları yöneltir: " Buna karşı ne yapmayı planlıyorum? Çevre benim planladığıma nasıl tepki verir?" Üçüncü aşamayı oluşturan başa çıkma ise bireyin planı doğrultusunda harekete geçme, eyleme geçme sürecidir. Başarılı bir baş etme süreci için kişinin baş etme kaynakları önemli bir rol oynamaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), baş etme kaynaklarını problem çözme becerileri, enerji ile sağlık, sosyal beceriler, sosyal destek, olumlu inançlar ve maddi kaynak olarak listelemişlerdir.

Aldwin (2007), başa çıkmayı, stresli durumlar karşısında kişinin düşüncelerini, duygularını davranışlarını ve çevresini organize etmesi olarak tanımlamıştır. Stresle baş etmenin temel amacı, bireyin yaşadığı sorunların neden olduğu sonuçları azaltmak ya da ortadan kaldırmaya çabalamaktır.

Kleinke'ye (2007) göre başa çıkma kişiye sorun yaratan durumları ya da strese neden olan kaynakları yönetebilmek için gösterilen gayrettir. Başa çıkma, belli bir gayret ile planlamayı içeren ve zaman gerektiren bir süreçtir.

2.1.6.Stresle Başa Çıkma Tarzları

Birey yaşadığı stresle başa çıkabilmek için çeşitli başa çıkma tarzları kullanır. Tercih ettiği baş etme tarzı, kişinin yaşadığı stresin yoğunluğuna ve sonuçlarına etki etmektedir.

Şahin ve Durak'a (1995) göre, başa çıkma tarzları, kişinin yaşadığı belli stres olayları karşısında başvurduğu ya da zamanla stres durumlarında tekrarladığı başa

çıkma stratejilerini ifade etmektedir. Kişinin kullandığı yöntemler, doğrudan olmasa da inançları ve değerleri ile ilişkilidir. Kişilerin stresi yaşama şekli gibi stresle baş etme tarzları da birbirinden farklıdır. Cotanzaro ve Honey'e (1995) göre çeşitli demografik özellikler; öz yeterlilik inançları; kişilik özellikleri; kişisel enerji düzeyi; problem çözme becerisi ve benliğe yönelik algılamalar başa çıkma tarzlarının tercihinde etki eden faktörlerdir.

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, kişi yaşadığı stres durumuna bağlı olarak stresini azaltmak için kendisine bir stresle başa çıkma metodu bulur. Kişinin sahip olduğu baş etme kaynakları, stresin neden olduğu sıkıntıyla mücadele etmek için tercih edeceği stresle başa çıkma tarzını belirler. Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma tarzlarını problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki başlıkta ele almışlardır.

1. Problem odaklı stresle baş etme tarzı: Bu baş etme tarzında, stres yaratan problemin tamamen değiştirilmesi, ortadan kaldırılması ya da stres etkisinin azaltılması amaçlanmaktadır. Yani kişi problemi çözmek için eyleme geçer ve stres seviyesini azaltmaya çalışır. Kişi aktif olmaya ve amaca yönelik davranmaya gayret eder ve bunu yaparken çevresini kontrol etmeye çalışır. Kişi, strese neden olan problemle baş edebilmek için baskın ve doğrudan davranışlar sergileyebileceği gibi, mantıklı ve serinkanlı davranışlar da sergileyebilir. Problem odaklı başa çıkma tarzında ilerleyen bir kişi, problemi saptamaya çalışarak, farklı çözüm yolları belirleyerek, çözümlerin avantaj ve dezavantajlarını düşünerek çeşitli başa çıkma stratejileri deneyebilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2. Duygu odaklı stresle baş etme tarzı: Duygu odaklı başa çıkma tarzı, stres kaynağını yok etmeden stresin seviyesini azaltmayı amaçlamaktadır. Duygu odaklı yöntemlerde önemli olan kişinin duygusunu düzenleyebilmesi ve yaşadığı gerginliği azaltabilmesidir. Bu tarzı kullanan bireyler, düşüncelerinin ve ilgilerinin odağını değiştirerek, hislerini kontrol etmek için çabalamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireyler, kaçınma, sorunu kabullenme, olumsuz durumların olumlu yönlerini görmeye çalışma, uzaklaştırma gibi baş etme stratejilerini kullanmaktadır

Lazarus ve Folkman (1984), stresli durumların kontrol edilebilir olduğu durumlarda problem odaklı baş etme tarzının duygu odaklıdan daha fazla işe yaradığını belirtmişlerdir. Ancak olaylar stresi yaşayan kişinin kontrolü dışında gelişiyorsa, çevreyi değiştirmek mümkün olmayabilir. Böyle bir durumda kişi, duygu odaklı baş etme tarzını benimseyerek bir süre rahatlayabilir. Birey, stresle baş ederken durumun kontrol edilebilir olup olmadığına göre stres tarzını belirlemektedir. Bunun aksine, problem odaklı yaklaşımın duygu odaklı yaklaşımdan daha etkili olduğuna dair bir yanlış anlama söz konusudur. Birey yaşadığı duruma göre baş etme tarzı belirlemeyip, tek bir tarzda ısrar ederse kişi hem ruhen hem bedenen zarar görebilir. Kişi yaşadığı durum için uygun bir tarz kullanıyorsa, problemle aktif bir şeklide başa çıkabiliyor demektir (Lazarus, 2006).

Baltaş ve Baltaş (2013), fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunarak kaliteli bir yaşantıya sahip olmak için stres yönetiminin önemine vurgu yapmışlardır. Kişinin enerjik ve üretken olabilmesi, stresle başa çıkmanın amaçlarından iken; stres kaynaklarından kaçınmak, stres yönetiminin hedefleri arasında değildir. Stresini yönetmeye çalışan kişi stresi tamamen yok etmek yerine, stresini belli bir seviyede tutmayı amaçlamalıdır. Stresin olmadığı bir yaşantı, kişinin pasif bir durumda kalmasına yol açmaktadır.

2.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK

2.2.1.Mükemmeliyetçiliğin Tanımlanması

Mükemmeliyetçilik, psikoloji alanyazınında üzerinde çokça çalışılan ve tartışılan bir kavramdır. Araştırmacılar 20.yüzyılın ikinci yarısından sonra mükemmeliyetçiliği ele alıp açıklamaya çalışmışlar ve kavramla ilgili yeni araştırmaların yapılmasına öncülük etmişlerdir. Mükemmeliyetçilik kavramı, farklı şekillerde tanımlanmış, ancak kesinliği kabul gören ve üzerinde mutabık kalınan bir tanım oluşturulamamıştır (Ashby ve Kottmann, 1996; Slaney ve Ashby, 1996).

Türk Dil Kurumu (TDK) Türkçe sözlükte mükemmelliği, "eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin olma" olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçilik ise "mükemmel olma yolunda çaba sarf eden kişinin içinde bulunduğu hal" olarak sözlükte yer almaktadır. (TDK, 2021). Oxford English Dictionary (2021) mükemmeliyetçiliği "bir şeyleri mükemmel şekilde yapmaktan hoşlanmak ve bunun

daha azından memnun olmamak" olarak tanımlamaktadır. Webster's New World College Dictionary'de (2021) ise mükemmeliyetçilik "kusurlu, tam olmayan ya da aşırı yüksek standartları karşılamayan şeylerden memnun olmama eğilimi, mükemmele ulaşmak için gösterilen aşırı ve saplantılı çaba" olarak tanımlanmıştır.

Erken dönem araştırmacılarının bazıları mükemmeliyetçiliği olumsuz bazıları da olumlu yönleri ile ele almışlardır. Freud mükemmeliyetçiliği, büyük başarılar elde etmek için ağır isteklerde bulunan abartılmış süper egonun bir fonksiyonu olarak tanımlar (akt. Gilman ve Ashby, 2003). Karen Horney, mükemmeliyetçiliği zorlayıcı olmayan sağlıklı başarı ihtiyacından ayırarak "gerekliliklerin tiranı" (The tyrany of shoulds) olarak tanımlamıştır. Horney, mükemmeliyetçi çabaları, kusurlu taraflarını kabul edemeyen kişinin nevrotik yetersizliği olarak görmüştür. Kavramın olumlu yanlarını da gösteren erken dönem tanımları mevcuttur. Adler, mükemmeliyetçi çabanın doğuştan ve sağlıklı olduğu görüşündedir. Roger ise mükemmeliyetçiliği, kendini gerçekleştirme yolunda bir eğilim olarak değerlendirir. Maslow, kendine gerçekleştirme yolunda ortaya çıkan mükemmeliyetçiliğin, kişide nevrozun yokluğunun göstergesi olarak tanımlar (akt. Karababa, 2012)

Hollender (1965) mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalara öncülük etmiştir ve mükemmeliyetçiliği kişinin hem kendisinden hem de başkalarından erişilmesi mümkün olmayan yüksek beklentiler içinde olması olarak tanımlamıştır. Hollender'e (1965) göre, mükemmeliyetçilik, olumsuz bir kişilik özelliğidir ve erken çocukluk döneminde öğrenme yaşantıları ile kazanılır.

Hamachek (1978), mükemmeliyetçilik kavramını tek yönlü ele almamış ve kavrama yeni bir bakış açısı kazandırarak, mükemmeliyetçiliği "normal-sağlıklı" ve "nevrotik-işlevsiz" olarak iki boyutlu olarak açıklamaya çalışmıştır. Hamachek'e göre, normal mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi hedefler oluştururlar ve başarılı olmak için çaba sarf ederler. Başarılarına ulaştıklarında ise yaptıklarından memnun olurlar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, kendilerine ulaşılması güç hedefler belirler ama bu hedefler için elinden geleni yapsalar bile başarılarından ve süreçten memnun olmazlar. Düşük benlik saygısı ve olumsuza odaklı kişilik yapısı bu tarz mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Hamachek, nevrotik mükemmeliyetçiliğin,

sağlıksız ebeveyn tutumlarına bağlı olarak erken çocukluk döneminde oluştuğunu düşünmektedir.

Burns (1980) de mükemmeliyetçiliğin kişilik özelliği olarak ortaya çıkışını çocukluk yıllarına ve ebeveyn çocuk ilişkisine dayandırır. Burns'e göre, ebeveynin çocuğun hata ve başarılarına verdiği tepkiler, çocuğun başarı ve kendilik algısını etkiler. Bu durum mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasını ve gelişmesine olanak sağlar. Burns, patolojik mükemmeliyetçiliğin erken dönem tanımını yapan araştırmacılardan biridir. Ona göre mükemmeliyetçi kişiler, kendisine ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler oluşturmaz. Bu imkânsız hedeflere ulaşmak için sürekli ve zorlayıcı bir çaba gösterirler. Kendi başarıları ve üretkenlikleri bağlamında kendilerine bir değer biçerler.

Patch (1984), mükemmeliyetçiliği, patalojik sonuçları olan bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Ona göre mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine ulaşılması güç hedefler belirler. Bu hedeflere erişmek mümkün olmadığı için kendilerini başarısız olarak değerlendirip kendilerine yönelik küçümseyici bir tutum içine girerler. Başarılarından ziyade daha çok hatalarına ve başarısızlıklarına odaklanırlar. Bundan dolayı, mükemmeliyetçi tutum kişinin yaşantısında patolojik sorunlara neden olur.

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi taleplerin yönüne göre tanımlayıp açıklamışlardır. Mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde ortaya çıkan ve yıllar içinde sabit kalan bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Onlara göre, mükemmeliyetçi kişiler kendilerine erişilmesi güç standartlar oluşturur ve bu standartlara erişmek için büyük çaba sarf ederler. Mükemmeliyetçiler, çoğu zaman başarısızlıktan kaçınırlar ve hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerini acımasızca eleştirirler. Başka bir yönüyle de mükemmeliyetçi kişiler başkalarının onayını almak ve takdir görmek için mükemmel olmak isterler. Bazı mükemmeliyetçi bireyler de, kendisinden ziyade başkalarının kusursuz ve tam olmasını ister ve onlardan kendi yüksek standartlarını karşılamalarını beklerler.

2.2.2.Mükemmeliyetçiliğe Dair Kuramsal Açıklamalar

Mükemmeliyetçilik tarihsel süreçte farklı kuramlar tarafından farklı şekilde ele alınıp açıklanmıştır. Bu bölümde mükemmeliyetçilik, psikanalitik kuram, bireysel

psikoloji kuramı, davranışçı kuram ve akılcı duygusal davranışçı kuram bağlamında ele alınacaktır.

2.2.2.1.Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, mükemmeliyetçiliği açıklamaya çalışan ve yapılacak diğer araştırmalara öncülük eden ilk kuramdır. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud, kişiliğin id, ego ve süper ego olmak üzere 3 temel sistemden oluştuğunu kişiliğin yapısal kuramında açıklamıştır. Freud'a göre mükemmeliyetçilik, süper ego ile ilişkilidir. Freud mükemmeliyetçiliği, büyük başarı için ağır isteklerde bulunan abartılmış süper egonun bir fonksiyonu olarak tanımlamıştır (akt. Gilman ve Ashby, 2003). Kusursuz olmaya çabalamak ve hayattan zevk almaktan ziyade ideallere ulaşmak için mükemmeliyetçi bir gayret göstermek süper egonun bazı işlevlerindendir. Bu yönüyle süper ego, kişinin mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahip olmasına etki edebilir (Corey, 2015, s.81; Geçtan, 2017, s.46).

Freud'un psikoseksüel kişilik kuramına göre, anal dönemde bakım verenin tuvalet eğitimi tarzı, çocuğun kişilik gelişiminde etkilidir. Cezalandırıcı ve otoriter bir tutumla verilen tuvalet eğitimi, kişinin ilerde anal dönemde takılı kalmasına neden olabilir. Aşırı düzen takıntısı, inatçılık ve katı görüşlülük gibi davranışlar bu dönemle ilişkilendirilmiştir (Geçtan, 2017, s.35). Bu tarz davranışlar ise; mükemmeliyetçi bireylerin gösterdiği kişilik özellikleri ile benzerdir. Freud'a göre, bu dönemde sağlıksız kişilik gelişimi sonucu oluşan mükemmeliyetçi çaba nevrotikliğin belirtisidir (Lasota, 2005, s.7).

Mükemmeliyetçiliği psikanalitik yaklaşım bağlamında ele alan bir diğer kuramcı ise Horney'dir. Karen Horney (1950), mükemmeliyetçiliği zorlayıcı olmayan sağlıklı başarı ihtiyacından ayırarak "gerekliliklerin tiranı" (The tyrany of shoulds) olarak tanımlamıştır. Horney, mükemmeliyetçi çabaları, kusurlu taraflarını kabul edemeyen kişinin nevrotik yetersizliği olarak görmüştür (akt. Feist ve Feist, 2006, s.174). Horney'e göre mükemmeliyetçiliğin oluşumu ve gelişimi sağlıksız ebeveyn tutumları ile ilişkilidir. Kendi nevrotik ihtiyacını karşılamak isteyen ebeveyn, çocukların olumsuz duygularını yaşamasına izin vermez. Bu duyguları bastıran çocuk yoğun bir kaygı ile yaşar ve Karen Horney'e göre bu kaygı ile başa çıkma yollarından biri olan ve kişi tarafından geliştirilen tutum imkânsıza ve

mükemmele ulaşma çabasıdır. Bu çaba ile kişi hem kendisine hem de başkalarına yüksek ve gerçekçi olmayan standartlar oluşturur. Bu standart beklentileri karşılanmadığında hem kendisini hem de başkalarını aşağılama yoluna gider (Horney, 1975).

2.2.2.2.Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireysel psikoloji kuramının öncülüğünü yapan Adler, yaşamda mükemmel için çabalamanın doğuştan geldiğini iddia etmiştir. Ona göre her insan mükemmel olma ihtiyacı içindedir ve bu durum kişinin kendisini eksik hissetmesinden kaynaklanır. Bu duygu evrenseldir ve bundan dolayı normal olarak kabul edilmelidir. Adler mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönleri ile ele almamış, bireyin yaşamında mükemmel için çabalamanın, sağlıklı bir motivasyon olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2017, s.124). Adler kuramında, bireyin doğuştan aşağı ve yetersiz olma durumunu, kişinin yaşam amacını belirlemede önemli bir unsur olarak açıklamıştır. Kişi yaşamının ilk yıllarından itibaren bu aşağı olma durumundan kurtulup saygınlığa kavuşmak ister. Böylece yaşamın ilk yıllarından itibaren, mükemmel için bir çaba içine girer (Murdock, 2018, s.114) Kişide üstünlük duygusu Adler'in açıkladığı toplumsal ilgi bağlamında ortaya çıkar. Toplumun ilgisini kazanabilmek için, birey üstün olma ve kusursuz olma gayretinde olur. Bunun olumsuz anlamda kullanılması kişinin nevrotik bir yapıya sahip olmasına neden olabilir (Geçtan, 2017, s.123).

Adler (1956), mükemmeliyetçiliği sağlıklı-olumlu ve sağlıksız-olumsuz olmak üzere iki boyutta açıklamıştır. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, kendilerine ulaşılabilir hedefler koyup bu hedefler için çabalar. Sağlıksız mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan hedefler oluşturup üstün bir performans için gayret gösterirler. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler, eleştirilmekten çekinerek hata yapmaktan korkarlar ve düzenli olmaya aşırı özen gösteriler. Mükemmeliyetçiliği olumlu yaşayan insanlar, başkalarının da yararı için çalışırken, sağlıksız mükemmeliyetçiler, kişisel üstünlük çabası içindedir. Yenilmekten korktukları için, olumsuz mükemmeliyetçiler, benmerkezci bir yapı geliştirip sosyal ilişkilerinde problem yaşarlar (akt. Rice ve Preusser, 2002).

2.2.2.3.Davranışçı Kuram

Genetik ve çevresel faktörler, mükemmeliyetçiliğin oluşmasında ve gelişmesinde etkilidir. Davranışçı kuram, bireyin davranışlarını sonradan öğrenme yoluyla edindiğini savunur. Davranışçı kuramcılar için içsel süreçlerden ziyade çevresel faktörler önemli olmuştur. Kuram, mükemmeliyetçiliği direkt ele almasa da ödül ve ceza sistemi ve model alma gibi davranışçı kuramın üzerinde durduğu konular mükemmeliyetçiliğin oluşumu ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Antony ve Swinson, 2009, s.18).

Davranışçı yaklaşıma göre, ödül ve pekiştireçler, kişinin yaptığı işin sıklığının artmasını sağlar. Kendine yüksek standartlar belirleyip büyük başarılar kazanan birey, çevresi tarafından ödüllendirilir. Çevrenin ilgisi ve teşviki, kişiyi mükemmele ulaşması için motive eder. Ödülün tam tersi olarak, kişi ceza almaktan kaçmak içinde mükemmeliyetçi özellikler edinebilir. Birey, çocukluk yaşantısında yanlış davranışlarından ve küçük hatalarından dolayı fazla ceza almışsa, cezadan kaçınmak için hata yapabilir ve yanlış yapmamak için fazla çaba gösterebilir. Bu durumda mükemmeliyetçi bir kişilik yapısının oluşmasına yol açabilir (Antony ve Swinson, 2009, s.19).

Sosyal öğrenme kuramının öncülüğünü yapan Bandura (1977), yaptığı gözlem ve deneylerle model almanın davranış ediniminde önemli bir rolü olduğunu açıklamıştır (akt. Karababa, 2012). Çocuğun mükemmeliyetçi özellikler taşıyan ebeveynlerinin olması ve bu ebeveyn davranışlarının gözlemlenip taklit edilmesi çocukta mükemmeliyetçiliğin oluşmasına ve gelişmesine yol açabilir (Hewitt ve Flett, 2002).

2.2.2.4.Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı duygusal davranışçı ekolün kurucusu olan Albert Ellis (1962), insanın doğası gereği hem rasyonel hem de irrasyonel düşünme potansiyeline sahip olduğunu belirtmiştir. Ona göre mükemmeliyetçilik, kişinin irrasyonel potansiyelini yansıtan, çarpıtılmış bir inançtır (Corey, 2015, s.347). Ellis (1962), akılcı duygusal davranışçı yaklaşım bağlamında mantık dışı inançları mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirmiştir. Kişinin "-meli, -malı" içeren gereklilik inançları, "ya hep ya hiç" gibi grileri yok sayan ve sorumluluklarımı kusursuz yerine getirmeliyim gibi düşünce tarzları

mükemmeliyetçi bir kişilik yapısının oluşmasına yol açmaktadır (Murdock, 2018, s.284).

Ellis'e göre mükemmeliyetçilikle ilgili mantık dışı inançlara sahip bireyler, başkaları tarafından saygı görebilmek için, yanlış yapmayan, yetenekli, yeterli ve her türlü zorlukla baş edebilen bir insan olmak zorunda olduğuna inanır. Eğer kişi arzu ettiği şeye ulaşamazsa kendini engellenmiş gibi hisseder ve tamamlanma hissi yaşayamadığı için kendini duygusal rahatsızlıklara sürekler (Corey, 2015, s.348). Ellis'e göre çoğu duygusal rahatsızlığın temelinde, mükemmeliyetçilik de dâhil, kişinin kendini suçlaması yatmaktadır. Kişi de işlevsel olmayan davranışlara sebep olan bu durum, mantık dışı inançların fark edilmesi ve kişinin kendisini eksiklikleri ile kabul etmesi ile aşılabilir (Murdock, 2018, s.285). Ellis'in on iki maddede açıklamaya çalıştığı mantık dışı inançlardan, her konuda yeterli ve mükemmel olmaya çalışma ve bunu diğerlerine kanıtlamak zorunda hissetme, herkes tarafından sevilmeliyim inancı, her zaman titiz ve düzenli olmaya çabalama ve kendi gösterdiği performanslar açısından kendine değer biçme mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Ellis mükemmeliyetçiliği normal olmayan bir durum olarak ele almış ve aşılması gereken bir duygusal rahatsızlık olarak değerlendirmiştir (Antony ve Swinson, 2009, s.67).

2.2.3.Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir kavram mı yoksa çok boyutlu bir kavram mı olduğu mükemmeliyetçiliğin ele alındığı ilk yıllardan beri tartışılmaktadır. Mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırmaya çalışan ilk çalışmalar, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir kavram olarak ele almışlardır. Mükemmeliyetçiliği tek boyutla ele alan araştırmacılar, kişinin mantık dışı inançları, işlevsiz tutumları ve davranışları açısından mükemmeliyetçiliğin bilişsel faktörlerine odaklanmışlardır. Çalışmalarını klinik çalışma grupları ile yürütüp bu bağlamda mükemmeliyetçiliği açıklamaya çalışmışlardır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002). Tek boyutu savunan araştırmacılar (Burns, 1980; Hollender, 1965; Patch,1984), mükemmeliyetçi bireyin, kendisine ulaşılması güç ve gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediğini ve bu standartlara erişmek için fazla çaba harcadığını belirtir. Onlara göre mükemmeliyetçilik, olumsuz bir kişilik özelliğidir.

Mükemmeliyetçiliğe farklı bir bakış açısı kazandıran Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği "normal" ve "nevrotik" olmak üzere iki boyutta açıklamaya çalışmıştır. Bireyin kendisine yüksek standartlar belirlemesi iki boyutun ortak yönünü oluştururken, başarısız olmaya yönelik bakışı açısı, hedefler konusunda esneklik ve hatalara gösterilen tolerans iki boyutun farkını oluşturmaktadır. Normal mükemmeliyetçiler, kendisine yüksek standartlar belirleyip bu standartlara her zaman ulaşamayacağı gerçeğini kabul eder. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, standartlarına erişemediklerinde başarısızlıklarını kabul etmekte zorlanırlar (aktaran Gilman ve Ashby, 2003).

Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin erken dönem tanımlarının farklı psikolojik problemler yaşayan mükemmeliyetçilerle, başarılı ve yeterli olan mükemmeliyetçiler arasındaki farkı açıklamada yetersiz kaldığını belirtmişlerdir (Frost vd.,1990). Bu doğrultuda iki farklı araştırma grubu, 1990'lı yılların başında mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerini araştırmak için iki farklı çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991).

Hewitt ve Flett'e (1991) göre, mükemmeliyetçilik hem bireysel hem toplumsal yönleri olan çok boyutlu bir kavramdır. Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal düzene yönelik olmak üzere 3 boyutlu bir yapıdan oluştuğunu belirtmektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendine yönelik gerçekçi olmayan ve yüksek standart beklentisine sahip olmasını ifade eder. Bunun yanı sıra, bu boyut başarısızlıktan kaçınmayı ve mükemmel olmak için gösterilen büyük çabayı da yansıtır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiler, mükemmel olmaya aşırı önem verirler. Kendi yüksek standartlarına eşiremediklerinde ve başarısız olduklarında had safhada öz eleştiri yaparlar (Stoeber ve Jorrman, 2015).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ise, mükemmelin kişiler arası ifadesidir. Bu boyuta sahip olan kişi, başka insanlara yönelik gerçekçi olmayan standartlar oluşturur. Bu tarz mükemmeliyetçilik, kişiler arası ilişkilerde suçlama, düşmanlık hisleri ve güven eksikliği ile ilişkilendirilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte, birey önemli kişilerin takdirini kazanmak için yüksek standartlara ulaşmaya çalışır. Dolayısıyla bu boyutun odağı,

başkalarının yüksek olan beklentilerini karşılamak ve onaylanmayı ummaktır. Bu tarzda bir mükemmeliyetçilik, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden ve her hangi bir onay alamama olasılığından kaçınmaya sebep olur.

Bu 3 boyut birbirinden farklı görünse de aşırı derecede eleştirel olmak ve hata yapmaktan korkmak ortak yönlerini oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu düşünülmektedir çünkü kavram yüksek standartlardan ziyade daha çok kişinin kendi davranışına eleştirel bir şekilde yaklaşmasını kapsar (Hewitt, Flett ve Endler, 1995).

Frost ve diğerleri (1990) çok boyutlu yaklaşımlarında, mükemmeliyetçiliği, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, düzen, yaptığından emin olamama ve aileden eleştiri olarak altı boyutta incelemişlerdir. Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliği çoklu boyutta ölçebilmek için yukarıdaki altı boyutu da içeren bir ölçek geliştirmişlerdir.

Hata yapma endişesi boyutu, bireyin kendine aşırı eleştirel yaklaşmasını merkeze almaktadır. Bu tarz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, hata yapmaktan kaçınma ve hataları başarısızlık ile bir tutma eğilimi içindedirler. Bunun yanında başarısız olma durumunda diğerlerinin saygı ve onayını yitirecekleri inancını taşırlar (Frost vd., 1990).

Yaptığından şüphe duyma boyutu, kişinin yeterliliğinden ve yaptığı işin niteliğinden kolayca şüpheye düşmesini ifade etmektedir. Bu şüpheden dolayı birey yaptığı işi tamamlamakta zorlanır ve bu durumla baş edebilmek için kontrolcü bir yaklaşım izler (Frost vd.,1990; Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993).

Kişisel standartlar boyutu, bireyin kendine ulaşılması güç yüksek standartlar belirlemesi ve kendi değerlendirmesini bu standartlar üzerinden yapmasını ifade etmektedir (Frost vd, 1990). Bu boyut, mükemmeliyetçiliği ele alan çoğu teorinin tanımında yer almaktadır (Frost vd., 1993).

Ailesel beklentiler boyutu, aile içi ilişkileri ele alan iki boyuttan biridir. Bu tarz mükemmeliyetçiliğe sahip birey, ebeveyninin kendisine yüksek standartlar belirlediği ve bu standartlara aşırı önem verdiği inancındadır(Frost vd., 1990).

Aileden eleştiri boyutu, aile içi ilişkileri ele alan diğer boyuttur. Bu tarz mükemmeliyetçiliğe sahip birey ise, hatalarının ailesi tarafından sık sık ve aşırı eleştirildiğine inanmaktadır (Frost vd., 1990).

Düzen boyutu, organize ve temiz olmayı aşırı önemseme eğilimini içermektedir. Aşırı düzen, kişinin yaşamını güçleştirmekte ve engelleyici bir role bürünmektedir (Frost vd., 1990; Frost vd.,1993).

Slaney ve Johnson (1992), mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz unsurlardan oluşmadığını olumlu yönlerinin de olduğunu belirtmişlerdir. "The Almost Perfect Scale (APS)" adında olumlu (uyumlu) ve olumsuz (uyumsuz) olmak üzere iki temel boyutu ve dört alt boyutu ele alan bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek Slaney ve diğerleri (2001) tarafından "yüksek standartlar", "düzen" ve "çelişki" alt boyutlarından oluşacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. "Yüksek standartlar" bireyin kendisinden yüksek beklentiler içinde olmasını ve kendini bu beklentileri yerine getirme durumuna göre değerlendirdiğini, "düzen" alt boyutu ise bireyin organize ve temiz olma eğilimini ifade etmektedir. Bu iki alt boyut olumlu (uyumlu) mükemmeliyetçiliği yansıtmaktadır. "Çelişki" alt boyutu ise olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçiliği temsil ederken kişinin performansının kendine koyduğu yüksek ölçütler ile uyumsuz olması durumunu içermektedir (Slaney vd., 2001).

Mükemmeliyetçilik ilk araştırmacılar tarafından tek boyutlu olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alınmış; daha sonra çok boyutlu ve olumsuz yönleri ile incelenirken olumlu yönlerinin göz ardı edildiği görülmüş ve günümüzde çok boyutlu olumlu ve olumsuz yönleri ile birlikte çalışılan bir kavram haline gelmiştir.

2.3.ÖZ ŞEFKAT

2.3.1.Öz Şefkat Kavramının Temeli

Öz şefkat kavramı, Neff tarafından Budist felsefe temel alınarak psikoloji yazınına kazandırılmıştır. Öz şefkat, doğu felsefesi ve psikolojisinde iyi bilinirken, batı psikolojisi öz şefkatin üzerine son yıllarda eğilmektedir. Öz şefkat, akıl sağlığı ve psikolojik iyi oluşa yeni ve farklı bir bakış açısı getirmiştir ve akıl sağlığı problemlerinin açıklanmasında, araştırılmasında ve tedavisinde değişikliğe gidilmesini sağlamıştır (Neff, 2003b).

Öz şefkati anlayabilmek için, şefkat kavramının Budist felsefedeki yerine bakmak önemlidir. Budist felsefenin terimlerinden olan, "Karuna", "Metta" ve "Bodhicitta" şefkat kavramı ile ilişkilidir. Şefkatle en ilişkili olan terim "Karuna", kişinin, kendisinin ve başkalarının yaşayacağı acıyı azaltma ve engelleme arzusunu vurgulamaktadır. Başkasının acısını azaltmaya yönelik istek olarak Batı psikolojisinde şefkat kavramının tanımında yer almıştır. Şefkatle ilgili ikinci terim olan "Metta" ise kişinin kendi ve başkalarının yaşamına, olumlu deneyimler ve mutluluk getirme isteğini içerir. Son olarak "Bodhicitta" ise şefkatin gelişimi ile alakalı bir Budist felsefe terimidir. Budist bakış açısıyla benlik, doğası gereği varlığın birbirine bağlı olması durumudur. Bu bağlılığın deneyimlenmesi, kişide bütün varlığın yararına ya da bütün insanlığın acısını azaltmak adına bir arzu yaratır. Bu durum "Bodhicitta" teriminin özünü oluşturur. Batı ve doğu psikolojilerinin benliğe bakışının farklı olması bu kavramın batı psikolojisi tarafından anlaşılmasını güçleştirmektedir (Tirch, 2010)

Geleneksel batı psikolojisine göre, sağlıklı gelişimin göstergesi sağlıklı bireyleşmektir. Sağlıklı bireyleşmek, başkalarına fazla bağlı olmayarak, bireyin kendi sınırlarına saygı göstererek stabil bir benlik yaratması anlamına gelmektedir. Budist psikoloji ise geleneksel batı psikolojisinden farklı olarak benliğin önemsizliğine vurgu yapar. Benliğin sabitliğinin yanlış olduğunu belirterek başkaları ile ilişkide, değişimde olan bir ben düşüncesini amaçlar (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Benliğe yönelik bakış açısısın farklılığı, öz şefkat kavramında da kendini göstermektedir. Batılı bakış açısı ile bu kavram, acı çekerken kendine anlayış ve merhamet gösterebilme yeteneğine sahip olmak olarak ele alınır. Budist yaklaşıma göre ise, öz şefkat kişisel acıya, kendinin ötesinde başkalarının acısına da uzanarak, bilge, sevecen ve bilinçli farkındalık sahibi olarak karşılık vermektir (Van Der Cingel, 2009). Neff, bu iki yaklaşım arasında köprü kurarak, deneye ve gözleme dayalı bir kavramı alanyazına kazandırmıştır (Tirch,2010).

2.3.2.Öz Şefkat Kavramı

Öz şefkat, Türkçeye öz anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), öz duyarlılık (Akın, Akın ve Abacı) olarak da çevrilmiş ve bu şekilde alan yazında çalışılmıştır. Öz şefkatin sosyal psikoloji temel alınarak oluşturulan tanımı, Neff (2003a) tarafından yapılmış ve başkalarına gösterilen merhametten yola çıkarak

oluşturulmuştur. Merhamet, başkasının acısına açık ve duyarlı olmayı gerektirir. Bunların yanında merhamet kavram olarak; sabrı, nezaketi ve insan mükemmel değildir anlayışını içerir (Neff, 2003a). Böyle bir yaklaşım başkalarının acısını rahatlatma isteği uyandırır. Merhametten yola çıkarak, öz şefkat de kendi acımıza açık olmayı, başarısızlık ve yetersizlik zamanlarında kendimize yargılayıcı olmayan nazik bir tutum içinde yaklaşmamız olarak açıklanabilir. Bununla birlikte, kişi aynı zamanda yaşadığı ve hissettiklerinin evrensel insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkına varmalıdır (Neff, 2003b).

Neff (2003a, 2003b), öz şefkatin, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 ana bileşenden oluştuğunu belirtmektedir. Öz şefkatin ilk bileşeni öz sevecenlik, kişinin deneyimlediği acı ya da başarısızlık durumlarında kendine sert, yargılayıcı ve eleştirel yaklaşmadan nezaket ve anlayışla yaklaşmasını ifade eder. Öz sevecenlik, kişinin kendi başarısızlık ve yetersizliklerini bağışlamasını, sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak kendine saygı göstermesini gerektirir. Kişinin kendini daha az yargılaması başkalarına karşı da daha az yargılayıcı olmasına imkân verir, çünkü özgüveni arttırmak ve ya savunmak için kişinin kendini başkaları ile karılaştırmasına gerek yoktur. (Neff vd., 2007). Öz sevecenlik aynı zamanda, bireyin kendi davranışlarını bağışlamasını, pişmanlık ve suçluluk duygularında boğulmadan sıkıntı yaşamasına neden olan davranışlarının sorumluluğunu üstlenip eyleme geçmesini gerektirir (Van der Cingel, 2009).

Öz şefkatin ikinci bileşeni paylaşımların bilincinde olma, bireyin kendi can sıkıcı ve acı yaşatan deneyimlerini, genel insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesidir. Kendi deneyimlerini diğer insanların deneyimlerinden ayırmadan görebilmek bu boyutun içeriğini oluşturmaktadır (Neff, 2003b). Bütün insanlar, acıyı bir şekilde deneyimler ama insanların genel eğilimi bu acıyı bir tek o yaşıyormuş gibi düşünmesidir. Kendi acısını izole etmenin yansıması kişinin hissettiği acıyı yoğunlaştırır (Van der Cingel, 2009). Öz şefkate sahip birey, kendi eşsiz benliğini kabul ederek, kendisi ve başkalarının karşılıklı bağlarla beraber var olduklarının farkına varır (Wada ve Park, 2009).

Öz şefkatin üçüncü bileşeni bilinçli farkındalık (mindfulness), kişinin kendi acı veren hisleri ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmeden dengeli bir farkındalık içinde olmasıdır. Kendine acıyan kişi, kendi duygularına kendini kaptırır ve kendi duyguları

tarafından hapsedilir. Aşırı özdeşleşme olarak tanımlanabilecek bu durum, kişinin o anki duygusal tepkilerine kendini kaptırmasını ve diğer alternatif duygusal tepkilere ya da akılcı yorumlara kapalı olmasını ifade eder (Neff, 2003a, 2003b). Bilinçli farkındalık, yaşanılan duygusal ve bilişsel deneyimi olduğu gibi berrak ve dengeli bir şekilde görmeyi ve kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2011).

Öz şefkat, kişiyi pasifliğe ve eylemsizliğe itmez. Kişinin kendine şefkat göstermesi, kendini ayıplama korkusu olmadan, kendi uyumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarını doğru bir şekilde anlamasına ve düzeltmesine olanak tanır. Bu durum duygusal güvenliği olan bir alan yaratır. Kendine şefkat duymak, gelişim ve değişim için motivasyonal bir güç sağlar (Neff, 2011).

Öz şefkatin, kendine acımak ile karıştırılmaması gerekir (Neff vd., 2007; Van Der Cingel, 2009). Kendine acıma, kişinin egosantrik bir tutum içinde kendi acısının boyutunu abartma durumunu vurgular. Kendine acımadan farklı olarak öz şefkat, kişinin bu durumu yaşamadan başkalarının ve kendinin deneyimi arasındaki bağı görebilmesine izin verir (Neff, 2003b).

Öz şefkatin, kendine acımadan farklı olduğu diğer bir nokta da bireyin yaşadığı acı ve sıkıntı ile özdeşleşmesinin derecesidir. Kendine acıma durumunda kişi, kendi duyguları ile aşırı özdeşleşir. Kişi hissettiği duygudan bir adım geri gidemez ve daha nesnel bir tutum benimseyemez çünkü kişinin farkındalığı tamamen kendi öznel tepkileri tarafından tüketilmiştir. Bunun aksine öz şefkat kişinin duyuları ile aşırı özdeşleşmemesini gerektirir. Öz şefkat aynı zamanda kişinin acı veren hislerinden kaçmamasını ve bastırmamasını gerektirir ki böylece evvela kendi deneyimini kabul edebilsin ve merhamet gösterebilsin (Neff vd., 2007; Wada ve Park, 2009)

2.3.3.Öz Şefkat ve Öz Saygı

Öz şefkat genellikle öz saygı ile ilişkilendirilse de iki benzer kavram arasında büyük bir fark vardır. Öz saygı, kişinin kendini başkalarının standartları ile karşılaştırmasını içerirken, şefkatli yaklaşım kişinin başarısızlıklarını ve yetersizliklerini evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak ele almasını sağlar. Öz saygı batı psikolojisinde psikolojik sağlığın önemli bir göstergesi olarak düşünülse de, araştırmacılar şişirilmiş öz saygının ön yargı, egosantrik tutum ve narsisizm gibi

negatif tarafları konusuna dikkat çekmektedir (Neff vd., 2007), ancak öz şefkat başkalarının ve kişinin kendisinin performans değerlendirmelerine ya da ideal standartlarla uyumuna dayanmaz. Kişi kendini yargılamaktansa kendine yönelttiği şefkat duygusuna ve genel insanlık deneyiminin tanınmasına odaklanmayı tercih eder. Öz şefkat, kişisel farkındalığı ve iç huzuru arttırır. Bundan dolayı, kişi kendine acıma ve kusurluluk duygularına kapılmadan problemli davranışları değiştirmek için duygusal olarak kendine güvenli bir alan sağlar (Neff, 2003b).

2.4.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.4.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar

Flett, Russo ve Hewitt (1994) tarafından stresle başa çıkma tarzları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması durumunda daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanıldığı bulunmuştur. Stresiyle etkin başa çıkan bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliklerine daha fazla sahip olduğu araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Dunkley ve Blankstein (2000), mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiliyi inceledikleri araştırmalarında, 233 yetişkin bireyle çalışmışlardır. Araştırmaya göre, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylerin etkin başa çıkma tarzını kullanırken, öz eleştiriye yatkın bireylerin etkin olmayan baş etme yöntemlerini kullandığı bulunmuştur.

Rice ve Lapsley (2001) tarafından 204 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme üzerine bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, uyumlu mükemmeliyetçilik ve stresle etkin başa çıkma tarzı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Stoeber ve Rennert (2008) öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, stresi değerlendirmeleri, stresle başa çıkma tarzları ve tükenme durumlarını ele aldıkları araştırmalarında, 118 ortaokul öğretmeni ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerde mükemmel için çabalamanın, stresle etkin başa çıkma tarzı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip öğretmenlerin, stresi tehdit olarak algılaması, kaçıngan baş etme tazını kullanması ve tükenmişlik arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca araştırma öğrencilerden ve velilerden algılanan mükemmel olma baskısının öğretmenlerin stresle baş etmesini olumsuz anlamda etkilerken tükenmişliklerini arttırdığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin meslektaşlarından algıladıkları mükemmel olma baskısında ise durumun tehdit olarak algılandığı ve bunun sonucunda etkisiz baş etme tarzının benimsendiği ve tükenmişliğin arttığı görülmüştür.

Tashman, Tenenbaum ve Eklund (2008), mükemmeliyetçilik ve tükenmişliğin algılanan stresle olan ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında, 177 basketbol koçu üzerinde araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulguları, basketbol koçlarında uyumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça streste tehdit algısının arttığını ve bu durumun tükenmişliği arttırdığı yönündedir. Bununla birlikte bulgulara göre, basketbol koçlarında uyumlu mükemmeliyetçilik ve stresin olumsuz algısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ve bu durum daha az tükenmişlik yaşanmasına yol açmaktadır.

Larijani ve Besharat (2010) tarafından 378 üniversite öğrencisi ile mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, olumlu mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylerin etkili duygu odaklı ve problem odaklı baş etme tarzlarını kullandığı bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin olumsuz duygu odaklı baş etme tarzlarını daha fazla kullandığı ortaya konmuştur.

Stoeber ve Janssen (2011) tarafından 149 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin gündelik problemlerle başa çıkmada oynadığı rolü incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, kendini suçlama ile mükemmel olamama kaygısı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, stresle etkin başa çıkma ile üniversite

öğrencilerinin yaşadıklarından tatmin olma ve yaşadığını kabul etme ile olumlu anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bıyıkoğlu (2012) tarafından evli bireylerin evlilik uyumlarının mükemmeliyetçilik düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve cinsiyet açısından incelendiği 290 evli bireyin katıldığı bir yüksek lisans tez çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik uyumu yüksek bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu ve problem odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında ise erkeklerin evlilik uyumunda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik belirleyici iken kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik öne çıkmaktadır.

Fye, Gnilka ve McLaulin (2018) tarafından 298 okul psikolojik danışmanı ile mükemmeliyetçilik, stres, başa çıkma ve tükenmişliğin ele alındığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip psikolojik danışmanların olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip ve mükemmeliyetçi olmayan danışmanlara nazaran daha az stres yaşadıkları, stresle başa çıkma tarzı olarak problem odaklı başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları ve daha az tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir.

Yay (2020), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile 1002 üniversite öğrencisi ile bir yüksek lisans tez çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile stresle etkin baş etme tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri azaldığında ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttığında stresle aktif olmayan baş etme tarzlarının kullanımının arttığı bulunmuştur.

2.4.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar

Ying ve Han (2009) tarafından yüksek lisans düzeyinde sosyal hizmetler alanında çalışan 66 öğrenci ile öz şefkatin stres ve stresle baş etme üzerindeki etkisinin ele alındığı çalışmada, din ve maneviyatın stres ve baş etme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, öz şefkatin anlamlı bir rolü olduğu görülmüştür. Öz

şefkatin olumsuz alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşmenin artması stresin artmasına yol açmaktadır. Öz şefkatin olumlu alt boyutlarından olan paylaşılan ortak bilinç özellikleri yüksek çalışanların stresle daha aktif başa çıkabildiği sonucu da bulgular arasındandır.

Deniz ve Sümer (2010) tarafından öz anlayış (şefkat) düzeyi ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi ele alan 523 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada düşük, orta ve yüksek düzey öz anlayış ile depresyon, kaygı ve stres arasında negatif yönlü anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Ersezgin ve Tok (2018), algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, öz şefkat düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının tükenmişlik üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 130 güvenlik görevlisi ile bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularında, iş stresinin, stresle başa çıkma tarzlarının boyutlarından olan problem ve duygu odaklı başa çıkmanın, öz şefkat ve psikolojik sağlamlığın tükenmişliği hep beraber yarı yarıya yordadığı görülmüştür. Öz şefkatin algılan iş stresi ve tükenmişlik arasında aracı bir rol oynadığı da araştırmanın sonuçlarındandır.

Hermanto ve Zuroff (2018) tarafından ilgi arayışı ve algılanan stres aracılığında öz şefkati deneysel olarak incelemek amacıyla 168 üniversite öğrencisinin katılımı ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, ilgi arayışı yüksek olan üniversite öğrencilerinin fazlaca kendini kanıtlamaya çalıştıkları, düşük düzey ilgi arayışında olan üniversite öğrencilerinin ise daha az kendini kanıtlama çabasında olduğu saptanmıştır. İlgi arayışı bakımından, stres düzeyi yüksek öğrencilerin kendini kanıtlama çabalarının yüksek olduğu da bulgular arasındadır. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin kişiler arası ilişkilerini de içerecek şekilde ilgi arayışı ve bakım veren olma durumlarına yönelik anılarının aktive edilerek öz şefkatin güçlendirilebileceğini desteklemektedir. Güçlendirilmiş öz şefkatin ve kendini kabulün öğrencilerin stresini azaltacağına yönelik hipotezi de araştırmanın bulguları desteklemektedir.

Stutts, Leary, Zeveney ve Hufnagle (2018) tarafından 412 üniversite öğrencisinin katıldığı öz şefkat ve algılan stresin psikolojik etkileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla boylamsal analizler içeren bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, öz şefkat algılanan stresin etkilerine aracılık

etmektedir. Araştırmanın ilk aşamasında, öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerde depresyon ve anksiyete ile stres arasında daha az ilişki olduğu bulunmuştur. Altı ay sonra yapılan çalışmada da, öz şefkatin stres üzerinde benzer özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışma öz şefkatin stres ve sonuçları arasındaki bağı zayıflatarak duygusal yararı arttırdığı yönündeki hipotezi desteklemektedir.

Bartesls-Velthuis, Brinks, Koster ve Hoenders (2020) tarafından öz şefkatin alt boyutlarından olan bilinçli farkındalık temelli programının sağlık çalışanları üzerindeki etkisini araştırmak için bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın deney grubu 25, kontrol grubu ise 20 sağlık çalışanından oluşturulmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık temelli çalışmanın öz şefkat, empati ve merhamet yorgunluğu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Ancak programın stres ve merhamet doyumu üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

Luo, Meng, Li, Cao ve Ge (2019) tarafından 1453 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada hemşirelik öğrencilerin algıladıkları stres bağlamında öz şefkatin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan stresin depresyon ve kaygı ile pozitif bir korelasyon içinde olduğu, algılanan stres ve öz şefkatin ise negatif korelasyon içinde olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada öz şefkatin algılan stres bağlamında depresyon ve kaygı ile anlamlı bir ilişkide olmadığı bulunmuş; ancak öz şefkatin bu bağlamda doğrudan olmayan yollarda kaygı ve depresyon ile ilişkili olabileceği vurgulanmıştır.

Yeshua, Zohar ve Berkovich (2019), mükemmeliyetçilik, stresin psikosomatik belirtileri ve öz şefkati ele alan 173 yetişkinle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada yüksek öz şefkat düzeyinin, mükemmeliyetçi kişilik yapısının stresin psikosomatik belirtileri üzerindeki etkisinde aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Öz şefkatin, olumsuz mükemmeliyetçilik ve psikosomatik stres ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu da bulgular arasındadır.

2.4.3.Mükemmeliyetçilik ve Öz Şefkat Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Çalışmalar

Tezcan (2015), psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan 707 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve öz duyarlılık (şefkat) düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Çalışmanın sonucuna göre, öz duyarlılığın alt boyutları olan öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama ile kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Mehr ve Adams (2016), üniversite öğrencilerinde öz şefkatin olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek için 358 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ve depresyona eğilimleri azdır. Öz şefkat, olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Hiçdurmaz ve Aydın (2017) tarafından 195 hemşirelik öğrencisinin öz duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öz duyarlılık ile çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki saptanmıştır.

Ferrari, Yap, Scott, Einstein ve Ciarrochi (2018), ergen ve yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü inceleyebilmek için 512 ergen ve 515 yetişkin bireyle bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, öz şefkat olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi hem ergenlerde hem de yetişkinlerde azaltıcı bir etkiye sahiptir. Yani, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha az olduğu ve depresyona olan eğilimlerinin daha az olduğu bulgular ile gösterilmeye çalışılmıştır.

Richardson, Trusty ve George (2018), psikoloji alanında doktora yapan 119 stajyer öğrenci ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik, öz şefkat, depresyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada stajyer öğrencilerde öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif yönlü, depresyon ve tükenmişlik arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan stajyerlerin öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu, depresyon ve tükenmişliği yaşama durumlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, yapılan çalışmaya göre öz şefkat, öz eleştirel

mükemmeliyetçilik ile depresyon ve tükenmişlik arasında aracı bir rol üstlenmektedir.

Fong ve Cai (2019), ilkokul öğrencilerinde öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve sınavlara ilişkin umut arasındaki ilişkide aracı rolünü inceleyebilmek için Çin'de 1051 ilkokul öğrencisi ile bir çalışma ele almışlardır. Çalışmada, mükemmeliyetçi çabaların mükemmeliyetçi kaygılardan farklı olarak ele alınması gerektiği vurgulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öz şefkatin mükemmeliyetçi kaygılar ile sınava yönelik umut arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır ve öz şefkat düzeyi yüksek ilkokul öğrencilerinin mükemmeliyetçi çabalarının çok, mükemmeliyetçi kaygılarının daha az olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek öğrencilerin, sınav performanslarına yönelik umutları da daha yüksek olarak bulunmuştur.

Stoeber, Lalova ve Lumley (2020), mükemmeliyetçilik, şefkat ile öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve aracılık rollerini incelemek için 311 üniversite öğrencisi ile bir çalışma ele almışlardır. Yapılan çalışmaya göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine, başkasına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak başkalarına yönelik şefkat ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki mevcutken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Çalışmanın diğer bir bulgusu da öz şefkat, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha düşük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ise daha yüksektir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analiz süreçlerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelleri ise, "iki ve ya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri" olarak tanımlanmıştır (Karasar, 2017 s.114).

3.2.ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye genelinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ve özel okulların anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademesinde çalışan ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 402 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri internet ortamında hazırlanan formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma için kullanılan veri setini tüm katılımcılar uygun şekilde doldurmuş ve araştırmanın veri analizi katılımcıların verileri üzerinden yapılmıştır. Araştırmaya katılan okulda çalışan psikolojik danışmanların demografik özelliklerine Tablo 3-1'de yer verilmiştir.

Tablo 3-1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	314	78.1
	Erkek	88	21.9
Medeni Durum	Evli	226	56.2
	Bekar	176	43.8
Yaş	20-29 yaş	206	51.2
	30-39 yaş	123	30.6
	40 yaş ve üstü	73	18.2

Kıdem Yılı	1-5 yıl	162	40.3
	6-10 yıl	124	30.8
	11-17 yıl	52	12.9
	17 yıl ve üst	64	15.9
Çalışılan Kademe	Anaokulu	14	3.5
	İlkokul	113	28.1
	Ortaokul	151	37.6
	Lise	124	30.8
Mezun Olunan Bölüm	PDR	344	85.6
	Psikoloji	28	7.0
	Diğer	30	7.5
Meslek Seçiminde İsteklilik	Evet	380	94.5
	Hayır	22	5.5
Mesleğinden Memnuniyet	Memnun değilim	13	3.2
	Kısmen memnunum	211	52.5
	Çok memnunum	178	44.3
Algılanan Yönetim Desteği	Hiç desteklemiyor	14	3.5
	Kısmen destekliyor	190	47.3
	Tamamen destekliyor	198	49.3
Algılanan Öğretmen Desteği	Hiç desteklemiyor	31	7.7
	Kısmen destekliyor	282	70.1
	Tamamen destekliyor	89	22.1
Görev Dışı İş Beklenmesi	Hiçbir zaman	16	4.0
	Nadiren	146	36.3
	Ara sıra	166	41.3
	Sık sık	74	18.4

Tablo 3-1'de görüldüğü üzere, çalışma grubunun % 78.1'i (n=314) kadın, %21.9'u (n=88) erkek katılımcıdan meydana gelmektedir. Katılımcıların %56.2'si (n=226) evli, %43.8'i (n=176) bekârdır. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların % 51.2'si (n=206) 20-29, %30.6'sı (n=123) 30-39 yaş aralığındadır ve % 18.2'si (n=73) 40 yaş ve üstündedir. Katılımcıların % 40.3'ü (n=162) 1-5 yıl aralığında, %30.8'i (n=124) 6-10 yıl aralığında, %12.9'u (n=52) 11-17 yıl aralığında ve % 15.9'u (n=64) 17 yıl ve üstü kıdeme sahiptir. Çalışma grubunun yaş ortalaması 31,6'dır ve kıdem yılı ortalaması ise 8,5'dir. Katılımcıların %3,6'sı (n=14) anaokulu, %28.1'i (n=113) ilkokul, %37.6'sı (n=151) ortaokul, %30.8'i (n=124) lise kademesinde çalışmaktadır ve %8.6'sı (n=344) PDR bölümü, %7'si (n=28) psikoloji bölümü ve %7,5'i diğer bölümlerden mezundur. Araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının %94.5'i (n=380) mesleğini isteyerek tercih ettiğini, %5.5'i (n=22) mesleğini isteyerek tercih etmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %3.2'si (n=13) mesleğinden hiç memnun olmadığını, %52.5'i (n=211) mesleğinden kısmen memnun olduğunu, %49.3'ü (n=178) mesleğinden memnun olduğunu dile getirmiştir. Yönetim destek değişkenine göre katılımcıların %3.5'i (n=14) yönetimden hiç destek görmediğini, %47.3'ü (n=190) yönetimden kısmen destek gördüğünü ve %49.3(n=198) yönetimden tamamen destek gördüğünü belirtmiştir. Katılımcıların %

7.7 ‘si (n=31) öğretmenden hiç destek görmediğini, %70.1’i (n=282) öğretmenden kısmen destek gördüğünü ve %22.1’i (n=89) öğretmenden tamamen destek gördüğünü ifade etmiştir. Araştırmaya katılan okulda çalışan psikolojik danışmanlarının görevinin dışında %4’ü (n=16) hiçbir zaman beklentinin olmadığı, %36.3’ü (n=146) nadiren, %41.3’ü (n=166) ara sıra ve %18.4’ü (n=74) sık sık beklentinin olduğunu belirtmiştir.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş ve Şahin ve Durak (1995) tarafından da üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzlarını ölçebilmek için Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu 66 madde içerirken, uyarlanan ölçek 4’lü Likert tipinde 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek problem odaklı/ etkili ve duygu odaklı/ etkisiz olmak üzere iki boyutlu bir yapı göstermekte ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ve iyimser yaklaşım, “problem odaklı/ etkili yöntemlerin” içinde değerlendirilirken; duygu odaklı/etkisiz yöntemler bölümünde ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları yer almaktadır. Ölçekteki maddeler, %0- hiç uygun değil, %30-biraz uygun, %70-epey uygun ve %100-tamamen uygun olarak cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin puanlaması ise hiç uygun değil-1 ve tamamen uygun- 4 aralığında yapılmaktadır. Madde 1 ve Madde 9 ters olarak puanlanmaktadır.

Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması farklı örneklemlerle yapılan 3 çalışma sonrasında tamamlanmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı; iyimser yaklaşım alt boyutu için .68 ve .79 aralığında, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .62 ve .80 aralığında, çaresiz yaklaşım alt boyutu için .64 ve .73 aralığında, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .47 ve .72 aralığında, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı alt boyutu için .47 ve .65 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin etkili ve etkisiz yöntemler olarak güvenilirlik katsayısına bakıldığında ise; etkisiz yöntemler için .78 ve etkili yöntemler için .82 alarak bulunmuştur. Uyarlanan ölçeğin geçerlilik çalışması, Lazarus ve Folkman’ın (1984), Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeği temel alınarak yapılmıştır. Bu ölçek üzerinden

yapılan faktör analizi çalışmalarında, uyarlanan ölçeğin, diğer ölçeğin iki ana boyutunu oluşturan problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşım ile benzer sonuçlar verdiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı alt boyutlarda; kendine güvenli yaklaşım için .88, çaresiz yaklaşım için .80, boyun eğici yaklaşım için .60, iyimser yaklaşım için .77 ve sosyal destek arama yaklaşımı için .71 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçebilmek için Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik ile geçerlilik çalışmaları Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu da Türkçe versiyonu da 7'li Likert tipinde 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kesinlikle katılıyorum:1 ve kesinlikle katılmıyorum:7 aralığında değerlendirilmektedir. Ölçeğin her alt boyutundan alınan yüksek puanlar, kişinin o alt boyutta yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları klinik özellikler gösteren ve klinik özellikler göstermeyen gruplarla yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .82 ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .91, başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutu için .73 ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999).

Yorulmaz (2002), Oral (1999) tarafından uyarlanan formun güvenilirlik ve geçerliğini test etmek için pilot çalışmalar yapmıştır. Yorulmaz'ın (2002) çalışmasında bulunan güvenlik katsayıları ise, kendine yönelik, başkasına yönelik ve

sosyal düzene yönelik alt boyutları için sırasıyla, .88, .71 ve. 74 olarak bulunmuştur. Hewitt ve Flett (1991), Oral (1999) ve Yorulmaz (2002) tarafından yapılan çalışmaların tutarlılık gösterdiği görülmüştür

Bu araştırmada ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarında Cronbach Alfa değeri; kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .92, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için .77 ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik için .84 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3.Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği

Öz Anlayış Ölçeği, Neff (2003a) tarafından öz şefkati ölçebilmek için Self Compassion Scale olarak geliştirilmiştir. Ölçek 26 maddeden oluşmakta ve ölçekte kendine nezaket, kendini yargılama, ortak insanlık bilinci, bir başınalık (Sosyal yalıtılmışlık), bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten alınan skorlar yükseldikçe, katılımcının öz şefkat düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmış olup "hemen hemen hiçbir zaman:1" ve "hemen hemen her zaman:5" aralığında derecelendirilmektedir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı 0.92'dir. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa Katsayısı ise sırasıyla. 78, .77, .80, .79, .75 ve. 81'dir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ölçeğin geneli için .93'tür; alt boyutlar içinse sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88'dir (Neff, 2003a).

Ölçek Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve güvenilirli ile geçerlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçek orijinalinden farklı olarak, madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 maddenin çıkarılması ile 24 maddeden oluşmakta ve sadece genel skoru ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu alt boyut içermemektedir. Uyarlanan formun, iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak rapor edilmiştir. Test uyum geçerliliği ise benzer ölçeklerden alınan yüksek korelasyonlarla bulunmuştur.

Bu araştırmada ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuştur.

3.3.4.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bazı değişkenleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, hangi eğitim kademesinde görev yaptığı, kaç yıldır psikolojik danışman olarak görev yaptığı, mezun olduğu bölüm, mesleği isteyerek mi seçtiği, yaptığı işten memnuniyet düzeyi, okul yönetimi ve öğretmenlerin psikolojik danışma faaliyetlerini ne derece desteklediği ve okul yönetimi ve öğretmenlerin psikolojik danışmandan görev tanımı dışında iş beklentilerine yönelik bilgiler bu formdan elde edilmiştir.

3.4.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırma kapsamında Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler ile elde edilen veriler, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çalışılan eğitim kademesi, mezun olunan bölüm, meslek seçiminde isteklilik, yapılan işten memnuniyet düzeyi, okul yönetimi ve öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerini ne derece desteklediği, yönetici ve öğretmenlerin psikolojik danışmandan görev tanımı dışında iş beklentilerinin olması değişkenlerinin her biri için gruplanmış ve gruplar arası farka bakılmıştır. Öncelikle her bir değişken için oluşturulan gruplara ait verilerin parametrik testlerin normallik ve varyansların homojenliği varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Normallik için çarpıklık katsayının ±1 aralığında olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2017, s. 40). Varyansların homojenliği varsayımı için ise Levene testi uygulanmış olup buna ilişkin elde edilen *p* değerinin 0.05'ten büyük çıkması varyansların homojen olduğunu göstermektedir (Field, 2009, s.150). Kayıp veri bulunmamaktadır. Uç değerlerin incelenmesi için ölçeklere ait z puanı hesaplanmış ve ±4 aralığında olup olmaması durumu incelenmiştir. Buna göre veride uç değer bulunmamaktadır.

Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere göre ölçek toplam ve alt boyut puanlarının farkının incelenmesi için varsayımların karşılanma durumuna ve grup sayısına göre analiz seçilmiştir. Varsayımların karşılanması durumunda iki grup varsa İlişkisiz Örneklemler T-testi, ikiden fazla grup olduğunda ise ANOVA

kullanılmıştır. Varsayımlar karşılanmadığında ise iki grup olduğunda Mann Whitney U, ikiden fazla grup olduğunda ise Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

Bu çalışmada etki büyüklüğü için *r* katsayısı hesaplanmıştır ve 0 ve 1 arasında değer almaktadır (Rosenthal, 1991). Etki büyüklüğü, önem derecesi sunduğu için önemlidir. Etki büyüklüğünün yorumlanması için Cohen (1988, 1992) tarafından önerilen değerler şu şekildedir: r=,10 –küçük etki, r=,30 –orta etki ve r=,50 –büyük etki.

Çalışmada ele alınan ölçeklerden alınan puanların birbiri ile olan ilişkisi, ölçek puanlarının yaş ve kıdem ile ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yaş değişkeni için çarpıklık katsayısından %1,5 ve kıdem katsayısından % 0,87 sapma görülmüştür. Normallikten çok fazla sapma söz konusu değildir. Buna göre her iki veriye ait puan dağılımında normallikten fazla sapma olmadığı için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısının yorumlanmasında 0,70-1,00 aralığı yüksek, 0,30-0,70 aralığı orta ve 0,00-0,30 aralığı ise düşük düzeyde ilişkiye işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2017, s. 32).

Çalışmada mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyinin stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarını açıklayıcı etkisini ortaya koymak için çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bütün analizler SPSS (25.0) programında gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde verilerin istatistiksel analizlerine yönelik ulaşılan bulgular sunulmuştur. Öncelikle araştırma da kullanılan ölçme araçlarına yönelik betimsel istatistik analizleri ve okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilere dair bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra ilgili değişkenlerin yaş ve kıdem değişkenleri ile arasındaki ilişkilere dair bulgular aktarılmıştır. Bunun ardından okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzelerinin çeşitli demografik değişkenler açısından fark durumlarını gösteren betimsel analizlere ve bulgulara yer verilmiştir. Bu bölümde son olarak stresle başa çıkma tarzlarının yordanması için yapılan analiz sonuçları sunulmuştur.

4.1.OKULDA ÇALIŞAN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ PUANLARINA İLİŞKİN BETİMSEL İSTATİSTİKLER

Okulda çalışan psikolojik danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği'nden, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4-1'de yer almaktadır.

Tablo 4-1: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği için Betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	En düşük puan	En yüksek puan	Çarpıklık
Kendine Güvenli Yaklaşım	402	13.78	3.82	2	21	-.185
Çaresiz Yaklaşım	402	7.49	4.13	0	22	.563
Boyun Eğici Yaklaşım	402	4.06	2.43	0	12	.567
İyimser Yaklaşım	402	8.11	2.81	0	15	-.171
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	402	8.53	2.11	1	12	-.561
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	402	66.17	17.68	20	105	.145
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	402	58.05	12.02	21	100	.113
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	402	50.14	13.52	17	88	.147
Mükemmeliyetçilik Toplam	402	173.31	36.04	69	276	-.143
öz Şefkat	402	82.74	17.63	30	120	-.184

Tablo 4-1'de Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği alt boyut puanları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puan ve alt boyut puanları ve Öz Anlayış

(Şefkat) Ölçeği toplam puanı için ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek puan yer almaktadır. Ayrıca verinin normalliğinin değerlendirildiği çarpıklık katsayıları da sunulmuştur. Buna göre bu üç ölçek ve alt boyutların tamamı için elde edilen verinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Normallik varsayımı sağlandığı için ilişki Pearson Korelasyon ile incelenmiştir.

Ölçeklerden elde edilen verilerin basıklık katsayıları; kendine güvenli yaklaşım için -.198, çaresiz yaklaşım için .288, boyun eğici yaklaşım için .047, iyimser yaklaşım için -.321, sosyal destek arama yaklaşımı için .596, mükemmeliyetçilik toplam puanı için .039, kendine güvenli yaklaşım için -.287, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için .463, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik için -.507 ve öz şefkat için -.197 olarak ölçülmüştür.

4.2.OKULDA ÇALIŞAN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiş ve sonuçlara Tablo 4-2'de yer verilmiştir.

Tablo 4-2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut puanları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik			
		Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Toplam
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	.030	-.017	-.223**	-,089
	Çaresiz Yaklaşım	.184**	.151**	.390**	.294**
	Boyun Eğici Yaklaşım	-.007	-.002	.265**	.102
	İyimser Yaklaşım	-.128	-.162**	-.277**	-.227**
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	-.059	-.096	-.235**	-.155**

**p<.01
r = 0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek

Tablo 4-2 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında negatif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=-.22, p<.01).

Çaresiz yaklaşım ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.18, p<.01). Çaresiz yaklaşım ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.15, p<.01). Çaresiz yaklaşım ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.39, p<.01). Çaresiz yaklaşım alt boyutu ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki mevcuttur (r=.29, p<.01).

Boyun eğici yaklaşım ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde, düşük düzey, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.26, p<.01).

İyimser yaklaşımın başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile arasında negatif yönde ve düşük düzey (r=-.16, p<.01), sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ve düşük düzey (r=-.27, p<.01), çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin toplam puanı ile arasında negatif yönde ve düşük düzey (r=-.22, p<.01) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Sosyal destek arama yaklaşımının sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile arasında negatif yönde ve düşük düzey (r=-.23, p<.01), çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin toplam puanı ile arasında negatif yönde ve düşük düzey (r=-.15, p<.01) anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

4.3.OKULDA ÇALIŞAN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4-3'te gösterilmiştir.

Tablo 4-3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	.647**
	Çaresiz Yaklaşım	-.687**
	Boyun Eğici Yaklaşım	-.270**
	İyimser Yaklaşım	,666**
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	,304**

**p<.01
r = 0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek

Tablo 4-3 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bütün alt boyut puanlarının Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği puanları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile öz şefkat arasında pozitif yönde, orta düzey ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.66, p<.01).Çaresiz yaklaşım alt boyutu ve öz şefkat arasında negatif yönde ve orta düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-.68, p<.01). Boyun eğici yaklaşım alt boyutu ve öz şefkat arasında negatif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki vardır (r=-.27, p<.01). İyimser yaklaşım ve öz şefkat arasında pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.66, p<.01). Sosyal destek arama ve öz şefkat arasında pozitif, orta düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.30, p<.01).

4.4.OKULDA ÇALIŞAN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4,4'te gösterilmiştir.

Tablo 4-4: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları ile Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.253**
	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.264**
	Sosyal Düzene yönelik Mükemmeliyetçilik	-.478**

	Toplam	-.405**

**p<.01
r = 0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek

Tablo 4-4 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanının ve bütün alt boyut puanlarının Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği puanları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-.25, p<.01). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif yönde, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-.26, p<.01). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif yönde, orta düzey ve anlamlı bir ilişki mevcuttur (r=-.48, p<.01). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif, orta düzey ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (r=-.4, p<.01).

4.5.OKULDA ÇALIŞAN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ İLE YAŞLARI VE KIDEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Okulda çalışan psikolojik danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği puanları ile katılımcıların yaş ve kıdem yılları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş ve kıdem değişkenleri için betimsel istatistikler Tablo 4-5'te yer almaktadır.

Tablo 4-5: Katılımcıların Yaş ve Kıdemleri ile İlgili Betimsel İstatistikler

Değişken	$\bar{X}$	ss	En düşük	En yüksek	Çarpıklık
Yaş	31.96	7.396	22	55	1.150
Kıdem	8.65	6.763	0	32	1.087

Yaş ve kıdem için elde edilen çarpıklık katsayılarının 1'in üstünde fakat 1'e çok yakın olduğu görülmektedir. Yaş için %1,5 ve kıdem için % 0,87 normallikten sapma görülmekterdir. Normallikten çok sapma söz konusu değildir. O yüzden çalışmada ele alına ölçek puanları ve katılımcıların yaşı ve cinsiyeti arasındaki korelasyon Pearson ile hesaplanmış ve sonuçlar tablo 4-6'da sunulmuştur.

Tablo 4-6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları ile katılımcıların yaş ve kıdemleri arasındaki ilişki.

Ölçekler		Yaş	Kıdem
Stresle Başa Çıkma Tarzı	Kendine Güvenli Yaklaşım	.227**	.203**
	Çaresiz Yaklaşım	-.202**	-.203**
	Boyun Eğici Yaklaşım	-.123*	-.112*
	İyimser Yaklaşım	.203**	.192**
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	-.098*	-.115*
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.090	-.118*
	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	.056	.014
	Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.079	-.091
	Toplam	-.059	-.091
Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği	Toplam	.236**	.223**
**p<.01			

Elde edilen korelasyon katsayıları incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyut puanları ile yaş ve kıdem arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bunlardan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım için ilişkinin yönü pozitif iken; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları için ilişkinin yönü negatiftir. Öz şefkat ile katılımcıların yaşı ve kıdemi arasındaki korelasyon katsayısı anlamlı ve pozitif yöndedir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları ile yaş ve kıdem arasındaki korelasyon katsayıları genel olarak sıfıra yakın ve anlamsızdır. Sadece kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanı ile katılımcıların kıdemi arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4.6.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerinin; cinsiyet, medeni durum, çalışılan eğitim kademesi, mezun olunan bölüm, meslek seçiminde isteklilik, meslekten memnun olma durumu, katılımcıların yöneticilerden ve öğretmenlerden yaptıkları işe dair algıladıkları destek düzeyi, yönetici ve öğretmenlerin katılımcılardan görev tanımı dışında iş beklemesi düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler değişkenlerin her biri için gruplanmış ve gruplar arası farka bakılmıştır. Buna yönelik çalışmanın bulguları aşağıda sunulmuştur.

4.6.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları İçin Analizler

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanların, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-7'de ve Tablo 4-8'de yer almaktadır.

Tablo 4-7: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	314	13.376	3.790	-.175	.072	.788
	Erkek	88	15.250	3.579	-.197		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	314	7.920	4.159	.572	.553	.458
	Erkek	88	5.966	3.697	.447		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	314	4.134	2.492	.595	.393	.531
	Erkek	88	3.796	2.208	.331		
İyimser Yaklaşım	Kadın	314	7.857	2.868	-.069	3.227	.073
	Erkek	88	9.023	2.435	-.423		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Kadın	314	8.612	2.171	-.664	1.255	.263
	Erkek	88	8.250	1.877	-.159		

Tablo 4-7 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için cinsiyete göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>.05). Varsayımların sağlanması ile cinsiyete göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4-8: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	314	13.376	4.149*	400	.000
	Erkek	88	15.250			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	314	7.920	3.988*	400	.000
	Erkek	88	5.966			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	314	4.134	1.153	400	.250
	Erkek	88	3.796			
İyimser Yaklaşım	Kadın	314	7.857	3.478*	400	.001
	Erkek	88	9.023			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Kadın	314	8.612	1.420	400	.156
	Erkek	88	8.250			

*p<0.05

Tablo 4-8 incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=4.149, *p*<.05, r=.203). Buna göre erkeklere ait kendine

güvenli yaklaşım puanları ($\bar{X}$=15.250), kadınların puanlarından ($\bar{X}$=13.376) anlamlı olarak daha yüksektir. Çaresiz yaklaşım alt boyutuna ait puanlar da cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (t=3.988, p<.05, r=.196). Çaresiz yaklaşım alt boyutunda kadınların puanları ($\bar{X}$=7.920), erkeklerin puanlarından ($\bar{X}$=5.996) daha yüksektir. Cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık bulunan bir diğer alt boyut iyimser yaklaşımdır (t=3.478, p<.05, r=.171). Buna göre erkeklere ait iyimser yaklaşım puanları ($\bar{X}$=9.023), kadınların puanlarından ($\bar{X}$=7.857) anlamlı olarak daha yüksektir. Anlamlı çıkan bu farklar ilişkin etki büyüklüklerinin hepsi düşük düzeydedir. Boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-9'da ve Tablo 4-10'da yer almaktadır.

Tablo 4-9: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Medeni durum	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	226	14.027	3.783	-.066	.247	.619
	Bekar	176	13,477	3.856	-.324		
Çaresiz Yaklaşım	Evli	226	6.894	3.872	.435	1.006	.316
	Bekar	176	8.261	4.348	.611		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	226	3.934	2.402	.694	.930	.335
	Bekar	176	4.222	2.473	.416		
İyimser Yaklaşım	Evli	226	8.261	2.752	-.069	.662	.416
	Bekar	176	7.921	2.897	-.267		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evli	226	14.027	3.783	-.566	.442	.506
	Bekar	176	13.477	3.856	-.536		

Tablo 4-9 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için medeni duruma göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile medeni duruma göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4-10: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	226	14.027	1.432	400	.153
	Bekar	176	13.477			
Çaresiz Yaklaşım	Evli	226	6.894	3.328*	400	.001
	Bekar	176	8.261			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	226	3.934	1.177	400	.240
	Bekar	176	4.222			
İyimser Yaklaşım	Evli	226	8.261	1.203	400	.230
	Bekar	176	7.921			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evli	226	14.027	1.444	400	.150
	Bekar	176	13.477			

*$P<0.05$

Tablo 4-10 incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=3.328, $p<.05$, r=.164). Buna göre bekârlara ait çaresiz yaklaşım puanları ($\bar{X}$=8.261), evlilerin puanlarından ($\bar{X}$=6.894) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, çalışılan kademe değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-11'de ve Tablo 4-12'de yer almaktadır.

Tablo 4-11: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Çalışılan kademe	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Anaokulu	14	13.286	4.084	.226	1.004	.391
	İlkokul	113	14.097	3.525	-.185		
	Ortaokul	151	13.623	3.764	-.142		
	Lise	124	13.758	4.131	-.237		
Çaresiz Yaklaşım	Anaokulu	14	7.000	3.234	.255	1.343	.260
	İlkokul	113	7.513	3.869	.119		
	Ortaokul	151	7.907	4.614	.644		
	Lise	124	7.024	3.831	.644		
Boyun Eğici Yaklaşım	Anaokulu	14	3.786	2.486	.635	.239	.869
	İlkokul	113	4.080	2.410	.634		
	Ortaokul	151	4.258	2.539	.575		
	Lise	124	3.831	2.326	.457		

İyimser Yaklaşım	Anaokulu	14	7.929	3.452	.110	1.136	.334
	İlkokul	113	8.336	2.671	-.031		
	Ortaokul	151	7.960	2.880	-.189		
	Lise	124	8.113	2.818	-,270		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Anaokulu	14	9.071	2.369	-.747	.949	.417
	İlkokul	113	8.584	1.935	-.393		
	Ortaokul	151	8.536	2.214	-.521		
	Lise	124	8.419	2.126	-.735		

Tablo 4-11 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için çalışılan kademe değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile çalışılan kademeye göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-12: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	18.590	3	6.197	.423	.737
	Gruplar içi	5833.012	398	14.656		
	Toplam	5851.602	401			
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	56.618	3	18.873	1.103	.348
	Gruplar içi	6809.859	398	17.110		
	Toplam	6866.478	401			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	13.556	3	4.519	.761	.516
	Gruplar içi	2363.011	398	5.937		
	Toplam	2376.567	401			
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	9.632	3	3.211	.403	.751
	Gruplar içi	3174.331	398	7.976		
	Toplam	3183.963	401			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Gruplar arası	5.956	3	1.985	.443	.722
	Gruplar içi	1784.123	398	4.483		
	Toplam	1790.080	401			

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanlarından elde edilen puanlar çalışılan kademeye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, mezun olunan bölüm değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-13'te ve Tablo 4-14'de yer almaktadır.

Tablo 4-13: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Mezun Olunan Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	PDR	344	13.726	3.792	-.155	.765	.466
	Psikoloji	28	12.785	3.403	-.270		
	Diğer	30	15.4	4.140	-.858		
Çaresiz Yaklaşım	PDR	344	7.537	4.140	.222	1.337	.264
	Psikoloji	28	8.035	3.511	.527		
	Diğer	30	6.466	4.599	1.33		
Boyun Eğici Yaklaşım	PDR	344	4.046	2.476	.333	1.823	.163
	Psikoloji	28	4.5	2.411	.551		
	Diğer	30	3.8	1.936	1,27		
İyimser Yaklaşım	PDR	344	8.087	2.819	.063	.859	.147
	Psikoloji	28	7.285	2.579	-.112		
	Diğer	30	9.166	2.780	-1.329		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	PDR	344	8.552	2.144	-.296	1.707	.183
	Psikoloji	28	7.857	1.957	-.579		
	Diğer	30	8.933	1.779	-.640		

Tablo 4-13 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği için mezun olunana bölüm değişkenine göre kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını oluşturan grupların normallik ve homojenlik varsayımlarını karşıladığı, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını oluşturan grupların ise normallik ve homojenlik varsayımlarını sağlamadığı görülmektedir (p>.05). Varyansların homojenliğini sağlayan alt boyutlarda mezun olunan bölüm değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılması için ANOVA kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini sağlamayan alt boyutlarda değişken açısından oluşturulan grupların karşılaştırılması için parametrik olmayan Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Tablo 4-14:Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

ANOVA	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***	**Anlamlı fark**
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	107.37	2	53.687	3.729*	.025	1-3 2-3
	Gruplar içi	5744.22	399	14.397			
	Toplam	5851.60	401				
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Gruplar arası	17.72	2	8.863	1.995	.137	-
	Gruplar içi	1772.35	399	4.442			
	Toplam	1790.08	401				

Kruskall-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	H	*p*	
Çaresiz Yaklaşım	PDR Psikoloji diğer	344 28 30	202.66 223.43 167.75	2	3.584	.167	-
Boyun Eğici yaklaşım	PDR Psikoloji Diğer	344 28 30	200.4 226.38 190.87	2	1.591	.451	-
İyimser yaklaşım	PDR Psikoloji Diğer	344 28 30	200.14 163.66 252.38	2	8.873*	.012	2-3

*p<.05
1: Pdr 2: Psikoloji 3: Diğer

Tablo 4-14 incelendiğinde kendi güvenli yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F=3.729, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre diğer alanlardan mezun olan rehber öğretmenlerin puanları ($\bar{X}$=4.14), PDR mezunlarının puanlarından ($\bar{X}$=3,79) ve psikoloji bölümü mezunlarının puanlarından ($\bar{X}$=3.40) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.118 ve 0.33'dür.

İyimser yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir (H=8.873, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre diğer alanlardan mezun olan rehber öğretmenlerin puanları ($\bar{X}$=9.16), psikoloji bölümü mezunlarının puanlarından ($\bar{X}$=7.28) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki orta büyüklüktedir (r=0.397).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanların, meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-15'te ve Tablo 4-16'da yer almaktadır.

Tablo 4-15: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Meslek Seçimindeki İsteklilik	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet Hayır	380 22	13.80 13.45	3.80 4.20	-.189 -.098	.947	.331
Çaresiz Yaklaşım	Evet Hayır	380 22	7.36 9.77	4.14 3.29	.598 .898	3.206	.074

Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	380	3.98	2.39	.579	.607	.436
	Hayır	22	5.40	2.72	.211		
İyimser Yaklaşım	Evet	380	8.10	2.82	-.147	.052	.819
	Hayır	22	8.27	2.79	-.653		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evet	380	8.53	2.13	-.567	1.173	.279
	Hayır	22	8.45	1.79	-.437		

Tablo 4-15 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile meslek seçimindeki istekliliğe göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T- testi kullanılmıştır.

Tablo 4-16: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden elde ettikleri puanların meslek seçimindeki istekliliğe göre karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	380	13.805	.418	400	.676
	Hayır	22	13.455			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	380	7.361	2.679*	400	.008
	Hayır	22	9.773			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	380	3.982	2.695*	400	.007
	Hayır	22	5.409			
İyimser Yaklaşım	Evet	380	8.103	.275	400	.783
	Hayır	22	8.273			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evet	380	8.537	.177	400	.859
	Hayır	22	8.455			

*P<0.05

Tablo 4-16 incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar meslek seçimindeki istekliliğe göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2.679, p<.05, r=.133). Buna göre mesleği seçerken istekli olmayanlara ait çaresiz yaklaşım puanları ($\bar{X}$=9.773), istekli olanların puanlarından ($\bar{X}$=7.361) anlamlı olarak daha yüksektir. Meslek seçimindeki istekliliğe göre anlamlı farklılık bulunan bir diğer alt boyut boyun eğici yaklaşımdır (t=2.695, p<.05, r=.134). Çaresiz yaklaşım boyutunda olduğu gibi burada da istekli olmayanlara ait boyun eğici yaklaşım puanları ($\bar{X}$=5.409), istekli olanların puanlarından ($\bar{X}$=3.982) anlamlı olarak daha yüksektir. Anlamlı çıkan bu farklara ilişkin etki büyüklüklerinin hepsi düşük düzeydedir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ise meslek seçimindeki istekliliğe göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, mesleğinden memnun olma durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-17'de ve Tablo 4-18'de yer almaktadır.

Tablo 4-17: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyut	Meslekten Memnun Olma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Memnun değilim	13	8.769	4.729	.215	1.254	.286
	Kısmen memnunum	211	13.204	3.631	-.042		
	Çok memnunum	178	14.843	3.540	-.078		
Çaresiz Yaklaşım	Memnun değilim	13	10.692	5.663	.604	2.423	.090
	Kısmen memnunum	211	8.052	4.219	.567		
	Çok memnunum	178	6.596	3.683	.242		
Boyun Eğici Yaklaşım	Memnun değilim	13	5.692	1.932	-.469	.963	.383
	Kısmen memnunum	211	4.180	2.345	.427		
	Çok memnunum	178	3.798	2.523	.835		
İyimser Yaklaşım	Memnun değilim	13	5.923	3.662	.253	2.012	.135
	Kısmen memnunum	211	7.645	2.778	-.059		
	Çok memnunum	178	8.826	2.608	-.174		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Memnun değilim	13	7.154	2.577	-1.029	1.408	.246
	Kısmen memnunum	211	8.398	2.163	-.470		
	Çok memnunum	178	8.792	1.971	-.540		

Tablo 4-17 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için meslekten memnun olma durumu değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05).Varsayımların sağlanması ile meslekten memnun olma durumu değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-18: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	597.462	2	298.731	22.686*	.000	1-2
	Gruplar içi	5254.140	399	13.168			1-3
	Toplam	5851.602	401				2-3
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	342.405	2	171.203	10.470*	.000	1-2
	Gruplar içi	6524.072	399	16.351			1-3
	Toplam	6866.478	401				2-3
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	49.922	2	24.961	4.281*	.014	1-2
	Gruplar içi	2326.645	399	5.831			1-3
	Toplam	2376.567	401				

İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	199.097	2	99.549	13.307*	.000	1-2 1-3 2-3
	Gruplar içi	2984.865	399	7.481			
	Toplam	3183.963	401				
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Gruplar arası	40.519	2	20.260	4.620*	.010	1-2 1-3
	Gruplar içi	1749.561	399	4.385			
	Toplam	1790.080	401				

*p<.05
1: memnun değil 2:kısmen memnun 3: çok memnun

Tablo 4-18 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=22.686, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre gruplar arasındaki bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Mesleğinden memnun olmayanlara ait kendine güvenli yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=8.769), mesleğinden kısmen memnun olanların ($\bar{X}$=13.204) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=14.843) puanlarından anlamlı olarak daha düşüktür. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla küçük (r=.271) ve orta büyüklüktedir (r=.390). Mesleğinden kısmen memnun olanların puanı ($\bar{X}$=13.204) da çok memnun olanların puanından ($\bar{X}$=14.843) anlamlı olarak daha düşüktür ve küçük etkiye sahiptir (r=.222).

Çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F=10.470, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre gruplar arasındaki bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Mesleğinden memnun olmayanlara ait çaresiz yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=10.692), mesleğinden kısmen memnun olanların ($\bar{X}$=8.052) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=6.596) puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=,142; r=.261). Mesleğinden kısmen memnun olanların puanı ($\bar{X}$=8.052) da çok memnun olanların puanından ($\bar{X}$=6.596) anlamlı olarak daha yüksektir ve küçük etkiye sahiptir (r=.180).

Boyun eğici yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F=4.281, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre mesleğinden memnun olmayanlara ait boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=5.692), mesleğinden kısmen memnun

olanların ($\bar{X}$=4.180) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=3.798) puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.151; r=.189). Mesleğinden kısmen memnun olanlar ve çok memnun olanlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

İyimser yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F=13.307, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre gruplar arasındaki bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Mesleğinden memnun olmayanlara ait iyimser yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=5.923), mesleğinden kısmen memnun olanların ($\bar{X}$=7.645) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=8,826) puanlarından anlamlı olarak daha düşüktür. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.141; r=.261). Mesleğinden kısmen memnun olanların puanı ($\bar{X}$=7.645) da çok memnun olanların puanından ($\bar{X}$=8.826) anlamlı olarak daha düşüktür ve küçük etkiye sahiptir (r=.213).

Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F=4.620, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre gruplar arasındaki bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Mesleğinden memnun olmayanlara ait sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ($\bar{X}$=7.154), mesleğinden kısmen memnun olanların ($\bar{X}$=8.398) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=8.792) puanlarından anlamlı olarak daha düşüktür. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.132; r=.202). Mesleğinden kısmen memnun olanlar ve çok memnun olanlar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, algılan yönetim desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-19'da ve Tablo 4-20'de yer almaktadır.

Tablo 4-19: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Yönetim Destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	14	13.143	3.613	-.283		
	Kısmen destekliyor	190	13.405	3.828	-.232	.038	.963
	Tamamen destekliyor	198	14.197	3.800	-.143		
Çaresiz Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	14	7.071	3.912	.162		
	Kısmen destekliyor	190	8.232	4.143	.713	.014	.987
	Tamamen destekliyor	198	6.813	4.047	.462		
Boyun Eğici Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	14	3.214	2.359	-.093		
	Kısmen destekliyor	190	4.247	2.347	.535	.527	.591
	Tamamen destekliyor	198	3.939	2.512	.659		
İyimser Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	14	7.714	3.049	.639		
	Kısmen destekliyor	190	7.826	2.865	-.188	.401	.670
	Tamamen destekliyor	198	8.414	2.737	-.191		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Hiç desteklemiyor	14	7.286	2.525	-.175		
	Kısmen destekliyor	190	8.400	2.184	-.532	1.484	.228
	Tamamen destekliyor	198	8.748	1.979	-.562		

Tablo 4-19 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için algılanan yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05).Varsayımların sağlanması ile algılan yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-20: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***	**Anlamlı fark**
Kendine Güvenli Yaklaşım	G. arası	66.775	2	3.387			
	Gruplar içi	5784.827	399	14.498	2.303	.101	-
	Toplam	5851.602	401				
Çaresiz Yaklaşım	G. arası	197.653	2	98.826			
	Gruplar içi	6668.825	399	16.714	5.913*	.003	2-3
	Toplam	6866.478	401				
Boyun Eğici Yaklaşım	G.arası	19.564	2	9.782			
	Gruplar içi	2357.004	399	5.907	1.656	.192	-
	Toplam	2376.567	401				
İyimser Yaklaşım	G. arası	35.797	2	17.898			
	Gruplar içi	3148.166	399	7.890	2.268	.105	-
	Toplam	3183.963	401				
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	G.arası	34.249	2	17.124			
	Gruplar içi	1755.831	399	4.401	3.891*	.021	1-3
	Toplam	1790.080	401				

*p<,05
1: Hiç desteklemiyor 2: Kısmen destekliyor 3: Tamamen destekliyor

Tablo 4-20 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar algılanan yönetim desteği değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=5.913, *p*<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre yönetimi kısmen destekleyen katılımcıların çaresiz yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=8.232), yönetimleri tamamen destekleyenlerin puanlarından ($\bar{X}$=6.813) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.171). Benzer şekilde sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için elde edilen puanlar yönetim destek durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3.891, *p*<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için yapılan ikili karşılaştırma testleri, yönetimi hiç desteklemeyen katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ($\bar{X}$=7.286), yönetimleri tamamen destekleyenlerin puanlarından ($\bar{X}$=8,748) anlamlı olarak daha düşüktür. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.178).

Kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar ise yönetimden algılanan desteğe göre farklılık göstermemektedir (*p*>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, algılana öğretmen desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-21'de ve Tablo 4-22'de yer almaktadır.

Tablo 4-21: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Algılana Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyut	Öğretmen Destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Güvenli yaklaşım	Hiç desteklemiyor	31	12.000	3.941	.129		
	Kısmen destekliyor	282	13.585	3.608	-.222	1.598	.204
	Tamamen destekliyor	89	15.045	4.095	-.387		
Çaresiz Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	31	8.968	4.764	.427		
	Kısmen destekliyor	282	7.603	3.994	.441	1.627	.198
	Tamamen destekliyor	89	6.629	4.217	.977		
Boyun Eğici Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	31	4.710	2.673	.557		
	Kısmen destekliyor	282	4.082	2.491	.590	1.172	.311
	Tamamen destekliyor	89	3.764	2.127	.288		
İyimser Yaklaşım	Hiç desteklemiyor	31	6.323	3.004	.070		
	Kısmen destekliyor	282	8.177	2.711	-.093	.332	.717
	Tamamen destekliyor	89	8.528	2.884	-.365		

Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Hiç desteklemiyor	31	8.129	2.861	-.239	5.033	.007
	Kısmen destekliyor	282	8.418	2.031	-.476		
	Tamamen destekliyor	89	9.034	2.008	-.995		

Tablo 4-21 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için algılanan öğretmen desteği değişkenine göre oluşturulan grupların çarpıklık katsayıları ±1 aralığındadır. Buna göre veriler normal dağılım göstermektedir. Ölçek alt boyutları için gerçekleştirilen Levene testi de kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım için varyansların homojenliğinin sağlandığını göstermektedir (p>.05). Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için elde edilen puanların algılanan öğretmen desteği düzeyine göre oluşturulan gruplar için varyansların homojenliğinin sağlanmadığı görülmüştür (p<.05). İlk dört alt boyut puanlarının analizinde varsayımların sağlanması ile öğretmen destek durumuna göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için ise parametrik olmayan Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır.

Tablo 4-22: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması

ANOVA	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***	**Anlamlı fark**
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	251.324	2	125.662	8.953*	.000	1-2 1-3 2-3
	Gruplar içi	5600.278	399	14.036			
	Toplam	5851.602	401				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	137.228	2	68.614	4.068*	.018	1-3
	Gruplar içi	6729.250	399	16.865			
	Toplam	6866.478	401				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	21.011	2	10.506	1.779	.170	-
	Gruplar içi	2355.556	399	5.904			
	Toplam	2376.567	401				
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	115.874	2	57937	7.535*	.001	1-2 1-3
	Gruplar içi	3068.089	399	7.689			
	Toplam	3183.963	401				
Kruskall-Wallis	**Grup**	**n**	**Sıra Ortalaması**	**sd**	**H**	***p***	
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Hiç desteklemiyor	31	169.97	2	7.943*	.019	2-3
	Kısmen destekliyor	282	199.64				
	Tamamen destekliyor	89	218.37				

Toplam	Hiç desteklemiyor	31	188.29	2	4.243	.120	-
	Kısmen destekliyor	282	193.43				
	Tamamen destekliyor	89	231.66				

*p<.05
1: Hiç desteklemiyor 2: Kısmen destekliyor 3: Tamamen destekliyor

Tablo 4-22 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli Yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar algılanan öğretmen desteği değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=8.953, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Yapılan bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Buna göre diğer öğretmenler tarafından hiç desteklenmeyen katılımcıların kendine güvenli yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=12.000), öğretmenler tarafından kısmen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=13.585) ve tamamen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=15.045) anlamlı olarak daha düşüktür. Bu farklara ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla küçük (r=.129) ve orta (r=.315) büyüklüktedir. Kısmen desteklenenler ve tamamen desteklenenler arasındaki fark da anlamlıdır ve tamamen desteklenenlerin puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Farka ait etki küçüktür (r=.165)

Benzer şekilde çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar yönetim destek durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=4.068, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için yapılan ikili karşılaştırma testleri, öğretmenler tarafından hiç desteklemeyen katılımcıların çaresiz yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=8.968), öğretmenler tarafından tamamen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=6.629) anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü orta düzeydedir (r=.309).

Tablo 4-22'de yer alan bir diğer anlamlı fark iyimser yaklaşım alt boyut puanları için hesaplanmıştır (F=7,535, p<.05). İkili karşılaştırma testleri diğer öğretmenler tarafından kısmen desteklenen katılımcıların iyimser yaklaşım alt boyut puanları ($\bar{X}$=6.323), öğretmenler tarafından kısmen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=8.177) ve tamamen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=8.528) anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu farklara ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla küçük (r=.199) ve orta (r=.317) büyüklüktedir.

Sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının algılana öğretmen desteği durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları farkın anlamlı olduğunu göstermektedir (H=7.943, p<.05). Buna göre diğer öğretmenler tarafından kısmen desteklenen katılımcıların sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puanları ($\bar{X}$=8.418), tamamen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=9.034) anlamlı olarak daha düşüktür. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.141).

Boyun eğici yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar ise diğer öğretmenlerin desteğine göre farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının, görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-23'te ve Tablo 4-24'te yer almaktadır.

Tablo 4-23: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Görev Dışı Beklenti	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Hiçbir zaman	16	16.875	4.080	-.819	1.301	.274
	Nadiren	146	14.315	3.466	-.283		
	Ara sıra	166	13.259	3.937	-.104		
	Sık sık	74	13.257	3.778	-.130		
Çaresiz Yaklaşım	Hiçbir zaman	16	4.938	3.087	.362	2.469	.062
	Nadiren	146	7.178	3.930	.340		
	Ara sıra	166	7.410	3.979	.782		
	Sık sık	74	8.851	4.704	.293		
Boyun Eğici Yaklaşım	Hiçbir zaman	16	2.938	2.265	1.151	.826	.480
	Nadiren	146	4.110	2.407	.537		
	Ara sıra	166	3.904	2.318	.461		
	Sık sık	74	4.554	2.695	.616		
İyimser Yaklaşım	Hiçbir zaman	16	16.875	4.080	-.653	1.612	.186
	Nadiren	146	14.315	3.466	-.275		
	Ara sıra	166	13.259	3.937	-.210		
	Sık sık	74	13.257	3.778	.040		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Hiçbir zaman	16	4.938	3.087	-.477	.255	.858
	Nadiren	146	7.178	3.930	-.667		
	Ara sıra	166	7.410	3.979	-.471		
	Sık sık	74	8.851	4.704	-.621		

Tablo 4-23 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre oluşturulan

gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>,05). Sadece boyun eğici yaklaşım alt boyutu hiçbir zaman grubuna ait çarpıklık katsayısı ±1 aralığının dışındadır. Fakat 1'e çok yakındır, dolayısıyla normallikten çok sapmadan bahsedilemez. Buna göre bütün verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Varsayımların sağlanması ile çalışılan kademeye göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-24: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklenmesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyutları	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar arası	260.362	3	86.787	6,178*	.000	1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	Gruplar içi	5591.240	398	14.048			
	Toplam	5851.602	401				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar arası	256.661	3	85.554	5.151*	.002	1-2, 1-3, 1-4, 2-4, 3-4
	Gruplar içi	6609.817	398	16.608			
	Toplam	6866.478	401				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar arası	42.641	3	14.214	2.424	.065	-
	Gruplar içi	2333.926	398	5.864			
	Toplam	2376.567	401				
İyimser Yaklaşım	Gruplar arası	107.416	3	35.805	4.632*	.003	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	Gruplar içi	3076.547	398	7.730			
	Toplam	3183.963	401				
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Gruplar arası	6.710	3	2.237	,499	.683	-
	Gruplar içi	1783.369	398	4.481			
	Toplam	1790,080	401				

*p<.05
1: Hiçbir zaman 2: Nadiren 3: Ara sıra 4: Sık sık

Tablo 4-24 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar okul yöneticileri ve öğretmenlerin okulda çalışan psikolojik danışmanlardan görev dışı iş beklemesi durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=6.178, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Ara sıra ve sıkı sık arasındaki fark dışında yapılan bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Görev dışı iş beklenmesi için hiçbir zaman ($\bar{X}$=16.8750), diyenlerin ortalaması diğerlerinden (nadiren $\bar{X}$=14.3151, ara sıra $\bar{X}$=13.2590, sık sık $\bar{X}$=13.2568) anlamlı olarak daha yüksektir. Hiçbir zaman ve diğer yanıt grupları arasındaki farka ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.213, 0.252 ve 0,343'tür. Nadiren diyen katılımcıların puanı da diğerlerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Etki büyüklükleri de sırasıyla 0.141 ve 0.139'dur.

Benzer şekilde çaresiz yaklaşım alt boyutu için elde edilen puanlar görev dışı iş beklenilmesi durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=5.151, p<.05). Nadiren ve ara sıra arasındaki fark dışında yapılan bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Görev dışı beklenti için hiçbir zaman ($\bar{X}$=4.938), diyenlerin ortalaması diğerlerinden (nadiren $\bar{X}$=7.178, ara sıra $\bar{X}$=7.410, sık sık $\bar{X}$=8.851) anlamlı olarak daha düşüktür. Hiçbir zaman ve diğer yanıt grupları arasındaki farka ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.172, 0,177 ve 0.321'dir. Nadiren diyen katılımcıların puanı da sık sık diyenlerin puanından anlamlı olarak daha düşüktür (r=.186). Ara sıra ve sık sık diyen gruplar arasındaki fark da anlamlıdır (r=.157).

Tablo 4-24'te yer alan bir diğer anlamlı fark iyimser yaklaşım alt boyut puanları için hesaplanmıştır (F=4.632, p<.05). Görev dışı beklenti için "hiçbir zaman" ($\bar{X}$=9.3750), diyenlerin ortalaması "ara sıra" ($\bar{X}$=7.777), ve "sık sık" ($\bar{X}$=7.554) diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farklara ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.173 ve 0.240'tır. Görev dışı iş beklenilmesi için nadiren diyenlerin ortalaması da ara sıra ve sık sık diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Bunlara ilişkin etki büyüklükleri ise sırasıyla 0.151 ve 0.173'tür.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu için elde edilen puanlar ise görev dışı iş beklenilmesi durumuna göre farklılık göstermemektedir (p>.05).

4.6.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik İçin Analizler

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-25'te ve Tablo 4-26'da yer almaktadır.

Tablo 4-25: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	67.236	17.585	-.119	.000	.984
	Erkek	88	62.386	17.602	.067		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	58.341	12.029	.196	.006	.936
	Erkek	88	57.023	12.030	-.049		

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	50.089	13.618	.178	.097	.756
	Erkek	88	50.364	13.252	-.121		
Toplam	Kadın	314	174.576	35.683	.016	.041	.840
	Erkek	88	168.818	37.150	-.084		

Tablo 4-25 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için cinsiyete göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile cinsiyete göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T- testi kullanılmıştır.

Tablo 4-26: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek toplam / alt boyut	**Grup**	**n**	$\bar{X}$	**t**	**sd**	***p***
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	67.236	2.286*	400	.023
	Erkek	88	62.386			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	58.341	.908	400	.364
	Erkek	88	57.023			
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	50.089	.168	400	.867
	Erkek	88	50.364			
Toplam	Kadın	314	174.576	1.326	400	.186
	Erkek	88	168.818			

*p<0,05

Tablo 4-26 incelendiğinde, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2.286, p<.05, r=.114). Buna göre kadınlara ait kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ($\bar{X}$=67.236), erkeklerin puanlarından ($\bar{X}$=62.386) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farklar ilişkin etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-27'de ve Tablo 4-28'de yer almaktadır.

Tablo 4-27: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Medeni durum	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	65.518	17.119	-.159	1.459	.228
	Bekar	176	67.017	18.393	-.013		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	58.354	11.431	-.002	1.433	.232
	Bekar	176	57.665	12.772	.295		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	49.314	13.094	.196	.738	.391
	Bekar	176	51.222	14.020	.007		
Toplam	Evli	226	172.053	34.798	-.009	1.087	.298
	Bekar	176	174.938	37.616	-.038		

Tablo 4-27 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için medeni duruma göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>,05). Varsayımların sağlanması ile medeni duruma göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4-28: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyut	**Grup**	**n**	$\bar{X}$	**t**	**sd**	***p***
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	65.518	-.843	400	.400
	Bekar	176	67.017			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	58.354	.570	400	.569
	Bekar	176	57.665			
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	226	49.314	-1.405	400	.161
	Bekar	176	51.222			
Toplam	Evli	226	172.053	-.796	400	.427
	Bekar	176	174.938			

$^{*}p<0.05$

Tablo 4-28 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam puanın, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanların medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, çalışılan kademe değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-29'da ve Tablo 4-30'da yer almaktadır.

Tablo 4-29: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Çalışılan kademe	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine yönelik Mükemmeliyetçilik	Anaokulu	14	68.214	14.598	.081	1.931	.124
	İlkokul	113	67.186	16.146	-.089		
	Ortaokul	151	65.821	19.088	-.104		
	Lise	124	65.452	17.688	.014		
Başkalarına yönelik Mükemmeliyetçilik	Anaokulu	14	60.286	9.252	-.263	.826	.480
	İlkokul	113	59.381	11.721	.302		
	Ortaokul	151	57.901	11.922	.108		
	Lise	124	56.774	12.655	.151		
Sosyal Düzene yönelik Mükemmeliyetçilik	Anaokulu	14	50.357	10.595	.086	.682	.564
	İlkokul	113	50.513	13.743	.202		
	Ortaokul	151	49.874	13.681	-.151		
	Lise	124	50.129	13.560	.379		
Toplam	Anaokulu	14	177.429	26.929	,363	1.547	.202
	İlkokul	113	176.044	34.875	,114		
	Ortaokul	151	172.689	37.742	-,243		
	Lise	124	171.129	36.049	,226		

Tablo 4-29 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için çalışılan kademe değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile çalışılan kademeye göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-30: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyut	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	257.475	3	85.825	.273	.845
	Gruplar içi	125106.336	398	314.338		
	Toplam	125363.811	401			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	475.221	3	158.407	1.096	.351
	Gruplar içi	57520.682	398	144.524		
	Toplam	57995.903	401			
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	27.056	3	9.019	.049	.986
	Gruplar içi	73305.989	398	184.186		
	Toplam	73333.045	401			
Toplam	Gruplar arası	1730.364	3	576.788	.442	.723
	Gruplar içi	519162.514	398	1304.428		
	Toplam	520892.878	401			

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik toplam puanı; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene

yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarından elde edilen puanlar çalışılan kademeye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, mezun olunan bölüm değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-31'de ve Tablo 4-32'de yer almaktadır.

Tablo 4-31: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Mezun olunan bölüm	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	PDR	344	66.093	18.046	-.125	.760	.468
	Psikoloji	28	67.4643	14.377	.251		
	Diğer	30	65.9	16.632	.571		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	PDR	344	57.718	17.681	.195	4.760	.009
	Psikoloji	28	61.285	12.411	.031		
	Diğer	30	58.866	7.1897	.043		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	PDR	344	50.5145	13.652	.134	1.210	.299
	Psikoloji	28	50.1786	11.068	-.513		
	Diğer	30	45.9333	13.788	.259		
Mükemmeliyetçilik Toplam	PDR	344	173.247	36.852	.052	2.558	.079
	Psikoloji	28	178.107	25.207	.213		
	Diğer	30	169.633	35.646	.644		

Tablo 4-31 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi, mezun olunan bölüm değişkenine göre normal dağılım göstermektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu dışında ölçek toplam ve alt boyutları için gerçekleştirilen Levene testi de varyansların homojenliğinin sağlandığını göstermektedir (p>.05). Varyansların homojenliğini sağlayan ölçek toplam ve alt boyutlarının mezun olunan bölüm değişkenine göre oluşturulan gruplarının karşılaştırılması için ANOVA kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini sağlamayan, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunu oluşturan grupların değişken açısından karşılaştırılması için Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Tablo 4-32: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	KT	sd	KO	F	*p*
Kendine Yönelik mükemmeliyetçilik	G. arası	51.123	2	25.562	.081	.922
	G. içi	125312.7	399	314.067		
	Toplam	125363.8	401			
Sosyal Düzene Yönelik mükemmeliyetçilik	G. arası	579.144	2	289.572	1.588	.206
	G. içi	72753.9	399	182.341		
	Toplam	73333.05	401			
Mükemmeliyetçilik Toplam	G. arası	1051.236	2	525.618	.403	.668
	G. içi	519841.6	399	1302.861		
	Toplam	520892.9	401			
Kruskall-Wallis	**Grup**	**n**	**Sıra Ortalaması**	**sd**	**H**	***p***
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	PDR	344	197.56	2	3.847	.146
	Psikoloji	28	241.46			
	Diğer	30	209.33			
*p<.05						

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam puanından, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından elde edilen puanlar mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-33'te ve Tablo 4-34'te yer almaktadır.

Tablo 4-33: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek toplam / alt boyut	Meslek seçimindeki isteklilik	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi F	Levene testi *p*
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	66.266	17.936	-.101	3.555	.060
	Hayır	22	64.591	12.682	.796		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	57.958	12.097	.168	.232	.630
	Hayır	22	59.682	10.851	-.401		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	49.871	13.552	.153	.899	.344
	Hayır	22	54.955	12.327	-.518		
Toplam	Evet	380	173.026	36.432	-.015	1.259	.263
	Hayır	22	178.318	28.678	.429		

Tablo 4-33 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile meslek seçiminde istekliliğe göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo4-34: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	66.266	.432	400	.666
	Hayır	22	64.591			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	57.958	-.653	400	.514
	Hayır	22	59.682			
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	380	49.871	-1.718	400	.086
	Hayır	22	54.955			
Toplam	Evet	380	173.026	-.669	400	.504
	Hayır	22	178.318			

Tablo 4-34 incelendiğinde, katılımcılardan elde edilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanları meslek seçimindeki istekliliğe göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, meslekten memnun olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-35'te ve Tablo 4-36'da yer almaktadır.

Tablo 4-35: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Meslekten memnun olma durumu	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Memnun değilim	13	61.231	21.151	.545	.395	.674
	Kısmen memnunum	211	65.687	17.681	.001		
	Çok memnunum	178	67.112	17.438	-.216		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Memnun değilim	13	58.231	13.615	.855	.571	.565
	Kısmen memnunum	211	58.422	11.623	.084		
	Çok memnunum	178	57.601	12.427	.161		

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Memnun değilim	13	57.077	13.623	-.399	.336	.715
	Kısmen memnunum	211	50.583	13.539	.084		
	Çok memnunum	178	49.129	13.396	.188		
Toplam	Memnun değilim	13	177.154	33.017	-.180	.325	.723
	Kısmen memnunum	211	173.649	36.608	.082		
	Çok memnunum	178	172.640	35.739	-.126		

Tablo 4-35 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için meslekten memnun olma durumu değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>,05). Varsayımların sağlanması ile meslekten memnun olma durumu değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-36: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek toplam / alt boyut	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	296.150	2	148.075	.113	.893
	Gruplar içi	520596.728	399	1304.754		
	Toplam	520892.878	401			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	524.395	2	262.197	.838	.433
	Gruplar içi	124839.416	399	312.881		
	Toplam	125363.811	401			
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	65.456	2	32.728	.225	.798
	Gruplar içi	57930.447	399	145.189		
	Toplam	57995.903	401			
Toplam	Gruplar arası	848.795	2	424.398	2.336	.098
	Gruplar içi	72484.250	399	181.665		
	Toplam	73333.045	401			

Tablo 4-36 incelendiğinde, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından elde edilen puanlar meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (*p*>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, algılanan yönetim desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-37'de ve Tablo 4-38'de yer almaktadır.

Tablo 4-37: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Yönetim destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	14	61.64	17.16	.201	.717	.489
	Kısmen destekliyor	190	67.82	18.56	-.144		
	Tamamen destekliyor	198	64.90	16.75	-.078		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	14	56.714	13.539	-.230	.249	.779
	Kısmen destekliyor	190	59.074	11.979	.267		
	Tamamen destekliyor	198	57.167	11.946	.063		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	14	49.714	14.710	.665	.718	.488
	Kısmen destekliyor	190	52.484	13.751	.073		
	Tamamen destekliyor	198	47.939	12.899	.064		
Toplam	Hiç desteklemiyor	14	168.357	38.153	,625	,428	,652
	Kısmen destekliyor	190	178.084	37.044	-,066		
	Tamamen destekliyor	198	169.091	34.495	-,060		

Tablo 4-37 incelendiğinde, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için algılanan yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile algılanan yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-38: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyut	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***	**Anlamlı fark**
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	G.arası	1122.965	2	561.482	1.803	.166	-
	G. içi	124240.846	399	311.381			
	Toplam	125363.811	401				
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	G.arası	378.577	2	189.289	1.311	.271	-
	G. içi	57617.326	399	144.404			
	Toplam	57995.903	401				
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	G.arası	2005.462	2	1002.731	5.609*	.004	2-3
	G. içi	71327.583	399	178.766			
	Toplam	73333.045	401				
Toplam	G. arası	8198.648	2	4099.324	3.190*	.042	2-3
	G. içi	512694.231	399	1284.948			
	Toplam	520892.878	401				

*p<.05
1: hiç desteklemiyor 2: kısmen destekliyor 3: tamamen destekliyor

Tablo 4-38'de görüldüğü gibi sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için elde edilen puanlar katılımcıların yönetimlerinin rehberlik servisini destekleme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F=5.609, p<.05). Bu

farka yönelik yapılan ikili karşılaştırmalarda, yönetimleri tarafından kısmen desteklenen katılımcılara ait puanların ($\bar{X}$=52.484), tamamen desteklenen katılımcıların puanlarından ($\bar{X}$=47.939) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.169). Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik toplam puanı için de gruplar arası farklılık anlamlı çıkmıştır (F=3.190, p<.05). Yapılan ikili karşılaştırmalar yönetimleri tarafından kısmen desteklenen katılımcılara ait puanların ($\bar{X}$=178.084), tamamen desteklenen katılımcıların puanlarından ($\bar{X}$=169.091) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.125).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından elde edilen puanlar algılanan yönetim desteği durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>,05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, algılanan öğretmen desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-39'da ve Tablo 4-40'ta yer almaktadır.

Tablo 4-39: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek Toplam / Alt Boyut	Öğretmen destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	31	70.065	21.000	-.054	2.222	.110
	Kısmen destekliyor	282	65.933	17.245	-.125		
	Tamamen destekliyor	89	65.584	17.855	-.050		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	31	60.226	13.140	-.494	.249	.780
	Kısmen destekliyor	282	58.149	12.057	.257		
	Tamamen destekliyor	89	56.989	11.538	-.027		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiç desteklemiyor	31	54.742	12.168	-.206	.350	.705
	Kısmen destekliyor	282	50.699	13.741	.152		
	Tamamen destekliyor	89	46.809	12.658	.051		
Toplam	Hiç desteklemiyor	31	184.129	38.567	-.251	.225	.799
	Kısmen destekliyor	282	173.922	36.000	-.014		
	Tamamen destekliyor	89	167.629	34.624	-.001		

Tablo 4-39 incelendiğinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için algılanan öğretmen desteğine göre

oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>,05). Varsayımların sağlanması ile algılanan öğretmen desteği değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-40: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri puanların algılana öğretmen desteği durumuna göre karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyutları	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	G. arası	516.602	2	258.301	.826	.439	-
	G. içi	124847.209	399	312.900			
	Toplam	125363.811	401				
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	G.arası	249.750	2	124.875	.863	.423	-
	G. içi	57746.153	399	144.727			
	Toplam	57995.903	401				
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	G. arası	1731.977	2	865.989	4.826*	.008	1-3 2-3
	G içi	71601.068	399	179.451			
	Toplam	73333.045	401				
Toplam	G. arası	6606.347	2	3303.173	2.563	.078	-
	G. içi	514286.532	399	1288.939			
	Toplam	520892.878	401				

*p<.05
1: hiç desteklemiyor 2: kısmen destekliyor 3: tamamen destekliyor

Tablo 4-40'ta görüldüğü gibi sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için elde edilen puanlar katılımcıların diğer öğretmen arkadaşlarının rehberlik servisini destekleme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F=4.826, *p*<.05). Yapılan ikili karşılaştırmalar diğer öğretmenler tarafından hiç desteklenmeyen katılımcılara ait puanların ($\bar{X}$=54.742), tamamen desteklenen katılımcıların puanlarından ($\bar{X}$=46.809) anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.269). Ayrıca, diğer öğretmenler tarafından kısmen desteklenen katılımcılara ait puanların ($\bar{X}$=50,699), tamamen desteklenen katılımcıların puanlarından ($\bar{X}$=46.809) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü küçüktür (r=.123).

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik toplam puanı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlardan elde edilen puanlar algılanan öğretmen desteği durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (*p*>,05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarının, görev dışı iş beklenmesi

değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-41'de ve Tablo 4-42'de yer almaktadır.

Tablo 4-41: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri Ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek toplam / alt boyut	Görev dışı beklenti	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiçbir zaman	16	58.000	20.900	-.293	.787	.502
	Nadiren	146	65.247	16.766	-.058		
	Ara sıra	166	67.506	17.690	-.129		
	Sık sık	74	66.784	18.469	.110		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiçbir zaman	16	56.500	11.419	.148	.174	.914
	Nadiren	146	58.116	11.686	-.004		
	Ara sıra	166	56.801	11.961	.220		
	Sık sık	74	61.068	12.639	.157		
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Hiçbir zaman	16	43.125	13.594	-.026	.529	.662
	Nadiren	146	47.959	12.463	-.154		
	Ara sıra	166	51.048	13.690	.242		
	Sık sık	74	53.973	14.051	.093		
Toplam	Hiçbir zaman	16	58.000	20.900	-.900	.491	.689
	Nadiren	146	65.247	16.766	-.287		
	Ara sıra	166	67.506	17.690	.086		
	Sık sık	74	66.784	18.469	.290		

Tablo 4-41 incelendiğinde, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin toplam ve alt boyut puanlarının hepsi için görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-42: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Toplam / Alt Boyutları	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***	**Anlamlı fark**
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	G. arası	1516.653	3	505.551	1.625	.183	-
	G. içi	123847.158	398	311.174			
	Toplam	125363.811	401				
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	G. arası	971.781	3	323.927	2.261	.081	-
	G. içi	57024.122	398	143.277			
	Toplam	57995.903	401				
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	G.arası	2705.981	3	901.994	5.083*	.002	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	G. içi	70627.064	398	177.455			
	Toplam	73333.045	401				

	G. arası	9895.261	3	3298.420			
Toplam	G. içi	510997.617	398	1283.914	2.569	.054	-
	Toplam	520892.878	401				

*p<.05
1: Hiçbir zaman 2: Nadiren 3: Ara sıra 4: Sık sık

Tablo 4-42'de görüldüğü gibi sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için elde edilen puanlar katılımcılardan görev dışı iş beklenmesi durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F=5.083, p<.05). Görev dışı beklenmesi için "hiçbir zaman" ($\bar{X}$=43.125) diyenlerin ortalaması "ara sıra" ($\bar{X}$=51.048) ve sık sık ($\bar{X}$=53.973) diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür. Bu farklara ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.163 ve 0.288'dir. Görev dışı beklenmesi için nadiren diyenlerin ortalaması da ara sıra ve sık sık diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha düşüktür. Bunlara ilişkin etki büyüklükleri ise sırasıyla 0.117 ve 0.214'tür.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik toplam puanı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlardan elde edilen puanlar görev dışı iş beklenmesi durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>,05).

4.6.3.Öz Şefkat İçin Analizler

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-43'te ve Tablo 4-44'te yer almaktadır.

Tablo 4-43:Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Öz Anlayış (Şefkat)	Kadın	314	81.159	18.072	-.324	5.330	.021
	Erkek	88	88.409	14.742	-.619		

Tablo 4-43 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar için cinsiyete göre oluşturulan grupların çarpıklık katsayıları ±1 aralığındadır. Buna göre veriler normal dağılım göstermektedir. Cinsiyet gruplarına göre gerçekleştirilen Levene testi varyansların homojenliğinin sağlanmadığını

göstermektedir (p<.05). Varyanslar homojen olmadığı için cinsiyete göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında nonparametrik istatistiklerden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4-44:Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	n	Sıra Ortalama	Sıra toplamı	U	p
Öz Anlayış (Şefkat)	Kadın	314	190.86	59928.50	10473.5	.001
	Erkek	88	239.48	21074.50		
*p<0,05						

Tablo 4-44 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (U=10473.500, p<.05, r=.173). Buna göre erkeklere ait öz şefkat puanları (sıra ortalama=239.48), kadınların puanlarından (sıra ortalama=190.86) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farklar ilişkin etki büyüklüğü düşük düzeydedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-45'te ve Tablo 4-46'da yer almaktadır.

Tablo 4-45: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Medeni Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni durum	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	p
Öz Anlayış (Şefkat)	Evli	226	84,965	17,205	-,336	,008	,927
	Bekar	176	79,898	17,825	-,509		

Tablo 4-45 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için medeni duruma göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>,05). Varsayımların sağlanması ile medeni duruma göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4-46: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	p
Öz Anlayış (Şefkat)	Evli	226	84,965	2,884*	400	,004
	Bekar	176	79,898			
*p<0,05						

Tablo 4-46 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=2.884, *p*<.05, r=.143). Buna göre evlilere ait öz şefkat puanları ($\bar{X}$=84,965), bekârların puanlarından ($\bar{X}$=79,898) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü düşük düzeydedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın çalışılan kademe değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-47'de ve Tablo 4-48'de yer almaktadır.

Tablo 4-47: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Çalışılan Kademeye Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Çalışılan kademe	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Anaokulu	14	79.214	20.268	-.179	1.337	.262
	İlkokul	113	82.575	15.677	-.278		
	Ortaokul	151	81.325	18.310	-.502		
	Lise	124	85.032	18.135	-.439		

Tablo 4-47 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için çalışılan kademe değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>.05).Varsayımların sağlanması ile çalışılan kademeye göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-48: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Çalışılan Kademeye Göre Karşılaştırılması

Ölçek	**Varyans kaynağı**	**Kareler toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	***p***
Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği	Gruplar arası	1131.181	3	377.060	1,214	.304
	Gruplar içi	123608.938	398	310.575		
	Toplam	124740.119	401			

Tablo 4-48 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar katılımcıların çalıştığı kademeye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (*p*>.05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın mezun olunan bölüm değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-49'da ve Tablo 4-50'de yer almaktadır.

Tablo 4-49: Öz Şefkat Ölçeği Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Mezun olunan bölüm	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	PDR	344	82.46	17.167	-.334	.870	420
	Psikoloji	28	77	16.797	-.844		
	Diğer	30	91.33	21.062	-1.445		

Tablo 4-49 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği için mezun olma değişkenine göre oluşturulan grupların birinin çarpıklık katsayısı ±1 aralığının dışındadır ve normallikten sapma göstermektedir. Ölçek için gerçekleştirilen Levene testi varyansların homojenliğinin sağlandığını göstermektedir (*p*>,05). Normallik varsayımı karşılanmadığı için değişkenin analizi için parametrik olmayan Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

Tablo 4-50: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Kruskall-Wallis	**Grup**	**n**	**Sıra Ortalaması**	**sd**	**H**	***p***	**Anlamlı fark**
Öz Şefkat Toplam	PDR	344	198.61	2	13.367*	.001	1-3 2-3
	Psikoloji	28	164.21				
	Diğer	30	269.47				

*p<,05
1: Pdr 2:Psikoloji 3:Diğer

Tablo 4-50 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği toplam puanını mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir (H=13.367, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre diğer alanlardan mezun olan rehber öğretmenlerin puanları ($\bar{X}$=91.33), Pdr mezunlarının puanlarından ($\bar{X}$=82.46) ve psikoloji bölümü mezunlarının puanlarından ($\bar{X}$=77) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla 0.165 ve 0.455'dir.

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre farklılık gösterip

göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-51'de ve Tablo 4-52'de yer almaktadır.

Tablo 4-51: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Meslek seçimindeki isteklilik	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Evet	380	83.000	17.562	-.443	.511	.475
	Hayır	22	78.364	18.768	.004		

Tablo 4-51 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında İlişkisiz Örneklemler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4-52: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslek Seçimindeki İstekliliğe Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	n	$\bar{X}$	t	sd	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Evet	380	83,000	1,199	400	,231
	Hayır	22	78,364			

Tablo 4-52 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar meslek seçimindeki istekliliğe göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>,05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın meslekten memnun olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-53'te ve Tablo 4-54'te yer almaktadır.

Tablo 4-53: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Meslekten memnun olma durumu	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Memnun değilim	13	63.000	20.290	-.148		
	Kısmen memnunum	211	80.758	17.648	-.304	.524	.593
	Çok memnunum	178	86.545	16.108	-.414		

Tablo 4-53 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için meslekten memnun olma durumu değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (p>.05). Varsayımların sağlanması ile meslekten memnun olma durumuna göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-54 Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Meslekten Memnun Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Öz Anlayış (Şefkat)	Gruplar arası	8471.306	2	4235.653	14.536*	.000	1-2
	Gruplar içi	116268.813	399	291.401			1-3
	Toplam	124740.119	401				2-3

*p<.05
1: memnun değil 2:kısmen memnun 3: çok memnun

Tablo 4-54 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar katılımcıların meslekten memnun olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (F=14.536, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre gruplar arasındaki bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Mesleğinden memnun olmayanlara ait öz şefkat puanları ($\bar{X}$=63.000), mesleğinden kısmen memnun olanların ($\bar{X}$=80.758) ve çok memnun olanların ($\bar{X}$=86.545) puanlarından anlamlı olarak daha düşüktür. Bu karşılaştırmalara ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla küçük (r=.222) ve orta büyüklüktedir (r=.342). Mesleğinden kısmen memnun olanların puanı ($\bar{X}$=80.758) da çok memnun olanların puanından ($\bar{X}$=86.545) anlamlı olarak daha düşüktür ve küçük etkiye sahiptir (r=.168).

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın algılanan yönetim desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-55'te ve Tablo 4-56'da yer almaktadır.

Tablo 4-55: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Yönetim destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Hiç desteklemiyor	14	85.357	19.480	-.581		
	Kısmen destekliyor	190	80.579	17.562	-.436	.477	.621
	Tamamen destekliyor	198	84.641	17.425	-.411		

Tablo 4-55 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için algılana yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>.05).Varsayımların sağlanması ile algılan yönetim desteği değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-56:Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Yönetim Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği	Gruplar arası	1699.049	2	849.524		
	Gruplar içi	123041.070	399	308.374	2.755	.065
	Toplam	124740.119	401			

Tablo 4-56 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanların katılımcıların algıladığı yönetim desteğine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir (*p*>,05).

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın algılanan öğretmen desteği değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-57'de ve Tablo 4-58'de yer almaktadır.

Tablo 4-57: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Öğretmen destek	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Hiç desteklemiyor	31	71.032	18.849	-.312		
	Kısmen destekliyor	282	82.362	17.021	-.264	.501	.607
	Tamamen destekliyor	89	88.045	17.148	-.920		

Tablo 4-57 incelendiğinde Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı için algılan öğretmen desteği değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>,05).Varsayımların sağlanması ile algılanan öğretmen desteği değişkenine göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-58: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Algılanan Öğretmen Desteği Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Öz Anlayış (Şefkat)	Gruplar arası	6794.225	2	3397.113	11.492*	.000	1-2 1-3 2-3
	Gruplar içi	117945.894	399	295.604			
	Toplam	124740.119	401				

*p<.05
1: hiç desteklemiyor 2: kısmen destekliyor 3: tamamen destekliyor

Tablo 4-58 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanlar katılımcıların yönetimlerinden algıladıkları destek düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (F=11.492, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Yapılan bütün ikili karşılaştırmalar anlamlıdır. Buna göre diğer öğretmenler tarafından kısmen desteklenen öz şefkat puanları ($\bar{X}$=71.032), öğretmenler tarafından kısmen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=82.362) ve tamamen desteklenenlerin puanlarından ($\bar{X}$=88.045) anlamlı olarak daha düşüktür. Bu farklara ilişkin etki büyüklüğü sırasıyla küçük (r=.194) ve orta (r=.393) büyüklüktedir. Kısmen desteklenenler ve tamamen desteklenenler arasındaki fark da anlamlıdır ve tamamen desteklenenlerin puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Farka ait etki küçüktür (r=.141).

Araştırma kapsamında katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde ettikleri toplam puanın görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan test sonuçları Tablo 4-59'da ve Tablo 4-60'da yer almaktadır.

Tablo 4-59: Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri Ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Ölçek	Görev dışı beklenti	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Levene testi	
						F	*p*
Öz Anlayış (Şefkat)	Hiçbir zaman	16	91.875	13.999	.315	.761	.517
	Nadiren	146	85.884	17.230	-.418		
	Ara sıra	166	80.578	17.815	-.488		
	Sık sık	74	79.446	17.372	-.294		

Tablo 4-59 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nin toplam puanı görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre oluşturulan gruplardan elde edilen

verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir (*p*>,05). Varsayımların sağlanması ile görev dışı iş beklenmesi göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 4-60: Katılımcıların Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Görev Dışı İş Beklenmesi Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	*p*	Anlamlı fark
Öz Anlayış (Şefkat)	Gruplar arası	4356.583	3	1452.194	4.801*	.003	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	Gruplar içi	120383.536	398	302.471			
	Toplam	124740.119	401				

*p<,05
1: Hiçbir zaman 2: Nadiren 3: Ara sıra 4: Sık sık

Tablo 4-60 incelendiğinde, Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği'nden elde edilen puanların katılımcılardan görev dışı iş beklenmesi düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (F=4.801, p<.05). Anlamlı bulunan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Görev dışı iş beklenmesi için hiçbir zaman ($\bar{X}$=91.875) diyenlerin ortalaması ara sıra ($\bar{X}$=80.578), ve sık sık ($\bar{X}$=79.446) diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farklara ilişkin etki büyüklükleri sırasıyla 0.180 ve 0.274'tür. Görev dışı iş beklenmesi için nadiren diyenlerin ortalaması da ara sıra ve sık sık diyenlerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Bunlara ilişkin etki büyüklükleri ise sırasıyla 0.150 ve 0.174'tür.

4.7.MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNDE AÇIKLAYICI ETKİSİNE DAİR BULGULAR

Stresle başa çıkma tarzlarının, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını ve yordanma derecesini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu Regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için öncelikle gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar; tek değişkenli normalliğin yanı sıra çok değişkenli normal dağılımın sağlanması, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması ve bağımsız değişkenlerin kendi aralarında çoklu bağlantılılık sorunu olmamasıdır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018, ss. 10-15). Bu bağlamda yordayıcı ve yordanan değişkenlerin normal dağılım durumları için çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olduğu

görülmektedir (tablo: 4-1). Çoklu regresyon analizinin kullanılabilmesinin ön koşullarından biri olan çoklu bağlantı probleminin test edilebilmesi için VIF değerleri ve tolerans değerlerinin incelenebileceği ve VIF değerinin 10'dan yüksek, tolerans değerinin ise .20' den düşük olmasının bu probleme işaret edebileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2019, s. 103). Araştırmadaki bağımsız değişkenlerin VIF değerleri ve tolerans değerleri ise Tablo 4-61'de sunulmuştur.

Tablo 4-61: Çoklu Bağlantı Problemine ilişkin istatistikler

Yordayıcı Değişkenler	VIF	Tolerans Değerleri
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1.762	.567
Başkalarına yönelik Mükemmeliyetçilik	1.711	.584
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	1.745	.573
Öz Anlayış (Şefkat)	1.299	.770

Bu doğrultuda belirtilen değerlerin VIF değerleri için 1.299 ile 1.762 arasında ve tolerans değerleri için .567 ile .770 arasında değiştiği, bu değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı görülmektedir. Belirtilen durumlar birlikte ele alındığında çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ve Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği puanlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların yordanmasına ilişkin regresyon analizi tabloları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4-62: Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata$_B$	β	t	*p*
Sabit	-2.43	1.282		-1.900	.058
Öz Anlayış (Şefkat)	.153	.009	.705	16.787	.000
Kendine yönelik Mükemmeliyetçilik	.037	.011	.170	3.470	.001
Başkalarına yönelik Mükemmeliyetçilik	.022	.015	.069	1.428	.154
Sosyal Düzene yönelik Mükemmeliyetçilik	-.002	.014	-.007	-.147	.883

$R = 0.679$	$R^2 = 0.461$
$F_{(4, 397)} = 85.023$	$p = .000$

Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte, kendine güvenli yaklaşım ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R=0.679$, $R^2 =0.461$,

p<.05. Bu dört değişken birlikte, kendine güvenli yaklaşımdaki varyansın yaklaşık %46'sını açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; Öz şefkat, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-Testi sonuçları incelendiğinde ise öz şefkat ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin, kendine güvenli yaklaşım üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (*p*<.05).

Tablo 4-63: Çaresiz Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata$_B$	β	t	*p*
Sabit	19.914	1,362		14.621	.000
Öz Anlayış (Şefkat)	-.153	.010	-.652	-15.842	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.003	.011	.012	.240	.811
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.029	.016	-.084	-1.774	.077
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	.035	.015	.113	2.373	.018
R = 0,694	R^2 = 0,482				
$F_{(4.\ 397)}$ = 92,295	*p* = ,000				

Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte, çaresiz yaklaşım ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R=0.694, R^2 =0.482, *p*<.05. Bu dört değişken birlikte, çaresiz yaklaşımdaki varyansın yaklaşık %48'ini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; öz şefkat, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde ise öz şefkat ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin çaresiz yaklaşım üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (*p*<,05).

Tablo 4-64: Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata$_B$	β	t	*p*
Sabit	6.149	1.036		5.933	.000
Öz Anlayış (Şefkat)	-.026	.007	-.191	-3.587	000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.020	.009	-.142	-2.293	.022
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.023	.012	-.115	-1.886	.060
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	.055	.011	.304	4.923	.000
R = 0,365	R^2 = 0,133				
$F_{(4.\ 397)}$ = 15,264	*p* = ,000				

Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte, boyun eğici yaklaşım ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R=0.365, R^2 =0.133, p<.05. Bu dört değişken birlikte, boyun eğici yaklaşımdaki varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, öz şefkat, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-Testi sonuçları incelendiğinde ise öz şefkat, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin boyun eğici yaklaşım üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 4-65:İyimser Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata$_B$	β	t	*P*
Sabit	-1.572	.958		-1.640	.102
Öz Anlayış (Şefkat)	.110	.007	.691	16.250	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.006	.008	.038	.776	.438
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.006	.011	-.026	-.531	.596
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	.010	.010	.047	.953	.341
R = 0.668	R^2 = 0.447				
$F_{(4, 397)}$ = 80.128	p = .000				

Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte, iyimser yaklaşım ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R=0.668, R^2 =0.447, p<.05. Bu dört değişken birlikte, iyimser yaklaşımdaki varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; öz şefkat, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece Öz Anlayış (Şefkat) değişkeninin İyimser Yaklaşım üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 4-66: Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata$_B$	β	t	*p*
Sabit	6.662	.912		7.302	.000
Öz Anlayış (Şefkat)	.030	.006	.249	4.614	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.011	.008	.090	1.429	.154
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.001	.011	-.007	-.113	.910
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.025	.010	-.158	-.527	.012
R = 0,329	R^2 = 0,108				
$F_{(4.\ 397)}$ = 12,047	*p* = ,000				

Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte, sosyal destek arama yaklaşımı ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R=0.329, R^2 =0.108, $p<.05$. Bu dört değişken birlikte, sosyal destek arama yaklaşımındaki varyansın yaklaşık %10'unu açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; öz şefkat, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-Testi sonuçları incelendiğinde ise öz şefkat ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin sosyal destek arama yaklaşımı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p<.05$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucu elde edilen bulgular yorumlanarak tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak, okulda çalışan psikolojik danışmalara, çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlarından elde edilen verilere göre, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ve mükemmeliyetçiliğin toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzının kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzının iyimser yaklaşım boyutu ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma tarzlarının sosyal destek arama yaklaşımı boyutu ile mükemmeliyetçiliğin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ve mükemmeliyetçilik toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım alt boyutu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları ve mükemmeliyetçilik toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Stresle başa çıkma tarzının boyun eğici yaklaşım alt boyutu ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik yaklaşımı ile stresle başa çıkmada etkin olmayan tarzlardan kabul edilen çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Kişinin kendine ve performansına yönelik katı yaklaşımı, yaptığı işten az doyum sağlaması kişide stresin yaşanmasına neden olmaktadır (D'Souza, Egan ve Rees, 2011). Alanyazında mükemmeliyetçilik ve stresi ele alan bazı araştırmalarda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik anlayışı ile etkin olmayan başa çıkma yaklaşımı arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır (Flett, Druckman, Hewitt ve Wekerle, 2011; Hewitt ve

Flett, 1993; Stoeber ve Janssen, 2011). Mükemmeliyetçiliği uyumsuz, yani mükemmeliyetçiliğin ulaşılmaz ve gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve hayal kırıklığı ile ilişkilendirildiği yönü ile ele alan çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile etkin olmayan stresle baş etme arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Fye vd., 2018; Larijani ve Besharat, 2010; Rice ve Lapsley, 2001; Stoeber ve Rennert, 2008). Alanyazında bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, araştırmanın sonucu önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Ancak, kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçi yaklaşım içinde olması, yapılan bazı çalışmalarda da problem odaklı yaklaşımla, yani iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde sonuçlar ile değerlendirilmiştir (Bıyıkoğlu, 2012; Dunkley ve Blankstein, 2000; Rice ve Lapsley, 2001; Yay, 2020). Bu bilgiler ışığında, araştırmanın verilerine göre okulda çalışan psikolojik danışmanların kendilerine yönelik mükemmeliyetçilikleri, kendilerini yaşadıkları stresle problem odaklı başa çıkmaya motive etmediği, aksine daha çok etkin olmayan başa çıkma tarzına başvurmalarını arttırdığı düşünülmektedir.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arayışında olan bireyler, diğerlerinin yüksek standartları olmasını ve onların bu standartlara erişmek için çabalıyor olmasını beklemektedir. Başkaları bu özelliklere sahip değilse kişinin diğerleri ile olan ilişkileri olumsuz yönde etkilenmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Araştırma bulgularına göre, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin, çaresiz yaklaşım alt boyutu ile pozitif yönde; iyimser yaklaşım alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, okulda çalışan psikolojik danışmanların, stres yaratan durumlara karşı herhangi bir şeyin işe yaramayacağına dair inançları arttıkça, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri de artmaktadır. Ancak, stres yaratan sorunlar karşısında başarılı olacaklarına dair inançları arttıkça, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri de azalmaktadır. Alanyazında, iyimser yaklaşım tarzı ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği ele alan çalışmaların sonuçları, araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Flett vd., 1991; Flett ve Hewitt, 1991; Uçar, 2012). Araştırma sonuçlarına göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların problemler karşısında çaresiz yaklaşım sergilemesi başkalarından yüksek standartlar beklemesi ile ilişkilidir. Uçar (2012) da üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin sorunlar karşısında pasif kalma ve

kabullenici tutumları arttıkça, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığını saptamıştır.

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, gün içerisinde çok çeşitli sorunlarla baş etmeye çalışmaktadır. Okuldaki görev tanımlarının fazla olması, okul bileşenlerinin yüksek beklenti içinde olması, okul psikolojik danışmanlarının kontrolü dışında olan durumlarda sorumluluk almasının beklenmesi psikolojik danışmanları tükenmişlik durumuna itebilmektedir. Sorunlar karşısında çaresiz hisseden psikolojik danışmanların, diğerlerinden beklentilerinin artabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler mevcuttur. Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, psikolojik danışmanların başkalarının ya da sosyal düzenin standartlarına erişmek için aşırı çaba göstermesi durumu arttıkça, stres yaratan problemler karşısında etkili başa çıkma tarzlarını kullanma düzeyleri azalmakta, etkisiz/ pasif başa çıkma yollarını kullanma düzeyleri artmaktadır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireyler, sorunlar karşısında etkisiz/ pasif başa çıkma yollarını daha fazla kullanma eğilimindedir. Önemli gördükleri başkalarının standartlarına erişemeyip onlar tarafından onaylanmadıklarında, kendilerini çaresizlik ve ümitsizlik içinde bulabilmektedirler. Bu sürecin sonunda, zor yaşam olayları karşısında kontrollerini yitirdiklerini düşünüp stresle baş edebilmek için gerekli motivasyonu gösteremeyebilirler. Başkaları tarafından reddedilmemek ve onay alabilmek için yoğun çaba serf eden birey, stres, öfke, kaygı ve depresyon gibi durumları daha fazla deneyimlemek durumunda kalabilmektedir (Dunn, Whelton ve Sharpe, 2006; Flett vd., 1994; Flett vd., 1996; Hewitt ve Flett, 1991; Hewitt vd., 1995). Alanyazında, konu ile yapılan çalışmalar da araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireylerin, sorunlar karşısında aktif başa çıkma

yollarından olmayan çaresiz yaklaşıma ve boyun eğici yaklaşıma daha fazla, aktif başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşıma, iyimser yaklaşıma, sosyal destek arama yaklaşımına daha az baş vurma eğiliminde olduğu alanyazındaki çalışmalarla ortaya konmuştur (Dunkley ve Blankstein, 2000; Dunn vd., 2006; Flett vd., 1994; Flett vd., 1996; Hewitt ve Flett, 1991; Hewitt vd., 1995; Rice ve Lapsey, 2001; Uçar, 2012; Yay, 2020).

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, hem ruh sağlığı alanında hizmet vermekte hem de okulun diğer bileşenleri ile iş birliği halinde çalışmaktadır. Okul bileşenleri okul psikolojik danışmanlarından, meslek tanımı ve dışındaki işlere yönelik yoğun bir beklenti içine girebilmektedir (Akın, Şentürk ve Özçelik, 2016; Gündüz, 2012). Böyle bir durumda, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan okul psikolojik danışmanlarının, problemle baş etmesi gerektiği zamanlarda, olumsuz değerlendirilmek ya da reddedilmek istemedikleri için etkin olmayan stresle baş etme tarzlarını kullanacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırma bulgularında ilişkisel bağlamdan yola çıkarak; sorunlar karşısında etkin olmayan başa çıkma stillerini kullanan okul psikolojik danışmanlarının, etkin olmayan başa çıkma tarzının getirdiği kaygı, stres, öfke, depresyon ve tükenmişlik gibi durumlardan kaçınmak için sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerini yüksek tuttuğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stresle baş etme tarzlarının alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin toplam puanı arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. İyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yani, araştırmaya katılmış okulda çalışan psikolojik danışmanların, etkin olmayan baş etme yöntemlerinden olan çaresiz yaklaşımı kullanma düzeyleri arttıkça, mükemmeliyetçilik düzeyleri artmakta, etkin başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını kullanma düzeyleri arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Stres, depresyon, kaygı, öfke ve tükenmişlik gibi durumları mükemmeliyetçiliğin olumsuz sonuçları olarak değerlendirmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireylerin, sorunlarını çözerken duygularını işlevli olarak kullanamadıklarını, probleme odaklanmak yerine mantıksız inançlar geliştirdiklerini, yaptıkları çalışmalarla desteklemişlerdir (Flett vd., 1994; Flett vd., 1996; Hewitt ve Flett, 1991; Hewitt ve Flett, 1993; Hewitt vd., 1995;). Belirtilen çalışmalarla birlikte, araştırmanın sonuçları alanyazındaki diğer çalışmalar tarafından da desteklenmektedir (Dunkley ve Blankstein, 2000; Dunn vd., 2006; Fye vd., 2018; Larijani ve Besharat, 2010; Rice ve Lapsey, 2001; Stoeber ve Janssen,2011; Tashman vd., 2008; Uçar, 2012; Yay, 2020).

Okulda çalışan psikolojik danışmanların kişilik özellikleri, iş ve yaşam doyumlarını etkilemektedir. Kuzgun (2014), bireyin kişilik özelliklerinin, iş ve yaşamdan beklentileri ile seçtiği mesleğin getirdiği sorumluluk ve imkânların yakın özellikler taşımasının, kişinin işinden ve yaşamından memnun olma durumunu etkilediğine vurgu yapmıştır. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip okul psikolojik danışmanlarının, işin ve yaşamın sorumluluklarını yerine getirirken yoğun stres ve tükenmişlik yaşamaları muhtemeldir (Fye vd., 2018). Stres ve tükenmişlik karşısında, mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek psikolojik danışmanların, duygularını yönetmekte zorlanarak, sorunlarla etkin olmayan yollarla başa çıkma eğiliminde olacakları düşünülmektedir.

5.2.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler mevcuttur. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ile öz şefkat arasında; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönlü orta düzey; çaresiz yaklaşım ile negatif yönde orta düzey; boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde düşük düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir başka deyişle, stresle etkin başa çıkma tarzları ile öz şefkat arasında pozitif yönde, etkin olmayan başa çıkma tarzları ile negatif yönde ilişkiler mevcuttur.

Alanyazında, araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Stres ve öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ya da öz şefkatin,

stres ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilere aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Deniz ve Sümer, 2010; Hermanto ve Zuroff ,2018; Luo vd., 2019; Stutts vd., 2018; Yeshua vd., 2019). Bu çalışmalarda, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin, stresle daha kolay baş edebildiği sonuçları elde edilmiştir. Neff'e (2003a) göre, öz şefkat, duygusal gelişim alanında özellikle stresle baş etme ve duygusal düzenleme kavramları ile çok yakından ilişkilidir. Öz şefkat, kişinin yaşamından haz almasını, yaşamı anlamasını ve keşfetmesini sağlayarak duygu odaklı etkili bir baş etme becerisi sağlar. Ancak bu duygu odaklı baş etme, problemi inkâr etmek ya da kaçmak için kullanılan bir savunma mekanizması değildir. Bireyin duygularından kaçarak baş etmesinden ziyade duygusu ile kalması stresle baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Öz şefkatin boyutlarından olan farkındalık, stres karşısında yaşanılan duygunun ve bedensel tepkilerin anlaşılmasını kolaylaştırır. Bu farkındalık durumu, kişiye şimdi neye ihtiyacım var sorusunu sordurarak, kişiyi problem odaklı etkili bir baş etme mekanizmasına yönlendirir (Neff, 2003a, 2003b). Ying ve Han (2009) ile Ersezgin ve Tok (2018) tarafından yapılan çalışmalarda, bireylerin karşılaştığı sorunlarla baş edebileceği noktasında kendine güvenmesinin, sorunlar karşısında iyimser bir tavır takınmasının ve problem durumlarında diğerlerinden destek aramaya istekli olmasının bireyin kendi ile ilişkisini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sonuçlara göre, sorunların çözülemeyeceğine dair tutumlar geliştirmek ve problemin çözümü için çaba göstermemek, kişiyi pasif bir baş etme sürecine itmektedir. Hem alanyazında ele alınan çalışmalar hem de araştırma sonuçları göz önüne alındığında, okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyinin, sık sık karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkabilmesi için önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

5.3.MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYİ VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırma sonuçları, okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzey anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle, okulda çalışan psikolojik danışmanlar, kendilerine ulaşılması güç ve katı standartlar belirleyip bu standartlara erişmek için yoğun çaba sarf ettiklerinde, kendilerine daha az şefkat gösterme

eğilimindedirler. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öz şefkat düzeyi arasında da istatistiki olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öz şefkat düzeyi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde düşük düzey; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve öz şefkati ele alan çalışmalar görülmüştür. İlgili çalışmaların bulguları, araştırmadan elde edilen sonuçları desteklemektedir (Ferrari vd., 2018; Fong ve Cai, 2019; Hiçdurmaz ve Aydın, 2017; Mehr ve Adams; 2016; Richardson vd., 2018; Stoeber vd., 2020).

Alanyazında, mükemmeliyetçilik, bazı araştırmacılar tarafından olumlu ve olumsuz yönleri ile ele alınan bir kavram olsa da (Slaney vd., 2001), bu araştırmada bireyin başarısızlık ve hata karşısında kendini ağır eleştirmesi, aynı zamanda hata yapma ihtimaline karşı yoğun bir kaygı yaşaması durumu ile ilişkilendirilen olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Öz şefkat ise mükemmeliyetçiliğin aksine, kişinin kendi başarısızlıklarını, yetersizliklerini acılarını yargılamadan, yaşadıkları deneyimi büyük insanlık deneyiminin bir parçası görüp kendine karşı sevecen bir tutum içinde olması durumu olarak nitelendirilmektedir (Neff, 2003a, 2003b) Mükemmeliyetçiliğin kapsadığı özellikler, kişinin kendi ile olan ilişkisini etkilemektedir. Kendini ağır şekilde yargılamak, kişinin kendi değerini olumsuz yönde belirlemeye ve uygunsuz tepkileri aktive eden tehdit sisteminin devreye girmesine sebep olur. Ancak yüksek düzeyde öz şefkat, kişide olumlu bilişsel algıları arttıran, kabullenici ve sevecen bir ben algısının oluşmasını sağlayan yatıştırma sisteminin aktive olmasını sağlar. Yani, olumsuz mükemmeliyetçiliğin artması kişinin düşük düzeyde öz şefkate sahip olması durumunu tetiklemektedir (Barnett ve Sharp, 2016). Düşük düzeyde öz şefkat, olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki pozitif ilişkiye aracılık etmektedir (Mehr ve Adams, 2016).

Mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları ile öz şefkat düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında, söz konusu ilişkiye paralellik gösteren çalışmalar bulunmuştur (Flett vd., 2003; Hiçdurmaz ve Aydın, 2017; Richardson vd., 2018; Tezcan, 2015). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendini suçlaması, yargılaması ve

eleştirmesi ile yakından ilişkilidir. Bu durum, öz şefkatin sevecenlik, insanlığın bir parçası olduğunu kabul etme ve farkındalık gibi boyutları ile neagtif ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Neff (2011), öz eleştirel özellikleri yüksek olan kişilerin sıklıkla, otomatik olarak kendilerini yargıladığını ve daha az kendilerini yatıştırdığını belirtmiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, diğerlerinin onayını ve saygısını kazanmak için, onların standartlarına erişmeye ve beklentilerini karşılamaya çalışırlar. Onaylanmama ve olumsuz değerlendirme ile karşılaşan söz konusu bireyler, kendilerini acımasızca yargılayıp mantıksız inançlar geliştirebilir ya da kendilerini cezalandırıcı tavırlar içine girebilirler (Flett vd., 1996; Hewitt vd.,1994).

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, farklı yaş grubundan öğrenciye eğitsel, sosyal ve mesleki anlamda hizmet vererek onların kendilerini gerçekleştirmeleri yolunda rehber olmaya çalışmaktadır (Kepçeoğlu, 1994, s.32) Bu durum, okulda çalışan psikolojik danışmanların öğretmen, veli ve idarecilerle çok yönlü çalışmasını gerektirmektedir. Bu süreçte okul psikolojik danışmanı, farklı risk ve problem durumları ile karşı karşıya kalmaktadır (Masten ve Reed, 2002, s.77). Araştırma analizlerinden yola çıkarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek okul psikolojik danışmanları, bu çok yönlü çalışma alanı içerisinde, riskli ve sorunlu durumlar karşısında, hatalarına ve başarısızlıklarına daha az tahammül gösterip kendini suçlayarak acımasızca eleştirebilir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek psikolojik danışmanlar, bu çok yönlü ilişkide diğerlerinin beklentilerini karşılayamadığında onay alamadığını düşünerek aynı suçlama döngüsüne girebilir. Söz konusu iki mükemmeliyetçilik boyutunda da, hataları ile fazla özdeşim kurup, öz şefkatin getirdiği öz sevecenlik, farkındalık ve diğerlerinin de hata yaptığı gerçeğini gözden kaçırabilir. Bu durum, okul psikolojik danışmanının iş ve hayat doyumunu etkileyebileceği gibi (Dönmez, 2019; Karababa, 2012), öfke, depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi durumlara daha yatkın olmalarına yol açabilir (Hewitt vd., 1994). Diğer bir durumda ise, öz şefkat düzeyi düşük okul psikolojik danışmanlarının, mükemmeliyetçiliğe daha yatkın olabilecekleri düşünülebilir.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri yüksek birey, diğerlerinin başarısız olma ve hata yapma durumlarını kabul etmekte zorlanmaktadır. Onlar için

yüksek standartlar belirlemekte ve beklentileri karşılanmadığında, diğerleri ile sorun yaşamaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarında olduğu gibi; kendini suçlama, yargılama, eleştirme ve cezalandırma özellikleri ile ilişkili olmasa da başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, öz şefkatin temel boyutlarından paylaşımların bilincinde olma ile çelişmektedir. Paylaşımların bilincinde olma, kişinin kendi olumsuz yaşantılarını, genel insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesidir (Neff, 2003a, 2003b). Yani, hata yapma ve başarısız olma ihtimalleri, insan olmanın getirdiği olağan bir özellik olarak görülmektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler, diğerlerinin işlerini beğenmekte zorlanırlar ve genelde kusur bulma eğilimindedirler. Bu durum diğerleri ile ilişkilerini zedelemekte, kişinin dışlanmasına ve topluma yabancılaşmasına sebep olmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Öz şefkat düzeyi düşük bireyler, başkalarına yabancılaşarak kendilerini toplumdan daha fazla izole edebilmektedirler (Neff vd., 2009). Alan yazında yapılan çalışmalarda, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve izole olma arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Hiçdurmaz ve Aydın, 2017; Richardson vd., 2018; Tezcan, 2015). Paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyi arasındaki negatif ilişkiye bir açıklama getirmektedir.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek psikolojik danışmanlar, hem gündelik hayatlarında diğerlerinden hem de hizmet verdiği okul bileşenlerinden mükemmelliyetçilik beklentisi içinde olabilir. Bu durum, ilişkilerinde sorun yaşamasına ve dışlanmış hissetmesine neden olabilir. Diğer bir durumda ise, öz şefkat düzeyi düşük psikolojik danışmanların, diğerlerinin hatasını kabul etmekte zorlanacağı için başkalarına yönelik mükemmeliyetçi özellikler gösterme eğiliminde olabileceği çıkarımı yapılmaktadır.

5.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ İLE YAŞ VE KIDEM ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları ile yaş arasında; kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönlü düşük düzey, çaresiz yaklaşım ile negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir

ilişki bulunmamıştır. Türkmen Tunç (2017) ve Güngör (2019) tarafından yapılan çalışmalarda, katılımcıların yaşı artıkça stres karşısında kendine güvenli yaklaşım tarzını kullanma sıklığının arttığı ortaya konulmuştur. Alan yazında yapılan çalışmalarda, katılımcıların yaşı arttıkça iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Demir, 2018; Erdem, 2019; Telli, 2016; Yılmaz, 2015). Telli (2016) tarafından yapılan araştırmada, yaş grubu yüksek öğretmenlerin çaresiz yaklaşım puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak Madenoğlu (2010) çalışmasında, yaş grubu düşük katılımcıların kendine güvenli yaklaşım tarzına daha fazla, çaresiz yaklaşım tarzına ise daha az başvurduklarını saptamıştır.

Araştırma bulgularını destekleyen çalışmalardan yola çıkarak, okulda çalışan psikolojik danışmanların yaş aldıkça deneyimlerinin arttığını ve karşılaştıkları problemleri etkin bir şekilde çözebileceklerine dair kendilerine daha fazla güvenip inandıkları düşünülebilir. Yaş aldıkça, sorunlar karşısında pasif kalmadıkları, kendilerini aciz hissetmedikleri şeklinde bir çıkarım yapılabilir.

Araştırmada, stresle başa çıkma alt boyutları ve kıdem arasında; kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönlü düşük düzey, çaresiz yaklaşım ile negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile kıdem arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, kıdem arttıkça kendine güvenli yaklaşım tarzına (Demir, 2018; Erdem, 2019; Türkmen Tunç, 2017) ve iyimser yaklaşım tarzına (Demir, 2018; Poyraz, 2009; Tekin, 2009; Tuş Yiğit, 2019; Yılmaz, 2015) daha fazla, çaresiz yaklaşım tarzına (Erdem, 2019; Tuş Yiğit, 2019) ise daha az başvurulduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada, yaş ve kıdemden alınan sonuçların uyumlu olduğu görülmüştür. Yaş için gerekçelendirilen yorumun, kıdem içinde geçerli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yaşları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Alanyazına bakıldığında, araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Dişbudak, 2016; Özyurt Uysal, 2019; Sancar, 2020; Tezcan, 2015).

Araştırmaya göre, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kıdem arasında anlamlı bir ilişki mevcut değildir. Yaş ve çalışma yılı beraber ilerleyen değişkenler olduğu için, bulgular araştırmanın yaş sonucu ile paralellik göstermektedir. Alanyazında, Özyurt Uysal (2019) ve Sancar (2020) da öğretmenlerle yaptıkları çalışmalarında, araştırmanın bulguları ile uyumlu sonuçlar ortaya koymuşlardır. Karababa (2012) tarafından okulda ve rehberlik araştırma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik düzeyinin kıdeme göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyleri ile yaşları arasında pozitif yönde düşük düzey istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, okulda çalışan psikolojik danışmanların yaşları ilerledikçe, öz şefkat düzeyleri de artmaktadır. Araştırmanın sonucu, alanyazında yapılan bazı çalışmaların bulguları ile paralellik göstermektedir (Asıcı, 2013; Neff ve Vonk, 2009; Neff ve Prommier, 2013). Neff ve Vonk (2009), bireylerin yaş aldıkça deneyimlerinin artmasını bilgelikle bağdaştırmışlar ve öz şefkat düzeyinde yaşanan artışı bu duruma bağlamışlardır.

Okulda çalışan psikolojik danışmanların, yaşın ilerlemesi ile birlikte hem gündelik hayatlarında hem de iş yaşamlarında deneyimleri ve farkındalıkları artmaktadır. Bu durum, öz şefkat düzeyinin artışına dair bir açıklama olarak düşünülmektedir. Bulgulardan yola çıkarak okulda çalışan psikolojik danışmanların, deneyim ve farkındalıkla beraber, kendilerine daha sevecen ve anlayışla yaklaştığı çıkarılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkat düzeyi ile kıdem arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki mevcuttur. Yaş ve kıdemin paralellik gösterdiği düşünüldüğünde, kıdem attıkça mesleki deneyimin artması, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasını sağlıyor olabilir. Okulda çalışan psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri ve kıdemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az olması, alanyazınla karşılaştırma yapabilmeyi zorlaştırmaktadır. Yapılacak çalışmaların arttırılması, bu eksikliği giderme noktasında alanyazına fayda sağlayacaktır. Bununla birlikte, Altıparmak (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, öğretmenlerin çalışma yılı arttıkça öz sevecenlik düzeylerinin arttığı bulgusuna erişilmiştir. Solak (2020), farklı kademelerden öğretmenlerle yürüttüğü

çalışmasında, kıdemi yüksek olan öğretmenlerde, öz şefkatin alt boyutlarından olan bilinçliliğin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aynı araştırmada, öz şefkatin olumsuz alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşmenin, mesleğinin ilk yıllarında olan öğretmenlerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bilgiler, okul psikolojik danışmanlarının, mesleğin ilk yıllarında, sorunlarla baş etmede zorlanmaları, kendilerine dair olumsuz duygu ve düşünce içinde olmalarını arttırıyor olabileceği düşüncesini güçlendirmektedir.

5.5.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı ama boyun eğme yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımının farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Sav (2007) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmada, araştırma bulguları ile tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Alanyazında kendine güvenli yaklaşımın (Gündüz, 2018; Köse, 2016; Matud, 2004; Tuş Yiğit, 2019), iyimser yaklaşımın (Gündüz, 2018; Köse, 2016; Poyraz,2009; Yılmaz, 2015), çaresiz yaklaşımın (Gündüz,2018; Poyraz, 2019; Tuş Yiğit,2019) cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaştığı ve araştırma sonuçları ile paralel olduğu görülmüştür. Madenoğlu (2010) tarafından okul yöneticileri ile yapılan çalışmada, erkeklerin kendine güvenli yaklaşımı ve iyimser yaklaşımı daha fazla tercih ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca Gündüz (2018) ve Köse (2016) tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde, kadınların sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha çok kullandığı saptanmıştır. Matud (2004) tarafından yapılan çalışmada, kadınların daha fazla duygu odaklı erkeklerinse daha çok problem odaklı başa çıkma yöntemlerini tercih ettiği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, alanyazında stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Erdem, 2019; Güngör, 2019; Tekin, 2009; Türkmen Tunç, 2017).

Araştırma sonucundan da yola çıkarak, erkeklerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım gibi problem odaklı baş etme yollarını, kadınlarınsa daha çok çaresiz başa çıkma tarzını tercih etmeleri cinsiyet rolleri ve sosyalleşmedeki

farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir (Dyson ve Renk, 2006; Matud, 2004). Ayrıca cinsiyet farklılığı ve rollerinden dolayı kadın ve erkeklerin farklı stres kaynaklarına maruz kalmaları, stresle başa çıkma tarzındaki tercihi etkiliyor olabilir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım puanlarının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna varılmıştır. Kessler ve Essex (1982), evli olmayan bireylerin stres sonucu yaşanan duygusal hasara evli bireylere göre daha yatkın olduğunu ve evli bireylerin evliliğin getirdiği duygusal destekle beraber stresle daha aktif baş edebildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca evli olmayan bireylerin tükenmişlik hissini daha sık yaşadığı ve tükenmişliğin getirdiği strese daha fazla maruz kaldığı söylenebilir (Ahola vd., 2006). Buradan yola çıkarak okulda çalışan bekâr psikolojik danışmanların stres karşısında çaresiz yaklaşım tarzını tercih ettiği düşünülebilir. Alanyazında, Yılmaz (2015) tarafından yapılan çalışmada bekâr yöneticilerin evli yöneticilere göre boyun eğici yaklaşım tarzını daha fazla tercih ettiği, araştırma sonucundan farklı olarak evli öğretmenlerin bekârlara göre çaresiz yaklaşım tarzına daha fazla başvurduğu ortaya konmuştur. Alanyazında, yapılan çoğu çalışmada, stresle başa çıkma tarzının medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erdem, 2019; Poyraz, 2009; Sav, 2007; Tuş Yiğit, 2019; Türkmen Tunç, 2017). Araştırma sonucunun alanyazında yapılan çalışmalardan farklılık göstermesi, çalışma grubunun niteliği, stres kaynaklarının farklılığı ve kişilik özellikleri ile açıklanabilir.

Araştırmada çalışılan kademe değişkeni açısından okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından aldığı puanların farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Alanyazında Poyraz (2009) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışma araştırma bulgularını desteklemekte ve ilköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin başvurdukları stresle başa çıkma tarzlarının bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Yaşar (2008), beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, stresle başa çıkma yollarının okul türüne göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Madenoğlu (2010), eğitim örgütü yöneticileri ile yaptığı çalışmada araştırma sonucundan farklı olarak, tercih edilen stresle başa çıkma tarzının çalışılan kademeye göre farklılık gösterdiğini ve ilköğretim yöneticilerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı daha çok, ortaöğretimde çalışan

yöneticilerin ise çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla kullandığı bulgusuna erişmiştir.

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar farklı kademelerde farklı gelişim döneminde öğrencilerle çalışmaktadır. Farklı gelişim dönemi ile çalışılmasından dolayı her kademenin farklı sorumluluk ve zorlukları olmaktadır. Bundan dolayı okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarında farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzının mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Diğer bölümlerden mezun olup okulda çalışan rehber öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik ile psikoloji bölümü mezunlarına göre kendine güvenli yaklaşım tarzına daha fazla başvurduğu görülmüştür. Bununla birlikte diğer bölümlerden mezun olup okulda çalışanların psikoloji bölümü mezunlarına nazaran iyimser yaklaşım tarzını daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Sav (2007) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmada, stresle başa çıkma tarzlarının mezun olunan bölüme göre farklılaşmadığı görülmüştür. İstengel (2006) tarafından rehber öğretmenlerle yapılan çalışmada iş stresinin ve Başören (2005) tarafından yapılan çalışmada rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin mezun olunan bölüme göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ancak Zaman (2006) tarafından alan dışından atanmış rehber öğretmenlerin iş doyumları üzerine yapılan çalışmada, iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılacak işin alanından mezun bireyler işin sorumluluklarını yerine getirmede daha yetkin ve yeterlidirler. Bu durum bireyin tükenmişlik düzeyini ve iş stresini azaltmakta ve iş doyum düzeyini arttırmaktadır (Miller, 2003; Telman ve Ünsal, 2004). İş doyumu yüksek ve tükenmişlik düzeyleri düşük bireylerin hem işte hem de gündelik hayatta daha az strese maruz kalacağı ve stresle etkin olarak baş edebileceği düşünülebilir. Ancak araştırmanın sonucu alanyazın ile çelişmektedir. Araştırmada diğer bölümlerden mezun olanların kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tarzlarını daha fazla tercih etmeleri bulgusunu çalışma grubunun yapısı, katılımcıların kişilik yapısı, alana girdikten sonra kendini geliştirme

yöntemleri ve stres kaynaklarını algılama biçimleri gibi faktörlerin etkilediği düşünülebilir.

Araştırmada meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı; diğer boyutların ise farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Meslek seçiminde yaşanan isteklilik, meslekte iş doyumu, motivasyon, performans ve tükenmişlik gibi durumları etkilemektedir (Akten,2007; Girgin, 2005; Özer, 1998). Özer (1998) tarafından rehber öğretmenlerle yapılan çalışmada mesleğini isteyerek seçen rehber öğretmenlerin daha az kişisel başarısızlık ve mesleki tükenmişlik yaşadığı ortaya konmuştur. Ayrıca bulgulara mesleğini isteyerek seçenlerin daha az motivasyon kaybı yaşadığı ve sorunlarla daha aktif başa çıkabildiği şeklinde yorum getirilmiştir. Akten (2007) tarafından yapılan çalışmada mesleğini istemeden seçen rehber öğretmenlerin daha fazla kişisel başarısızlık hissi yaşadığı ve duygusal tükenmişliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak mesleğini isteyerek seçen psikolojik danışmanların daha az motivasyon kaybı yaşadığı, kişisel başarısızlık ve tükenmişlik hissettiği düşünülebilir. Bununla birlikte mesleğin olumsuz yanlarına hazırlıklı oldukları için sorunlar karşısında daha az çaresiz hissedecekleri ve mücadeleden kolay vazgeçmeyecekleri söylenebilir.

Araştırmada meslekten memnun olma değişkeni açısından okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının bütün alt boyutlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Okulda çalışan psikolojik danışmanların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı tarzlarını mesleğinden çok memnun olanların tercih ettiği, bunu kısmen memnunum ve hiç memnun değilim diyenlerin izlediği bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarının mesleğimden hiç memnun değilim diyenler tarafından daha fazla tercih edildiği, bunu kısmen memnunum ve hiç memnun değilim diyenlerin izlediği tespit edilmiştir.

Kişilerin hayatlarının büyük kısmını işte geçirdiği düşünüldüğünde, bireyin yaptığı işten memnun olması yaşamındaki önemli etmenlerden biridir. Birey yaptığı

işten hoşnut değilse stres, psikosomatik belirtiler, kaygı, öfke, depresyon, huzursuzluk gibi olumsuz yaşantılara maruz kalır (Beehr ve Newman, 1978). Terzi (2017) tarafından yapılan çalışmada iş doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik danışmanlar, çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmakta ve bu problemler karşısında çaresiz kalabilmektedir. Bundan dolayı düşük iş doyumu, tükenmişlik, performansta düşüş, motivasyon kaybı ve işten ayrılma gibi durumlar sıklıkla yaşanabilmektedir (Terzi, 2017). Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmada, meslekten memnun olma, çalışılan kurumdan memnun olma gibi değişkenlerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Günel (2020) çalışmasında psikolojik danışmanların mesleki doyumları arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığını ortaya koymuştur. Alanyazından yola çıkarak, mesleğinden memnun olan psikolojik danışmanların, yaşam doyumlarının, iş dorumlarının ve iyi oluşlarının daha yüksek olduğu; bu durumda stresle daha etkili baş edebileceği ya da bu inanca sahip olabileceği söylenebilir. Ancak tersi durumda sorunlar karşısında daha pasif ve kendine güvensiz bir yol izleyeceği düşünülebilir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların okul yöneticileri tarafından algıladıkları destek değişkeni açısından stresle başa çıkma tarzlarının çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarının anlamlı olarak farklılaştığı, diğer alt boyutlarının ise farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Yönetim tarafından kısmen desteklendiğini belirten psikolojik danışmanların tamamen desteklendiğini belirtenlere göre çaresiz yaklaşımı daha fazla, yönetimden tamamen destek gördüğünü belirtenlerin ise hiç destek görmediğini belirtenlere göre sosyal destek arama yaklaşımını daha çok tercih ettiği görülmüştür. Örgütsel stres kaynakları incelendiğinde yönetim tarafından teşvik önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Ertekin (1993) tarafından yapılan çalışmada yönetimsel desteğin öğretmenleri en fazla etkileyen stres kaynağı olduğu, Aladağ (2015) tarafından yapılan çalışmada ise öğretmenlerde en çok strese neden olan durumun yöneticilerin kırıcı ver sert davranışlarda bulunması olduğu ortaya konmuştur. Bu durumun yarattığı stres kişiyi işe gitmede isteksizlik, tükenmişlik, bıkkınlık, kaygı, endişe, gerginlik, fiziksel rahatsızlıklar gibi çeşitli olumsuz durumlara sevk etmektedir. Turna (2014) yaptığı çalışmada öğretmenlerin örgütsel stresten, stresi yaratan durumdan kaçarak baş etmeye çalıştıkları sonucuna erişmiştir. Buradan yola çıkarak,

okulda çalışan psikolojik danışmaların okulda yöneticileri tarafından gerekli desteği görmemesi sonucu, sorunlar karşısında pasif bir başa çıkma tarzını daha fazla tercih edebilecekleri söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların boyun eğici yaklaşım tarzı dışında diğer alt boyutlardan aldıkları puanların öğretmenlerden algıladıkları desteğe göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Öğretmenlerden tamamen destek gördüğünü belirtenlerin kendine güvenli yaklaşımı daha çok tercih ettiği; bunu sırasıyla kısmen gördüğünü ve hiç destek görmediğini belirtenlerin izlediği görülmüştür. Hiç destek görmediğini belirtenlerin tamamen destek gördüğünü belirtenlere nazaran çaresiz yaklaşıma, tamamen destek görenlerin kısmen destek gördüğünü belirtenlere göre sosyal destek arama yaklaşımına daha çok başvurduğu ortaya konmuştur. Tamamen ve kısmen desteklendiğini belirtenlerin hiç desteklenmediğini düşünenlere göre iyimser yaklaşımı daha fazla kullandığı saptanmıştır.

İş yerinde çalışanın gördüğü değer ve rol belirsizliği işe dair stres kaynaklarındandır. İş yerinde çalışanın kurum içindeki rolüne verilen değer çalışanı memnun etmediğinde moral eksikliği ve stres meydana gelir. Bu durum kişide motivasyon eksikliği ve performans düşüklüğü yaşatır (Güney, 2004). Ayrıca çalışılan kurumda rollere dair belirsizlik, rollerin yeterince bilinmemesi kurumda belirsizlik ve karmaşaya yol açar. Bu tarz bir kurumda önceliği işlere vermek zorlaşır. Bu durumda çalışanın işe yaradığı hissi azalır (Özer, 1998; Şimşek, 2001). Bu bilgiler ışığında okulda çalışan psikolojik danışmaların rollerinde yaşanan belirsizlik, verdiği hizmetin meslektaşları tarafından yeterince değer görmemesi psikolojik danışmanları çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha fazla tercih etmesine yol açabilir. Yeterince destek gördüğünü düşünen psikolojik danışmanların motivasyon ve performans kaybını daha az yaşayacağı için, sorunlar karşısında aktif baş etme tarzlarını daha fazla kullandığı düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve hiçbir zaman cevabı verenlerin kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı daha fazla tercih ettiği, sık sık yanıtını verenlerinse çaresiz yaklaşıma daha çok başvurduğu saptanmıştır.

İş yerinde çalışanda strese yol açan kaynaklardan biri de aşırı iş yüküdür. İş yerinde çalışandan beklenti fazla olduğunda çalışanın öz yeterliliğinde düşme ve beklentileri karşılayamama konusunda kaygı yaşama gibi durumlar oluşur. Ayrıca fazla sorumluluk yükü kişinin daha fazla gerilim yaşamasına neden olacaktır (Turunç ve Çelik, 2010). Demato ve Curcio (2004) ile Baggerly ve Osborn (2006) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalarda, görev tanımları dışında sorumlulukları yüklenmenin meslekten alınan doyumu azalttığı ve iş stresi yarattığı belirlenmiştir. Tunahan (2014) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı öğretmenlerde stres yaratan önemli kaynaklardan biridir sonucuna ulaşılmıştır. Holahan, Schaefer ve Moos (1996) yaptıkları çalışmada işten doğan iş yükü ve iş yeri sorunlarının iş doyumunu etkilediği ve kişileri çaresizliğe sürüklediği bulgusuna ulaşmışlardır. Okulda çalışan psikolojik danışmanlar söz konusu olduğunda rollerinde yaşanan belirsizliğin görev dışı iş beklenmesini arttıracağı ve bu duruma maruz kalan psikolojik danışmanların, sorunlar karşısında çözümsüz ve çaresiz kalma durumunu daha fazla yaşayacağı düşünülmektedir.

5.6.MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYİ İLE ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kadınların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olması, öz eleştiriye yatkın olmaları ile açıklanabilir. De Vore (2013) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla eleştirme ve olumsuz iç konuşma yapma eğiliminde oldukları bulgusu elde edilmiştir. Flett, Hewitt, Blankstein ve Pickering (1998) de yaptıkları çalışmada, erkeklerin kadınlara nazaran, hata ve başarısızlıklarına yetenek eksikliğinden ziyade çaba eksikliği olarak baktıkları sonucuna varmışlardır. Alanyazın incelendiğinde, Flett ve diğerleri (1998),

Pirinçci (2009) ve Kıral (2012) tarafından yapılan çalışmalar, araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Ancak mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutları ile çalışmalar yapan bazı araştırmacılar, erkeklerin hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe (Camadan, 2009; Çelik, 2016), kişisel standartlar (Slaney ve Ashby, 2009) ve ailesel eleştiri alt boyutlarında kadınlara göre yüksek puanlar aldığını bulgulamışlardır (Özyurt Uysal, 2019; Şahin, 2011). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik tanım olarak, kişinin kendine yüksek ve ulaşılması zor standartlar belirlemesi, bu standartlar için aşırı biçimde çabalaması ve ulaşamadığında kendini acımasızca eleştirmesi durumunu içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu tanımdan yola çıkarak, farklı boyutlarda yapılan çalışmaların, araştırma bulgularının aleyhinde sonuçları olduğu söylenebilir.

Kıral (2012) tarafından okul yöneticileri ile yapılan çalışmanın sonuçları, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik açısından da araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Flett ve diğerleri (1998), Pirinççi (2009) ve Şahiner (2011) tarafından yapılan çalışmada başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı; ancak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akkaya (2007) tarafından yapılan çalışmada, kadınların başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklı alt boyutları inceleyen çalışmalarda, kadınlarda düzen boyutunun daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Çelik, 2016; Özyurt Uysal, 2019; Şahin, 2011). Araştırmanın çalışma grubunun yapısının, araştırma sonuçlarını etkilediği düşünülebilir. Araştırma ile benzer alt boyutları inceleyen çalışmaların azlığı, karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır.

Araştırma sonucuna göre, mükemmeliyetçilik toplam puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalar, araştırmanın bulgularını desteklemektedir (Dişbudak, 2016; Sancar,2020; Tezcan, 2015).

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarından aldıkları puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Şahiner (2011) tarafından hem öğretmen hem yöneticilerin mükemmeliyetçilik davranışlarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada, okul yöneticilerinin, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarından

aldığı puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak, öğretmenlerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri evli öğretmenler lehine farklılaşma göstermektedir. Cesur (2017) tarafından çalışan yetişkinlerle yapılan çalışma da araştırma bulgularını desteklemektedir. Şahin (2011) ve Sancar (2020) tarafından mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının incelendiği çalışmalarda, hem toplam hem de alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Ancak bazı araştırmacılar mükemmeliyetçilik düzeyinin medeni duruma göre değiştiği sonuçlarına da ulaşmışlardır. Dişbudak (2016), Gürbüzkol (2018) ve Özyurt Uysal (2019), araştırmalarında mükemmeliyetçilik ve bazı alt boyut puanlarının evli bireyler lehine farklılık gösterdiğini ve evli bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri toplam ve alt boyut puanları çalışılan kademe açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde Karababa (2012) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin araştırıldığı çalışmada, psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalışılan kademeye göre değişmediği görülmüştür. Sancar (2020) öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerini incelediği çalışmasında, mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalışılan okul kademesine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Gürbüzkol (2018) ve Özyurt Uysal (2019) tarafından lisede çalışan öğretmenlerle yapılan araştırmada, öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalışılan lise türüne göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin kişilikle ilgili bir kavram olması ve her çalışılan kademenin farklı sorumluluklar getirmesi, okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşmamasına yönelik bir açıklama olabilir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında incelendiğinde Karababa (2012) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanların olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerine yapılan araştırmada, psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin mezun olunan bölüme göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Alanyazında psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerini inceleyen çok

az çalışma olması sağlıklı bir karşılaştırma yapılmasını güçleştirmektedir. Bu değişken açısından yapılacak çalışmalar, alana önemli katkılar sunacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların meslek seçiminde isteklilik değişkeni açısından mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Alanyazında mükemmeliyetçilik düzeyini meslek seçiminde isteklilik açısından inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum araştırma sonucunun yorumlanmasını güçleştirmektedir.

Araştırmada meslekten memnun olma değişkenine göre okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı olarak farklılık göstermediği görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde Hewitt ve diğerleri (1995) öğretmenlerle, Fairlie ve Flett (2003) çalışanlarla, O'brien ve Page (1994) hemşirelerle, Wittenberg ve Nocross (2001) psikoterapistlerle yaptıkları çalışmalarda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin mesleki memnuniyeti olumsuz yönde etkilediği sonucuna varmışlardır. Araştırma sonucunun alanyazından farklılık göstermesi, çalışma grubunun yapısının farklı olması ya da mesleki memnuniyeti etkileyen diğer değişkenlerin öncelik taşımasından kaynaklanıyor olabiliceği ile açıklanabilir.

Algılanan yönetim desteği değişkeni açısından okulda çalışan psikolojik danışmanların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik toplam puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Yönetim tarafından tamamen desteklendiğini belirten okul psikolojik danışmanlarının sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik toplam puanları, kısmen desteklendiğini belirtenlere göre daha yüksektir. Alanyazında Hewitt ve diğerleri (1995) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin okul yönetimi dâhil çalışmalarına düşmanca yaklaşıldığını ve başarılarının destek görmediğini düşünme eğiliminde oldukları ortaya konulmuştur. Farber (1991), sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip öğretmenlerin, onlara yönelik toplumsal beklentilerin artmasıyla beraber doğaları gereği daha fazla stres yaşadıkları, okul yönetimi ve velilerin onayını alabilmek için aşırı gayret sarf ettiğini belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler, başkalarının değerlendirmelerine büyük önem verirler (Hewitt ve Flett, 1991). Hem kendi yüksek standartlarına hem de diğerlerinin standartlarına erişmeye çalışırken büyük bir baskı

hissedebilirler. Bu da onları stres ve tükenmişliğe sürükleyebilir (Stoeber ve Rennert, 2008).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği olan bireyler başkalarının onlara dair yüksek beklentiler içinde olduğu inancındadır. Bu beklentiler üzerinde kontrolü olmadığını düşünür ve diğerlerinin onayını alabilmek için büyük çaba gösterirler. Okul yönetimi psikolojik danışmanlarla iş birliği halinde çalışmakta ve rehberlik servisine dair çeşitli beklentiler içinde olmaktadır. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek psikolojik danışmanların okul yönetiminin beklentilerini karşılamak için yoğun çaba sarf edebileceği, ancak bu beklentiler üzerinde kontrolünün olmaması, yoğun stres yaşamalarına yol açabilecektir. Okul yönetiminin rehberlik servisine karşı tutumu olumlu olsa dahi desteklenmediklerini ve engellendiklerini düşünme eğiliminde olabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmada, okulda çalışan psikolojik danışmanların okulda çalışan öğretmenlerden algıladıkları destek açısından sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı, toplam ve diğer alt boyut puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğretmenler tarafından hiç desteklenmediğini düşünen psikolojik danışmanların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu, bunu sırasıyla kısmen ve tamamen desteklediğini belirtenlerin izlediği görülmüştür. Alan yazından mükemmeliyetçiliği öğretmenler tarafından destek görme değişkeni açısından ele alınan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum araştırma bulgularını karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır. Ancak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi bireyler, bu kişilik yapısının getirdiği özelliklerden dolayı başkasını memnun etmenin zor olduğunu düşünürler. Diğerleri tarafından onaylanmadıklarında kendilerini cezalandırma eğiliminde olurlar. Onay için fazla çaba sarf ederken görülmediklerini ve desteklenmediklerini düşünürler (Hewitt ve Flett, 1991; Hewitt vd., 1995). Sonuç olarak araştırma bulguları sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin özellikleri ile örtüşmektedir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların görevi dışında iş beklenmesi değişkenine göre sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve sık sık yanıtını veren psikolojik danışmanların sosyal

düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Alanyazında mükemmeliyetçilik düzeyini görev dışı iş beklenmesi değişkeni ile birlikte ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik kişilik yapısına sahip okul psikolojik danışmanların okulun diğer paydaşlarından onay görmek için fazla sorumluluk yüklenebilecekleri düşünülmektedir. Araştırma bulguları sosyal mükemmeliyetçiliğin tanımı ile paralellik göstermektedir.

5.7.ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ İLE ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada, okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyi puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve erkek psikolojik danışmaların puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, araştırmanın sonucu ile tutarlı çalışmalar olduğu görülmüştür (Altıparmak, 2019; Barnett ve Flores, 2016; Bluth ve Blanton, 2014; Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009; Neff ve McGehee, 2010; Solak, 2020). Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey (2015) tarafından öz şefkat ve cinsiyet farklarını tespit edebilmek için 17 tez çalışması ve 71 makalenin incelendiği meta analiz çalışmasında, erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. De Vore (2013) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla eleştirme ve daha çok olumsuz iç konuşma yapma eğiliminde oldukları bulgusu elde edilmiştir. Raffaelli ve Ontai (2004) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre kendilerinden çok diğerlerini önceledikleri görülmüş ve başkaları için kendilerini feda etme eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguların, okulda çalışan kadın psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin daha düşük olmasına etki ediyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyi puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve evli psikolojik danışmanların puan ortalamalarının bekâr olanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında, Peker (2017), Atlı (2019) ve Solak (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, araştırmanın sonuçları ile paralel bulgulara erişilmiştir. Evli bireylerin,

gündelik ve iş hayatında olumlu ve olumsuz deneyimlerinde eşleri tarafından desteklenme ihtimallerinin daha yüksek olması, evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin fazla olmasına bir açıklama olabilir. Alanyazında, araştırmanın sonuçları ile tutarlılık göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Altıparmak, 2019; İkis, 2020; Yazgülü Uysal, 2019). Alanyazın incelendiğinde öz şefkat üzerine yapılan araştırmaların daha çok üniversite öğrencileri ve ergenler ile olduğu görülmektedir. Araştırmanın çalışma grubuna benzerlik gösteren çalışmaların eksik olduğu görülmekte ve bu durum karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Öz şefkat ve medeni durumu inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin çalışılan kademeye göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Atlı (2019) tarafından farklı kademelerde öğretmenlerle yapılan çalışmada, öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin okul türüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. İkis (2020) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde de araştırma bulguları ile benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Solak (2020) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, anaokulunda çalışan öğretmenlerin diğer okul türlerine göre farklılaştığı ve öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ancak diğer okul türlerinin anlamlı bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazında öz şefkat düzeyi ve okul türü değişkenine yönelik çalışmaların azlığı karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda yapılacak araştırmaların arttırılması alan açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin mezun olunan bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer bölümlerden mezun olup okulda görev yapan rehber öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin PDR bölümü ve psikoloji bölümü mezunlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerini ve mezun oldukları bölüm değişkenini ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum sağlıklı bir karşılaştırma yapılmasını güçleştirmektedir. Araştırmanın çalışma grubunun yapısının gruplar arasındaki anlamlı farklılaşmanın ortaya çıkmasını sağladığı düşünülmektedir.

Alanyazında öz şefkat düzeyini meslek seçiminde isteklilik, meslekten memnun olma, algılanan yönetim desteği, algılanan öğretmen desteği ve görev dışı iş

beklenmesi değişkenleri ile birlikte inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olması elde edilen bulguların yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Bundan dolayı değişkenler arasındaki farklılaşma okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalar gözetilerek öz şefkatin ilgili olduğu kavramlarla birlikte ele alınmıştır. Barnard ve Curry (2012), öz şefkatin tükenmişlikle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Kişinin öz şefkat düzeyinin yüksek olması kişiyi daha az tükenmişliğe itecektir. Neff (2003b), öz şefkatin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öz şefkat düzeyi düşük bireylerin, strese daha fazla maruz kaldıkları, depresyon belirtilerini daha fazla gösterdikleri de vurgulanmıştır.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinim meslek seçiminde isteklilik değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Aysan ve Bozkurt (2004) ve Çelik (2017) tarafından psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalarda tükenmişliğin meslek seçiminde istekliliğe göre farklılaşmadığı görülmüştür. Dönmez (2020) tarafından yapılan okulda çalışan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada, meslek seçiminde istekli olan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin daha az olduğu saptanmıştır. Yıldız (2011) ve Akten (2009) çalışmalarında meslek seçiminde istekliliğin tükenmişliği etkilediği ve istekli olanların kişisel başarısızlık hissini daha az yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Aydınlı (2019) yaptığı çalışmada, mesleğini isteyerek seçen psikolojik danışmanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Alanyazından da yola çıkarak öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişki düşünüldüğünde, mesleğini istemeyerek seçen psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin düşük olması beklenmektedir. Araştırma sonucunun beklenilenden farklı olması, mesleğe olan bakış açısının çalışma sürecinde değişmiş olabileceği durumu ile açıklanabilir.

Araştırmada meslekten memnun olma değişkeni açısından okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeyinde anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Mesleğinden çok memnun olduğunu söyleyen psikolojik danışmaların öz şefkat düzeylerinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu, bunu kısmen memnunum ve memnun değilim diyen psikolojik danışmanların izlediği belirlenmiştir. Çınar (2016) tarafından psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin incelendiği

araştırmada, mesleğinden memnun olmadığını belirtenlerin daha fazla tükenmişlik hissettiği ortaya konmuştur. Umay (2015) çalışmasında mesleğini değiştirmek isteyen psikolojik danışmanların daha fazla tükenmişlik yaşadığını ve iş doyumlarının ise az olduğunu saptamıştır. Aysan ve Bozkurt (2004) psikolojik danışmanlarla yaptıkları çalışmada mesleğinden memnun ve mesleğini sürdürmede istekli bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Günel (2020) de psikolojik danışmanlarla yaptığı çalışmada mesleki doyumu yüksek olanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alanyazından yola çıkarak mesleğinden memnun olmayan psikolojik danışmanların daha az mesleki doyum daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bu kavramların öz şefkat ile ilişkisi ele alındığında, mesleğinden memnun olan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerin daha fazla olması beklenmektedir.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların okul yöneticilerinden algıladıkları destek durumuna göre öz şefkat düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında Uslu (1999) ve Seçer (2011) tarafından yapılan çalışmalarda, psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri okul yönetimi ile iş birliği değişkeni açısından incelenmiş ve anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Seçer (2011) yaptığı çalışmada yönetimden destek görme bakımından psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Aydınlı (2019) tarafından yapılan araştırmada yönetimden destek gören psikolojik danışmanların duygusal tükenmişliklerinin fazla yaşam doyumlarının ise az olduğu tespit edilmiştir. Çelik (2017) de üstten takdir görmeyen psikolojik danışmanların duygusal tükenmişliklerinin fazla olduğunu araştırmasında bulgulamıştır. Sonuç olarak okulda çalışan psikolojik danışmanların yönetimden destek beklentisinin farklı olabileceği ve bu farklılığın tükenmişlik düzeylerini çeşitlendirebileceği söylenebilir. Araştırma bulguları doğrultusunda da psikolojik danışmanların öz şefkat seviyesinin farklılaşmamasına etki edebileceği düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, okulda çalışan psikolojik danışmanların beraber çalıştığı öğretmenler tarafından algıladıkları destek durumuna göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı, tamamen desteklendiğini belirtenlerin daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu, bunu sırasıyla kısmen desteklendiğini ve hiç

desteklenmediğini belirtenlerin izlediği görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde Özer (1998) tarafından yapılan araştırmada, rehber öğretmenlerin tükenmişliklerini etkileyen en önemli faktörün yönetici ve öğretmenler tarafından desteklenmemesi ve engellenmesi olduğu sonucuna varılmıştır. Akten (2007), rehber öğretmenlerin tükenmişlik algılarını incelediği çalışmada rehber öğretmenlerin en sık bildirdiği sorunun, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin rehberlik çalışmalarına karşı olumsuz tutum içinde olması olarak ortaya koymuştur. Seçer (2011) de yaptığı çalışmada, olumsuz okul ortamında çalışan psikolojik danışmanların duygusal tükenmişliklerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Alanyazındaki bilgilerden yola çıkarak rehberlik anlayışını desteklemeyen öğretmenlerle çalışan psikolojik danışmanların bu durumdan olumsuz etkilendiği söylenebilir. Araştırma bulgularından yola çıkarak, çalıştığı öğretmenler tarafından hizmetleri desteklenmeyen psikolojik danışmanların tükenmişlikten kaynaklı öz şefkat düzeylerinin düşük olacağı düşünülebilir.

Araştırmada görev dışı iş beklenmesi değişkenine göre okulda çalışan psikolojik danışmanların öz şefkat düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve hiçbir zaman görevi dışı hizmet beklenmediğini belirtenlerin, ara sıra ve sık sık cevabını verenlere göre öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur. Nadiren beklendiğini belirtenlerin ise ara sıra ve sık sık yanıtını verenlere göre daha yüksek düzeyde öz şefkat sahibi oldukları saptanmıştır. Demato ve Curcio (2004) ile Baggerly ve Osborn (2006) tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanlarla yapılan çalışmalarda görev dışı sorumlulukların mesleki tükenmişliği arttırdığı belirlenmiştir. Akten (2007), rehber öğretmenlerin tükenmişlik algılarına dair yaptığı çalışmada hizmet alanı dışında sorumluluk verilmesinin tükenmişliğe yol açan etmenlerden olduğunu bulgulamış ve farklı okullara yapılan görevlendirmelerinde bu durumu arttırdığı şeklinde bir yorum getirmiştir. Alanyazın ve araştırma bulguları doğrultusunda görev alanının dışında sorumluluk verilen psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olacağı ve bu durumunda öz şefkat düzeyine olumsuz yönde etki edeceği söylenebilir.

5.8.STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Bu bölümde, okulda çalışan psikolojik danışmanların mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordayıcılığına ait analiz sonuçlarının tartışması ele alınmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri birlikte stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını orta düzey, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını düşük düzeyde anlamlı olarak yordamaktadır. Yordayıcı değişkenler birlikte stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı %46, çaresiz yaklaşımı %48, boyun eğici yaklaşımı %13, iyimser yaklaşımı %45 ve sosyal destek arama yaklaşımını %10 oranında açıklamaktadır. Öz şefkat ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin kendine güvenli yaklaşım tarzını; öz anlayış ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin çaresiz yaklaşım tarzını; öz şefkat, kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin boyun eğici yaklaşım tarzını; öz şefkat değişkeninin tek başına iyimser yaklaşım tarzını; öz şefkat ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin sosyal destek arama yaklaşımı tarzını açıklamada anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları puanlarını açıklamada en yüksek katkıyı öz şefkat değişkenin sağladığı saptanmıştır. Öz şefkat seviyeleri yüksek bireyler, olumsuz durumlar karşısında kendilerine sevecen ve anlayışlı bir şekilde yaklaşırlar (Neff, 2003a) ve bu durum stresle baş etme tarzlarına etki eder (Neff vd., 2005; Neff vd., 2007; Thomsan ve Waltz, 2008). Bu araştırmada kullanılan ve Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ele alınan stresle başa çıkma tarzları; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı etkili ve çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım etkisiz başa çıkma tarzları olacak şekilde gruplandırılmıştır. Neff ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada öz şefkatin etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde, kaçınma odaklı etkisiz başa çıkma tarzları ile negatif yönde ilişki içinde olduğu sonucuna varılmıştır. Stresle baş çıkma tarzlarını farklı açılardan ele alan birçok çalışmanın ortak olarak vardığı kanı da öz şefkatin; stres yaratan durumu ve stresi kabul, duyguları etkin yönetebilme, bilişsel yeniden yapılandırma gibi etkin başa

çıkma yolları ile olumlu anlamda; kaçma, kaçınma, probleme odaklanmama ve duygu ile düşünceleri bastırma gibi etkin olmayan başa çıkma yolları ile olumsuz anlamda ilişkili olduğu yönündedir (Leary vd., 2007; Neff vd, 2007; Sayın, 2017; Thomsan ve Waltz, 2008; Uzbaş, 2021). Öz şefkatin bileşenlerinden olan sevecenlik, kişinin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında kendini eleştirmeden kendine anlayışla yaklaşmasını içermektedir. Paylaşımların bilincinde olma ise olumsuz yaşantıların genel insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu ifade etmektedir (Neff, 2003a, 2003b). Bu durum, kişinin stres karşısında kendine güvenli ve iyimser bir tavır almasına katkı sunmaktadır. Öz şefkat düzeyinin yüksek olması olumsuz durumlar karşısında çaresiz bir tutum izlemeden kişinin sorumluluk almasını sağlamaktadır. Öz şefkatin alt boyutlarından olan bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz yaşantılar karşısında duygu ve düşüncelerinin farkına varıp kendine acımadan onları dengelemesini içermektedir. Bu durum çaresizliğe ve boyun eğiciliğe sürüklenmeden bireyin hayatında proaktif olmasını ve stresle etkin başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Neff vd., 2005; Thomsan ve Waltz, 2008). Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin sosyal destek aramaktan kaçınmadıkları ve çaresizliğe sürüklenmekten ziyade yardım aramakta istekli oldukları söylenebilir. Sayın (2017) ve Uzbaş (2021) yaptıkları çalışmalarda, öz şefkatin sosyal destek arama yaklaşımı ile olumlu yönde ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarını yordamaya, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinden ziyade kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek ve anlamlı katkı sunduğu tespit edilmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler, yüksek ve gerçekçi olmayan beklentileri için aşırı çaba gösterirler ve hatalarını kabul etmekte zorlanırlar. Başarısızlıklar ve olumsuz yaşantılar, bireyin hayatında yıkıcı bir etki yaratır (Blatt, 1995; Hewitt ve Flett, 1991). Dunkley ve Blankstein (2000) tarafından yapılan çalışmada öz eleştiriye yatkın bireylerin etkin olmayan baş etme yöntemleri kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz yönleri ile ele alan çalışmalarda, öz yargılamaya iten ve ulaşılması güç hedefler için yoğun çaba gösterme durumunu içeren olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin stresle etkin olmayan yollarla baş etmeye çalıştıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Fye vd., 2018; Larijani ve Besharat, 2010; Rice ve Lapsley, 2001; Stoeber ve Rennert, 2008).

Stoeber ve Janssen (2011) tarafından yapılan araştırmada kendini suçlama ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçiliği olumsuz yönleri ile yaşayan bireylerin pasif başa çıkma stillerini daha fazla tercih etmesi araştırmada elde edilen diğer bir sonuçtur.

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler diğerlerinin onayına ihtiyaç duyar ve onların yüksek beklentileri olduğunu düşünüp karşılamak için yoğun çaba içine girerler. Bu durum bireyde stres, öfke, depresyon gibi olumsuz durumların yaşanma sıklığını arttırmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Alanyazın incelendiğinde sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin stresle aktif olmayan yollarla başa çıkmayı tercih ettiği saptanmıştır (Chang ve Rand, 2000; Flett vd., 1994; Hewitt ve Flett,1993; Rice ve Lapsley, 2001; Uçar, 2012; Yay, 2020). Bu tarz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kontrol odağını yitirmekten korkmaktadır. Bu durum çoğu zaman bireye çaresiz olduğunu düşündürmekte ya da bireyin olumsuz durumlar karşısında boyun eğici bir tutum içinde olmasına sebep olmaktadır (Flett vd., 1994). Okulda çalışan psikolojik danışmanların okul idaresi, öğretmen ve veli gibi okulun diğer paydaşları ile beraber çalışması onay alma ihtiyacını arttırabilmekte, karşılaştığı stresli durumlar karşısında etkin olmayan yollarla başa çıkma eğilimini arttırabilmektedir.

5.9.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş ve bu sonuçlar temel alınarak önerilerde bulunulmuştur.

5.9.1.Sonuçlar

Bu araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerinin yaş ve kıdemleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonrasında, okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşma durumu ele alınmıştır. Son olarak mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerinin birlikte stresle başa çıkma tarzlarını açıklama gücü belirlenmiştir.

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça çaresiz yaklaşıma başvurma durumunun arttığı ve iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını tercih etme durumunun azaldığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar karşılaştırıldığında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönlü; mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönlü; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile iyimser yaklaşım arasında negatif yönlü; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönlü; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve boğun eğme yaklaşımı arasında pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur.

Stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımına başvurma durumları artmakta; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzını tercih etme durumları azalmaktadır.

Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri ve mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ile yaş ve kıdem arasında; kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. Bireylerin yaşları ve kıdemleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin arttığı belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkek psikolojik danışmanların kadınlara göre kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı daha fazla tercih ettiği, öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın psikolojik danışmanların ise erkeklere göre çaresiz yaklaşım tarzına daha çok başvurdukları ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Medeni durum açısından bekârların çaresiz yaklaşım tarzını daha çok kullandıkları ve öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Diğer alanlardan mezun olan rehber öğretmenlerin psikoloji bölümünden mezun olanlara göre kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tarzını daha çok tercih ettiği ve öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alanlardan mezun olanların, PDR bölümünden mezun olanlara göre kendine güvenli yaklaşıma daha çok başvurduğu ve öz şefkat düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mesleğini istemeden seçen psikolojik danışmanların çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarına daha çok başvurdukları görülmüştür. Mesleğinden memnun olmayanların olanlara göre çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını daha çok; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımı tarzlarını ise daha az tercih ettikleri ve öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Okul yönetiminden destek gördüğünü belirten psikolojik danışmanların çaresiz yaklaşım tarzına daha az, sosyal destek arama yaklaşım tarzına daha fazla başvurdukları görülmüştür. Bununla birlikte okul yönetiminden destek görenlerin mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri daha düşüktür.

Öğretmenler tarafından desteklenmediğini belirten psikolojik danışmanların çaresiz yaklaşım tarzını daha fazla, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını daha fazla kullandığı belirlenmiştir ve öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Görev alanı dışında sık sık iş beklenildiğini belirten psikolojik danışmanların kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tarzını daha az, çaresiz yaklaşım tarzını ise daha çok tercih ettiği; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu; öz şefkat düzeylerin düşük olduğu araştırma bulguları arasındadır.

Araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının çalışılan kademe; mükemmeliyetçilik düzeyinin medeni durum, çalışılan kademe, meslek seçiminde isteklilik, meslekten memnun olma; öz şefkat düzeyinin çalışılan kademe meslek seçiminde, isteklilik ve algılanan yönetim desteği değişkenleri açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri birlikte stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzlarını orta düzey, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.9.2.Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, araştırmacılara ve uygulamaya yönelik olmak üzere iki ayrı başlıkta çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.9.2.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma Türkiye genelinde okullarda çalışan psikolojik danışmanlarla sınırlıdır. İleride yapılacak çalışmalarda diğer kurumlarda çalışan psikolojik danışmanlarda çalışmaya dâhil edilerek daha çeşitli bir çalışma grubu kullanılabilir.
- Alanyazında mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerini inceleyen çalışmaların daha çok lise ve üniversite öğrencileri ile yapıldığı görülmüştür. Dolayısı ile bu değişkenlerin farklı çalışma grupları ile ele alınması alan yazına katkı sağlayacaktır.
- Alanyazında stresle başa çıkma tarzlarının daha çok tükenmişlik ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarının mükemmeliyetçilik ve öz şefkat ile saptanan ilişkisine dayanarak stresle başa çıkma tarzları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik, mesleki doyum ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle arasındaki ilişkilere yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmada, öz şefkat düzeyinin hem mükemmeliyetçilik düzeyi hem de stresle başa çıkma tarzları ile güçlü ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye dayanarak alanyazında mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili olabilecek psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik gibi değişkenlerle yapılacak çalışmalarda öz şefkatin aracılık etkisi araştırılabilir.
- Araştırmanın değişkenleri ile ele alınan demografik verilere, çalışılan okulun sosyoekonomik düzeyi, farklı okullarda görevlendirme olarak çalışma, çalışılan öğrenci sayısı gibi veriler de eklenebilir.

- Araştırma stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerini ele alan nicel türde bir çalışmadır. İleride yapılacak çalışmalarda nitel ve karma türde de araştırmalar kullanılması kavramların anlaşılırlığına katkı sunacaktır.
- Araştırmada mükemmeliyetçilik, olumsuz yönleri temel alınarak değerlendirilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat düzeyinin mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönleri ile ilişkisi değerlendirilerek yeni araştırmalar yapılabilir.

5.9.2.2.Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle etkili başa çıkması ve öz şefkat düzeylerinin arttırılması için uygulama temelli programlar hazırlanabilir. Bu konuda rehberlik araştırma merkezleri ile iş birliği yapılabilir.
- Psikolojik danışman adaylarının görevde yaşayabilecekleri zorluklar doğrultusunda yetiştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle okul yönetimi ve öğretmenlerle yaşanabilecek sorunlar ve çözüm yolları konusunda farkındalık sahibi olmaları gözetilebilir.
- Araştırmada, algılanan yönetim ile öğretmen desteğinin ve görev tanımı dışında iş beklenmesinin okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerini etkilediği görülmüştür. Araştırma sonucundan yola çıkarak okul idaresi ve öğretmenlerin okul rehberlik servisine yönelik algılarını değiştirmeye yönelik MEB destekli çalışmalar yapılabilir.
- Rehberlik araştırma merkezleri tarafından okulda çalışan psikolojik danışmanların sorunlarını ve deneyimlerini paylaşıp diğer meslektaşları ile bir araya gelebileceği süpervizyon grupları ya da komisyonlar oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

Akkaya, E. (2007). *Academic procrastinatıon among faculty of educatıon students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionısm and depression* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aladağ, E. (2015). *Öğretmenlerin stres kaynakları algılarının ve stresle baş etme yollarına ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Aluç, A. (2013). *Kamu ve özel hastanelerde çalışan acil ve psikiyatri bölümündeki hemşirelerin mükemmeliyetçilik ve iş stresi algılarının çalışma bölümlerine göre değerlendirilmesi ve bir uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.

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

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 1-10.

Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Antony, M. M. ve Swinson R. P. (2000). *Mükemmelliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough)* (A.Açıkgöz, Çev.) İstanbul:Kuraldışı Yayınevi.

APA. (2014). *Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.

Arkowitz, S. W. (1990). Perfectionism in the supervisee. *Psychoanalysis & Psychotherapy, 8*(1), 51–68.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ashby, J. S. ve Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 52* (3), 237-245.

Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres* (3. Baskı). Ankara: Öncü Basımevi.

Aydınlı, F. (2019). P*sikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örneklemi.* XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6–9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.

Baggerly, J. ve Osborn, D. (2006). School counselors' career satisfaction and commitment: Correlates and predictors. *Professional School Counseling, 9*, 197- 205

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

Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, *61*(2), 149-163.

Barnett, M. D. ve Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and individual differences, 97,* 102-108.

Barnett, M. D. ve Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image dissatisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, *99*, 225-234.

Barret DH, Green ML ve Morris R. (1996). Cognitive functioning and posttraumatic stress disorder. *Am J Psychiatry, 153*, 1492-1494

Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F. ve Hoenders, H. J. R. (2020). The interpersonal mindfulness program for health care professionals: a feasibility study. *Mindfulness, 11*(11), 2629–2638.

Başören, M. (2005). *Çeşitli değişkenlere göre rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karaelmas Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.

Beehr, T. A., ve Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology, 31*(4), 665–699.

Bluth, K. ve Blanton, P. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, Taylor & Francis: London

Bıyıkoğlu, E.B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Braham, B.J. (1998). St*res yönetimi:Ateş altında sakin kalabilmek* (V. G. Diker, Çev.) İstanbul: Hayat Yayınları.

Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, *22*, 34-51.

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.baskı). Ankara: Pegem Akademi

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (26. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

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

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

Cesur, C. (2017). *Bir grup yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed.). New York: Academic Press.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155–159.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Catanzaro, J.F. ve Honey, G.C. (1995). Hassles, coping and depressive symptoms in an elderly community sample: The role of mood regulation expectancies. *Journal of Counseling Psychology*, *3*(42), 259-265.

Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı. Psikolojinin temel kavramları.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelik, M. (2017*). Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Diyarbakır İli örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Çınar, Y. (2016). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

DeMato, D. S. ve Curcio, C. C. (2004). Job satisfaction of elementary school counselors: A new look. *Professional School Counseling, 7,* 236-245.

Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 115-160.

DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal, 9,* 7.

Dişbudak, Ş. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

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

Dunn, J. C., Whelton, W. J., ve Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 511–523.

Dyson, R ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology, 62*(10), 1231-1244.

D'Souza, F., Egan, S. J. ve Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stres and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change,* 28, 17-28.

Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. Perfectionism: theory, research, and treatment içinde (217- 229). Washington D.C.: American Psychological Association.

Erdem, M. (2019). *Sosyal Hizmet Merkezlerinde çalışan meslek elemanlarının stresle başa çıkma düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ersezgin, R. ve Tok, E. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(36),* 1-36.

Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim.* Ankara: Yayın No. 253

Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research, 77,* 325–331.

Fairlie, P. ve Flett, G. L. (2003, August). *Perfectionism at work: Impacts on burnout, job satisfaction, and depression.* Poster presented at the 111th Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., ve Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE, 13*(2),

Field, A. (2009) *Discovering statistics using SPSS* (3.basım). London: Sage Publications Ltd.

Flett, G. L., Russo, F. A. ve Hewitt P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy,* 163-179.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: a test of a diathesis-stress model. *Current Psychology, 14*, 112-137.

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

Flett, G. L., Hewitt, P. L.ve De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual* Differences, 20, 143–150.

Fong, R.W. ve Cai, Y. (2019). Perfectionism, self-compassion and test-related hope in chinese primary school students. *The Asia-Pacific Education Researcher, 28 (4)*, 293-302

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*(5), 449-468.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J.I. ve Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14,* 119-126.

Fye, H. J., Gnilka, P. B. ve McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and school counselors: differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling and Development*, *96*(4), 349-360.

Gençtan, E. (2017). *Psikanaliz ve sonrası.* Remzi Kitabevi, İstanbul.

Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy.* Guilford Press.

Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking.* New York, NY, US: Routledge.

Gilman, R., ve Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, *23*(2), 218–235.

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

Gündüz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *12*(3), 1761-1767.

Günel, D. (2020). *Okul Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.

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

Gürbüzkol, H. (2018). *Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile yaşam dengesi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, *15* (1), 27- 33.

Herbert, T. B. ve Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine, 55*(4), 364–379.

Hermanto, N. ve Zuroff, D. C. (2018). Experimentally enhancing self-compassion: Moderating effects of trait care-seeking and perceived stress. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(6), 617–626.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 465-470.

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

Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy. 2(1),* 47-58.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment.* American Psychological Association: Washington, DC.

Hiçdurmaz, D. ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 8(2)*, 86-94.

Holahan, C. J., Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 24–43).

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry, 6(*2), 94-103.

Horney, K. (1975). *Nevrozlar ve insan gelişimi, öz geliştirme kavgası* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayıncılık.

İkis, M. (2020). *Öğretmenlerde öz duyarlık ile psikolojik iyi oluşun dini yönelimle etkileşiminin incelenmesi (Kayseri Örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

İstengel, A.M. (2006). *Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (32.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Kepçeoğlu, M. (1984). Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları üzerine bir değerlendirme. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 2 (1),* 26– 30.

Kessler, R. C. Ve Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces, 61*(2), 484–507.

Kleinke, Chris L. 2007. *What does it mean to cope? The praeger handbook on stress and coping (2. ed.).* USA: Praeger Publishing.

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

Köse, G. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumuna olan etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kuzgun, Y. (2014). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş* (6. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Lambie, G. W. ve Young, M. E. (2007). Wellness in school and mental health systems: Organizational Influences. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 46*(1), 98–113.

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

Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the role of self-esteem* (Unpublished Master Thesis). Universty of Nevada, Las Vegas, USA.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

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

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904.

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X. ve Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health, 174,* 1–10.

Madenoğlu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Masten, A. S. ve Reed, M.G. J. (2002). *Resilience in development.* Oxford University Press.

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

Morris, C. G. ve Maisto, A. A. (2001). *Understanding psychology* **(**5.basım). New Jersey: Prentice Hall.

Mehr, K. E. ve Adams, C. A (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(2) 132-145

Milli Eğitim Bakanlığı (2020). Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği, Resmi Gazete: 31213

Mills, James W. (1982). *Coping with stress: A guide to living.* US: Wiley.

Miller, G. A. (2003). The cognitive revolution: A historical perspective. *Trends in Cognitive Sciences, 7*(3), 141–144.

Murdock, N.L. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (2. baskı) (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademi

Neff, K. D. (2003a*).* Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-102.

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

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compassion*, *5*(1), 1-12.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139-154.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77(1)*, 23-50.

Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, *12(1)*, 78-98.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9(3)*, 225-240.

Oral, M.(1999). *The relationship between dimentions of perfectionsim, stressful live events and depressive symptoms in university students* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Oxford English Dictionary. (03.02.2021). Definition of perfectionism. https://www.oed.com/

Özer, R. (1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı erginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Özyurt Uysal, Y. A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Patch, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39* (4), 386-390.

Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Pines, A. ve Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital & Community Psychiatry*, *29*(4), 233–237.

Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Poyraz, E.(2009). *İlköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Raffaelli, M. ve Ontai, L. (2004). Gender socialization in Latino a families results from two retrospective studies. *Sex roles, 50* (5/6), 287-299.

Rice, K.G., ve Lapsley, D.K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development, 42*, 157-168.

Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive and maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34* (*4),* 210-222.

Richardson, C. M., Trusty, W. T. ve George, K. A. (2018). Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-12.

Rosenthal, R. (1991). *Metaanalytic procedures for social research* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.

Sancar, Y. (2020). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sav, İ. (2007). *Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Seçer, İ. (2011). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company

Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive- behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy. 40,* 773-791.

Slaney, R. B. ve Johnson, D. P. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development, 37* (1), 29-41.

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

Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*, 130-144.

Solak, D. C. (2020). *Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz şefkat düzeyinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Stober, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*, (1), 49-60

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

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

Stoeber, J., Lalova, A. V. ve Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective wellbeing: A mediation model. *Personality and Individual Differences. Personality and individual differences, 154.*

Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S. ve Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity, 17(*6), 609–626..

Şahiner, Y.K. (2011). *Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçi davranışların betimlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, Tokat.

Şahin, H. (2011). *Lise Öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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

Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

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

Telli, H. (2016). A*day öğretmenlerle çalışan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti.* İstanbul: Epsilon Yayıncılık

Tekin, Ö. (2009). *İlköğretim okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İzmir İli Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Tirch, D.D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 113-123.

Thompson, B. L. ve Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*(2), 119-126.

Tuş Yiğit, K. (2019). *Dezavantajlı gruplarla çalışan psikologlarda eş duyum yorgunluğu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turna, H. (2014). *Öğretmenlerin stres kaynakları ve stresle baş etme yolları (Edirne İli- Keşan İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Türkmen Tunç, A. (2017). *Sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma tarzları ile iş tatmini düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Türk Dil Kurumu. (03.02.2021). Güncel Türkçe Sözlük, Mükemmeliyetçilik. https://sozluk.gov.tr/

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

Umay, G. (2015). *Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Uslu, M. (1999). *Resmi eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışma ve rehberlik uzmanlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin danışmanların denetim odağı ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Uzbaş, E.(2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Van der Cingel, M. (2009). Compassion and professional care: exploring the domain. *Nursing Philosophy, 10(*2), *124–136.*

Wada, K. ve Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology into grief counseling. *Death Studies, 33*(7), 657-683.

Webster's New World College Dictionary. (03.02.2021). Definition of Perfectionism. https://www.yourdictionary.com/about/websters-new-world-college-dictionary.html

Wilkerson, K. ve Bellini, J. (2006). Intrapersonal and organizational factors asssociated with burnout among school sounselors. *Journal of Counseling & Development, 84*(4), 440–450.

Wittenberg, K. J. ve Norcross, J. C. (2001). Practitioner perfectionism: Relationship to ambiguity tolerance and work satisfaction. *Journal of Clinical Psychology, 57*(12), 1543–1550.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 1-22.

Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yeshua, M., Zohar, A.H ve Berkovich, L. (2019).“Silence! The body is speaking”- a correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychology, Health & Medicine*, *24*(2), 229-240

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

Yıldız, E. (2011). *Eğitimcilerde tükenmişlik: Rehber öğretmenler üzerinde bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Ying, Y. W. ve Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: the role of self-compassion. *Spiritual. Soc. Work*, *28*, 263–283.

Zaman, O. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında çalışan alan dışından atanmış rehber öğretmenlerin iş doyumları ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki (Ankara ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek

2.Medeni Durumunuz

( ) Evli ( ) Bekâr

3.Yaşınız? …..

4.Hangi eğitim kademesinde görev yapmaktasınız?

( ) Anaokulu ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise

5.Kaç yıldır psikolojik danışman olarak görev yapmaktasınız?.....

6. Mezun olduğunuz bölüm

( ) RPD ( ) Psikoloji ( ) Diğer

7.Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?

( ) Evet ( ) Hayır

8.Yaptığınız işten memnuniyet düzeyiniz?

( ) memnun değilim ( ) kısmen memnunum ( ) çok memnunum

9.Okul yönetiminizin psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerini ne derece desteklediğini düşünüyorsunuz?

( ) Hiç desteklemiyor ( ) kısmen destekliyor ( ) tamamen destekliyor

10. Okulda çalışan öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerini ne derece desteklediğini düşünüyorsunuz?

( ) Hiç desteklemiyor ( ) kısmen destekliyor ( ) tamamen destekliyor

11. Yönetici ve öğretmenlerin sizden meslek tanımınızın dışında beklentileri oluyor mu?

( ) Hiçbir zaman ( ) nadiren ( ) ara sıra ( ) sık sık

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ Lütfen sizin için **sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek**, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **genellikle neler yaptığınızı hatırlayın** ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. **Lütfen bütün maddeleri işaretleyiniz.**	**Sizi ne kadar tanımlıyor /Size ne kadar uygun**			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA…	**%0 Hiç uygun değil**	**%30 Biraz uygun**	**%70 Epey uygun**	**%100 Tamamen uygun**
1. Kimsenin bilmesini istemem.	**0**	**1**	**2**	**3**
2. İyimser olmaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
3. Bir mucize olmasını beklerim.	**0**	**1**	**2**	**3**
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	**0**	**1**	**2**	**3**
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	**0**	**1**	**2**	**3**
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	**0**	**1**	**2**	**3**

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellikleri ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (1 Hiç Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Biraz katılmıyorum, 4 Kararsızım, 5 Biraz katılıyorum, 6 Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum). Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, bunun için "doğru" ya da "yanlış" cevap vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2.Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3)Yakınlarımın başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
24.Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25.Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26.Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27.Yakınlarımın hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28.Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29.Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Arasıra**	**Çoğu Zaman**	**Hemen Hemen Her Zaman**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					