

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM**

**ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞAM DOYUMUNUN, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra Kubra DEMİR**

**Lefkoşa**

**Ocak, 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞAM DOYUMUNUN, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra Kubra DEMİR**

**Tez Danışmanı**

**DOÇ. DR. Meryem KARAAZİZ**

**Lefkoşa**

**Ocak, 2022**

# Kabul ve Onay

Esra Kubra DEMİR tarafından hazırlanan **“Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumunun, Psikolojik İyi Oluşla İlişkinin İncelenmesi**” isimli tezi ….2022 tarihinde jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı İmza

Juri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Başak BAĞLAMA ………………...

Juri Üyesi Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU ………..……

Danışman: Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ ………………..

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

…/../2022

………………………..

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

…/…/2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

# Etik İlkere Uygunluk Beyanı

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimde, her türlü bilimsel ve akademik kurallara uyduğumu, tezimde yer alan tüm bilgilerin bilimsel doğruluk, dürüstlük, objektiflik, dikkatlilik, açıklık, fikri mülkiyet hakları gözetilerek, ayrımcılık yapmadan, insani değerlere yer vererek etik kurallar çerçevesinde yazdığımı, tüm bu bilgileri belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde yazdığımı ve bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu beyan ederim.

Esra Kubra DEMİR

19 /12/2022

# Teşekkür

Bu çalışmamı gerçekleştirme sürecimde, güler yüzünü esirgemeyen, değerli vaktini ayırıp ve tüm sabrıyla dinleyip, engin bilgileri ile beni aydınlatıp gelecek meslek hayatımda da değerli bilgilerinden yararlanacağım değerli tez danışmanım Sayın Doç.Dr. Meryem Karaaziz’e çok teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere getiren, varlıklarıyla bana güven hissettiren, maddi manevi ellerini bana uzatan, verdiğim her kararda yanımda olan ve araştırmamın gerçekleştirilmesi sırasında karşılaşmış olduğum her zorluğa karşı benim motivasyonumu her an yükseltmeye çalışan canım annem Aliye DEMİR ve babam İbrahim DEMİR’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma sürecimin başlamasından bitişine kadar olan tüm süreçte katkıyla ve motivasyonlarını benden esirgemeyen değerli ailem Muhittin Öksüz, Safiye Selçuk, Hira Selçuk, Mehmet Demir, Yusuf Demir’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım

Esra Kubra DEMİR

# Özet

**Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumunun Psikolojik İyi Oluşla İlişkinin İncelenmesi**

**Demir, Esra Kubra**

**Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meryem Karaaziz**

**Ocak 2022, 112 Sayfa**

Mükemmeliyetçilik olgusu bireylerde, yüksek standartlar içerisinde yaşamayı ve kusursuz olmayı istemektedir. Kişinin sürekli mükemmel olma çabası ve düşüncesi yaşam doyumu arzusunu etkilemektedir. Yaşam doyumu düzeyinin yükselmesi bireyin Psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasını sağlamaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumun, psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda 245 kadın ve 144 erkek toplam 389 üniversite öğrencisi çalışma grubunu oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ortaya koymayı amaçlayan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak APS mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik grup rehberliği derslerinde kaygı sorunlarıyla baş etme, problem durumlarını çözme, yaşam doyum standartlarını artırmaya yönelik eğitimler verilebilir.

***Anahtar Kelimeler****:* Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş

# Abstract

**Perfectionism And Life Satisfaction İn Üniversity Students, Psychological Well- Being Examining The Relationship With Being**

**Demir, Esra Kubra**

**MA, Department of Clinical Psychology**

**Thesis Advisor: Doç. Dr. Meryem Karaaziz**

**January 2022, 112 Pages**

The phenomenon of perfectionism wants individuals to live in high standards and to be perfect. A person's constant effort to be perfect affects the desire for life satisfaction. Increasing the level of life satisfaction provides an increase in the psychological well-being of the individual. In this study, it is aimed to examine the effect of perfectionism and life satisfaction into psychological well-being among university students. In this direction, a total of 389 university students, 245 women and 144 men, constitute the study group. This study, which aims to reveal the relationship between perfectionism and life satisfaction of university students and their psychological well-being, was carried out with the relational survey model, one of the quantitative research methods. APS Perfectionism Scale, Life Satisfaction Scale, Psychological Well-Being Scale and Demographic Information Form were used as data collection tools. According to the results of the analysis, it is determined that the scores of the university students participating in the study from the Perfectionism and Life Satisfaction Scale predicted the Psychological Well-Being Scale scores in a statistically significant and positive way. In group guidance classes for university students, training can be given to cope with anxiety problems, to solve problems and to increase life satisfaction standards.

***Keywords:*** Perfectionism, Life Satisfaction and Psychological Well-being

# İçindekiler

[Kabul ve Onay I](#_Toc93946462)

[Etik İlkere Uygunluk Beyanı II](#_Toc93946463)

[Teşekkür III](#_Toc93946464)

[Özet IV](#_Toc93946465)

[Abstract V](#_Toc93946466)

[İçindekiler VI](#_Toc93946467)

[Tablolar Dizimi VIII](#_Toc93946468)

[BÖLÜM I 12](#_Toc93946469)

[Giriş 12](#_Toc93946470)

[Problem Durumu 14](#_Toc93946471)

[Araştırmanın Amacı 15](#_Toc93946472)

[*Araştırmanın Alt Amaçları* 15](#_Toc93946473)

[Araştırmanın Önemi 16](#_Toc93946474)

[Araştırmanın Sınırlılıkları 17](#_Toc93946475)

[Tanımlar 17](#_Toc93946476)

[BÖLÜM II 19](#_Toc93946477)

[Kavramsal Kuramsal Bilgiler ve İlgili Araştırmalar 19](#_Toc93946478)

[Kavramsal /Kuramsal Çerçeve 19](#_Toc93946479)

[Mükemmeliyetçiliğin Yapısı 19](#_Toc93946480)

[Mükemmeliyetçilik Türleri 20](#_Toc93946481)

[Mükemmeliyetçiliğin Kaygı ve Depresyonla İlişkisi 22](#_Toc93946482)

[Motivasyon Süreçlerinde Mükemmeliyetçiliğin Rolü 23](#_Toc93946483)

[Yaşam Doyumu Kavramı 24](#_Toc93946484)

[Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler 25](#_Toc93946485)

[*Kişilik* 25](#_Toc93946486)

[Benlik Saygısı 25](#_Toc93946487)

[*Hayata Bakış* 26](#_Toc93946488)

[*Yaş* 26](#_Toc93946489)

[*Yaşam Olayları Ve Deneyimler* 26](#_Toc93946490)

[*Mevsimsel Efektler* 27](#_Toc93946491)

[*Değerler* 27](#_Toc93946492)

[*Kültür* 27](#_Toc93946493)

[*Aile* 28](#_Toc93946494)

[*Evlilik* 28](#_Toc93946495)

[*Kariyer* 28](#_Toc93946496)

[Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu 29](#_Toc93946497)

[Yaşam Doyumu Ve Mutluluğun Belirleyicileri 30](#_Toc93946498)

[Yaşam Doyumu ile Depresyon İlişkisi 31](#_Toc93946499)

[Psikolojik İyi Oluş 31](#_Toc93946500)

[Olumlu Duygular Ve Bilişsel Süreçler Arasındaki İlişki 32](#_Toc93946501)

[Psikolojik Sağlığın Nörosbilimi 33](#_Toc93946502)

[*Beyin Aktivasyon Modelleri* 33](#_Toc93946503)

[*Nörokimyasal Etkiler* 34](#_Toc93946504)

[Psikolojik İyi Olmanın Gelişimi 35](#_Toc93946505)

[*Sosyal Faktörler ve Beyin Gelişimi* 35](#_Toc93946506)

[*Genetik faktörler* 36](#_Toc93946507)

[*Kişilik* 36](#_Toc93946508)

[*Demografik Faktörler* 36](#_Toc93946509)

[*Sosyoekonomik Faktörler* 37](#_Toc93946510)

[Psikolojik İyi Oluş Ve Sağlık 37](#_Toc93946511)

[Psikolojik İyi Oluşun Arttırılması 38](#_Toc93946512)

[Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Çerçevesi 39](#_Toc93946513)

[*Psikanalitik Kuram* 39](#_Toc93946514)

[*Bireysel Psikoloji Kuramı* 40](#_Toc93946515)

[*Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı* 40](#_Toc93946516)

[*Horneyci Yaklaşıma Göre Mükemmeliyetçilik* 40](#_Toc93946517)

[*Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Göre Mükemmeliyetçilik* 41](#_Toc93946518)

[Yaşam Doyumu Kuramları 41](#_Toc93946519)

[*Ereksel kuramlar* 41](#_Toc93946520)

[*Aktivite Kuramı* 41](#_Toc93946521)

[*Tabandan- Tabana ve Tabandan- Tavana kuramları* 41](#_Toc93946522)

[İlgili Araştırmalar 42](#_Toc93946523)

[Yurt içinde Yapılan Araştırmalar 42](#_Toc93946524)

[Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 44](#_Toc93946525)

[BÖLÜM III 46](#_Toc93946526)

[Araştırmanın Yöntemi 46](#_Toc93946527)

[Araştırmanın Modeli 46](#_Toc93946528)

[Evren ve Örneklem 46](#_Toc93946529)

[Veri Toplama Araçları 49](#_Toc93946530)

[*Aps Mükemmeliyetçilik Ölçeği* 49](#_Toc93946531)

[*Yaşam Doyumu Ölçeği* 50](#_Toc93946532)

[*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği* 51](#_Toc93946533)

[*Demografi Formu* 51](#_Toc93946534)

[Verilerin Analizi ve Yorumlanması 51](#_Toc93946535)

[Araştırmanın Planı ve Süreci 53](#_Toc93946536)

[BÖLÜM IV 54](#_Toc93946537)

[Bulgular Ve Yorumlar 54](#_Toc93946538)

[BÖLÜM V 74](#_Toc93946539)

[Tartışma 74](#_Toc93946540)

[BÖLÜM VI 82](#_Toc93946541)

[Sonuç ve Öneriler 82](#_Toc93946542)

[Sonuç 82](#_Toc93946543)

[Öneriler 85](#_Toc93946544)

[Kaynakça 87](#_Toc93946545)

[Ekler 100](#_Toc93946546)

[Ek -1 Aydınlatılmış Onam Formu 100](#_Toc93946547)

[Ek-2 Bilgilendirme Formu 101](#_Toc93946548)

[Ek-3 Sosyo-Demografik Veri Formu 102](#_Toc93946549)

[Ek-4Demografik Bilgi Formu 103](#_Toc93946550)

[Ek-5 APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği 105](#_Toc93946551)

[Ek-6Yaşam Doyumu Ölçeği 106](#_Toc93946552)

[Ek-7 Psikolojik iyi oluş Ölçeği 107](#_Toc93946553)

[Ek-8 Ölçek İzin Belgeleri 108](#_Toc93946554)

[Ek-9 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu 110](#_Toc93946555)

[Ek-10 İntihal Raporu 111](#_Toc93946556)

[Özgeçmiş 112](#_Toc93946557)

# 

# Tablolar Dizimi

**Tablo 1:** Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikler……………....…...47

**Tablo 2:** Üniversite öğrencilerinin ailelerine ilişkin bazı özellikler………….…..48

**Tablo 3:**  APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ilişkin normallik testleri……………………………………….……………....…….50

**Tablo 4:** Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler……………………………………………………….……………......……52

**Tablo 5:** Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını yordama durumu…………....53

**Tablo 6:** Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları………………………………………..…..….54

**Tablo 7:** Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları…………..……………………………………………………….......…..55

**Tablo 8:** Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu, Ve psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları……………………………………………………………………….….56

**Tablo 9:** Üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları…………………………………………………………………………...57

**Tablo 10:** Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları…..59

**Tablo 11:** Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları.….61

**Tablo 12:** Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarına karşılaştırılma sonuçları………………………………………………………………………..62

**Tablo 13:** Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları………………………………………………………………………..….64

**Tablo 14:** Üniversite öğrencilerinin Anne-Baba birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları………………………………..………………….………65

**Tablo 15:** Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları…………………………………………………………….67

**Tablo 16:** Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları……………………………………………………………..69

**Tablo 17:** Üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği , Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları………………………………………………………….….70

**Kısaltmalar**

**KKTC**: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**YD**: Yaşam Doyumu

**PS:** Mükemmel Mücadele

**PC:** Mükemmeliyetçi Endişeler

**SPSS**: Statistical Package for Social Sciences

# BÖLÜM I

# Giriş

Mükemmeliyetçilik bireylerin en iyiyi yapmak için uğraştıkları ve hata yapmaktan kaçındıkları özelliktir. Mükemmeliyetçilik olumlu bir özellik olarak görünmesine ilişkin aynı zamanda insanın yaşamını önemli derecede kendisine ve çevresine rahatsızlık verecek kadar bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçilik özelliğini taşıyan bireylerde bu durum hayatın yaşam doyumlarını ve zevklerini yok edecek boyutundadır. Bununla birlikte birçok hastalıklara yol açabilir. Mükemmeliyetçi kişilerde depresyon, kaygı, kendini eleştirme, öfke gibi ciddi duygulanım bozuklukları saptanabilir. Mükemmeliyetçi bireylerin yaşadığı bu duygular kendi çocukları etkilenebilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin kavramı bireyin kendine ve başkalarına yönelik olarak en üst standartlara ulaşmak ve bu standartlar içerisinde kalmak olarak tanımlanabilir. Bu bireyler kendilerine mantıklı amaçlar koyarlar. Bu amaç doğrultusunda işler ters gider ve başarısızlığa yol açar ise kendilerini ezdirmez ve özsaygılarını korurlar (Uzun, 2018).

Yaşam doyumu yaşam kalitesini tanımlayan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumu bireyin yaşama hedeflerinin gerçekler doğrultusunda ilişkinin sonucu olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda kişinin mutluluk ve sağlık yaşam hayatında en çok istedikleri amaçlar doğrultusundadır. İnsanlar sevdikleriyle ve çevreleriyle mutlu olmak ve güzel yaşam kalitesi sürdürmek isterler. Bu nedenle yaşam doyumu insanın yaşam kalitesine yön vermektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bazı özellikler vardır. Bireyin hayatında var olan iş, kariyer, evlilik, aile gibi unsurlar yaşam doyumları seviyesini etkilemektedir. Bireyin hayatında karşılaştıkları zorluklar ve mücadeleler bireyin yaşam doyumunu düşürmektedir. Yaşın ilerlemesi sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak yaşam doyumu kalitesini etkilendiği görülmüştür. Yaşam doyumları arzusu insanların yaşlandıkça düştüğü gençlerin ise daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunun bireylerin ekonomik ve maddi durumlarına göre etkilendikleri görülmüştür. Düşük gelirli bireylerin yaşam doyumlarının daha az olduğu yüksek gelirli bireylerin yaşam doyumları arzusunun yüksek olduğu görülmüştür (Koçal, 2021).

Psikolojik iyi oluş bireyin ruhsal halini yansıtan psikolojik olarak nasıl işlev gösterdiğini ve insan yaşamının önemini vurgulayan bir durumdur. Pozitif ve negatif yönde hissettiklerinin arasındaki içsel olarak farklılaştığı görülmektedir. İnsanların ruh hallerinin nasıl etkilendiklerini, endişe ve kaygılarını göstermektedir. Bireylerin psikolojik sorunlarının ne olduğunu ortaya çıkarmak ve iyileştirmek gerekmektedir. İnsanların psikolojik olarak ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamak onların yerine geçmek ya da hissetmek gerekir. Bu nedenle insanların motivasyonlarını güçleştirici konuşmalar yapılmalı ve onlara yanında olduklarımızı hissettirmek gerekmektedir. Bireyin pozitif yönlerini vurgulamak ve ön plana çıkarttırarak onun özgüvenini artırmak gerekmektedir. Mutluluk ve psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikoloji alanına girmekle birlikte işleyişinin pozitif duygular içermektedir (Atan , 2020).

## Problem Durumu

Mükemmeliyetçi kişilik yapısının başlangıçta olumsuz ve tek boyutlu olarak kavramsallaştırıldığı görülmüştür. Mükemmeliyetçileri, erişilebilirliğin ötesinde akıl dışı hedeflere ulaşmak için kendilerini zorlayan, aynı zamanda kendi değerlerini tamamen verimlilik ve başarı ile doğru orantılı olarak ölçen bireyler olarak tanımlayabiliriz. Mükemmeliyetçiliğin geleneksel patolojik tanımlarının aksine, daha yeni çalışmaların onu hem olumsuz hem de olumlu boyutlarıyla kavramsallaştırması ilginçtir. mükemmeliyetçiliğin erken ergenlik dönemindeki yaşam doyumu üzerindeki etkisini görmekteyiz (Kağan, 2011).

Yaşam doyumu bireylerin iyi oluş düzeylerini gösteren önemli bir göstergedir. Yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşun bilişsel boyutunu içerir. Bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel yargılarını ve değerlendirmelerini içerir. Yaşam doyumu, bireyin beklentileri ile gerçek durum arasındaki karşılaştırmadan kaynaklanır. Bir anlamda, yaşadığı hayatta ne kadar mutlu olduğu anlamına gelir.

Yaşam doyum düzeyi, özellikle ergenlik döneminde öznel iyi oluşun değerlendirilmesi açısından önemlidir. Türk kültüründe yaşam doyumu düzeyinde rol oynaması beklenen kişilik yapılarından biri de erken ergenlik dönemindeki uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçiliktir. Farklı kültürlerdeki çalışmalar incelendiğinde,

Uyum sağlayıcı mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyler, yüksek benlik saygısına sahip olma, gerçekçi hedefler belirleme, olumlu pekiştirmelerle motive olma, yüksek çaba gösterme, başarısızlık durumunda standartları değiştirmeme gibi işlevsel davranışlar sergileyen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyler, hata yapma kaygısıyla motive olan ve utanç duygusundan kaçınan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Gerçekçi olmayan hedeflere ulaşamama sonucunda olumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler yetersizlik, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşayabilirler (Kaya & Peker, 2015).

Psikolojik İyilik hali durumu, kişinin sağlığını güçlendiren faktörleri bulmayı ve kişilerin yaşama biçimlerinde bu yönde değişikler yapmayı amaçlamaktadır. Her insan kendisini bekleyen sorunlarının üstesinden gelmek durumundadır. Yaşam boyu sağlıklı yaşamak için iyilik hali temel oluşturmaktadır (Doğan,2016).

İyilik hali durumu kişinin kendisini yönetme, kontrol etmesi, başa çıkma duygusu, kendine bakması, stresi le baş etmesi gibi görevleri vardır. İyilik hali bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal durumunun geliştirilmesi amaçlanmış olan bir yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Psikolojik İyilik hali kavramının içeriği bireysel yaşam doyumu ve sağlıklı olma durumu etkileyebilmektedir (Yalçınkaya & diğ., 2019).

## Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; KKTC’de okuyan Üniversite öğrencilerinin hem eğitim alanında hem de sosyal alanlarında Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yaşam doyumlarının psikolojik iyi oluşla ilişkisinin bakılması hedeflenmiş olup ilgili alana katkı sağlayacaktır.

### *Araştırmanın Alt Amaçları*

1. Üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Psikolojik İyi oluş ve  Yaşam Doyumları birbirini yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik düzeyleri Yaşam Doyumlarını yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi oluşları Yaşam Doyumlarını yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik düzeyleri Psikolojik İyi Oluşu yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu, ve psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin Anne-Baba birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında ilişki var mıdır?
13. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
14. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?
15. Üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş ölçeği arasında ilişki var mıdır?

## Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerde başarı çok önemlidir. Her şeyin kusursuz olması, çevreden kabul görme, reddedilmeme, sürekli onaylanma gereksinimleri göstermektedir (Sapmaz, 2006). İnsanların yaşamları boyunca mutlu olabilmeleri ve yaşamlarına anlam katabilmeleri için yaşam doyumları yüksek olmalıdır. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bileşenidir. Yaşam doyumu bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Doyumun sağlanma süreci bireyin kendisi için belirlenmiş olduğu standartların karşılanmasına bağlıdır (Dağlı & Baysal, 2016). Psikolojik iyi oluş insanların yaşamlarında çatıştıkları problemlere karşılık hayatlarını anlamlandırmaya çalışması veya yönetmesi olarak tanımlayabilmektir. Bu kavram, insanın çocukluktan başlayıp hayatları boyunca taşıdıkları sorumlulukları ortaya koymaktadır. Sağlığının olumlu yönlerinden elde edilmiştir (Telef, 2013). Birey mükemmeliyetçiliği ararken kendini bazen çok zora koyabilir ve yaşam doyumu arzusunu en üst seviyelerine çıkarır bu durumda birey yaşamdan doyum alabilmesi için belli bir mücadele arayışına girer. Sahip oldukları bu özellikleri nedeniyle yaşamlarını zora koşan mükemmeliyetçi bireylerin psikolojik iyi oluşlarını değerlendirerek, ilgili değişkenlerle ilişkilerini ortaya koymak, bu bireylerin psikolojik ruh sağlığının korunmasında önemlidir.

## Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonunda elde edilen sonuçlara ilişkin sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırma, 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ndeki üniversite okuyan bireylerle yapılmıştır.
2. Bu çalışma da, aps mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçeği uygulanıp, demografik özellikler alınmıştır.
3. Üniversite okuyan bireylerin doldurdukları cevaplar ile analizlere ulaşılmıştır.

## Tanımlar

***Mükemmeliyetçilik:*** Mükemmeliyetçilik, bireyin yaptığı her şeyde mükemmeli yakalamaya çalışan tutumudur. Mükemmeliyetçi insanlar kendilerini aşmaya ve her şeyin en iyi durumda olduğundan emin olmaya meyillidirler. Mükemmeliyetçilik, kişiyi mükemmel olmaya çabalarken, aynı zamanda, üstün olmaya veya başkaları veya kendisi tarafından dayatılan standartları karşılamaya zorlandıkları için bireyi de zorlar (Chang,2021).

***Yaşam Doyumu:*** Yaşam doyumu, mevcut duyguların bir değerlendirmesinden, yaşamına karşılık sergilediği tutumu içerir. Yaşam memnuniyeti, hayatımızda birçok konu arasında, değerlendirilmiştir. Yaşam doyumu çalışma hayatımızda, sosyal hayatımı ile ilgilidir. Bu kavram öznel iyi oluşun önemli bir parçasıdır (Orben & diğ.,2019).

***Psikolojik İyi oluş:*** Olumlu duyguların, bağlılık, şefkat gibi konuları ele almaktır. Etkili işlev görme (psikolojik anlamda) kavramı, kişinin potansiyelinin gelişimini, kişinin yaşamı üzerinde bir etkendir. Duyguların iyi yönde olması tamamıyla insanların hayat mücadelesi verirken psikolojik olarak nasıl hissettikleri ile ilgilidir (Deniz & diğ.,2017).

# BÖLÜM II

# Kavramsal Kuramsal Bilgiler ve İlgili Araştırmalar

## Kavramsal /Kuramsal Çerçeve

## Mükemmeliyetçiliğin Yapısı

Mükemmeliyetçiliğin yapısı birçok önemli sonuç değişkeniyle ilişkilidir. Ancak “mükemmeliyetçilik” terimi birçok farklı şekilde tanımlanmıştır ve mevcut farklı ölçekleri oluşturan maddeler içerik olarak çok farklı görünmektedir. Mevcut çalışmaların genel amacı, mükemmeliyetçi davranışa katkıda bulunan belirli tek boyutlu kişilik yapılarını netleştirmeye yardımcı olmaktır (Curran, 2019).

Mükemmeliyetçilik önemli bir psikolojik yapıdır. Ölçüldüğü gibi, anoreksiya nervozada, bulimia nervozada, sosyal fobide, panik bozukluğunda mükemmeliyetçilik seviyelerinde artış bulunmaktadır. Çok sayıda araştırmacı, mükemmeliyetçi davranışın altında yattığı düşünülen kişilik özelliklerini ölçmüştür ve bu tür davranışlara katkıda bulunan birçok farklı özelliğin olduğu konusunda artan bir fikir birliği vardır.

Bireysel ölçeklerin örnekleri, yüksek Kişisel Standartları ölçenlerdir (çok yüksek standartlar belirleme ve bu standartların gerçekleştirilmesine öz değerlendirme için önem verme eğilimi göstermektedir (Chang, 2021).

Bu çaba, öğrenciler arasında artan bir rekabet ortamında akademik yaygınlıkta üstün olma eğiliminde olduklarından daha yaygındır. Bu çabanın avantajları olsa da, özellikle kişinin yaşadığı sosyal kaygı düzeyi gibi dezavantajlar da vardır. Sosyal kaygı problemlerinde mükemmeliyetçiliğin potansiyel rolünü tartışan birkaç teorisyen vardır (Sorkkila & Aunola, 2020).

Sosyal kaygı, bir etkileşime girdiğinde kişinin daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığı bir bozukluktur. Bu nedenle kişi, başkalarıyla etkileşime girerken anlaşılmaz, sıkıcı veya garip görünmekten korkabilir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki bu ilişkinin etkisinin araştırılması, mükemmeliyetçiliğin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini etkilemedeki rolüne ilişkin bir genel bakışın geliştirilmesine ve dolayısıyla bir bakıma bu öğrenciler arasında olumlu sosyal katılımı teşvik etmesine yol açabilir (Osenk,2020)

Sosyal kaygı, ilişki kurmak için ihtiyaç duyulan diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olmamıza yardımcı olabilir. Sosyal kaygı, ancak aşırı olduğunda veya “norm”un dışında olduğunda bir sorun haline gelmektedir.

Aşırı yapıldığında mükemmeliyetçilik, öğrenciler arasında uzun vadede strese veya tükenmişlik, depresyon veya diğer birçok fizyolojik komplikasyon gibi diğer ciddi sorunlara yol açacak şekilde kaçınılmaz olarak sinirlilik veya endişeye neden olur. Bu belirtiyi özellikle öğrenciler arasında bireysel olarak incelemek, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yan etkisini azaltmaya yardımcı olabilir.

Mükemmeliyetçi kişi, tamamen mükemmel olmadıkça hiçbir şeyden memnun olmayan kişidir. Bir şey hakkında endişe duyma hissine neden olan insan ve çevre arasındaki etkileşim anlamına gelir. Mevcut çalışmalarla ilgili olarak kabul edilmesi gereken bazı sınırlamaların olduğu kesindir. Bu nedenle, veri toplamanın sonuçların doğruluğunu etkilemesi mümkün olabilir (Stoeber, 2020).

## Mükemmeliyetçilik Türleri

Mükemmeliyetçilik tanımları, bakış açılarına ve bakış açılarına bağlı olarak birçok farklı tanımlamaya sahiptir. Bununla birlikte, çoğunlukla mükemmellikten yoksun olan her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimini ifade eder. Tanımlamalar farklılıklar gösterebilirken, mükemmeliyetçi insanlar aynı şekilde yüksek standartlar belirleme, hatalardan kaçınmaya çalışma, kendiişlerinden ve performanslarından memnuniyetsizlik gibi belirtiler gösterebilirler. Bunun bir sonucu olarak, bu tür kişilikler, kendini inceleme, kendinden şüphe etme veya özeleştiriden muzdarip olabilmektedir. (Dahlenburg, 2019).

Ancak bu sonuçlar mükemmeliyetçilik modelleri arasında olumlu yönde değişebilir. Örneklemek için, nevrotik mükemmeliyetçilik, başarısızlığa karşı son derece savunmasız olma veya kendilerinden yüksek beklentiler ve olumlu sonuçlardan memnuniyetsizlik ile ilişkilidir diyebiliriz. Bu tür mükemmeliyetçilik, olumsuz pekiştirme, rahatsızlık verme ve olumsuz sonuçlara dikkat etme ile bağlantılı olan olumsuz mükemmeliyetçilikle de bağlantılıdır.

Normal mükemmeliyetçilik ise daha mantıklı ve adil beklentiye dayanmaktadır. Ayrıca olumlu pekiştirmeye dayalı olumlu mükemmeliyetçilik, mutlu ve memnun olma ve olumlu sonuçlara dikkat etme ile de ilişkilidir. Ayrıca bu beklentiler kişiyi daha aktif hale getirebilir ve amacına ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu tür mükemmeliyetçilik, olumsuz pekiştirme, rahatsızlık verme ve olumsuz sonuçlara dikkat etme ile bağlantılı olan olumsuz mükemmeliyetçilikle de bağlantılıdır.

Mükemmeliyetçilik, nispeten istikrarlı bir kişilik yapısı olarak kabul edilmektedir. Ancak özeleştiri ve mükemmeliyetçilik farklı alanlarda değerlendirilmelidir. Mükemmeliyetçiliğin en önemli tanımlarından biri mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğu ve farklı alanlarda ele alınabileceğidir. Diğer bir yaklaşım ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmaktadır. Mükemmel Mücadele (PS), aşırı başarı için mücadele etmek olarak açıklanır ve bazı duygusal maliyetlere ve strese neden olabilir. Mükemmeliyetçi Endişeler (PC), benliği ayrıntılı olarak incelemek, iş başarılı olsa bile tatmin hissetmemek önemlidir. Öte yandan, uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek PS ve yüksek PC'ye sahip olmakla ilişkilidir. ve bu mükemmeliyetçiliğin zararlı kısmıdır. Uyarlanabilir mükemmeliyetçiliğin tam tersi, gerçekçi olmayan ve makul olmayan yüksek standartlar koymak ve hatadan kaçınmaya odaklanmak ile yakından ilgilidir (Harari, 2018).

Mükemmeliyetçilik yaygın bir terimdir; hemen her insanda ve her alanda gözlemlenebilir. Ancak bazı araştırmalar bunun farklı türlere dönüşebileceğini veya onun başka bir boyutu olabileceğini göstermektedir.

Daha yakından bakıldığında, felsefe, müzik, dans veya trajedi gibi entelektüel alanlarda mükemmeliyetçiliğin görülebilmesi de ilginçtir. Bunu anlamak için sanatın doğuşu ve temelindeki değer yargısı incelenebilir. Nietzsche'ye göre sanat, insanlığın bunları gerçekleştirebileceği tek alandır ve sanatın herhangi bir talebi veya iddiası yoktur. Bu sebeple insanların yapabileceği en üstün aktivitedir. Nietzsche, sanatta 'değer'in ne anlama geldiğini de açıklar; bir sanatçının algısı ile eseri arasındaki uyumluluktur. (Xie & diğ., 2019).

Bu uyumu sağlamak için sanatçı estetik kaygısının farkına varır ve ideale ulaşmaya çalışır. Ancak sanatın kurgu ve kurallarla dolu olmadığını, zevk ve coşkunun işi için bir zorunluluk olduğunu farkında olmadan bilir. Bu bir tür reflekstir çünkü istemsiz veya otomatik olarak gerçekleşmesi gerekir. Psikolojik açıdan sanat, kimliği farklı şekillerde besler çünkü daha yoğun haz alma ve elde etme yolları daha önemli hale gelir. Sonuç olarak, estetik kaygısı da daha önemli hale geliyor. Sanatın değeri, sanatçının hayatında nereye koyduğuyla ilgilidir ve eğer sanatçı, sanatı kaygıyla eşdeğer görüyorsa, bu durum hata yapma korkusuyla mükemmellik arzusuna itebilir. Sonuç olarak sanat, bağımsız ve özgür bir alan olmaktan çıkıp, mükemmeliyetçi bir iş yeri haline gelir. Sanatın değeri, sanatçının hayatında nereye koyduğuyla ilgilidir ve eğer sanatçı, sanatı kaygıyla eşdeğer görüyorsa, bu durum hata yapma korkusuyla mükemmellik arzusuna itebilmektedir (Stoeber & diğ., 2017).

Sonuç olarak sanat, bağımsız ve özgür bir alan olmaktan çıkıp, mükemmeliyetçi bir iş yeri haline gelir. Sanatın değeri, sanatçının hayatında nereye koyduğuyla ilgilidir ve eğer sanatçı, sanatı kaygıyla eşdeğer görüyorsa, bu durum hata yapma korkusuyla mükemmellik arzusuna itebilir. Sonuç olarak sanat, bağımsız ve özgür bir alan olmaktan çıkıp, mükemmeliyetçi bir iş yeri haline gelmektedir (Stricker & diğ., 2019).

Mükemmeliyetçilik, araştırılması gereken çok büyük bir konudur, çünkü sanat gibi insanlığın her alanında var olabilir. Ancak, bireyin performansı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Sonuç olarak, bireyler işlerinden tatmin olmamaya başlarlar. Ancak Nietzsche trajedinin doğuşunu yazarken, mükemmellik ve kusur arasındaki çok önemli bir denge olan zorunluluktan da bahseder. Bu iki etki aynı anda ve aynı oranda olmalıdır, çünkü sanat, tıpkı insanlığın kusurlu bir yapısı gibi doğallıktır (Tuncer & Voltan-Acar, 2006).

## Mükemmeliyetçiliğin Kaygı ve Depresyonla İlişkisi

Yetişkinler arasında mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma olmasına rağmen, okul çağındaki gençler arasında mükemmeliyetçiliğin tezahürleri hakkında çok az şey bilinmektedir. Negatif ve pozitif mükemmeliyetçilik, sırasıyla, depresyon ve anksiyete ile pozitif ve negatif ilişkilere sahiptir. Kaygı ve depresyonun mükemmeliyetçilik ile etkileşimi, depresyonun daha düşük olumlu mükemmeliyetçilik puanları ile ilişkili olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan öğrencilerin kaygı puanlarının da daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, kaygının depresyona eşlik etmesi, nispeten daha düşük düzeyde olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir (Dobos & diğ., 2019).

Mükemmeliyetçilik, 1980 yılında Burns tarafından “…standartları ulaşılamayacak veya aklın ötesinde yüksek olanlar, imkansız hedeflere zorlanmadan ve aralıksız bir şekilde zorlanan ve kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçen insanlar olarak tanımlandı. Bu insanlar için mükemmellik çabası kendi kendini yenilgiye uğratmaktır (Moate & diğ., 2019).

Mükemmeliyetçiliğin altında yatan psikopatoloji nedeniyle genellikle olumsuz başarısızlık, erteleme ve utanç duygularının eşlik ettiği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, mükemmeliyetçiliğin, mükemmellik için çabalamayı teşvik ettiği için bazı uyarlanabilir veya sağlıklı yönleri vardır. Bu mükemmeliyetçilik türü “normal mükemmeliyetçilik” olarak adlandırılmıştır. Kendilerini olumsuz değerlendirmeye dahil olmadan yüksek performans beklentileri ve standartları olan kişiler “normal” mükemmeliyetçi olarak etiketlenirken, yüksek standartları olanlar ise kendinden şüphe duyma ve hata yapma endişesi gibi olumsuz öz değerlendirmeye yakalanan kişiler olarak adlandırılır (Dimaggio & diğ., 2018).

Negatif mükemmeliyetçilerin gerçekçi olmayan standartları ve hedefleri vardır, bu nedenle çabaları genellikle başarısız olur ve sonunda kaygı, depresyon ve yetersiz hissetmeye yol açar. Genel olarak, birçok çalışma, olumsuz mükemmeliyetçilerin depresyon ve kaygı gibi daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı bildirdiğini, pozitif mükemmeliyetçilerin ise diğer gruplara göre daha yüksek benlik saygısı bildirdiğini göstermiştir.

Mükemmeliyetçiliğin her iki yönü ile depresyon ve anksiyete arasındaki ayrı ayrı ilişki hakkında çok şey bilinmesine rağmen, bu psikopatolojilerin mükemmeliyetçilik ile etkileşimi hakkında çok az şey bilinmektedir (Kıral & Balcı, 2012).

## 

## Motivasyon Süreçlerinde Mükemmeliyetçiliğin Rolü

Mükemmeliyetçilik, seçkin sanatçılarda daha yaygın olduğu bulunan böyle bir sürekli risk faktörüdür. Özellikle, mükemmeliyetçi kaygılar (PC), daha yüksek düzeyde kontrollü motivasyon (yani, dışsal olarak düzenlenmiş davranış) ve performans kaygısı ile ilişkili bir kırılganlık faktörü olarak kabul edilir. Mükemmeliyetçilik, aşırı özeleştirel değerlendirmeler eşliğinde çok yüksek standartlara ulaşma arzusu olarak tanımlanan bir özelliktir (Özgüngör, 2003).

Mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan mükemmeliyetçi kaygılar (PC), hatalarla ilgili endişe, eylemlerle ilgili şüpheler ve başarılardan bağımsız olarak olumsuz sosyal değerlendirme korkusunun kombinasyonları ile karakterize edilir. Paradoksal olarak, PC çabalamak için güçlü bir motivasyonel güce enerji verir (yani odaklanma, ısrar ve disiplin), ancak onay aramaya, hatalardan kaçınmaya ve öz-değeri korumaya yönelik katı aşırı çabalama tutumu, aynı zamanda zayıflatıcı biliş kalıplarını da kolaylaştırır. PC ile ilgili araştırma kanıtları, kontrollü motivasyon, performans kaygısı ve başarı zorlukları gibi bir dizi uyumsuz sonuçla tutarlı pozitif ilişkiler göstermektedir (Kaydemir & diğ., 2005).

Performans kaygısı, genellikle durumsal talepler ile taleplere karşı koymak için algılanan yeterlilik arasındaki açık dengesizlik nedeniyle performans öncesinde ve sırasında yaşanan stres olarak tanımlanır. PC ve performans kaygısı arasındaki ilişki iyi belgelenmiş olmasına rağmen, ilgili açıklayıcı mekanizmalar yeterince çalışılmamıştır.

Uzun vadeli ihtiyaç hayal kırıklığının olumsuz sonuçları, düşük motivasyon kalitesi (örn., kontrollü motivasyon) ve çeşitli arıza ve hastalık biçimleriyle ilişkili önceki çalışmalarda belirgindir. Örneğin, deneyimlenen ihtiyaç hüsranından sonra dayanıklılık süreçlerine odaklanan bir çalışmada, restorasyon özerk işleyiş tarafından beslenmiş ve algılanan yeterlilik tarafından yönetilmiştir. Mükemmel olma baskısının, ebeveynler gibi sosyal ajanlar tarafından dayatılan psikolojik kontrole (örneğin, beklentiler, eleştiri ve koşullu sevgi yoluyla manipülasyon) maruz kalmaktan kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçi davranışlar, dış onay ve kabul arayarak içsel yetersizlik, aşağılık ve düşük öz-değer duygularını telafi ediyor gibi görünmektedir (Stoeber & diğ., 2021).

## Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu (YD), insanların duygularını, hislerini (ruh hallerini) ve geleceğe yönelik yönleri ve seçenekleri hakkında nasıl hissettiklerini gösterme şeklidir. Ruh hali, ilişkilerden memnuniyet, ulaşılan hedefler, benlik kavramları ve kişinin günlük yaşamla başa çıkma konusunda kendi algıladığı yetenek açısından değerlendirilen bir iyilik halinin ölçüsüdür. Kişinin öznel iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkıda bulunan hem iç hem de dış birçok faktör vardır (Orben & diğ., 2019).

## Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

### *Kişilik*

Kişiliğin temel kavramlarından biri Büyük Beş faktör modelidir. Bu model, bazı araştırmacıların her bireyin kişiliğinin yapı taşları olduğuna inandıklarını göstermektedir. Bu model , deneyime açıklık , vicdanlılık , dışa dönüklük , uyumluluk ve nevrotiklik boyutlarını dikkate alır . Deneve ve Cooper tarafından 1998'de yürütülen bir çalışmada, öznel iyi oluş ve kişilik ölçümlerini birbirine bağlayan belirli kişilik anketleriyle çok sayıda çalışma analiz edildi. Nevrotikliğin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır (Trzebiński & diğ., 2020).

Nevrotizm, karar vermekte güçlük çeken insanlarla da bağlantılıdır ve akıl hastalığından muzdarip insanlarda yaygındır. Kişilik faktörü "deneyime açıklık", yaşam doyumu ile pozitif olarak ilişkilidir. Kişinin hayat memnuniyetini sıralarken sıklıkla göz önünde bulundurulan bir diğer faktör de kalıtsallıktır. Kalıtımın bireyin kişiliğinde ve deneyimlerinde rol oynadığı kanıtlanmıştır ve bir çalışma, kalıtımın yaşam memnuniyetini bir dereceye kadar etkileyebileceğini öne sürmektedir (Amati & diğ.,2018). Rahat olan insanlar, olumsuz duygularıyla daha gergin olanlardan farklı şekilde başa çıkma eğilimindedir (Lachmann & diğ.,2018).

### Benlik Saygısı

Yaşam Doyumu Ölçeği tarafından kullanılan (SWES), UNESCO , CIA , New Economics Foundation , , Veenhoven Veritabanı, Latinbarometer, Afrobarometer ve UNHDR, kimse onların nasıl gördüğünü tedbirler olduğunu tek ölçektir özgüvenini , esenlik ve yaşamla genel mutluluktur. Önceki modelleme, olumlu görüşlerin ve yaşam doyumunun, fikirlerin ve olayların insanlar tarafından farklı algılanma biçimleriyle birlikte, benlik saygısı kavramının tamamen aracılık ettiğini göstermiştir. Bu bulguları destekleyen bir homeostatik model de vardır (Hagmaier & diğ.,2018).

### *Hayata Bakış*

İnsanların hayatlarını nasıl algıladıklarını etkileyebilecek birbiriyle ilişkili iki duygu, umut ve iyimserliktir. Bu duyguların her ikisi de genellikle hedeflere ulaşma ve algılamaya yönelik bilişsel süreçlerden oluşur. Ek olarak, iyimserlik daha yüksek yaşam doyumuyla bağlantılıyken, kötümserlik depresyondaki semptomlarla ilişkilidir Bu, başkalarıyla yapıcı olmanın yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebileceği fikrinden dolayı, kişinin yaşamlarından daha yüksek düzeyde tatmin olmasıyla ilişkilidir (Kaiser & diğ., 2020).

### *Yaş*

Yaygın bir görüş, yaş ve yaşam doyumunun bir "U-şekline" sahip olduğu, yaşam doyumunun orta yaşa doğru düştüğü ve daha sonra insanlar yaşlandıkça yükseldiği yönündedir. Öte yandan, bir araştırma, ergenlerin yaşlı meslektaşlarına göre az olduğunu bulmuştur. Birçok ergen, hayatlarının birçok yönü hakkında güvensizliklere sahip olsa da, arkadaşlardan memnuniyet tutarlı bir düzeyde kalmıştır (Stieger, 2019). Bu, varsayımsal olarak kişinin kendi yaş grubundakilerle diğer yaş gruplarına göre tanımlayabileceği miktara atfedilir. Aynı çalışmada, araştırmacılar aileden memnuniyetin azaldığını bulmuşlardır. Ayrıca aynı çalışmada cinsellik açısından yaşam doyumunun arttığı bildirilmektedir (Ruggeri & diğ., 2020).

### *Yaşam Olayları Ve Deneyimler*

Deneyimdeki farklılıklar, kişinin etrafındaki dünyayı gözlemleme ve onunla etkileşim kurma şeklini büyük ölçüde şekillendirebilir. Genel bakış açılarını, insanlarla konuşma biçimlerini, toplum içinde hareket etme biçimlerini ve çevreleri hakkında düşünme biçimlerini etkileyebilir. Dünyayı daha olumsuz bir ışık altında görme eğiliminde olan biri, sürekli olarak tatmin olabilir. Stresle meşgul olan insanlar, stresleriyle olumlu bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını anladıkları sürece, daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna katkıda bulunabilirler (Arslan, 2019).

### *Mevsimsel Efektler*

Mevsimsel duygudurum bozukluğunun, nörotransmitter kimyasal serotonin seviyelerinde değişikliklere yol açabilecek çevresel ışığa maruz kalmanın azalmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır. Aktif serotonin düzeylerinin azalması depresif belirtileri artırır. Mevsimsel duygudurum bozukluğuna yardımcı olmak için şu anda birkaç tedavi terapisi vardır. Tedavinin ilk aşaması ışık tedavisidir (Ammar &diğ., 2020).

### *Değerler*

Kimisi için aile, kimisi için aşk, kimisi için para ya da başka maddi şeyler olabilir; her iki durumda da, bir kişiden diğerine değişir. Ekonomik materyalizm bir değer olarak kabul edilebilir. Materyalist insanlar sürekli daha fazla eşya istedikleri için hayattan daha az tatmin olurlar ve bu eşyalar elde edildikten sonra değer kaybederler. İnsanlar paraya sahip değilse, daha da tatminsiz hale gelirler.

### *Kültür*

Kültürü derinden kök salmış toplumsal değerlere ve inançlara atıfta bulunarak tanımlamak. Kültür öznel iyi oluşu etkiler. Günlük yaşamdaki olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasındaki bağıl dengeyi içerir. Kültür, yaşam doyumu yargılarını yapmak için dikkati farklı bilgi kaynaklarına yönlendirir ve böylece öznel iyi oluş değerlendirmesini etkiler.

Bireyci kültürler, dikkati içsel durumlara ve duygulara (olumlu veya olumsuz etkiler gibi) yönlendirirken, kolektivist kültürlerde dikkat dış kaynaklara yönlendirilir. Kolektivist kültürler aile ve sosyal birliği vurgular. İnsanlardan kendi ağırlıklarını taşımaları ve kendilerine güvenmeleri beklenir (Berggren & Bjørnskov, 2020).

### *Aile*

Yaşam doyumuna aileden etkilenen yeni bir yaşamda da bakılabilir. Ailelerinin yanı sıra yaşamdan da yüksek düzeyde memnuniyet elde etmeye çalıştığı için ilgili bir konudur. Bir ergenin yaşam doyumu, ailesinin dinamiklerinden etkilenir. Bağ, esneklik ve destek varsa, ergenin yaşam doyumu da o kadar yüksek olur. Bir ergenin yaşı, ailesinden gelen yaşam doyumu açısından son derece önemlidir. Öte yandan, yaşam doyumu ebeveynlik ve çocukları ilişkilerine sokan çiftlerden de etkilenir. Araştırmalar, çocuklu yetişkinlerin daha az yaşam doyumu, daha az evlilik doyumu, daha fazla kaygı ve daha fazla depresyon nedeniyle daha az mutlu olduklarını göstermiştir (Heo & diğ., 2020).

### *Evlilik*

Evliliğin yaşam doyumu ile bir ilişkisi vardır, ancak nedensellik hala tartışılmaktadır. Birçok çalışma, kendi kendini seçmenin, evlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi etkileyen bir faktör olup olmadığını dikkate almamaktadır. Başka bir deyişle, daha mutlu bireylerin evlenme olasılıklarının daha yüksek olması, evliliğin etkilerine dair farklı bir tablo çiziyor olabilmektedir (Błachnio & Przepiórka, 2018).

### *Kariyer*

İnsanların hayatında önemli bir yer olan iş hayatı memnuniyetin bir bileşenidir. İnsanlar bu hayatta yaşayabilmek ve hayatlarını sürdürebilmek için çalışmak zorundadır. Bu iş hayatından başarabildiği sürece hayatları olumlu yönde etkilenmektedir. Her zaman iyi yönde gideceği söz konusu değildir. İş hayatı insanların hayata karşı olan memnuniyetini çok etkilemektedir. Uluslararası olarak, kişinin kazandığı maaş önemlidir. Gelir seviyeleri yaşam memnuniyetini etkilemektedir (Alorani & Alradaydeh, 2018).

## Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu

Hemen hemen herkes, yaşam memnuniyetinin günlük yaşamda çok büyük bir öneme sahip olduğu konusunda hemfikirdir. Bu nedenle, birçok farklı metodolojik yaklaşımı kullanan önemli miktarda araştırmanın, yaşam memnuniyetinin en iyi öngörücülerinin neler olduğunu araştırmış olması şaşırtıcı değildir. Genel olarak, fitness aktiviteleri ve iyi sağlık, yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahipken, bir hastalıktan muzdarip bireyler genellikle daha düşük yaşam doyumu seviyeleri göstermektedir (Yu & diğ.,2020).

Yaşam doyumunun aşağıdan yukarıya bakış açısı, genel yaşam doyumunun, genellikle sadece toplamsal olmayan çeşitli yaşam doyumu değişkenlerinin karmaşık bir işlevi olduğunu ima eder. Bireylere genel yaşam doyumları sorulduğunda, bu ölçümün sonucu, diğerlerinin yanı sıra, bireylerin belirli bir yaşam doyumu alanına diğerlerine kıyasla daha fazla önem vermesi gibi faktörlere veya kişisel yaşam tercihlerine bağlıdır. Örneğin, yüksek bağlanma motivasyonuna sahip bir kişi, büyük olasılıkla aileden duyulan memnuniyeti değerlendirecek ve başarı tercihi olan bir bireye kıyasla farklı şekilde çalışacaktır (kişilik özellikleri bireyle yakından bağlantılı olduğundan, bu örnek açıkça yukarıdan aşağıya yaklaşımı da ima etmektedir) (Hamermesh, 2020).

Telafi etkisi olumsuz bir etkiyi ifade ederken, yayılma etkisi yaşam doyumu değişkenleri ve/veya genel yaşam doyumu alanları arasında pozitif bir ilişki olduğunu varsayar. İlk durumda, bir alanda, örneğin işinde bir değişiklik, başka bir alanda, örneğin ailede ters bir değişikliğe yol açacaktır (işten daha fazla memnun olmak, aile sorunları için daha az zaman yansıtabilir). İkinci durumda, bir alandaki bir değişiklik, başka bir alanda eşit bir yaşam memnuniyeti değişikliğine neden olacaktır (örneğin, sağlıklı olmak aynı zamanda daha yüksek genel yaşam memnuniyeti ile sonuçlanır). Segmentasyon terimi, bir alandaki değişikliklerin diğer alanlar ve/veya genel yaşam memnuniyeti üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını gösterir.

Yaşam doyumuyla ilgili olarak toplulukçu ve bireyci kültürler arasında kültürler arası farklılıklar da gözlemlenmiştir. Özellikle, yaşam doyumunun farklı kültürlerde farklı yorumlandığı varsayılabilir: Bireyci bir kültürde, bireyler bir grubun (arkadaşlar gibi) iyiliğine değil, daha çok kendi amaçlarına, ilgi alanlarına ve duygularına odaklanır (veya aile). Buna karşılık, daha kolektivist kültürlerde, diğer insanlarla uyumlu ilişkiler, kişisel hedeflerden daha değerlidir.

## Yaşam Doyumu Ve Mutluluğun Belirleyicileri

Son yıllarda, esenlik yapısı geleneksel nesnel ölçülerin (yani sağlık, zenginlik vb.) ötesine geçerek öznel yönleri de içerecek şekilde genişletilmiştir. Hedonik yaklaşım doğrultusunda öznel iyi oluşun üçlü bir yapıdan oluştuğu düşünülmektedir, yaşam doyumu, hoş duygular (yani, olumlu ruh halleri ve duygular) ve hoş olmayan duygular (yani, olumsuz ruh halleri ve duygular) içermektedir.

Yaşam doyumuyla ilgili sorular, alana özgü veya genel yönlere odaklanabilir. Bir yandan, alana özgü yaşam doyumuna ilişkin yargılar (örn; işten doyum) içsel (yani, kişisel duruma atıfta bulunarak) veya bireyler arası (yani, diğer bireylerin durumuna atıfta bulunarak) karşılaştırma süreçlerine dayanmaktadır (Szcześniak & Tułecka, 2020).

Öte yandan, genel yaşam doyumu yargıları, arzu edilen yaşam koşullarını gerçek yaşamla karşılaştırmak için kullanılan buluşsal stratejilere dayanmaktadır. Ayrıca, bu yargılar farklı zaman perspektiflerine odaklanabilir: geçmiş yaşam, mevcut durum veya gelecekteki beklentiler. Bu çalışmada yaşam doyumu, genel bir bakış açısıyla (yani yanıtlayıcının bir bütün olarak yaşamı) ve yanıtlayıcının şimdiki yaşamına odaklanılarak incelenmiştir. Mutluluk, iyi oluşun duygusal bir bileşenidir (Noda, 2020).

Zorlu düşünmeyi ve istenen ve gerçek yaşam durumu arasında karmaşık bir karşılaştırma gerektirebilen yaşam memnuniyetinin aksine, mutluluk, anında erişilebilir bir duyguyu yansıtır ve karmaşık bilişsel işleme gerektirmez. Kişinin yaşamının bilişsel bir değerlendirmesini yansıtan yaşam doyumu, yaşam koşulları ve sosyal ihtiyaçlarla daha güçlü bir şekilde ilişkili gibi görünürken, olumlu duyguyu ifade eden mutluluk, sosyal etkileşimin kalitesi ile daha güçlü bir şekilde ilişkili görünmektedir (Zhai &diğ., 2020).

Yüksek kaliteli sosyal ilişkilerin, yaşlılıkta iyi yaşam kalitesinin sürdürülmesi üzerinde yaygın bir etkisi vardır. Buna göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş ile ilişkilidir. Sosyal ve duygusal destek almak, yaşlı yetişkinlerin yaşam koşullarını sürdürmelerine veya iyileştirmelerine ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilir ve gerektiğinde arkadaşlarına veya akrabalarına güvenebilme beklentilerini güçlendirebilir. Sosyal destek sağlamak, kişinin yaşamının anlam ve amacını artırabilir.

Ayrıca, yetişkin çocuklarıyla karşılıklı destekleyici bir ilişkiye sahip olan daha yaşlı yetişkinlerin, bu çift yönlü sosyal desteği olmayanlara göre hayatlarından daha memnun oldukları görülmüştür. Kötü sağlıkla ilgili faktörler (örneğin, hareketlilik kısıtlamaları), özellikle morbidite prevalansı daha yüksek olan yaşlı yetişkinler için öznel iyi olma düzeyi ile de ilişkilidir (Liu & diğ.,2018).

## Yaşam Doyumu ile Depresyon İlişkisi

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönüne gösterilen çok faktörlü bir yapıdır. Öznel iyi oluşun ölçüsü hem duyguları hem de bilişleri içerir. Eğitim, varlık, sağlık ve evli olma gibi birçok değişkenin yaşam doyumunun belirleyicileri olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, mutluluk ve daha yüksek yaşam doyumu düzeylerinin, sağlıklı nüfus arasında daha düşük ölüm oranıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Bu değişkenlerle birlikte çalışma koşulları da sağlığı etkileyebilir. Yüksek iş talebi, depresyon, anksiyete ve fiziksel hastalık gibi olumsuz sağlık etkilerinin habercisidir. Anksiyete öznel bir içsel rahatsızlık halidir, depresyon ise genellikle bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanır. Bununla birlikte, bazen klinisyenlerin derecelendirmelerini veya öz-bildirim ölçümlerini kullanarak bu yapıları ayırt etmek zordur.

Prospektif çalışmalar, pozitif esenliğin olumsuz tıbbi olaylar ve ölüm riskini etkilediğini göstermiştir. Birçok çalışma, depresif belirtilerin yetişkinlerde ölüm riskini artırdığını göstermektedir. Yaşam memnuniyetinin Batı toplumlarında ölüm riskini öngördüğü gösterilmiştir (Graafland & Lous, 2018).

## Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, hayatların iyi gitmesi ve memnuniyetin olumlu olmasıdır. İnsanlar hayatları boyunca sürekli memnun olmak için uğraşırlar. Ancak bu memnuniyeti yakalamak her zaman kolay olmayabilir. İnsanların hayatlarını sürdürürken bazen olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz durumlar karşısında mücadele verirken psikolojik olarak etkilenmektedirler. Bu etkilenme durumu bireyin hayata bakış açısını değiştirmektedir. İş hayatında, arkadaş ortamında hayatın her aşamasında iyi hissetmek önemlidir (Telef, 2013).

Son yıllarda, araştırma literatüründe, bozukluk ve işlev bozukluğuna yapılan vurgudan esenlik ve pozitif ruh sağlığına odaklanan canlandırıcı bir değişime tanık olunmuştur. Bu paradigma kayması, mevcut psikolojik araştırmalarda özellikle belirgin olmuştur. Fakat aynı zamanda epidemiyologların, sosyal bilimcilerin, ekonomistlerin ve politika yapıcıların da dikkatini çekmiştir. Yakın zamanlarda, DSÖ, pozitif ruh sağlığını “bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabildiği ve başarılı bir şekilde çalışabildiği bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır. Zihinsel esenlik üzerine yapılan bu son araştırmalar, birkaç nedenden dolayı ortaya çıkmıştır, bunların başlıcaları şunlardır (Deniz & diğ., 2017).

1-refahın, kötülüğün yokluğundan daha fazlası olduğu için, kendi başına incelenmesi gerektiğinin kabulü;

2-psikolojik iyi oluşu iyileştirmeye yönelik bu yaklaşımlar arasında ayrım yapma ihtiyacı: (a) bozukluğun mevcut olduğu durumlarda tedavi edilmesi; (b) düzensizliğin oluşmasını önlemek; ve (c) refahı arttırmak (yani gelişmeyi arttırmak);

3-esenliğin tetikleyicilerinin çoğunun, kötü olmanın tetikleyicileri ile aynı olmadığına dair kanıt;

4- Nüfustaki gelişmeyi artırarak, yalnızca bozukluğun tedavisine ve önlenmesine odaklanmaktansa, yaygın zihinsel ve davranışsal sorunları azaltmak için daha fazlasını yapabileceğimize dair güçlü olasılık.

## Olumlu Duygular Ve Bilişsel Süreçler Arasındaki İlişki

Gözlemsel çalışmalar, özellikle de kesitsel araştırmalar, olumlu duygular ve biliş arasındaki ilişkinin nedensel yönünü elbette belirleyemez. En ikna edici kanıtlar deneysel çalışmalardan gelmektedir. Ruh hali indüksiyon tekniklerini kullanan araştırmalar, pozitif ruh hali durumlarının dikkati ve diğer bilişsel süreçleri geliştirebileceğini kesin olarak göstermektedir. Negatif veya nötr ruh halindeki bireylerle karşılaştırıldığında, pozitif ruh halindeki denekler daha geniş bir dikkat odağına sahiptir (Demirci & Şar, 2017).

Kişilerin kendilerini ve başkalarını daha olumlu değerlendirdikleri, daha hoşgörülü yüklemeler yaptıkları ve kişilerarası durumlarda daha özgüvenli, iyimser ve cömert davrandıkları da bulunmuştur (Akdoğan & Polatçı, 2013).

Olumlu duygular, belirli bilişsel veya davranışsal süreçlerin sonucu olabileceği gibi, bunların nedeni de olabilir. Birlikte ele alındığında, bulgular olumlu duyguların olumlu bilişlere, olumlu davranışlara ve artan bilişsel yeteneğe yol açtığını ve olumlu bilişlerin, davranışların ve yeteneklerin sırayla olumlu duyguları beslediğini göstermektedir. Ancak olumlu duygular tüm bilişsel süreçler için faydalı değildir. Negatif ruh halindeki insanların bir durumun ayrıntılarını almada daha iyi olduklarına ve üzgün, endişeli veya korkmuş insanların daha uyumlu olduklarına ve kuralları çiğneme olasılıklarının daha düşük olduğuna dair kanıtlar vardır (Ertürk,2016).

## Psikolojik Sağlığın Nörosbilimi

### *Beyin Aktivasyon Modelleri*

Beynin duygu devresi karmaşıktır ve öncelikle prefrontal korteks, amigdala, hipokampus, anterior singüle korteks ve insular korteksteki yapıları içerir. Bu yapılar normalde duygusal bilgileri ve duygusal davranışları işlemek ve üretmek için birlikte çalışır. Araştırmalar özellikle, duygu işlemede yer alan diğer beyin bölgelerinin çoğundan farklı olarak, olumlu ve olumsuz duygularla ilgili olarak asimetrik aktivasyon gösteren prefrontal kortekse odaklanmıştır.

Davidson ve meslektaşları, bir kişinin tipik duygusal tarzıyla ilgili olarak, prefrontal kortekste temel asimetrik aktivasyon seviyelerinde büyük bireysel farklılıklar bildirmiştir. Olumlu bir duygusal stile sahip bireyler, istirahat halindeyken (EEG veya fMRI kullanarak) sol prefrontal aktivasyondan daha yüksek seviyelerde gösterirken, negatif bir duygusal tarza sahip olanlar, istirahatte sol prefrontal aktivasyondan daha yüksek seviyelerde sağ gösterme eğilimindedir (Morys & diğ.,2020).

Davidson ve meslektaşları ayrıca, duygusal tarzdan bağımsız olarak, uyarılmış olumsuz ruh halinin göreceli sağ taraflı aktivasyonu artırdığını, buna karşın uyarılmış olumlu ruh halinin göreceli sol taraflı aktivasyonu artırdığını bildirmişlerdir. Çocuk gelişimi ile beyin aktivasyon modellerinde bireysel farklılıkların ortaya çıkması arasında önemli bağlantılar da bildirilmiştir. Başlangıç ​​prefrontal asimetri ölçümleri yetişkinlerde sabit olmasına rağmen, erken çocukluk döneminde sabit değildir. Yaşam olayları, ebeveyn etkileri ve diğer çevresel faktörlerin, bu biçimlendirici dönemde prefrontal aktivasyon kalıplarını oluşturmada veya değiştirmede çok önemli bir rol oynaması muhtemeldir (Davidson, 2004).

Olumlu duygular ve biliş bağlamında özellikle ilgi çekici olan, sol ve sağ ön lobların bilginin işlenmesinde farklı roller oynadığına dair nörobiyolojik kanıtlardır. Spontan strateji üretimi kritik olarak sol prefrontal kortekse bağlı gibi görünürken, hata tespiti ve kontrol süreçleri sağ prefrontal kortekse bağlı gibi görünmektedir. Beyin aktivasyon çalışmaları ya duyguya ya da bilişe odaklanma eğilimindeydi. Araştırmanın entegre edildiği yerlerde, genellikle depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozukluklarla ilgilenir. Gelecekteki araştırmaların biliş ve duygunun sinirbilimini daha tam olarak bütünleştirmesi ve prefrontal korteksin farklı bölgelerindeki (dorsolateral, ventromedial, orbitofrontal) ve diğer beyin alanlarındaki duygusal ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir anlayışını geliştirmesi gerekecektir (Oakes & diğ., 2004).

### *Nörokimyasal Etkiler*

Stres faktörlerine maruz kalma, stres hormonu kortizolün artan salgılanmasıyla kanıtlandığı gibi, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini aktive eder. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluştaki (öz saygı ve duygusal tarz dahil) bireysel farklılıklar, kortizolde stres kaynaklı yükselmeleri düzenleyebilir (Kırnap & diğ., 2020).

Kortizol sekresyonu seviyeleri gün boyunca belirgin şekilde değişir. Sağlıklı bir model, uyanma sonrası bir zirveyi ve günün ilerleyen saatlerinde azalmayı içerir. Çeşitli araştırmalar, bu sağlıklı örüntünün, iyilik hali ölçümlerinde (olumlu duygulanım, iyimserlik, psikolojik iyi olma hali) yüksek puanlarla ilişkili olduğunu, ancak kötü olma ölçütlerine ilişkin puanlarla (olumsuz duygulanım, karamsarlık, kaygı ve kaygı) ilişkili olmadığını bulmuştur. Böylece, iyilik hali ve kortizol döngüsü arasındaki ilişkinin, stres veya sıkıntı ile bilinen ilişkinin tersi olmadığı gösterilmiştir. Hem pozitif hem de negatif durumlar kortizol yanıtıyla ilişkilidir, ancak birbirinden bağımsızdır (Atar, 2018).

Olumlu iyilik hallerinde artan belirli bir hormonun olup olmadığını belirleme girişimleri, esas olarak memeli hormonu oksitosin üzerinde odaklanmıştır. Oksitosin, doğum ve emzirmedeki önemli rolüyle uzun zamandır bilinmektedir, ancak deneysel çalışmalar anne-bebek bağı üzerinde bağımsız bir etki de göstermiştir. Doğum yaptıktan sonra oksitosin antagonistleri uygulanan hayvanlar tipik annelik davranışı sergilemezler. Buna karşılık, bakire dişiler oksitosin uygulamasını takiben annelik davranışı gösterirler.

## Psikolojik İyi Olmanın Gelişimi

### *Sosyal Faktörler ve Beyin Gelişimi*

İnsanlar tipik duygusal tarzlarında, yani genel olarak olumlu ya da genel olarak olumsuz hissetme eğiliminde büyük farklılıklar gösterir. Duygusal tarzdaki bireysel farklılıkları anlamanın anahtarı, insan beyninin olağanüstü uzun süreli gelişimidir. Vücudun diğer büyük organlarından farklı olarak, beynimiz gelişiminin çoğunu doğumdan sonra geçirir ve bir çocuğun büyüdüğü çevresel koşullara yanıt vermek üzere zarif bir şekilde tasarlanmıştır. Yaklaşık 2 yaşına kadar beyin gelişiminde hassas bir dönem var gibi görünmektedir (Gassman-Pines, 2020).

Ayrıca planlama ve duygusal kontrol gibi üst düzey süreçlerden sorumlu olan frontal loblarımızın gelişimi erken yetişkinliğe kadar devam eder. Tüm memeli türlerinde, daha sonraki duygusal refah ve bilişsel yetenek, erken sosyal çevreden derinden etkilenir. Hem insanlarda hem de primatlarda yapılan araştırmalar, refahın gelişmesinde anne kadar babanın da rolünün önemli olduğunu göstermiştir. Bir, yok edici, kötü veya otoriter baba ergenlik ve erken erişkinlik ruh sağlığı sorunları riski ile ilişkilidir (Gavin, 2020).

### *Genetik faktörler*

Psikolojik rahatsızlık riskini artıran genler üzerine araştırmalar hızla ilerlerken, psikolojik gelişme olasılığını artıran genlerin olup olmadığını belirlemek için de araştırmalara ihtiyaç vardır (Twenge, 2019).

Bazıları bireysel düzeyde örneğin; genotip, anne-bebek bağlanması, ebeveynlik tarzı, olumsuz yaşam olayları, diğerleri sosyal düzeydedir. ( Jenkins & diğ., 2008 ). Önemli bir soru, psikolojik iyi oluşun temel itici güçlerinin bu risk ve savunmasızlık faktörlerinin tersi olup olmadığı veya iyi oluşun farklı etkenlere sahip olup olmadığıdır. Çeşitli kanıt kaynakları, bazı sürücülerin aynı olduğunu, ancak diğerlerinin olmadığını göstermektedir.

### *Kişilik*

Alışılmış duygusal tarzımızın en güçlü belirleyicilerinden (sürücülerinden) biri kişilik, özellikle dışadönüklük ve nevrotiklik boyutlarıdır. Dışadönüklük (sosyallik), olumlu bir duygusal stille güçlü bir şekilde ilişkilidir, nevrotiklik ise olumsuz bir duygusal stille ilişkilidir Akıl hastalıklarıyla ilgili bir dizi boylamsal araştırma, çocukluk veya ergenlikteki nevrotiklik ile yaşamın sonraki dönemlerindeki psikolojik sıkıntı arasındaki bağlantıyı ortaya koymuştur (Twenge & Campbell, 2018).

Bu nedenle, nevrotiklik, olumsuz ruh hali ve yaygın zihinsel bozuklukları yönlendiriyor gibi görünürken, dışa dönüklük olumlu duygusal özellikleri yönlendirir. Olumlu psikolojik işleyişin en yaygın olarak kullanılan ölçüsü, Ryff'in Psikolojik İyi Oluş ölçekleridir.

### *Demografik Faktörler*

Demografik özellikler ayrıca iyi olma ve kötü olma hali için bazı farklı etkiler gösterir. Kadınlar, anksiyete ve depresyon gibi yaygın ruhsal bozuklukların belirtileri (veya teşhisi) açısından erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksek oranlara sahiptir, ancak zihinsel refah söz konusu olduğunda cinsiyetin etkisi çok daha az açıktır. Yaş ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki de karmaşıktır. Yaş ve cinsiyet arasındaki etkileşimler de rapor edilmiştir. Öte yandan, diğer yaş gruplarıyla karşılaştırıldığında, yaşlı kadınlar psikolojik sıkıntı belirtilerinde en yüksek puana ve aynı zamanda olumlu iyi oluşta en düşük puana sahiptir (Kubzansky, 2018).

### *Sosyoekonomik Faktörler*

Başlıca sosyoekonomik faktörler, zihinsel refah ve zihinsel rahatsızlık üzerinde karşılaştırılabilir etkilere sahip olma eğilimindedir. İnsanların ekonomi durumu hayat biçimlerini önemli derecede etkilemektedir. İnsanların aldıkları maaş durumu hem motive durumunu hem de memnuniyeti artırmaktadır. Çalışmak insanı yormasına rağmen maaşın tatmin olması bireyin hayatlarına karşı duydukları tatmin düzeyini artırmaktadır (Mackson, 2019).

## Psikolojik İyi Oluş Ve Sağlık

Psikolojik refah ve sağlık, ileri yaşlarda yakından bağlantılıdır. Psikolojik iyi oluşun üç yönü ayırt edilebilir: değerlendirici iyi oluş (ya da yaşam doyumu), hedonik iyilik (mutluluk, üzüntü, vb. duygular) ve ödemonik iyilik (hayatta amaç ve anlam duygusu). İnsanların psikolojik refahları hakkında kendi beyanları, kamu politikasında ve ekonomide yoğun tartışmaların odağı haline geliyor ve nüfusun refahını iyileştirmek, önemli bir toplumsal amaç olarak ortaya çıkıyor. Fransız hükümeti tarafından başlatılan ve başkanlığını Joseph Stiglitz'in yaptığı Ekonomik Performans ve Sosyal İlerlemenin Ölçülmesi Komisyonu, gayri safi yurtiçi hasıla gibi mevcut ekonomik performans ölçütlerinin toplumun ilerlemesinin göstergeleri olarak yetersiz olduğunu ve kendi kendine bildirilen refahın ayrıca dikkate alınmalıdır (Hernandez,2018).

Psikolojik esenlik ve sağlık yakından ilişkilidir ve kronik hastalık prevalansının ilerleyen yaşla birlikte artması nedeniyle, bu bağlantı ileri yaşlarda daha önemli hale gelebilir. Yaşam beklentisi arttıkça ve yaşamı tehdit eden hastalıklara yönelik tedaviler daha etkili hale geldikçe, ileri yaşlarda iyilik halinin sürdürülmesi konusu giderek önem kazanmaktadır. Yaşlı insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, yaşam kalitesi değerlendirmelerinin kişinin sağlık durumundan etkilendiğini göstermektedir, ancak nüfusta ortalama kendi bildirdiği yaşam değerlendirmesinin yaşla birlikte arttığına dair sık ​​sık bulgu, psikolojik iyi oluşun sağlık dışında birçok faktörden etkilendiğini düşündürmektedir. Bunlar, maddi koşullar, sosyal ve aile ilişkileri, sosyal roller ve faaliyetler, yaşla birlikte değişen faktörleri içerir (Bano & diğ., 2019).

Olumlu psikolojik iyi oluşun davranışsal ve biyolojik bağıntılarını anlamada da ilerleme kaydedilmektedir. Yaşam tarzı faktörleri arasında, fiziksel aktivite muhtemelen psikolojik iyi olma ve sağlık arasındaki en önemli bağlantıdır. Daha ileri yaşlarda düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlığın, kas gücünün ve esnekliğin, glikoz metabolizmasının ve sağlıklı vücut ağırlığının korunması için zaten tavsiye edilmektedir ve ayrıca refah ile tutarlı bir şekilde ilişkilidir.

Biyolojik düzeyde, pozitif refah gün boyunca daha düşük kortizol üretimi ile ilişkilidir. Bu potansiyel olarak önemlidir, çünkü yüksek kortizol lipid metabolizmasında, bağışıklık düzenlemesinde, merkezi yağlanmada, hipokampal bütünlükte ve kemik kalsifikasyonunda rol oynar. Olumlu etki, akut zihinsel strese karşı azaltılmış inflamatuar ve kardiyovasküler tepkilerle ilişkilidir. İlginç bir şekilde, bu etkiler, pozitif etki, anket ölçümlerinden ziyade gün boyunca duygusal durumların anlık tahminlerinin toplanmasıyla ölçüldüğünde daha güçlüdür.

Klinik ve toplum çalışmaları, çok çeşitli tıbbi durumların, ileri yaşlarda yaygın olan hastalıklar da dahil olmak üzere, artan depresyon seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaşamın sonu, sağlığın psikolojik durumu açıkça etkilediği başka bir ortamdır, ancak tıp kurumu optimal refah seviyelerini sağlamak için mücadele etmiştir. Yüksek kaliteli yaşam sonu bakımı 'iyi bir ölüm' için çok önemlidir, ancak özellikle uzun süreli bakımdaki bireyler için birçok kurumsal ve finansal engelle karşı karşıyadır. Ek olarak, yaşam sonu deneyimlerinin saygınlığını artırmak için tasarlanmış kısa süreli psikoterapinin yararlı etkileri olabilir.

## Psikolojik İyi Oluşun Arttırılması

Son yıllarda, akıl sağlığı ve önleme konusundaki odak, yalnızca akıl sağlığı şikayetlerini tedavi etmekten veya önlemekten akıl sağlığının olumlu yönlerini geliştirmeye doğru kaymıştır. Akıl sağlığı bakımında yeni bir hedef, refahın teşvik edilmesidir Bununla birlikte, şu anda , öznel ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki ana kavramla birlikte, iyi oluşun birçok tanımı vardır (Liu, 2019).

Öznel iyi oluş, olumlu deneyimler için çaba göstermenin merkezi olduğu hedonik bir çerçeve üzerine kuruludur. Genellikle olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge ile birlikte yaşamdan memnuniyet olarak ölçülür. İnsanların öznel iyi oluşlarını yargılamak için kullandıkları standartlar bu çerçevede kuramlaştırılmamıştır. Kavramların ve ölçülerin çeşitliliği, çalışmaları karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır.

Klinik, hümanist ve yaşam boyu gelişim psikolojisinin yanı sıra varoluşçu ve faydacı felsefe literatürünün kapsamlı bir incelemesine dayanarak, Ryff psikolojik iyi oluşu altı boyuttan oluşan bir kendini gerçekleştirme süreci olarak tanımlamıştır: özerklik , çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme. Bununla birlikte, mevcut çalışmalar psikolojik iyi oluşun zaman içinde oldukça istikrarlı olduğunu gösterdiğinden, önemli bir soru, bunun gerçekten müdahalelerde teşvik edilip edilemeyeceğidir. Bu soruyu yanıtlamak, psikolojik iyi oluşun özelliklerinin daha çok özellik benzeri mi yoksa durum benzeri mi olduğu konusundaki durum veya özellik tartışması hakkında daha fazla bilgi sağlayacaktır. Ayrıca, yalnızca olumlu psikolojik müdahaleler dahil edildi, böylece diğer disiplinlerde psikolojik iyi oluşu ele alan artan sayıda müdahale ihmal edilmiştir (Zeike, 2019).

Psikolojik iyi oluş, psikolojik şikayetler ve psikopatolojik semptomların yanı sıra davranışsal müdahaleler üzerine yapılan çalışmalarda bir sonuç olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır. Birkaç çalışma, psikolojik iyi oluşun gerçekten de davranışsal müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğine dair kanıtlar bildirmiştir.

## Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Çerçevesi

### *Psikanalitik Kuram*

Bu kurama göre; psikoseksüel gelişim dönemleri içerisinde anal dönem ile süper egonun işleyişinde mükemmeliyetçilik kavramı yer almaktadır. Freud’a göre kişilik kuramına bakıldığı durumunda; kişiliğin gelişim özelliklerinden biri olan süper ego ailenin çocuklarının tutumuna karşılık olarak göstermiş olduğu ve ayrıca bireylerin çocuklarına yönelik sergiledikleri bir tutumdur. Süperego ahlaklar doğrultusunda kusursuz olmak için uğraş göstermektedir (Geçtan, 2002).

Doğum itibari ile başlayan ebeveynlerin göstermiş oldukları tutum ve otoriter davranışlarının çocuklar üzerindeki etkisi ve yasaklar karşısında gösterdikleri tutum ve içselleştirmesi bulgusuna ulaşılmıştır. Süper egonun bu içselleştirme sonucu ortaya çıkması sürekli mükemmel olma ve kusursuz halleri kişinin özelliklerini oluşturur (Horney, 2006).

### *Bireysel Psikoloji Kuramı*

Bir kişi doğar doğmaz mükemmelliyetçiliği beraber getirmektedir. Mükemmeliyetçiliği kontrol altında tutması gerekilen bir özellik olarak tanımlamaktadır. Çocuklar doğduklarında gelişimi açısından ve ailesine olan bağımlılık açısından aşağılık özellikleri belirginleşmiştir. Adler aşağılık özelliğini, hayatımız boyunca duygularımızla üstesinden gelebileceğimizi söylemektedir. (Burger, 2006). Bireylerin bu duygularla yetersiz olması, ailesine ve etrafındaki çevresine karşı bağımlılıkları mükemmeliyetçilik özelliklerini ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Cesur,2017).

### *Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı*

Elis Mükemmeliyetçiliğin temelini mantıkdışı inançlar olduğu görüşüne sahiptir. Bu görüşler ise; toplum tarafından sevilmeyi istemek, her zaman başarılı olması gerektiğini düşünmek, olumsuz duygulardan uzak kalmak ve dışlanmaktan korkmak, mutsuzluk hissi veren olayların kişinin elinde olmadığını, tehlike gördüğü olaylardan kaygı duyduklarını , sorumluluktan kaçınma hissi yarattığını, insanlardan beklenti içerisine girdikleri düşüncelerine sahiptir (Satılmış, 2010).

### *Horneyci Yaklaşıma Göre Mükemmeliyetçilik*

Horneye göre Mükemmeliyetçilik sürekli toplum tarafından onaylanma gereksinimine girmek, istediklerini, insanlar kendi benliğiyle sürekli çatışmaktadır. Çünkü kişi kendini tanımamaya ve değişmekte olduğunu görür, kendine yabancılaşmaktadır. Horneyse göre mükemmeliyetçilik kişinin sürekli kendini düşünmesi, hep en güzelini yapma isteği, en güzel yerlere gelme düşüncesi ile kafa yormaktadır. Hata yapmaktan çok korkarlar ve sürekli kendilerini suçlamaktadırlar (Topses & Serin, 2012).

### *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Göre Mükemmeliyetçilik*

Bek’e göre mükemmeliyetçiliğin alt yapısında hataların var olduğu düşüncesi vardır. Mükemmeliyetçiliğin alt yapısında kişilerin toplum tarafından beklentileri ve toplumun eleştirilerde bulunması gibi bilişsel tarzda kabul edilmiştir. Bilişsel hatalar, çocukluk çağlarından başlamakta olup, hayat boyunca devam eden bir süreçtir (Karahan & Sardoğan, 2004).

## Yaşam Doyumu Kuramları

### *Ereksel kuramlar*

Yaşam doyumunu ereksel’e göre mutluluğun amaçlayan kişilerin ihtiyaç gibi erişmek istediklerini söylemektedir. Wilson tarafından bu kuram öne sürülmüştür. İhtiyaçların karşılanması durumunda mutluluğa erişmektedirler. İhtiyaç doyurulmadığı durumlarda mutsuzluk çıkar. Toplumun ihtiyaç istekleri üzerinde durulur. Birey bilinçli olarak amaçlar doğrultusunda ihtiyaçların karşılanmasını ister. İhtiyaçlar bireyler arası değişkenlik gösterir (Şahin, 2008).

### *Aktivite Kuramı*

Mutluluğun insan aktivitesinin bir özelliği olarak göremektedir. Aktivite yaparak mutluluğa ulaşabileceğini söylemektedir. Başarıdan mutluluk doğabileceği gibi yaşam standartlarının verdiği doyum ve ihtiyaçda mutluluğa yol açmaktadır (Şahin,2008).

### *Tabandan- Tabana ve Tabandan- Tavana kuramları*

Mutluluk bu kurama göre haz duygusunun olmasından ibarettir. İnsanlar anlık haz duygusu ile mutluluk almaktadır. Yaşam doyumlarına bu şekilde erişmektedirleri (Şahin, 2008).

## İlgili Araştırmalar

## Yurt içinde Yapılan Araştırmalar

Yapılan çalışma bulgularında birden çok kardeş sayısı olan kişilerin ailelerinin tutum ve davranışlarında demoktarik davranmadan uzaklaştıklarını söylemektedir. Bu bulgu sonucunda gençlerin kendinilerini kabul etme oranlarının düştüğü ortaya çıkmaktadır Güneysu & Bilir, 1991).

Ebeveynlerin davranış ve tutum araştırmaları sonucuna bakıldığında ebeveynlerin reddetme ve aşırı korumacı tutumlarıyla birlikte duygusal hislerinin olmayışlarının topluma değerlendirme kaygısının ortaya çıkabildiği bulgusuna ulaşılmıştır (Karacan & diğ.,1996).

Bir başka çalışmada kaygı düzeyleri ve mükemmeliyetçilik özellikleri inceleme çalışmasında 178 öğrenci örneklemi oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklı değişkenlere göre değişip değişmediği araştırılmaktadır. Araştırma bulgusuna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla mükemmeliyetçi yapısına sahip olduğu çıkmıştır (Tuncer & Acar,2006).

Ebeveynlerin doğan ilk bireyden beklenti oranlarılarının fazla olması beklenmektedir. İlk birey yetişkin yetiştirilmektedir. Dünyaya sonradan doğan bireylere sorumluluk verilmemektedir. Ailenin en küçük bireyi daha az sorumluluk ve daha fazla kabullenici davranışlar sergilemektedir. Büyük çocuga ise, daha kontrolcü davranılmaktadır. Ailede çocuk sayısı artıkça davranış ve tecrübede değişmektedir ( Şanlı, 2007).

Annelerin ilköğretim mezunu olması ortaöğretim üstü mezunu olan annelere göre daha çok koruyucu ve disiplinli olduğu bulgularına ulaşılmıştır. (Demiriz & Öğretir, 2007).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olan bir başka araştırmada 667 öğrenci örnekleme dahil olmuştur. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyinin cinsiyete göre değiştiği saptanmıştır (Canoya, 2010).

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik davranışları ile aile tutumları karşılaştırılmıştır. Cinsiyet, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenlerine göre çıkan sonuç ise mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre benzerlik bulunurken sınıf düzeyine göre benzerlik bulunmamıştır ( Satılmış, 2010).

Üniversite öğrencilerine uygulanan bir başka araştırmada, örnekleme 349 öğrenci dâhil olmuştur. Burada araştırılmak istenen öğrencilerin duygularını ifade etmede duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve yaşadıkları ülkeye göre birbiriyle olan etkileşimine bakılmıştır. Yapılan araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri oranla yüksek çıkmıştır. Cinsiyet bakımından ise kızların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere nazaran daha yüksek oranda çıkmıştır (Kuyumcu, 2012).

303 kişiyi dâhil ettikleri bir çalışmada müzik türü psikolojik iyi oluş düzeyleri ile internet kullanımı arasında bir çalışma yürütülmüştür bu çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş halleri internet süre kullanımı arttıkça psikolojik olarak olumsuz etkilenme olabilmektedir (sezer, 2013).

Lise öğrencileriyle araştırılmak istenen bir çalışmada sosyal medya sitelerini kullanmaları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Örnekleme 459 öğrenci farklı devlet liseleri dâhil olmuştur. Sosyal medya sitelerini kullanan öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını etkiledikleri görülmüştür (Doğan,2016).

Marmara Fakültesi eğitim fakültesinde gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik iyi oluş, kendini bilme ve algılanan aile davranışlarının birbiriyle olan ilişki incelenmek istenmiştir. Eğitim alanlarının birbirinden farklı olduğu bu çalışmada 416 öğrenci örnekleme girmiştir. Psikolojik iyi oluş oranının yüksek olduğu öğrenciler, demokratik aile yapısına sahip öğrencilerdir. Bu sırayı takip eden öğrencilerin ailelerinin özellikleri ise, koruyucu aile ve otoriter aile rol olmuştur (Demirci & şar, 2017).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelendiğinde herhangi bir değişiklik bulgusuna rastlanmamıştır (Bayrak, 2019).

Yaşam doyumu ve yaş değişkenine göre yapılan yurt içi araştırmalarında, herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Araştırmalara göre yaşam doyumu ve yaş değişkeninin aralarında değişiklik bulgusuna varılmıştır (Uzun, 2019).

Yaşam doyumu ve umutsuzluk isimli araştırma incelenmek istenmiştir. Araştırmanın sosyo-demografik özelliklerine ve mesleki becerilerine bakılmıştır. Umutsuzluk ve yaşam doyumu arasında benzerlik bulgusuna varılmıştır. (Karataş & diğ., 2019).

## Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öğrencilerin özgüveni ile uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve yetişkin bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, şüpheci yönleri ve güven düzeylerinin olmayışı bir mükemmeliyetçi bireylerin kendini sorgulayan kişiler bulgusuna ulaşılmıştır (Kenneth & Frederick 2004).

Üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon kavramlarının birbiriyle olan etkileşimine bakılmıştır. Olumsuzluk duygularının hayat mücadelesinde karşılarına çıktıkları ve zorlandıkları görülmüştür (Zhang & Cai, 2012).

Vieth ve Trull (1999) yaptığı yurt dışı araştırmasında 188 kolej öğrencisi ve öğrencilerin aileleriyle aralarında mükemmeliyetçilik puanları incelenmiştir. çalışma sonuçlarında kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları kız öğrencilerin anneleriyle erkek öğrencilerin babaları ile mükemmeliyetçilik puanlarının pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ailelerin sosyal düzene ait mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişkinin olmadığı görülmüştür. Kız ve erkek öğrencilerin kendi ifadeleri dikkate alındığında kız çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklere göre ailelerinin mükemmeliyetçilik boyutlarıyla daha fazla uyumlu olduğu sonucu saptamıştır (Karababa, 2012).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada 426 öğrenci örnekleme dahil olmuştur. Mükemmeliyetçilik duyguları ile ve depresyon ile ilgili bir başka çalışmada algılanan sosyal desteğin rolü isimli konu incelenmeye alınmıştır. Çalışmada elde edilen sonuç depresyonun yüksek olduğu bireylerde sosyal desteğin önemli bir yer tuttuğu görülmüştür (Xueting & diğ., 2013).

Yurt dışında yapılan bir başka çalışmada, Mükemmeliyetçilik düzeylerinin erken yaşlarda azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Fairweather & Wade, 2015).

Pozizovsky ile diğer araştırmacılar tarafından şizofreni tanısı konulmuş hastaları üzerinde araştırma yapılmıştır. Hasta katılımcıların intihar meyillerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz konusu araştırmanın sonucuna göre hastaların birçok kez intihar etmek için başvuranların bir defa deneyen veya hiç denemeyenlere oranla yaşam doyumlarının fazlasıyla düşük seviyede olduğu saptanmıştır (Erdinç,2018).

# BÖLÜM III

# Araştırmanın Yöntemi

## Araştırmanın Modeli

Yapmış olduğum araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymaktır. Nicel veriler aracılığıyla ile değişkenler arası ilişkilerin betimlenmesi hedeflenmiştir (Büyüköztürk & diğ., 2008). Araştırmada mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş arasında değişim durumunu ilişkisel model ile ortaya çıkarmayı amaçlamıştır (Karasar,2008).

## Evren ve Örneklem

Araştımanın evreni K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamız K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi’nde okuyan 389 öğrencisi ile yapılmıştır. Bu çerçevede örneklemimiz 389 kişi olarak gerçekleşmiştir. Araştırma verileri örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuş katılımcılar üzerinden toplanmıştır (Eroğlu, 2006). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine herhangi bir teşvik yapılmamıştır.

Tablo 1.

*Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **n** | **%** |
| **Yaş grubu** |  |  |
| 18-20 yaş | 116 | 29,82 |
| 21-23 yaş | 143 | 36,76 |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 33,42 |
| **Cinsiyet** |  |  |
| Kadın | 245 | 62,98 |
| Erkek | 144 | 37,02 |
| **Eğitim durumu** |  |  |
| Lisans | 292 | 75,06 |
| Lisansüstü | 97 | 24,94 |
| **Bölüm** |  |  |
| Eğitim bilimleri | 66 | 16,97 |
| Sosyal bilimler | 162 | 41,65 |
| Sağlık bilimleri | 109 | 28,02 |
| Diğer | 52 | 13,37 |
| **Sınıf** |  |  |
| 1 | 129 | 33,16 |
| 2 | 111 | 28,53 |
| 3 | 43 | 11,05 |
| 4 | 106 | 27,25 |
| **Bölüme gönüllü olarak gelme** |  |  |
| Hayır | 29 | 7,46 |
| Evet | 360 | 92,54 |

Tablo 1’de araştırma kapsamına üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1‘e bakıldığında çalışma grubuna dahil olan üniversite öğrencilerinin %29,82’sinin 18-20 yaş arası, %36,76’sının 21-23 yaş arası, %33,42’sinin 24 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olduğu, %62,98’inin kadın, %37,02’sinin erkek olduğu, %75,06’sının lisans, %24,94’ünün lisansüstü eğitimine devam etmekte olduğu, %16,97’sinin eğitim bilimlerinde, %41,65’inin sosyal bilimlerde, %28,02’sinin sağlık bilimlerinde, %13,37’sinin diğer bölümlerde eğitim görmekte oldukları, %33,16’sının 1. Sınıf, %28,53’ünün 2. Sınıf, %11,05’inin 3. Sınıf, %27,25’inin 4. Sınıf olduğu, %7,46’sının okumakta olduğu bölüme gönüllü olarak gelmediği, %92,54’ünün okumakta olduğu bölüme gönüllü olarak geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 2.

*Üniversite öğrencilerinin ailelerine illişkin bazı özellikler*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **n** | **%** |
| **Kardeş sayısı** |  |  |
| Tek çocuk | 23 | 5,91 |
| 2-3 kardeş | 189 | 48,59 |
| 4-5 kardeş | 105 | 26,99 |
| 6 ve üzeri | 72 | 18,51 |
| **Doğum sırası** |  |  |
| İlk çocuk | 142 | 36,50 |
| İkinci çocuk | 115 | 29,56 |
| Üçüncü çocuk | 45 | 11,57 |
| Dördüncü ve üzeri | 87 | 22,37 |
| **Anne-Baba birliktelik** |  |  |
| Birlikte | 342 | 87,92 |
| Ayrı | 47 | 12,08 |
| **Anne eğitim düzeyi** |  |  |
| Okur-yazar | 60 | 15,42 |
| İlkokul | 115 | 29,56 |
| Ortaokul | 57 | 14,65 |
| Lise | 94 | 24,16 |
| Lisans ve üzeri | 63 | 16,20 |
| **Baba eğitim düzeyi** |  |  |
| Okur-yazar | 24 | 6,17 |
| İlkokul | 107 | 27,51 |
| Ortaokul | 81 | 20,82 |
| Lise | 103 | 26,48 |
| Lisans ve üzeri | 74 | 19,02 |

Tablo 2’te araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin ailelerine ilişkin bazı özellikler verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %5,91’inin tek çocuk olduğu, %48,59’unun 2-3 kardeşinin olduğu, %26,99’unun 4-5 kardeşinin olduğu, %18,51’inin 6 ve üzerinde kardeşinin olduğu, %36,50’sinin ilk çocuk olarak dünyaya geldiği, %29,56’sının ikinci çocuk olarak, %11,57’sinin üçüncü çocuk olarak, %22,37’sinin dördüncü çocuk olarak veya daha sonra dünyaya geldiği, %87,92’sinin anne va babasının birlikte, %12,08’inin anne ve babasının ayrı olduğu, %15,42’sinin annesinin eğitim durumunun okur-yazar, %29,56’sının annesinin ilkokul mezunu, %14,65’inin annesinin ortaokul mezunu, %24,16’oranının annesinin lise eğitimini tamamladığını %16,20’oranının annesinin lisans ve üzeri eğitimini tamamladığını %6,17’sinin babasının eğitim durumunun okur-yazar, %27,51’inin babasının ilkokul mezunu, %20,82’sinin babasının ortaokul mezunu, %26,48’inin babasının lise mezunu, %19,02’sinin babasının lisans ve üzeri mezunu olduğu görülmüştür.

**Verilerin Toplanması**

Araştırmada nicel veriler, online ortamda anket formu ile eylül 2021 eğitim öğretim yılında üniversite öğrencilerinden toplanmaya başlanmıştır. Verilerin toplanması planlandığı üzere 25 Eylül 2021 ile 10 Kasım 2021 tarihleri arasında toplanarak toplam 46 gün sürmüştür. Katılımcılardan verilerin toplanması gönüllülük esasına dayanmıştır. Google form üzerinden oluşturulan veri toplama araçları, katılımcılara çevrimiçi ortamda iletilmiş ve katılımcıların onamları online olarak alınmıştır. Ölçeklerin uygulaması 10 veya 15 dakika arasında değişmektedir. Veri toplama sürecinde toplam 389 kişiye ulaşılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

2021/2022 eğitim yılında Yakın Doğu üniversitesi öğrencilerine online anket uygulanarak verilerimiz Google form ile toplanmıştır. Kullanılan tüm ölçeklerin izni gerekli kişi /Kurumdan alınmıştır. Toplam 389 veri toplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerliliği ve güvenirliliği kanıtlanmıştır. Kullanılan ölçekler bilgi sırası ile verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler ekte gösterilmiştir.

Araştırmamızda kullanılan ölçekler aşağıdaki gibidir;

### *Aps Mükemmeliyetçilik Ölçeği*

Orijinal Slaney ve Johnson'ın ilk formülü Slaney Friend (1996,2001) tarafından geçici olarak revize edilmiştir. Öncelikle APS olarak öncelikle alt ölçekler Mükemmeliyetçiliğin küçük boyutları kullanımda bırakılmayacaktır. İkinci ve küçük ölçekli bireyler (örneğin kaygı, kaygı, ilişki ve ilişki) eğitim amaçlı) çok mükemmeliyetçi bir amaç için eğitici doğası planlandığı görülmüştür. Bu ölçek 23 sorudan oluşmakta olup üç tane alt boyutu vardır. Cevap skalası 7 tane yanıttan oluşmaktadır. Bir tamamen katılmadığını, iki katılmadığını, üç kısmen katıldığını, dört bir fikri olmadığını, beş kısmen katıldığını, altı katıldığını yedi ise tamamen katıldığını ifade etmektedir. Soruların alt maddeleri olan yüksek standartlar yedi, düzen dört, çelişki ise oniki sorular şeklindedir. İç tutarlılık sayıları saptanmıştır. Bu ölçek’de 67’nin üzerindeki alınan puanlar Yüksek standartlarlı Mükemmeliyetçi bireyleri, 67’nin altında puan alan bireylerin ise mükemmeliyetçi olmadıklarını göstermektedir. Yüksek standartlı olan kişilerin uyumu mükemmeliyetçi olduğunu varsaymış ve birçok araştırmada ise uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlı insanlar olduğu tespit edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise;başarısızlıklar artıkça uyumsuz mükemmeliyetçi olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin geçerliliği ilk olarak kapsam geçerliliği yöntemi ile sınanmıştır. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik araştırmalarında ortaya çıkan sonuçlar bu ölçeğin kullanılabilir olduğunu göstermektedir. (Sapmaz, 2006).

### *Yaşam Doyumu Ölçeği*

Bu ölçek, Orijinal ölçek İngilizce olup tek boyutlu yapıda 5 maddeden oluşmaktadır. Cevap sklası bir kesinlikle katılmadığını, ikinin çok az derecede katılıdğını, üçün orta derecede katıldığını, dördün büyük oranda katıldığını, beşin ise tamamen katıldığı anlamına geldiği görülmüştür. Geçerlilik ve güvenirlilik durumları saptanmıştır. Yanlış oranı çok düşük düzeydedir. Bu ölçek kullanabilir durumundadır.

Ölçek, Türkçe'ye çevrilmiştir. Ardından dil ve anlamla ilgili görüşleri için ölçme ve değerlendirme uzmanlarına başvurulmuştur. Uzmanlardan gelen öneriler doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmış ve Türkçe formun orijinal İngilizce form ile aynı anlamı ifade edip etmediğini görmek için örneklem grubu seçilip onlara uygulanmıştır. Bu çalışma olumlu bir ilişkiyle sonuçlanmıştır. Bu bulguya dayalı olarak; ölçeğin bu iki versiyon arasında güçlü, bir ilişki bulunmuştur. Dilsel denklik sağlandıktan sonra ölçek Diyarbakır il merkezinde görev yapan 200 resmi ilköğretim okulu öğretmenine uygulanmıştır. İç tutarlılık için Cronbach Alpha katsayısı 0.88 ve test-tekrar test güvenirliği 0.97 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda örneklem bireylerinin yaşam doyumlarını göstermek için önemli bir yeri olduğunu göstermiştir.(Dağlı & Baysal, 2016).

### *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*

Bu ölçek ilk geliştirildiğinde seksen dört sorudan oluşmaktadır. Ölçek daha sonra Türkçeye çevrildikten sonra sekiz madden oluşmaktadır. Bu ölçeğin amacı İnsanların olumlu duygularını çıkarmaktadır. İnsanların birbirinden farklı yaşayış biçimleri, düşünceleri vardır. Duygular ve davranışlar insanların psikolojik olarak gösterdikleri tepkilere bağlıdır. Yapılan iç tutarlılık ölçütleri ölçeği kullanabilir hale getirmiştir. Bireylerin aldıkları puanlar sekiz ile elli altı arasında değişmektedir. Yüksek puan alan kişilerin psikolojik olarak iyi olduklarını göstermektedir. Bu ölçeğin güvenirlilik ve geçerlilik durumlarına bakılmıştır. Ölçek belli bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu çalışma sonucuna bakıldığında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Telef,2013).

### *Demografi Formu*

Araştırmada örneklemine dahil edilen üniversite öğrencilerine uygulanan Araştırmacı tarafından hazırlanan bu Formu’nda öğrencinin yaşı durumu, cinsiyet durumu, , bölüm durumu, sınıf durumu, ailedeki kardeş sayısı durumu, ailede kaçıncı çocuk olunduğu durumu, ailesinin medeni durumu, şuan okuduğu bölüme gönüllü olarak gelinip gelinmediğini belirlemeyi amaçlayan sorular yer almaktadır. Demografik Bilgi formunda kişisel kimlik bilgilerine yer verilmemiştir.

## Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analiz edilmesinde (SPSS) 25.0 ile ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmada bireylerin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğine verdikleri yanıtların güvenirliği için Cronbach alfa testi yapılmış olup, alfa değerleri APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği için ,879, Yaşam Doyumu için 0,858, Psikolojik İyilik durumları için 0,865 bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine ve ailelerine ilişkinin bazı özelliklere göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş olup, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ve puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Bu araştırmada, araştırma verileri Google platformu kullanarak, çevrimiçi anket tekniği ile toplanması hedeflenmektedir. Veri toplama süreci en az 5 ay olması planlanmaktadır. Bu araştırma da, nicel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Nicel veriler aracılığıyla ile değişkenler arası ilişkilerin betimlenmesi hedeflenmiştir (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine herhangi bir teşvik yapılmayacaktır.

Veri toplama aracı olarak; Fatma sapmaz (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlanan APS mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bülent Baki Telef tarafından Türkçe’ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (2013). Abidin Dağlı ve Nigah Baysal tarafından Türkçe’ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (2016) kullanılacaktır.

Tablo 3. *APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ilişkin normallik testleri*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kolmogorov-Smirnov** | | | **Çarp.** | **Basık.** |
|  | **Değer** | **sd** | **p** |
| Standartlar | 0,156 | 389 | 0,000\* | -1,054 | 1,080 |
| Düzen | 0,246 | 389 | 0,000\* | -1,077 | 1,045 |
| Tatminsizlik | 0,091 | 389 | 0,000\* | -0,132 | |  | | --- | | -1,013 | |
| Çelişki  Yaşam Doyumu Ölçeği | 0,112  0,099 | 389  389 | 0,000  0,000\* | -0,588  -0,142 | -,425   |  | | --- | | -0,252 | |
| Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | 0,144 | 389 | 0,000\* | -1,018 | |  | | --- | | 1,044 | |

Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş puanlarının normal dağılım gösterme durumu Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre veri seti normal dağılım göstermese de, çarpıklık/basıklık değerleri ±1,5 aralığında olduğundan dolayı ve örneklem sayısının büyüklüğünden dolayı parametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine ve ailelerine ilişkin bazı özelliklere göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında; bağımsız değişken iki kategorili ise bağımsız örneklem t testi, ikiden daha çok ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar içinde değişim varsa ileri analiz olarak Tukey testi uygulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle belirlenmiştir. Öğrencilerin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli regresyon analiziyle incelenmiştir.

## Araştırmanın Planı ve Süreci

Veriler 25 eylül 2021 ile 10 kasım 2021 arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde online olarak toplanmıştır. Verilerin Toplanma süresi 46 gün olup, Ölçeklerin uygulama süresi yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir.

Veri toplama araçları Google Form üzerinden oluşturularak linki whaatsaap gruplarından katılımcılara kartopu yöntemiyle ulaştırılmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik sağlanmamıştır. Katılımcılara ölçekler ve demografi bilgi formu online olarak iletilmiş ve katılımcıların onamları online olarak alınmıştır. Toplam 389 öğrenciye ulaşılarak elde edilen veriler istatistiksel işlemler yapılarak değerlendirme yapılmıştır.

# BÖLÜM IV

# Bulgular Ve Yorumlar

Tablo 4.

*Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Standartlar | Düzen | Tatminsizlik | Çelişki | Yaşam Doyumu Ölçeği | Psikolojik İyi Oluş Ölçeği |
| Standartlar | r | 1 | 0,549 | 0,339 | 0,288 |  |  |
| p |  | 0,000\* | 0,000\* | 0,000\* |  |  |
| Düzen | r |  | 1 | 0,184 | 0,207 |  |  |
| p |  |  | 0,000\* | 0,000\* |  |  |
| Tatminsizlik | r |  |  | 1 | 0,624 |  |  |
| p |  |  |  | 0,000\* |  |  |
| Çelişki | r |  |  |  | 1 |  |  |
| p |  |  |  |  |  |  |
| Yaşam Doyumu Ölçeği | r | 0,218 | 0,192 | -0,219 | -0,283 | 1 | 0,64 |
| p | 0,000\* | 0,000\* | 0,000\* | 0,000\* |  | 0,000\* |
| Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | r | 0,446 | 0,364 | -0,16 | -0,165 |  | 1 |
| p | 0,000\* | 0,000\* | 0,002 | 0,001 |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 4’de üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nde elde edilen puanlar ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde elde edilen puanları arasındaki ilişkiler verilmiştir.

Katılımcıların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar ve Düzen puanları ile Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır (p<0,05). Üniversite öğrencilerinin Standartlar ve Düzen puanlarında meydana gelen artışı, Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarda da artışa neden olmaktadır. Katılımcı öğrencilerin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında negatif bir ilişki vardır. İstatistiksel sonuca bakıldığında anlamlı düzeyde korelasyon vardır (p<0,05). Öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarının artması, Yaşam Doyumu ölçeği genel puanlarının azalmasına neden olmaktadır.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar ve Düzen puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü durum vardır. İstatistiksel olarak ise anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir (p<0,05). APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar ve Düzen puanlarında görülen artışı, üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarına da pozitif artış olarak yansımaktadır.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları’ndan elde edilen ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında’ndan elde edilen sonuca bakıldığında pozitif yönlü ilişki vardır. istatistiksel olarak bakıldığında ise, anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir (p<0,05). Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde elden edilen puanlarının artması, Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarda da artış yaşanmasına neden olmaktadır ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 5.

*Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını yordama durumu*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Std. Olmayan** | | **Standardize** | **t** | **p** | **F** | **R2** |
|  | **B** | **S.H.** | **Beta** | **p** | **AdjR2** |
| Standartlar | 0,54 | 0,07 | 0,34 | 7,619 | 0,000\* | 91,861 | 0,545 |
| Düzen | 0,26 | 0,09 | 0,12 | 2,933 | 0,004\* | 0,000\* | 0,539 |
| Tatminsizlik | -0,17 | 0,05 | -0,16 | -3,46 | 0,001\* |  |  |
| Çelişki | -0,07 | 0,06 | -0,05 | -1,093 | 0,275 |  |  |
| Yaşam Doyumu Ölçeği | 0,99 | 0,08 | 0,49 | 12,796 | 0,000\* |  |  |
| (Sabit) | 9,56 | 2,23 |  | 4,298 | 0,000\* |  |  |

Tablo 5’de araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Yaşam doyumu puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde elde edilen puanlarını yordama durumunun incelendiği regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan alınan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir (β=0,49 ; p<0,05). Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan Standartlar (β=0,34 ; p<0,05) ve Düzen (β=0,12 ; p<0,05) alt boyutlarından aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde elde edilen puanların pozitif yönde, Tatminsizlik (β=-0,16 ; p<0,05) alt boyutundan elde edilen puanların ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Tablo 6.

*Üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **n** |  | **s** | **Min** | **Max** |
| Standartlar | 389 | 34,23 | 5,29 | 8 | 42 |
| Düzen | 389 | 19,46 | 3,95 | 4 | 24 |
| Tatminsizlik | 389 | 21,93 | 7,76 | 6 | 36 |
| Çelişki | 389 | 24,84 | 6,38 | 6 | 36 |
| Yaşam Doyumu Ölçeği | 389 | 14,65 | 4,24 | 5 | 25 |
| Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | 389 | 42,22 | 8,46 | 12 | 56 |

Tablo 6’ da üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeğinin elde edilen bulgular saptanmıştır.

Tablo 6’ya bakıldığında, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlardan ortalama 34,23±5,29 puan, minimum 8, maksimum 42 puan, Düzenden ortalama 19,46±3,95 puan, minimum 4, maksimum 24 puan, Tatminsizlikten ortalama 21,93±7,76 puan, minimum 6, maksimum 36 puan, Çelişkiden ortalama 24,84±6,38 puan, minimum 6, maksimum 36 puan almışlardır. Yaşam Doyumu ölçeğinden ortalama 14,65±4,24 puan, minimum 5, maksimum 25 puan, Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden ortalama 42,22±8,46 puan, minimum 12, maksimum 56 puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 7.

*Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Yaş grubu** | **n** | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | 18-20 yaş | 116 | 33,98 | 5,37 | 8 | 42 | 0,716 | 0,489 |  |
| 21-23 yaş | 143 | 34,65 | 5,1 | 15 | 42 |  |  |  |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 33,98 | 5,44 | 13 | 42 |  |  |  |
| Düzen | 18-20 yaş | 116 | 19,49 | 3,85 | 4 | 24 | 1,236 | 0,292 |  |
| 21-23 yaş | 143 | 19,8 | 3,62 | 4 | 24 |  |  |  |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 19,05 | 4,36 | 4 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | 18-20 yaş | 116 | 22,72 | 7,43 | 7 | 35 | 4,659 | 0,010\* | 1-3 |
| 21-23 yaş | 143 | 22,8 | 7,4 | 6 | 36 |  |  | 2-3 |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 20,25 | 8,22 | 6 | 36 |  |  |  |
| Çelişki | 18-20 yaş | 116 | 25,65 | 5,97 | 10 | 36 | 6,677 | 0,001\* | 1-3 |
| 21-23 yaş | 143 | 25,68 | 6,11 | 6 | 36 |  |  | 2-3 |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 23,19 | 6,76 | 7 | 36 |  |  |  |
| Yaşam Doyumu Ölçeği | 18-20 yaş | 116 | 14,55 | 4,44 | 5 | 25 | 0,079 | 0,924 |  |
| 21-23 yaş | 143 | 14,76 | 4,26 | 5 | 25 |  |  |  |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 14,62 | 4,07 | 5 | 24 |  |  |  |
| Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | 18-20 yaş | 116 | 41,7 | 8,1 | 13 | 56 | 0,596 | 0,551 |  |
| 21-23 yaş | 143 | 42,81 | 8,49 | 12 | 56 |  |  |  |
| 24 yaş ve üzeri | 130 | 42,05 | 8,75 | 16 | 56 |  |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 7’ de üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi ile gösterilmiştir.

Tablo 7’’ye bakıldığında Araştırmaya katılanların yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır (p<0,05). 24 yaş ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, 18-20 yaş arası ve 21-23 yaş arası yaş grubuna mensup öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre Psikolojik İyi Oluş ve yaşam doyumu ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). 18-20 yaş arası, 21-23 yaş arası ve 24 üzeri katılan bireylerin yaşam doyumundan ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde edilen bulgular benzerlik göstermektedir.

Tablo 8.

*Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu, Ve psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cinsiyet** | **n** | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | **s** | **t** | **p** |
| Standartlar | Kadın | 245 | 34,37 | 4,98 | 0,673 | 0,501 |
| Erkek | 144 | 33,99 | 5,79 |
| Düzen | Kadın | 245 | 19,82 | 3,54 | 2,36 | 0,019\* |
| Erkek | 144 | 18,85 | 4,51 |
| Tatminsizlik | Kadın | 245 | 21,46 | 7,7 | -1,541 | 0,124 |
| Erkek | 144 | 22,72 | 7,83 |
| Çelişki | Kadın | 245 | 25,13 | 6,08 | 1,179 | 0,239 |
| Erkek | 144 | 24,34 | 6,87 |
| Yaşam Doyumu | Kadın | 245 | 15,08 | 3,97 | 2,627 | 0,009\* |
| Ölçeği | Erkek | 144 | 13,92 | 4,59 |
| Psikolojik İyi | Kadın | 245 | 42,95 | 7,73 | 2,224 | 0,027\* |
| Oluş Ölçeği | Erkek | 144 | 40,99 | 9,47 |

*\*p<0,05*

Tablo 8.de üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Düzen puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Kadın öğrencilerinin Düzen alt boyutundan almış oldukları puanlar, erkek öğrencilerinin Düzen alt boyutundan almış oldukları puanlardan daha yüksektir ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Kadın üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, erkek üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği’nde almış olduğu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bireylerin cinsiyetine bakıldığında Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır (p<0,05). Kadın bireylerin Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanları, erkek katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından anlamlı oranda yüksektir.

Tablo 9.

*Üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Eğitim durumu** | **n** |  | **s** | **t** | **p** |
| Standartlar | Lisans | 292 | 34,23 | 5,54 | -0,018 | 0,986 |
| Lisansüstü | 97 | 34,24 | 4,48 |
| Düzen | Lisans | 292 | 19,42 | 4,12 | -0,337 | 0,736 |
| Lisansüstü | 97 | 19,58 | 3,39 |
| Tatminsizlik | Lisans | 292 | 22,77 | 7,5 | 3,773 | 0,000\* |
| Lisansüstü | 97 | 19,39 | 8,03 |
| Çelişki | Lisans | 292 | 25,49 | 6,2 | 3,544 | 0,000\* |
| Lisansüstü | 97 | 22,88 | 6,57 |
| Yaşam Doyumu | Lisans | 292 | 14,32 | 4,32 | -2,65 | 0,008\* |
| Ölçeği | Lisansüstü | 97 | 15,63 | 3,84 |
| Psikolojik İyi | Lisans | 292 | 41,69 | 8,68 | -2,162 | 0,031\* |
| Oluş Ölçeği | Lisansüstü | 97 | 43,82 | 7,56 |

*\*p<0,05*

Tablo 9.’da üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanlarının karşılaştırılma sonuçları bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 9’a bakıldığında, Araştırma örneklemine dahil edilen üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık vardır (p<0,05). Lisans eğitimine devam etmekte olan bireylerin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, Lisansüstü eğitimine devam etmekte olan bireylerin Tatminsizlik ve Çelişki puanından istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksektir.

Çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin eğitim alanına göre Yaşam Doyumu ölçeğinden aldıkları puan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Lisansüstü eğitimine devam eden bireylerin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, lisans eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin Yaşam Doyumu ölçeği puanlarından daha yüksek hesaplanmıştır. Hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin eğitimine göre Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. (p<0,05). Lisansüstü eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları, lisans eğitimine devam etmekte olan bireylerin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından elde edilen puan anlamlı düzeyde yüksek oranda görülmüştür.

Tablo 10.

*Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Bölüm** | **n** | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | Eğitim bilimleri | 66 | 33,8 | 6,14 | 8 | 42 | 0,737 | 0,531 |  |
| Sosyal bilimler | 162 | 34,03 | 5,26 | 15 | 42 |  |  |  |
| Sağlık bilimleri | 109 | 34,85 | 4,65 | 16 | 42 |  |  |  |
| Diğer | 52 | 34,08 | 5,55 | 14 | 41 |  |  |  |
| Düzen | Eğitim bilimleri | 66 | 19,59 | 3,96 | 4 | 24 | 0,634 | 0,594 |  |
| Sosyal bilimler | 162 | 19,43 | 4,25 | 4 | 24 |  |  |  |
| Sağlık bilimleri | 109 | 19,72 | 3,47 | 7 | 24 |  |  |  |
| Diğer | 52 | 18,83 | 3,95 | 8 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | Eğitim bilimleri | 66 | 22,38 | 8,72 | 6 | 36 | 5,67 | 0,001\* | 2-4 |
| Sosyal bilimler | 162 | 20,12 | 7,67 | 6 | 35 |  |  |  |
| Sağlık bilimleri | 109 | 23,34 | 6,81 | 8 | 35 |  |  |  |
| Diğer | 52 | 24,02 | 7,63 | 7 | 35 |  |  |  |
| Çelişki | Eğitim bilimleri | 66 | 24,65 | 6,69 | 6 | 36 | 4,316 | 0,005\* | 2-3 |
| Sosyal bilimler | 162 | 23,62 | 6,6 | 7 | 36 |  |  | 2-4 |
| Sağlık bilimleri | 109 | 26,21 | 5,89 | 10 | 36 |  |  |  |
| Diğer | 52 | 25,98 | 5,66 | 13 | 35 |  |  |  |
| Yaşam Doyumu | Eğitim bilimleri | 66 | 13,91 | 4,05 | 6 | 25 | 3,27 | 0,021\* | 2-4 |
| Ölçeği | Sosyal bilimler | 162 | 15,38 | 4,04 | 5 | 25 |  |  |  |
|  | Sağlık bilimleri | 109 | 14,45 | 3,95 | 5 | 24 |  |  |  |
|  | Diğer | 52 | 13,71 | 5,29 | 5 | 25 |  |  |  |
| Psikolojik İyi | Eğitim bilimleri | 66 | 42,45 | 7,56 | 19 | 54 | 0,568 | 0,636 |  |
| Oluş Ölçeği | Sosyal bilimler | 162 | 42,69 | 8,66 | 12 | 56 |  |  |  |
|  | Sağlık bilimleri | 109 | 41,98 | 8,22 | 14 | 56 |  |  |  |
|  | Diğer | 52 | 41 | 9,43 | 16 | 56 |  |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova ile uygulanarak belirtilmiştir.

Tablo 10’a bakıldığında, çalışma alanındaki üniversite öğrencilerinin bölümü ve Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarına bakılmıştır. Tatminsizlik ve Çelişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık vardır (p<0,05). Sosyal bilimler bölümünde öğrenim gören öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, Sağlık bilimleri bölümünde ve Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından daha düşük hesaplanmıştır ve hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Sosyal bilimler bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Bireylerin bölümüne bakıldığında Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır (p>0,05). Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm fark etmeksizin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarının benzer olduğu saptanmıştır.

Tablo 11.

*Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sınıf** | **n** | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** |
| Standartlar | 1. Sınıf | 129 | 34,61 | 5,07 | 8 | 41 | 0,719 | 0,541 |
| 2. Sınıf | 111 | 33,65 | 5,42 | 15 | 42 |  |  |
| 3. Sınıf | 43 | 34,12 | 3,59 | 25 | 42 |  |  |
| 4. Sınıf | 106 | 34,42 | 5,96 | 13 | 42 |  |  |
| Düzen | 1. Sınıf | 129 | 19,29 | 4,25 | 4 | 24 | 0,516 | 0,672 |
| 2. Sınıf | 111 | 19,66 | 3,45 | 8 | 24 |  |  |
| 3. Sınıf | 43 | 19,98 | 2,88 | 12 | 24 |  |  |
| 4. Sınıf | 106 | 19,25 | 4,43 | 4 | 24 |  |  |
| Tatminsizlik | 1. Sınıf | 129 | 21,6 | 7,74 | 6 | 35 | 1,107 | 0,346 |
| 2. Sınıf | 111 | 21,17 | 7,99 | 6 | 36 |  |  |
| 3. Sınıf | 43 | 22,26 | 7,35 | 10 | 34 |  |  |
| 4. Sınıf | 106 | 22,98 | 7,7 | 6 | 36 |  |  |
| Çelişki | 1. Sınıf | 129 | 24,57 | 6,22 | 6 | 35 | 0,735 | 0,532 |
| 2. Sınıf | 111 | 24,35 | 6,69 | 7 | 36 |  |  |
| 3. Sınıf | 43 | 25,56 | 6,79 | 12 | 36 |  |  |
| 4. Sınıf | 106 | 25,39 | 6,11 | 7 | 34 |  |  |
| Yaşam Doyumu | 1. Sınıf | 129 | 15,16 | 4,42 | 5 | 25 | 1,604 | 0,188 |
| Ölçeği | 2. Sınıf | 111 | 14,76 | 3,99 | 5 | 24 |  |  |
|  | 3. Sınıf | 43 | 14,51 | 4,59 | 5 | 23 |  |  |
|  | 4. Sınıf | 106 | 13,96 | 4,08 | 5 | 25 |  |  |
| Psikolojik İyi | 1. Sınıf | 129 | 42,97 | 7,93 | 12 | 56 | 0,981 | 0,402 |
| Oluş Ölçeği | 2. Sınıf | 111 | 42,29 | 8,62 | 13 | 56 |  |  |
|  | 3. Sınıf | 43 | 42,58 | 7,88 | 19 | 55 |  |  |
|  | 4. Sınıf | 106 | 41,1 | 9,11 | 14 | 55 |  |  |

Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 11’de çalışmaya katılanların sınıfına göre APS Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından elde edilen sonuçlar anlamlı oranda farklılık yoktur (p>0,05). Katılımcıların devam etmekte oldukları sınıflara bakılmaksızın APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin sınıfına göre Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen sonuca göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmemişti (p>0,05). Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerin Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen sonuç birbirine yakındır.

Tablo 12.

*Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarına karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kardeş sayısı** | **n** | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | 1-2 kardeş | 137 | 34,26 | 5,24 | 8 | 42 | 2,982 | 0,052 |  |
| 3-4 kardeş | 146 | 34,9 | 4,3 | 19 | 42 |  |  |  |
| 5 ve üzeri | 106 | 33,26 | 6,39 | 13 | 42 |  |  |  |
| Düzen | 1-2 kardeş | 137 | 18,94 | 4,07 | 4 | 24 | 2,798 | 0,062 |  |
| 3-4 kardeş | 146 | 20,03 | 3,6 | 4 | 24 |  |  |  |
| 5 ve üzeri | 106 | 19,34 | 4,18 | 4 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | 1-2 kardeş | 137 | 22,21 | 8,11 | 6 | 35 | 0,636 | 0,53 |  |
| 3-4 kardeş | 146 | 21,36 | 7,37 | 7 | 36 |  |  |  |
| 5 ve üzeri | 106 | 22,34 | 7,86 | 6 | 36 |  |  |  |
| Çelişki | 1-2 kardeş | 137 | 24,21 | 6,74 | 7 | 34 | 1,075 | 0,342 |  |
| 3-4 kardeş | 146 | 25,29 | 5,98 | 11 | 36 |  |  |  |
| 5 ve üzeri | 106 | 25,02 | 6,45 | 6 | 36 |  |  |  |
| Yaşam | 1-2 kardeş | 137 | 15,66 | 3,89 | 6 | 24 | 12,07 | 0,000\* | 1-3 |
| Doyumu | 3-4 kardeş | 146 | 14,85 | 3,87 | 5 | 25 |  |  |  |
| Ölçeği | 5 ve üzeri | 106 | 13,07 | 4,72 | 5 | 25 |  |  |  |
| Psikolojik İyi | 1-2 kardeş | 137 | 43,03 | 7,54 | 19 | 56 | 4,835 | 0,008\* | 1-3 |
| Oluş Ölçeği | 3-4 kardeş | 146 | 43,03 | 7,07 | 17 | 56 |  |  | 2-3 |
|  | 5 ve üzeri | 106 | 40,07 | 10,73 | 12 | 55 |  |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları sonuç dogrultusunda anlamlı oranda farklılık görülmemiştir. (p>0,05). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına bakılmaksızın APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 12’ye bakıldığında çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre Yaşam Doyumu ölçeği puanlarından elde edilen sonuca göre anlamlı oranda farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). 1-2 kardeşi olan bireylerin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, 5 ve üzerinde kardeşi olan bireylere nazaran Yaşam Doyumu ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı oranda fazladır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen bulgular arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmüştür. (p<0,05). 5 ve üzerinde kardeşi olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları 1-2 kardeşi olan ve 3-4 kardeşi olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından daha düşük bulunmuştur. Kardeş sayılarından kaynaklı ortaya çıkan sonuca bakıldığında farklı seviyededir.

Tablo 13.

*Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Doğum sırası** | **n** |  | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | İlk çocuk | 142 | 35,1 | 4,58 | 8 | 42 | 3,061 | 0,048\* | 1-3 |
| İkinci çocuk | 115 | 33,77 | 5,61 | 13 | 42 |  |  |  |
| Üçüncü ve üzeri | 132 | 33,69 | 5,63 | 14 | 42 |  |  |  |
| Düzen | İlk çocuk | 142 | 19,5 | 3,65 | 4 | 24 | 0,017 | 0,983 |  |
| İkinci çocuk | 115 | 19,41 | 3,88 | 4 | 24 |  |  |  |
| Üçüncü ve üzeri | 132 | 19,46 | 4,33 | 4 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | İlk çocuk | 142 | 23,06 | 7,71 | 6 | 36 | 2,745 | 0,066 |  |
| İkinci çocuk | 115 | 20,83 | 7,75 | 6 | 36 |  |  |  |
| Üçüncü ve üzeri | 132 | 21,66 | 7,73 | 7 | 36 |  |  |  |
| Çelişki | İlk çocuk | 142 | 25,32 | 6,44 | 6 | 36 | 1,72 | 0,18 |  |
| İkinci çocuk | 115 | 23,92 | 6,56 | 7 | 36 |  |  |  |
| Üçüncü ve üzeri | 132 | 25,12 | 6,13 | 11 | 36 |  |  |  |
| Yaşam | İlk çocuk | 142 | 15,62 | 3,97 | 6 | 25 | 8,248 | 0,000\* | 1-3 |
| Doyumu | İkinci çocuk | 115 | 14,68 | 4,24 | 5 | 25 |  |  |  |
| Ölçeği | Üçüncü ve üzeri | 132 | 13,58 | 4,3 | 5 | 25 |  |  |  |
| Psikolojik İyi | İlk çocuk | 142 | 43,43 | 7,6 | 17 | 55 | 3,55 | 0,030\* | 1-3 |
| Oluş Ölçeği | İkinci çocuk | 115 | 42,43 | 8,16 | 12 | 56 |  |  |  |
|  | Üçüncü ve üzeri | 132 | 40,74 | 9,37 | 13 | 56 |  |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 13’de üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 13’e bakıldığında çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Standartlar puanlarından elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmüştür (p<0,05). ). İlk çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilerinin Standartlar alt boyutundan almış oldukları puanlar, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilerinin Standartlar alt boyutundan almış oldukları puanlardan fazla görülmüştür. Bu durum anlamlılık yaratmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin doğum sırasına bakıldığında Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı seviyede olup, farklılık görülmüştür (p<0,05). İlk çocuk olarak dünyaya gelen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen sonuç anlamlı oranda fazladır.

Doğum sırasına bakıldığında Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmüştür (p<0,05). İlk çocuk olarak dünyaya gelen katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen sonuç oranına bakıldığında puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazladır.

Tablo 14.

*Üniversite öğrencilerinin Anne-Baba birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Anne-Baba** | **n** |  | **s** | **t** | **p** |
| **birliktelik** |
| Standartlar | Birlikte | 342 | 34,21 | 5,41 | -0,213 | 0,832 |
| Ayrı | 47 | 34,38 | 4,34 |
| Düzen | Birlikte | 342 | 19,48 | 4 | 0,3 | 0,764 |
| Ayrı | 47 | 19,3 | 3,59 |
| Tatminsizlik | Birlikte | 342 | 21,8 | 7,8 | -0,872 | 0,384 |
| Ayrı | 47 | 22,85 | 7,48 |
| Çelişki | Birlikte | 342 | 24,7 | 6,46 | -1,161 | 0,247 |
| Ayrı | 47 | 25,85 | 5,76 |
| Yaşam Doyumu | Birlikte | 342 | 14,75 | 4,34 | 1,228 | 0,22 |
| Ölçeği | Ayrı | 47 | 13,94 | 3,42 |
| Psikolojik İyi | Birlikte | 342 | 42,4 | 8,48 | 1,113 | 0,266 |
| Oluş Ölçeği | Ayrı | 47 | 40,94 | 8,29 |

Tablo 14’te üniversite öğrencilerinin Anne-Baba birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Tablo 14’de bakıldığında çalışmaya katılanların ebeveyn birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı oranda farklılık bulunmamaktadır (p>0,05). Ebeveynlerin birlikte olan ve ebeveynleri ayrı olan bireylerin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin Ebeveyn birliktelik durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmemiştir. (p>0,05). Ebeveynlerin birlikte olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar, Anne-Babası ayrı olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, hesaplanan puan farkının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Tablo 15.

*Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Anne Eğt. Dur.** | **n** |  | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | İlköğretim ve altı | 175 | 33,79 | 6,03 | 8 | 42 | 1,191 | 0,305 |  |
| Lise | 151 | 34,49 | 4,79 | 13 | 42 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 63 | 34,83 | 4,07 | 24 | 41 |  |  |  |
| Düzen | İlköğretim ve altı | 175 | 19,43 | 4,16 | 4 | 24 | 0,807 | 0,447 |  |
| Lise | 151 | 19,7 | 3,71 | 4 | 24 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 63 | 18,95 | 3,92 | 6 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | İlköğretim ve altı | 175 | 22,37 | 7,65 | 7 | 36 | 0,862 | 0,423 |  |
| Lise | 151 | 21,28 | 7,73 | 6 | 36 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 63 | 22,25 | 8,15 | 6 | 36 |  |  |  |
| Çelişki | İlköğretim ve altı | 175 | 25,14 | 6,13 | 9 | 36 | 0,371 | 0,69 |  |
| Lise | 151 | 24,55 | 6,59 | 6 | 36 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 63 | 24,68 | 6,63 | 7 | 34 |  |  |  |
| Yaşam | İlköğretim ve altı | 175 | 13,73 | 4,44 | 5 | 25 | 7,738 | 0,001\* | 1-2 |
| Doyumu | Lise | 151 | 15,34 | 3,97 | 5 | 25 |  |  | 1-3 |
| Ölçeği | Üniversite ve üstü | 63 | 15,54 | 3,83 | 6 | 25 |  |  |  |
| Psikolojik | İlköğretim ve altı | 175 | 41,25 | 9,11 | 12 | 56 | 2,156 | 0,117 |  |
| İyi Oluş Ölçeği | Lise | 151 | 43,13 | 8,03 | 14 | 56 |  |  |  |
|  | Üniversite ve üstü | 63 | 42,76 | 7,32 | 19 | 56 |  |  |  |

*\*p<0,05*

Tablo 15’de üniversite öğrencilerinin anne eğitim seviyesine bakıldığında APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi uygulanmıştır.

Tablo 15’ e bakıldığında çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin anne eğitim seviyesine bakıldığında APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutları olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puan bulgusuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmemiştir (p>0,05). Anne eğitim seviyesinin ilköğretim veya aşağısı olan bireylerin, annesi lise eğitim seviyesi ve annesinin eğitim seviyesi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerin APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları benzer hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği puan bulgusuna bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık görülmüştür (p<0,05). Anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altında olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, annesi lise mezunu olan ve annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği bulgularından anlamlı seviyede az görülmüştür.

Anne eğitim seviyesine bakıldığına Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir (p>0,05). Katılımcıların anne eğitim durumuna bakılmaksızın Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlardan elde edilen bulgular benzer olduğu bulunmuştur.

Tablo 16.

*Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğ, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Baba Eğt. Dur.** | **n** |  | **s** | **Min** | **Max** | **F** | **p** | **Fark** |
| Standartlar | İlköğretim ve altı | 176 | 33,64 | 5,9 | 13 | 42 | 2,035 | 0,132 |  |
| Lise | 139 | 34,76 | 4,86 | 8 | 42 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 74 | 34,65 | 4,39 | 15 | 41 |  |  |  |
| Düzen | İlköğretim ve altı | 176 | 19,4 | 4,25 | 4 | 24 | 0,992 | 0,372 |  |
| Lise | 139 | 19,78 | 3,51 | 4 | 24 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 74 | 19 | 3,99 | 4 | 24 |  |  |  |
| Tatminsizlik | İlköğretim ve altı | 176 | 22,26 | 7,55 | 6 | 36 | 0,368 | 0,693 |  |
| Lise | 139 | 21,81 | 8,07 | 7 | 36 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 74 | 21,36 | 7,75 | 6 | 35 |  |  |  |
| Çelişki | İlköğretim ve altı | 176 | 24,98 | 6,34 | 6 | 36 | 0,083 | 0,921 |  |
| Lise | 139 | 24,71 | 6,66 | 11 | 36 |  |  |  |
| Üniversite ve üstü | 74 | 24,73 | 6,03 | 7 | 33 |  |  |  |
| Yaşam | İlköğretim ve altı | 176 | 13,89 | 4,49 | 5 | 25 | 5,305 | 0,005\* | 1-2 |
| Doyumu Ölçeği | Lise | 139 | 15,36 | 4,07 | 5 | 25 |  |  | 1-3 |
|  | Üniversite ve üstü | 74 | 15,11 | 3,67 | 6 | 25 |  |  |  |
| Psikolojik | İlköğretim ve altı | 176 | 40,76 | 9,31 | 12 | 56 | 4,919 | 0,008\* | 1-2 |
| İyi Oluş Ölçeği | Lise | 139 | 43,51 | 7,57 | 15 | 56 |  |  | 1-3 |
|  | Üniversite ve üstü | 74 | 43,28 | 7,4 | 19 | 56 |  |  |  |

Tablo 16’da üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılma sonuçları Anova testi uygulanmıştır.

Çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutları olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı oranda farklılık yoktur (p>0,05). Baba eğitim düzeyinden kaynaklanan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği puan farkları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 16 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin babanın eğitim seviyesine bakıldığında Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı oranda farklılık vardır (p<0,05). Babasının eğitim seviyesi ilköğretim eğitiminin aşağısında olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, babası lise mezunu olan ve babasının eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanlarından düşük bulunmuştur. Baba eğitim durumundan kaynaklı tespit edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı seviyededir.

Çalışmaya giren bireylerin baba eğitim seviyesine bakıldığında Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından elde edilen sonuç arasında istatistiksel olarak anlamlı oranda fark vardır (p<0,05). Babasının eğitim seviyesi ilköğretim eğitiminin aşağısında olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları, babası lise mezunu olan ve babasının eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 17.

*Üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Gönüllü** | **n** | **x** | **s** | **M** | **SO** | **Z** | **p** |
| Standartlar | Hayır | 29 | 30,79 | 7,14 | 33 | 139,88 | -2,753 | 0,006\* |
| Evet | 360 | 34,51 | 5,03 | 35 | 199,44 |
| Düzen | Hayır | 29 | 17,86 | 4,56 | 20 | 145,98 | -2,465 | 0,014\* |
| Evet | 360 | 19,59 | 3,88 | 20 | 198,95 |
| Tatminsizlik | Hayır | 29 | 23,97 | 6,76 | 25 | 222,16 | -1,353 | 0,176 |
| Evet | 360 | 21,76 | 7,82 | 22 | 192,81 |
| Çelişki | Hayır | 29 | 25,45 | 5,04 | 26 | 199,43 | -0,221 | 0,825 |
| Evet | 360 | 24,79 | 6,48 | 26 | 194,64 |
| Yaşam Doyumu | Hayır | 29 | 12,24 | 4,75 | 12 | 136,69 | -2,912 | 0,004\* |
| Ölçeği | Evet | 360 | 14,84 | 4,14 | 15 | 199,7 |
| Psikolojik İyi | Hayır | 29 | 35,17 | 12,27 | 35 | 127,78 | -3,352 | 0,001\* |
| Oluş Ölçeği | Evet | 360 | 42,79 | 7,82 | 45 | 200,42 |

*\*p<0,05*

Tablo 17’de üniversite öğrencilerinin okudukları alana gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu ve Psikolojik iyi Oluş puanlarının karşılaştırılma sonuçları bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Çalışmaya giren üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçiliğin alt bileşenleri olan Standartlar ile Düzen puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Standartlar ve Düzen alt boyutlarından almış oldukları puanlar, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin söz konusu alt bileşenlerinden almış oldukları bulgular istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek görülmüştür.

Tablo 17 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği bulgusu içerisinde anlamlı oranda fark vardır (p<0,05). Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği bulgusunun istatistik veri olarak yüksek görülmüştür.

Bireylerin bölüme gönüllü olarak gelmesi Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında istatistiksel veri olarak anlamlı düzeyde fark görülmüştür (p<0,05). Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

# BÖLÜM V

# Tartışma

Bu bölümde Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumlarının psikolojik iyi oluşla ilişkisi ile ilgili bulgular tartışılmıştır.

Katılımcıların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar ve Düzen puanları ile Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilen bulgular içerisinden pozitif alanda ve istatistiksel veri olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır. Üniversite öğrencilerinin Mükemmelliyetçilik düzeyleri arttıkça, Yaşam doyumu arzusunu da artırmaktadır. Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan tatminsizlik ve çelişki puanları yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam Doyumu puanları ile Psikolojik İyi Oluştan elde edilen bulgular sonucunda pozitif alanda ve istatistiksel veri olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanlarının artması Yaşam doyumu puanlarda da artış göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması psikolojik iyi oluş puanlarını artırmaktadır.

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluştan elde edilen bulgular içerisinde anlamlı oranda farklılık yoktur. Bu çalışma sonucuna benzer olan bir başka çalışma şu şekildedir; üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında mükemmeliyetçiliğin yaş grubuna bakıldığında mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını sonucuna ulaşılmış olup destekler niteliğindedir (Özyurtlu,2011). Bir başka çalışmada Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile yaş değişkenine bakıldığı zaman herhangi bir değişiklik saptanmamıştır (Yolcubal,Bayrak,2019).

Çalışmanın yaş oranlarına bakıldığı zaman, 18 ile 20 yaş oranı bireylerin 21 ile 23 yaş oranı ve 24 yaş üzeri yaş oranlarının Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları bulgular benzerlik göstermiştir. Araştırmaya katılanların yaş oranına bakıldığında APS Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. 24 yaş ve üstü olan üniversite öğrencilerinin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, 18-20 yaş arası ve 21-23 yaş arası yaş grubuna mensup öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Buna benzer bir bulgu ise, Berktaş (2019). Tarafından üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmaya bakıldığında Mükemmeliyetçiliğin yaş gruplarına bakıldığında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. 20 yaş altındaki üniversite öğrencileri hata yapma endişesinden alınan puanlar diğer üniversite öğrencilerine göre daha düşüktür. 21-25 yaş üzeri üniversite öğrencileri incelendiğinde kişisel standartlar puanı daha düşüktür. Literatür ’de yaşam doyumunun yaş cinsiyet eğitim durumu değişkenliklerine bakıldığı zaman 45-64 yaş arası bireylerin yaşam doyumlarının az olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlanmayla birlikte yaşam doyumlarında azalma görülmektedir (Çevik ve Korkmaz 2014). Bir başka araştırmada yaşam doyumu ve yaş değişkenine bakıldığı zaman kadınların yetişkinlikleri göz önünde bulundurulduğu için, yaşam doyumuna bir etki yaratmadığı sonucuna varılmıştır (Konal, 2021).

Sincar (2019) Yapmış olduğu araştırmada ise, öğrencilerinin yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkisinin bakılması hedeflenmiştir. Yaşam doyumu ile yaş, değişkenine bakıldığı zaman aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan Düzen bulgusuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır. Kadın öğrencilerinin Düzen alt boyutundan almış oldukları puanlar, erkek öğrencilerinin Düzen alt boyutundan almış oldukları puanlardan daha yüksektir ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Bu bulguya karşı olarak; bir başka çalışma incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin cinsiyetler arası farklılık bulmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin bulguları kadınların bulgusuna göre daha fazla görülmüştür (Cırcır, 2006).

Farklı bir araştırmada ise, Voltan & Acar (2006). Tarafından yapılan çalışma incelendiğinde katılımcıların cinsiyetine göre herhangi bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Yaşam doyumu puanları ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlılık bulgusu bulunmuştur. Yaşam doyumu ve yaş arasında ilişki bulunmuştur. Yaş artıkça yaşam doyumunun azaldığı kanısına varılmıştır (Gülcan & Bal, 2014). Bu bulguyu destekleyen bir başka çalışma ise Çevik ve korkmaz (2014) yaptıkları çalışmada yaş ilerledikçe yaşam doyumunun düştüğü kanısına varılmıştır. Bu araştırma bulgularına karşılık bir farklı bulgu ise yaş ilerledikçe olumlu yönde psikolojik olarak iyi olduğunu ve yaşam doyumun artığını söylemektedir (Şimşek,2011).

Bir başka çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet ve sınıf etkenleri arasında anlamlı bir bulgu saptanırken aynı istatiksel çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş etkeni arasında anlamlı bir bulgu saptanmamıştır (Karslı, 2021).

Cinsiyetine göre Yaşam Doyumunun bulgusuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farkın var olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları, erkek üniversite bireylerinin Yaşam Doyumundan aldıkları bulgu sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulguya rastlanmıştır. Bu bulguyu destekler niteliğinde olan bir başka bulgu ise; Sincar (2019) yaşam doyumu ile cinsiyet değişkenine bakıldığında birbirleri arasında anlamlı fark bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmaya göre; öğrencilerin yaşam doyumundan alınan puanlara bakıldığında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık bulunamamıştır ( Berktaş ,2019). Bir başka araştırmada yaşam doyumu ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunmamaktadır (Güler, 2006).

Katılımcıların cinsiyetine bakıldığında Psikolojik İyi Oluş puanları içerisinde istatistiksel veri olarak anlamlı düzeyde fark bulgusuna rastlanmıştır. Kadın katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanları, erkek katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarından istatistiksel veri olarak anlamlı düzeyde yüksek bulgusuna varılmıştır. Literatürde incelenen bir başka çalışmada öğretmenlerin cinsiyet değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkisi üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş seviyesi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (Göçen,2019).

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında farklılık vardır. Lisans eğitimine sürdüren bireylerin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, Lisansüstü eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin eğitim seviyesine bakıldığında Yaşam Doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Lisansüstü eğitimine sürdüren bireylerin Yaşam Doyumundan elde edilen bulguları lisans eğitimine sürdüren bireylerin Yaşam Doyumu puanlarıyla karşılaştırıldığında daha yüksek oranda çıkmıştır. Hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin eğitim seviyesine bakıldığında Psikolojik İyi Oluştan elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılığın olduğu bulunmuştur. Lisansüstü eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş puanları, lisans eğitimine devam etmekte bireylerin Psikolojik İyi Oluş puanlarından anlamlılık kazanmış olup, yüksek oranda bulunmuştur. Bir başka araştırma incelendiğinde; eğitim düzeyi ile asgari üniversite mezunu olan kişilerin psikolojik iyilik halleri seviyesinin eğitim düzeyi lise veya daha aşağı olan kişilere oranla daha üst seviyede görüldüğü saptanmıştır (Kılıç,2021).

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin bölümüne göre APS Mükemmeliyetçiliğin alt bileşenleri olan Tatminsizlik ve Çelişki puan sonuçları arasında anlamlı oranda fark bulunmuştur. Sosyal bilimler bölümünde öğrenim gören öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanları, Sağlık bilimleri bölümünde ve Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin Tatminsizlik ve Çelişki puanlarından daha düşük bulunmuştur ve hesaplanan bulgu farklılık gösterip anlamlılık düzeydedir.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bölümüne göre Yaşam Doyumunun bulgular arasında veri olarak fark olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Sosyal bilimler alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları, diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu bulgusundan anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur. Bir başka çalışma incelendiğinde ise; Araştırmada Yaşam doyumunun Okudukları bölüm değişkenine bakıldığında herhangi bir farklı istatistiksel bulguya rastlanmamıştır (Berktaş,2019).

Katılımcıların alanına bakıldığında Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden aldıkları bulgular sonucunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm fark etmeksizin Psikolojik İyi Oluş puanlarının benzer olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılanların sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık yoktur. Katılımcıların devam etmekte oldukları sınıflara bakılmaksızın APS Mükemmeliyetçilik puanlarının benzer olduğu görülmüştür. Bir başka çalışma incelendiğinde ise mükemmeliyetçiliğin sınıf gruplarında farklılık görülmüştür. Son sınıf bireylerin mükemmeliyetçilik oranı daha yüksek puana ulaşmıştır (Saracaloğlu Altay & Eken 2016).

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin sınıfına göre Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile almış oldukları puanlar arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar benzerdir. Buna benzer bir çalışma incelendiğinde; Öğrencilerin Yaşam doyumu puanları ile sınıf değişkenine bakıldığı zaman anlamlı fark bulgusuna ulaşılmıştır. İlk sınıf olan bireyler ile üçüncü yılı olan bireyler arasında farkın olduğu görülmüştür. (Berktaş,2019). Bir başka araştırma incelendiğinde; Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan istatiksel bir çalışmada cinsiyet değişkenlerinin psikolojik iyi oluş seviyesinde anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır aynı çalışmada sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin etki edecek bir seviyede olmadığı görülmüştür (Leman & diğ., 2021).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları bulgular sonucunda fark bulunmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına bakılmaksızın APS Mükemmeliyetçilik puanlarının benzer olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen bir araştırma da mükemmeliyetçiliğin sahip olunan kardeş sayısı arasında anlamlı fark görülmektedir. 2 kardeş olanların 3 ve daha fazla kardeş sayısı yüksek olanlara göre mükemmeliyetçilik puanı ile 4 ve daha fazla kardeşi olanların aldığı puana göre mükemmeliyetçilik puanlarının daha az olduğu görülmüştür (Abuhanoğlu & diğ.,2015).

Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre Yaşam Doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya karşıt olarak bir başka çalışmada kardeş sayısına bakıldığında yaşam doyumu arasında bir ilişki bulgusuna rastlanmamaktadır (Sincar, 2019).

Katılımcı olan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına bakıldığında Psikolojik İyi Oluş puanları arasında fark bulunmuştur. 5 ve üzerinde kardeşi olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanları 1-2 kardeşi olan ve 3-4 kardeşi olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanlarından daha düşük bulunmuş olup anlamlılık kazanmıştır. Bir başka çalışmada; Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre, sınıf, kardeş sayısı, cinsiyet ve anne baba eğitim düzeyi değişkenleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Karaca & Aksu, 2020).

Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik alt bileşenlerinin Standartlar bulgusuna bakıldığında fark olduğu tespit edilmiştir. İlk çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilerinin Standartlar alt boyutundan almış oldukları puanlar, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilerinin Standartlar alt boyutundan almış oldukları puanlardan oranla fazla bulunmuştur ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre Yaşam Doyumundan elde edilen bulgular arasında fark olduğu görülmüştür İlk çocuk olarak dünyaya gelen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur.

Doğum sırasına göre Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin arasında fark vardır İlk çocuk olarak dünyaya gelen katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanları, üçüncü veya üzeri çocuk olarak dünyaya gelen katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarından yüksektir.

Araştırmaya katılanların ebeveyn birliktelik olgusuna bakıldığında APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında farklılık bulunmamaktadır. Ebeveyn birlikte olan ve Ebeveynlerin ayrı olan öğrencilerin APS Mükemmeliyetçilik puanlarının benzer olduğu görülmüştür. Bir başka çalışma incelendiğinde; Araştırmada Ebeveynlerin birlikte olan veya ayrı olanların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek çıkmıştır (Pirinççi,2009).

Üniversite öğrencilerinin Ebeveynlerin birlikteliklerine bakıldığında Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ebeveynlerin birlikte olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş almış oldukları puanlar, Anne-Babası ayrı olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş almış oldukları puan bulgusunun daha yüksek bulunmasına yönelik hesaplanan puan farkının olmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında farklılık yoktur. Annenin eğitimi ilköğretim seviyesinin aşağısında olan bireylerin, annesi lise seviyesini okumuş olan ve annesinin eğitim seviyesi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerin APS Mükemmeliyetçilik puanları benzer hesaplanmıştır. Bir başka çalışmada ise; Annesi ilkokul eğitimini tamamlamış olan üniversite öğrencilerinin annesi ortaokulu tamamlamış üniversite öğrencilerine göre daha fazla eleştirici bir yapıya sahip olduğu bulgusuna rastlanmıştır (Cırcır,2006).

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında fark görülmüştür. Anne eğitim düzeyi ilköğretim ve aşağısında olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu ölçeği puanları, annesi lise mezunu olan ve annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanlarının düşük olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmaya bakıldığında, Yine aynı araştırmada anne eğitimiyle yaşam doyumu arasında anlamlı fark bulunmamaktadır (Sincar,2019). Yine yaşam doyum ile anne eğitimi arasında yapılan bir başka çalışmada Anne eğitimi ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulgusuna ulaşılmamıştır (Güler,2006).

Katılımcıların anne eğitim durumuna göre Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında fark yoktur. Anne eğitim seviyesine bakılmaksızın Psikolojik İyi Oluş puanlarının benzer olduğu görülmüştür. Bir başka çalışmada ise, Üniversite öğrencileri ile araştırmaya göre, Ebeveyn eğitim seviyesi ile psikolojik iyi oluş arasında fark bulunamamıştır ( Karabeyeser, 2013).

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında fark bulunmamıştır. Baba eğitim seviyesinden kaynaklanan APS Mükemmeliyetçilik puan farkı yoktur.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin babanın eğitim durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında fark olduğu görülmüştür. Babasının eğitim düzeyi ilköğretim veya daha aşağısı olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları, babası lise mezunu olan ve babasının eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanlarından düşük bulunmuştur. Baba eğitim durumundan kaynaklı tespit edilen puan farkı anlamlıdır. Bu bulguyu destekler niteliği olan bir başka çalışmada ise; Baba eğitimi ile yaşam doyumu arasında anlamlılık bulgusu saptanmıştır (Sincar,2019). Bu bulguların sonucunu desteklemeyen bir farklı çalışmada baba eğitimi ile yaşam doyumu arasında herhangi bir bulguya rastlanmamıştır (Güler,2006). Mükemmeliyetçilik ile babanın eğitimi durumu ile ilişkisini açıklayan bir başka çalışmada ortaokul mezunu olanlar ile babası lisans veya lisans üsttü eğitim gören babalara göre daha mükemmeliyetçi algılarının olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Abuhanoğlu &diğ.,2015).

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında farklılık vardır. Babasının eğitimi tamamlama seviyesi ilköğretimi tamamlamış ya da aşağısı olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanları, babası lise mezunu olan ve babasının eğitim düzeyi üniversite ve üzerinde olan öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanlarından düşük bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında rastlanan bir başka çalışma ise; Üniversite öğrencilerinde yapılan Mükemmeliyetçilik düzeyi ile bölüme gönüllü gelenler ve gönüllü gelmeyenler arasında anlamlı fark bulunmadığı ortaya çıkmıştır (Saracoğlu & diğ.,).

Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt bileşenleri olan Standartlar ve Düzen puanları arasında fark bulunmuştur. Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Standartlar ve Düzen alt boyutlarından almış oldukları puanlar, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin almış olduğu puanlar içerisinde anlamlılık seviyesi yüksek çıkmıştır.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında fark görülmektedir. Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanları, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin Yaşam Doyumundan elde edilen puanlar yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında fark vardır. Okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelen öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanları, okumakta oldukları bölüme gönüllü olarak gelmeyen öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puanları yüksektir.

# BÖLÜM VI

# Sonuç ve Öneriler

## Sonuç

Mükemmel olma arzusu hayatımızın önemli bir yeridir. Sağlıklı bir hayat sürdürmek için yaşam doyumunun yüksek olması ve psikolojik olarak iyi hissetmek gerekir. Bireylerin Mükemmelliyetçilik arzularını gerçekleştirirken yaşadıkları stres ve kaygı hayatlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Mükemmel olma isteği ile birey sürekli çaba göstermektedir. Bu çaba sürecinde farkında olmadan yıpranabilmektedir. Mükemmel olma arzusu ile hayatlarını sürdüren bireyler yaşam doyumlarının azaldığının farkında değildirler. Psikolojik olarak beklentilerini karşılama arzusu ile yaşamlarını sürdürmektedirler. Mükemmeliyetçi bireyler beklentilerini karşıladıkları sürece yaşam doyumları artmaktadır.

Bu bulgular sonucunda; Katılımcıların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Standartlar ve Düzen puanları ile Yaşam Doyumu ölçeği puanları arasında pozitif alanda ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinin Mükemmelliyetçilik düzeyleri arttıkça, Yaşam doyumu arzusunu da artırmaktadır. Mükemmeliyetçilik ölçeğininim alt boyutları olan tatminsizlik ve çelişki puanları yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam Doyumu ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında’ da pozitif alanda ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin puanlarının artması Yaşam doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlarda da artış göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması psikolojik iyi oluş puanlarını artırmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırmada mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiş olup, bu amaç çerçevesinde bireylerin sosyo-demografik özelliklerine dair bazı özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda yapılan incelemeler sonucunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında araştırma kapsamı alınan bireylerin yaş grubuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında farklılık vardır. Yaşam Doyumu ölçeğinden ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında cinsiyetine göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt bileşenleri olan Düzen puanları arasında fark olduğu görülürken, Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında Eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasın dada anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına bakıldığında bölümüne göre, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşeni olan Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile yaşam doyumu arasında farklılık bulunurken; Psikolojik iyi oluşta bu bulguya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılanların sınıfına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan üniversite bireylerinin kardeş sayısına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt bileşenlerinden aldığı puanlar arasında fark bulunmazken; Yaşam Doyumu ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Standartlar puanlar ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puan farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılanların Anne-Baba birliktelik durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında farklılık bulunmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları ile psikolojik iyi oluş arasında fark bulunmazken yaşam doyumu ölçeğinde puanları arasında fark olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim seviyesine bakıldığında APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Standartlar, Düzen, Tatminsizlik ve Çelişki puanları arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin baba eğitim seviyesine göre Yaşam Doyumu ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt bileşenleri olan Standartlar ve Düzen puanları arasında fark olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin bölüme gönüllü olarak gelme durumuna göre Yaşam Doyumu ölçeği puanları ile psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan arasında farklılık olduğu görülmektedir.

Bazı durumlarda bireylerin Mükemmel davranışlarının karşılanmamasından dolayı yaşam doyumu üzerinde pek bir arzusu kalmamaktadır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşları bireyin yaşamını sürdürebilmesi için önemli yer kapladığı düşünülmektedir. Sonuç olarak mükemmel beklentilerden uzak durmak, sağlıklı ve yüksek standartlı bir yaşam doyumu için önemlidir. Yaşam doyumunun artması ile psikolojik iyi oluşları olumlu etkilenmekte olup mükemmeliyetçiliğin beklentilerini karşılayabilmektedir.

## Öneriler

Bu araştırma 2021-2022 eğitim, öğretim yılında Yakın Doğu üniversitesi öğrencilerine uygulanmıştır. Devlete yönelik öneri olarak, mükemmeliyeti arayan bireylerde yaşam doyumu arzusunun etkilendiği bulgusuna varılmış olup bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür. Bu anlamda bireylerin mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumuyla ilgilenen psikologlar ve ilgili araştırmacılar öncelikli olarak bireyin psikolojik iyi oluş hallerini dikkate almalıdır.

Üniversite öğrencilerinin Ebeveynler ile eğitim kapsamında çalışılarak, Ebeveynlerin çocukları üzerindeki tutum ve davranışlarına konusunda çalışmalara yer verilebilir.

Akademisyenlere yönelik öneri olarak araştırmada incelenen değişkenlerin birbiriyle olan ilişkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, bölümü, doğum sırası, bölüme gönüllü olarak gelme durumu arasında farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmış olup farklı değişkenler arası ilişki olup olmadığı incelenebilir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu cinsiyet, eğitim durumu, bölüm, kardeş sayısı, dogum sırası, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, bölüme gönüllü olarak gelme durumu arasında farklılık bulgusuna ulaşılmış olup farklı değişkenler arası ilişki olup olmadığı incelenebilir. Son olarak Psikolojik iyi oluş cinsiyet, eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, baba eğitim durumu, bölüme gönüllü olarak gelme durumu arasında farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmış olup farklı değişkenler arası ilişki olup olmadığı incelenebilir.

Üniversite okuyan öğrencilere okullarda karşılaşabilecekleri sorumlulukları varsayarak yaşam doyumlarını artırmak amacıyla etkinlik ve eğitimlere yer verilmelidir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri incelendiğinde yaptıklarından emin olmadıkları ve hata yapmaktan korktuğu görülmüştür. Bu nedenle yaşam doyumlarını artırmak için üniversite öğrencilerine yönelik grup rehberliği derslerinde kaygı problemi ile baş etme, problem durumu çözmeye yönelik eğitimler verilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen farklılıkların nedenleri nitel çalışmalar yapılarak incelenebilir. Örneğin araştırmada katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusuna varılmıştır. Bu farklılığın nedeni farklı yaş demografisine sahip kişilerle mülakat yöntemi kullanılarak incelenebilir. Aynı zamanda bu çalışma diğer değişkenler arasında da incelenebilir.

Klinisyenlere Yönelik öneri ise öğrencilerin Ebeveynlerinin eğitim düzeyinin öğrenciler üzerinde mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin etkilendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumda Ebeveynlerin eğitim seviyelerinin çocukları üzerindeki etkisinin önemini aileye vurgulanmalıdır. Ebeveynlere hem destek olmak için hem de farkındalık kazandırmak için kapsamlı eğitimler verilebilir.

Yaşam doyumları arzusunu artırmak ve psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde yardımcı olmak amacıyla bireylerin çevresiyle daha rahat iletişim ve ilişki kurabilmesi için hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılabilir.

# Kaynakça

Abuhanoğlu, U. H., Teke, A., Çelen, Ö. & Açıkel, C. (2015). *Sağlık İnsan Gücü Yetiştiren Önlisans ve Lisans Düzeyindeki Okullarda Mükemmeliyetçilik*. TSK Koruyucu Hekimlilik Bülteni. 14(5),421-431.

Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı Ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi/The Role Of Work Family Spillover And Psychological Well-Being On The Effect Of Psychological Capital On Performance. (Tez No:286064) [Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi].YÖK Tez Merkezi. 17(1), 273-294.

Alorani, O. I., & Alradaydeh, M. T. F. (2018). Spiritual Well-Being, Perceived Social Support, And Life Satisfaction Among University Students. *International Journal Of Adolescence And Youth,* 23(3), 291-29 https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1352522.

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). *Social Relations And Lif Satisfaction: The Role Of Friends*. *Genus,* 74(1), 1-18. https://org/10.1186/s41118-018-0032-z.

Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., (2020). COVID-19 Home Confinement Negatively İmpacts Social Participation And Life Satisfaction: A Worldwide Multicenter Study.  *International Journal Of Environmental Research And Public Health,* 17(17), 6237. https://doi.org/10.33.90/ijerph17176237.

Arslan, G. (2019). Mediating Role Of The Self–Esteem And Resilience İn The Association Between Social Exclusion And Life Satisfaction Among Adolescents*.* *Personality And Individual Differences*, 151, 109514. https://doi.org/10.1016/i.paid.2019.109514

Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi). Yök Tez Merkezi.

Atar, R. V. (2018). *Obezitesi Olan Hastalarda Cushing Hastalığı, Acthdan Bağımsız Cushing Sendromu Ve Otonom Kortizol Sekresyonunun Sıklığı*. (Tez No.10239573) [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Aydıner, R. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz Yeterlilik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Sakarya Üniversitesi.

Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., & Khan, N. A. (2019). Whatsapp Use And Student's Psychological Well-Being: Role Of Social Capital And Social İntegration*. Children And Youth Services Review,* 103, 200-208. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002.

Bayrak, D.Y. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Doyumu Arasındaki* *İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. DSpace@Fsm Kurumsal Akademik Arşiv.

. Berggren, N., & Bjornskov, C. (2020). *Institutions And Life Satisfaction. Handbook Of Labor, Human Resources And Population Economics,* 1-48. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365192-1

Berktaş, S. (2019). *İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). *Facebook İntrusion, Fear Of Missing Out,Narcissism, And Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. Psychiatry Research,* 259, 514-519. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012

Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. Sarıoğlu, i.D. E.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükateş, V. (2018). *Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (20. b.). İstanbul: Pegem Akademi. https://doi.org/10.14.527/97899944919289

Canoya, S. (2010). *Üniversite Ögrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları İle Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Yakın Dogu Üniversitesi, Lefkoşa.

Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki*. (YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi.

Chang, S. S. E., Jain, S. P., & Reimann, M. (2021). The Role Of Standards And Discrepancy Perfectionism İn Maladaptive Consumption*. Journal Of The Association For Consumer Research,* 6(3). https://doi.org/10.1086/714384.

Cırcır, B. (2006). *Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları Ve Mükemmelliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism İs İncreasing Over Time: A Meta- Analysis Of Birth Cohort Differences From 1989 To 2016*. Psychological Bulletin,* 145(4), 410. https://doi.org/10.1037/bul0000138.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanmasi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalişmasi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). https://doi.org/10.17755/esosder.263229.

Dahlenburg, S. C., Gleaves, D. H., & Hutchinson, A. D. (2019). Anorexia Nervosa And Perfectionism: A Meta‐Analysis*.* *International Journal Of Eating Disorders*, 52(3), 219-229. https://doi.org/10.1002/eat.23009.

Davidson, R. J. (2004). What Does The Prefrontal Cortex “Do” İn Affect: Perspectives On Frontal EEG Asymmetry Research. *Biological Psychology*, 67(1-2), 219-234. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.03.008.

Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal Of The Human & Social Science Researches*, 6(5).

Demiriz S., Öğretir A.D. (2007). Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *15*(1), s. 105-122.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Dimaggio, G., Macbeth, A., Popolo, R., Salvatore, G., Perrini, F., Raouna, A.,& Montano, A. (2018). The Problem Of Overcontrol: Perfectionism, Emotional İnhibition, And Personality Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 83, 71-78. https://doi.org/1016/j.comppsych.2018.03.005.

Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music Performance Anxiety And İts Relationship With Social Phobia And Dimensions Of Perfectionism *Research.* https://doi.org/10.1177/1321103X18804295.

Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 6(5), 2710-2728.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

Doğan, T. (2016). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Ve İyilik Hali*.* *Türk Psikolojik Danışma Ve. Rehberlik Dergisi.*

Erdinç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetsel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 16(4).

Eroğlu, O. (2006). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri-İzleme Araştırmaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması Ve Ekonomisi.* Tezsiz Yüksek Lisans Programı*.*

Fairweather-Schmidt, A. K., & Wade, T. D. (2015). Piloting a perfectionism intervention for pre-adolescent children*. Behaviour research and therapy, 73,* 67-73. https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.004.

Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). *COVID-19* And Parent*-* Child Psychological Well-Being. *Pediatrics*, 146(4). https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294.

Gavin, B., Hayden, J., Adamis, D., & Mcnicholas, F. (2020). Caring For The Psychological Well-Being Of Healthcare Professionals İn The Covid-19 PandemicCrisis. *Ir Med* J, 113(4), 51.

Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası* (7. bs.). İstanbul: Metis Kitap, 27.

Göçen, A.,(2019). Öğretmenlerinin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi.* 8(1). 135-153. https://doi.org/10.30703/cije.457977.

Graafland, J., & Lous, B. (2018). *Economic Freedom, İncome İnequality And Life Satisfaction İn OECD Countries. Journal Of Happiness Studies*, 19(7), 2071- 2093.

Gülcan, A., Bal, P.N,. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*. 2(1)41-52.

Güler D. Mastalji, *Yaşam Kalitesi ve Depresyon*. 2006, Uzmanlık Tezi, 125 sayfa, Aile Hekimliği, Sağlık Bakanlığı Şişli Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Güneysu, S., & Bilir, Ş. (1991). Üniversite gençlerinin kendilerini kabul düzeyine algılanan anne baba tutumlarının etkisi*. Aile yazıları.*

Hagmaier, T., Abele, A. E., & Goebel, K. (2018). How Do Career Satisfaction And Life Satisfaction Associate*?. Journal Of Managerial Psychology*. https://doi.org/10.1108/JMP-09-2017-0326.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısındanİncelenmesi. *İlköğretim Online (Elektronik) Dergisi*, 8(3), 729-740.

Hamermesh, D. S. (2020). *Life Satisfaction, Loneliness And Togetherness, With AnApplication To Covid-19 Lock-Downs. Review Of Economics Of The Household,* 18(4), 983-1000.

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is Perfect Good? A Meta-Analysis Of Perfectionism İn The Workplace*. Journal Of AppliedPsychology*, 103(10), 1121. https://doi.org/10.1037/apl0000324.

Heo, W., Lee, J. M., & Park, N. (2020). Financial-Related Psychological Factors Affect Life Satisfaction Of Farmers*. Journal Of Rural Studies*, 80, 185-194.

Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological Well-Being And Physical Health: Associations, Mechanisms, And Future Directions*. Emotion Review,* 10(1), 18-29. https://doi.org/10.1177/1754073917697824.

Horney, K. (2006). *Psikolojide Yeni Yollar* (4.Baskı) (Çev: S. Budak). İstanbul:Öteki Yayınevi.

Karababa, A. (2012). *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü.* Pamukkale Üniversitesi.

Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi*. 3 P Dergisi, 4* (Ek:1), 28- 34.

Karahan T F, Sardoğan M E (2004). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri*. Anatolian Jorunal Of Psychiatry.*

Kaiser, T., Hennecke, M., & Luhmann, M. (2020). The İnterplay Of Domain-And Life Satisfaction İn Predicting Life Events*. Plos One,* 15(9), https://doi/org10.1371/E0238992.

Karabeyeser, M., (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Karataş, K,. Aslan, H. & Başcıllar M. (2019). Hopelessness And Satisfaction With Life Among Disabled Vererans, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi,* 30(1), 1- 18.

Karslı, N., (2021). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. (53). 165-194. https://doi.org/10.21054/deuifd.895059.

Kaya, F., & Peker, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kaydemir, S., Selışık Sun, Z., & Tezer, E. (2005). Evlilik Uyumu Ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-75.

Kenneth G. Rice and Frederick G. Lopez.(2004) “Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment and Self-Esteem in College Students” *Journal of College Counseling, Fall.*

Kılıç, B., (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerinde Bir İnceleme. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi. 10 (2)401-417 .

Kıral, E. Y., & Balcı, A. T. D. (2012). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı Ve Kontrol Odağı İle İlişkisi.* (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Politikası Anabilim Dalı).

Kırcı Çevik, N., Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit modeli analizi. *İİBF Dergisi.* Niğde *Üniversitesi.* 7 (1). 126-145.

Kırnap, N. G., Öztekin, S., & Tütüncü, N. B. (2020). Adrenal İnsidentaloma Ve Otonom Kortizol Sekresyonu Vakalarının İzlemi: 14 Yıllık Tek Merkez Çalışması- Retrospektif Kohort. *Dicle Tıp Dergisi,* 47(1), 154-161. https://doi.org/10.5798/dicletip.706119.

Koçal, Z. Ş. (2021). *Orta Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumu İle Bilişsel Hatalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, YÖK Tez Merkezi.

Konal, H, (2021). *Çalışan ve Çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyonun karşılaştırılmalı olarak incelenmesi*: Kadıköy Örneği. İstanbul Aydın Üniversitesi. Lisanüstü Eğitim Enstitüsü.

Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., & Labarthe, D. R. (2018). Positive Psychological Well-Being And Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series*. Journal Of The American College Of Cardiology,* 72(12), 1382-1396. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.042.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Erzincan Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., ... & Montag, C. (2018). The Role Of Empathy And Life Satisfaction İn İnternet And Smartphone Use Disorder. *Frontiers İn Psychology,* 9, 398. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398

Elmas, L. Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z., (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik iyi Oluş Durumları Arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Sportive Dergisi.* 4(1) 1-17.

Li, C., Jiang, S., Li, N., & Zhang, Q. (2018). Influence Of Social Participation On Life Satisfaction And Depression Among Chinese Elderly*:* Social Support As AMediator. *Journal Of Community Psychology,* 46(3), 345-355. https://doi.org/10.1002/jcop.21944.

Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes İn Undergraduate Students’ Psychological Well-Being As They Experience University Life.  *International Journal Of Environmental Research And Public Health,* 16(16), 2864. https://doi.org/10.3390/ijerph16162864.

Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend Or Foe? The Application’s Association With Psychological Well-Being *. New Media & Society*, 21(10), 2160-2182. https://doi.org/10.1177/146144819840021

Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Rice, K. G. (2019). Doctoral Student Perfectionism And Emotional Well-Being*. Measurement And Evaluation İn Counseling And Development,* 52(3), 145-155. https://doi.org/10.1080/07481756.2018.1547619.

Morys, F., Janssen, L. K., Cesnaite, E., Beyer, F., Garcia‐Garcia, I., Kube, J., ... & Horstmann, A. (2020). Hemispheric Asymmetries İn Resting‐State EEG And Fmrı Are Related To Approach And Avoidance Behaviour, But Not To Eating Behaviour Or BMI*. Human Brain Mapping*, 41(5), 1136-1152. https://doi.org/10.1002/hbm.24864

Noda, H. (2020). Work–Life Balance And Life Satisfaction İn OECD Countries: A Cross- Sectional Analysis*. Journal Of Happiness Studies*, 21(4), 1325-1348. Doi:10.1007/s10902-019-00131-9

Oakes, T. R., Pizzagalli, D. A., Hendrick, A. M., Horras, K. A., Larson, C.L., Abercrombie, H. C., ... & Davidson, R. J. (2004). Functional Coupling Of Simultaneous Electrical And Metabolic Activity İn The Human Brain*. Human Brain Mapping*, 21(4), 257-270. https://doi.org/10.1002/hbm.20004.

Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social Media’s Enduring Effect OnAdolescent Life Satisfaction*. Proceedings Of The National Academy Of Sciences*,116(21), 10226-10228. https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116.

Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does Perfectionism Or Pursuit Of Excellence Contribute To Successful Learning? A Meta-Analytic Review*. Psychological Assessment*, 32(10), 972. https://doi.org/10.1037/pas0000942.

Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik Ve Özerklik Destekleyici DavranışlarınAmaç Tarzları İle İlişkisi*. Eğitim Ve Bilim*. 28(127).

Özyurtlu, R. (2011). Fen Bilimleri Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe

Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well- Being İs More Than Happiness And Life Satisfaction: A Multidimensional Analysis Of 21 Countries. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 18(1), 1-16.

Sapmaz, F., (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. S*osyal Bilimler Enstitüsü.

Saracoğlu, A. S., Altay, B., & Eken, M. (2016). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Sosyal Problem Çözme Becerilerini Yordayan Değişkenler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(*23), 680-722. https://doi.org/10.14520/adyusbd.88693.

Satılmış, M. (2010). Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences,* 8(4), 489-504. https://dx.doi.org/10.127339/NWSA.2013.8.4.1C0601.

Sincar, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Depresyon Durumlarının İncelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors For Parental Burnout Among Finnish Parents: The Role Of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal Of Child* *And Family Studies*, 29(3), 648-659.

Stieger, S. (2019). Facebook Usage And Life Satisfaction. Frontiers İn Psychology, 10, 2711. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02711.

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism,(Self-) Compassion, And Subjective Well-Being: A Mediation Model. *Personality And* *Individual Differences*, 154, 109708. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708.

Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M., & Kent, D. N. (2017). Perfectionism, Social Disconnection, And İnterpersonal Hostility: Not All Perfectionists Don't Play Nicely With Others. *Personality And Individual* *Differences,* 119, 112-117. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.008.

Stoeber, J., Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Sherry, S. B. (2021). Perfectionism And İnterpersonal Problems Revisited. *Personality And Individual Differences*, 169,110106. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106.

Stricker, J., Buecker, S., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). Multidimensional Perfectionism And The Big Five Personality Traits: A Meta–Analysis. *European Journal Of Personality*, 33(2), 176-196. https://doi.org/10.1002/per.2186.

Szczesniak, M., & Tulecka, M. (2020). Family Functioning And Life Satisfaction: The Mediatory Role Of Emotional İntelligence. *Psychology Research And BehaviorManagement*, 13, 223. https://.org/10.2147/PRBM.S240898.

Şahin, Ş., (2008), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri,* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şanlı, D. (2007). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri.* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

Topses, G. ve Serin, N. G. (2012). Psikolojik danışma ve kişilik kuramları. Ankara: *Nobel Akademi Yayıncılık.*

Trzebinski, J., Cabanski, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction To The COVID-19 Pandemic: The İnfluence Of Meaning İn Life, Life Satisfaction, And Assumptions On World Orderliness And Positivity*. Journal Of Loss And Trauma*, 25(6-7), 544-557. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098.

Tuncer, B., & Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi,* 14(2), 1-15. https://doi.org/10.1501/kriz0000000247.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children And Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use İs Linked To Lower Psychological Well-Being: Evidence From Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.

Uzun, M. (2018). *Mükemmeliyetçilik Psikoeğitim Programının Annelerin Mükemmeliyetçilik Ve Çocukların Kaygı Düzeylerine Etkisi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, YÖK Tez Merkezi.

Uzun, R, B. (2019).*Üniversite öğrencilerinde Duygu Düzenleme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897

Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, Worry, Rumination, And Distress: A Meta-Analysis Of The Evidence For The Perfectionism Cognition Theory. *Personality And Individual Differences*, 139, 301- 312. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11..028.

Xueting, Z., Hong, Z., Bin, Z., & Taisheng, C. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality, 41* (7), 1141-1152. https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.7.1141.

Yalçinkaya, M. , Taner, M. , Demirci, E. (2019). Ergenlerde Sosyal Onay Ve İyilik Hallerinin İncelenmesi. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi*, Folklor Edebiyat Dergisi*. https://doi.org/10.22559/folklor.976.

Yolcubal, Bayrak, D, . (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yu, M., Qiu, T., Liu, C., Cui, Q., & Wu, H. (2020). The Mediating Role Of Perceived Social Support Between Anxiety Symptoms And Life Satisfaction İn PregnantWomen: A Cross-Sectional Study. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 18(1), 1-8. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01479.

Zhang, B. ve T. Caı, (2012),“Copıng Styles And Self-Esteem As Mediators Of The Perfectionism-Depression Relationship Among Chinese Undergraduates”,*Social Behavior And Personality, 40*(1), 157-168. https://doi.org/10.2224/sbp2012.40.1.157

Zeike, S., Bradbury, K., Lindert, L., & Pfaff, H. (2019). Digital Leadership Skills And Associations With Psychological Well-Being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(14), 2628.

Zhai, Q., Wang, S., & Weadon, H. (2020). Thriving At Work As A Mediator Of The Relationship Between Workplace Support And Life Satisfaction. *Journal Of* *Management & Organization*, 26(2), 168-184. https://doi.org/10.1017/jmo.2017.62.

# Ekler

## Ek -1 Aydınlatılmış Onam Formu

**(Anket çalışmaları için form doldurulması gerekmektedir)**

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bölümü tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır.

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesidir.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistiksel veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Araştırmaya katıldıktan sonra, anketin herhangi bir anında kendinizi kötü hissetmeniz durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsünüz.

Yardımınız için çok teşekkür ederim.

Psikolog

Esra Kubra Demir

Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. Evet ( ) Hayır ( )

Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

İmza:

## Ek-2 Bilgilendirme Formu

**(Anket çalışmaları için form doldurulması gerekmektedir)**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesidir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir.

Ölçekler ise sizin mükemmeliyetçiliğizi, yaşam doyumunuzu ve psikolojik iyi oluşunuzu ölçmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Psk, Esra Kubra Demir ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz. ([20193074@std.neu.edu.tr](mailto:20193074@std.neu.edu.tr) telefon: 0533 829 29 35).

Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Ocak 2022 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Psikolog

Esra Kubra DEMİR

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans,

Yakın Doğu Üniversitesi,

Lefkoşa

## Ek-3 Sosyo-Demografik Veri Formu

Değerli katılımcı,

Sizden katılmanızı istediğim ‘ Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumunun Psikolojik İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesidir. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bölümü’nde Yüksek Lisans Öğrencisi olan Psikolog Esra Kubra Demir tarafından, Gönül Taşçıoğlu’nun tez danışmanlığında yürütülen Yüksek Lisans tez araştırmasıdır. Bu araştırmada, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde okuyan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Sizlerden alınacak bu bilgiler bilimsel açıdan oldukça değerli olacaktır. Bu amaçla size bazı sorular sorulacaktır. Bu sorulara açık yüreklilikle yanıt vermeniz beklenmektedir. Sizden aldığımız yanıtlar bu araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmaya katıldıktan sonra, anketin herhangi bir anında kendinizi kötü hissetmeniz durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsünüz.

Tezi Hazırlayan: Esra Kubra Demir

## Ek-4Demografik Bilgi Formu

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Eğitim Durumunuz: | 1 ( ) Lisans  2 ( ) Yüksek Lisans | | Bölümünüz |  | | Sınıfınız | 1( ) 2( ) 3 ( ) 4( ) |  |  |  | | --- | --- | | Kardeş Sayınız (siz dâhil) |  | | Ailede Kaçıncı Çocuksunuz |  | | Anne ve Baba Medeni Durum | Birlikte Yaşıyor ( ) Ayrı Yaşıyor ( ) | | Annenizin Eğitim Düzeyi | Okul Yazar( )  İlköğretim ( )  Ortaöğretim ( )  Lise ( )  Üniversite ( )  Yüksek Lisans ( )  Doktora ( ) | | Babanızın Eğitim Düzeyi | Okul Yazar( )  İlköğretim ( )  Ortaöğretim ( )  Lise ( )  Üniversite ( )  Yüksek Lisans ( )  Doktora ( ) | |
| |  |  | | --- | --- | | Şuanda okumuş olduğunuz bölüme gönüllü olarak mı geldiniz? | Evet ( ) Hayır ( ) | |

## Ek-5 APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YÖNERGE: A**şağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz.  Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.  **TEŞEKKÜRLER** | | Tamamen  **Kat**  **ı**  **lm**  **ı**  **yorum** | **Kat**  **ı**  **lm**  **ı**  **yorum** | K  ı  smen  **Kat**  **ı**  **lm**  **ı**  **yorum** | Bir Fikrim Yok | K  ı  smen Kat  ı  l  ı  yorum | Kat  ı  l  ı  yorum | Tamamen  Kat  ı  l  ı  yorum |
| 1 | İşyerindeki yada okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **2** | **Düzenli bir insanım.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Maddeler** | **Hiç katılmıyorum (1)** | **Çok az katılıyorum (2)** | **Orta düzeyde katılıyorum (3)** | **Büyük oranda katılıyorum (4)** | **Tamamen katılıyorum (5)** |  |
| **1** | **İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Yaşam koşullarım mükemmeldir.** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Yaşamımdan memnunum.** |  |  |  |  |  |  |

## Ek-6Yaşam Doyumu Ölçeği

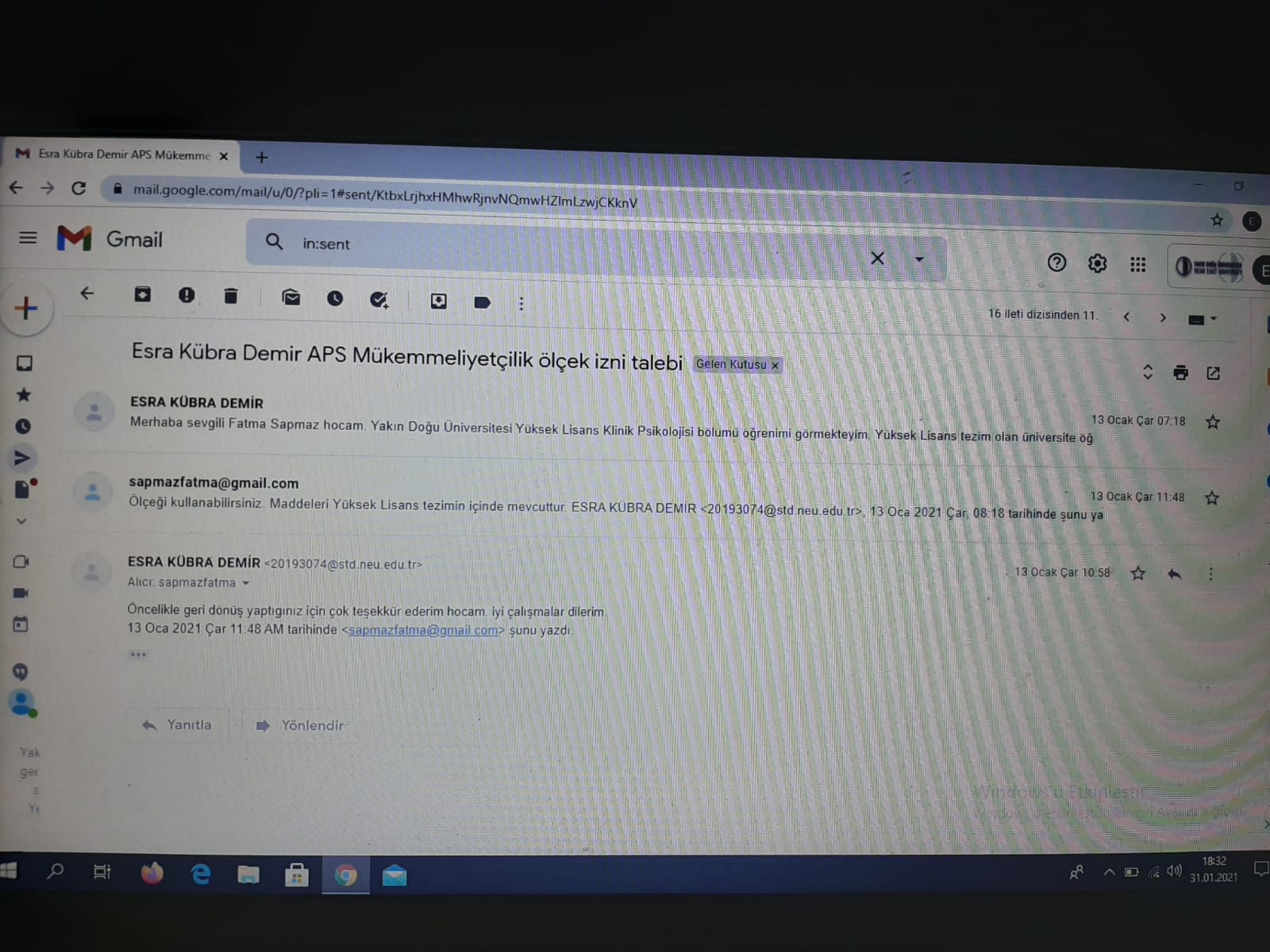
|  |
| --- |
|  |
|  |

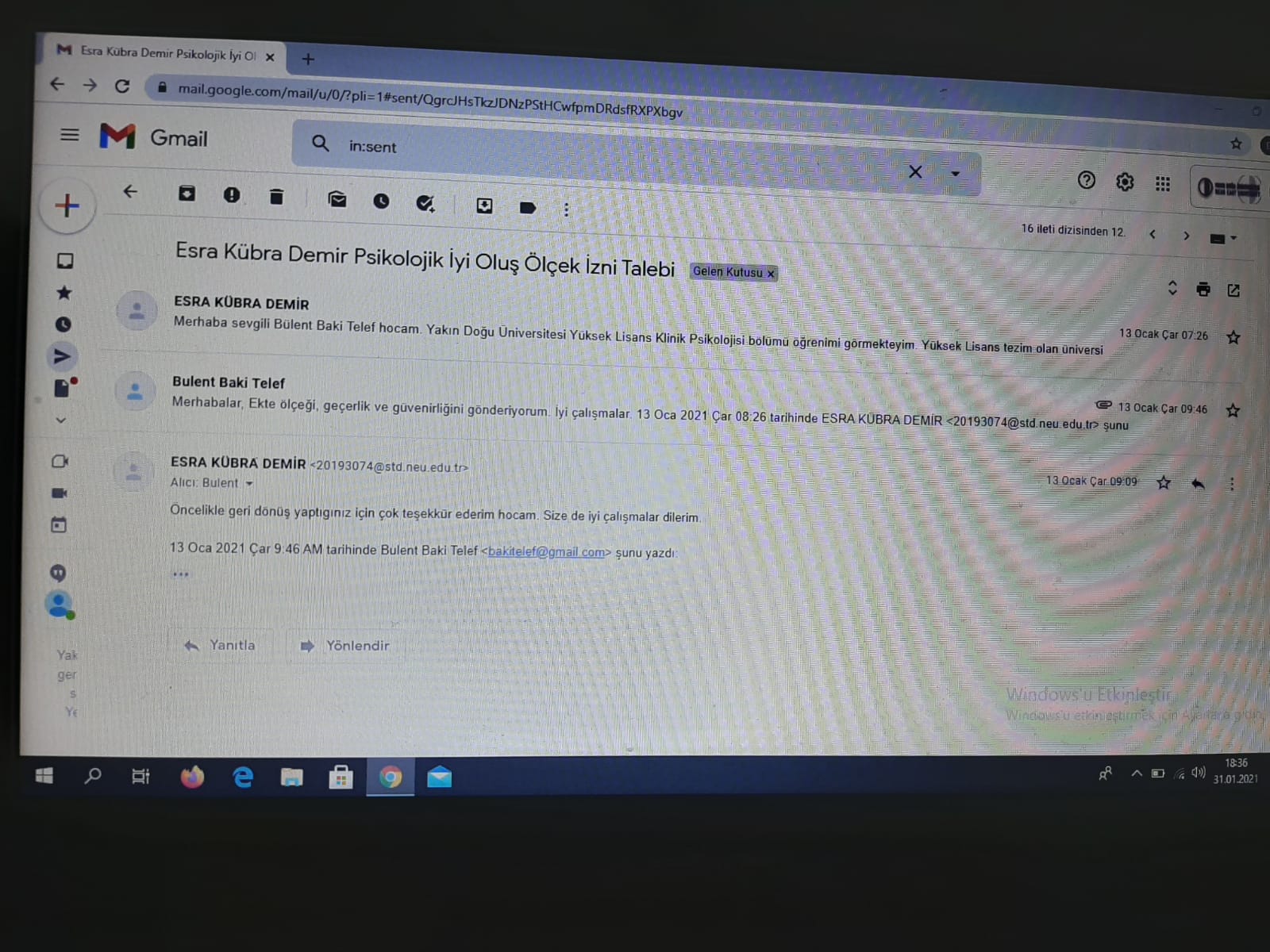
## Ek-7 Psikolojik iyi oluş Ölçeği

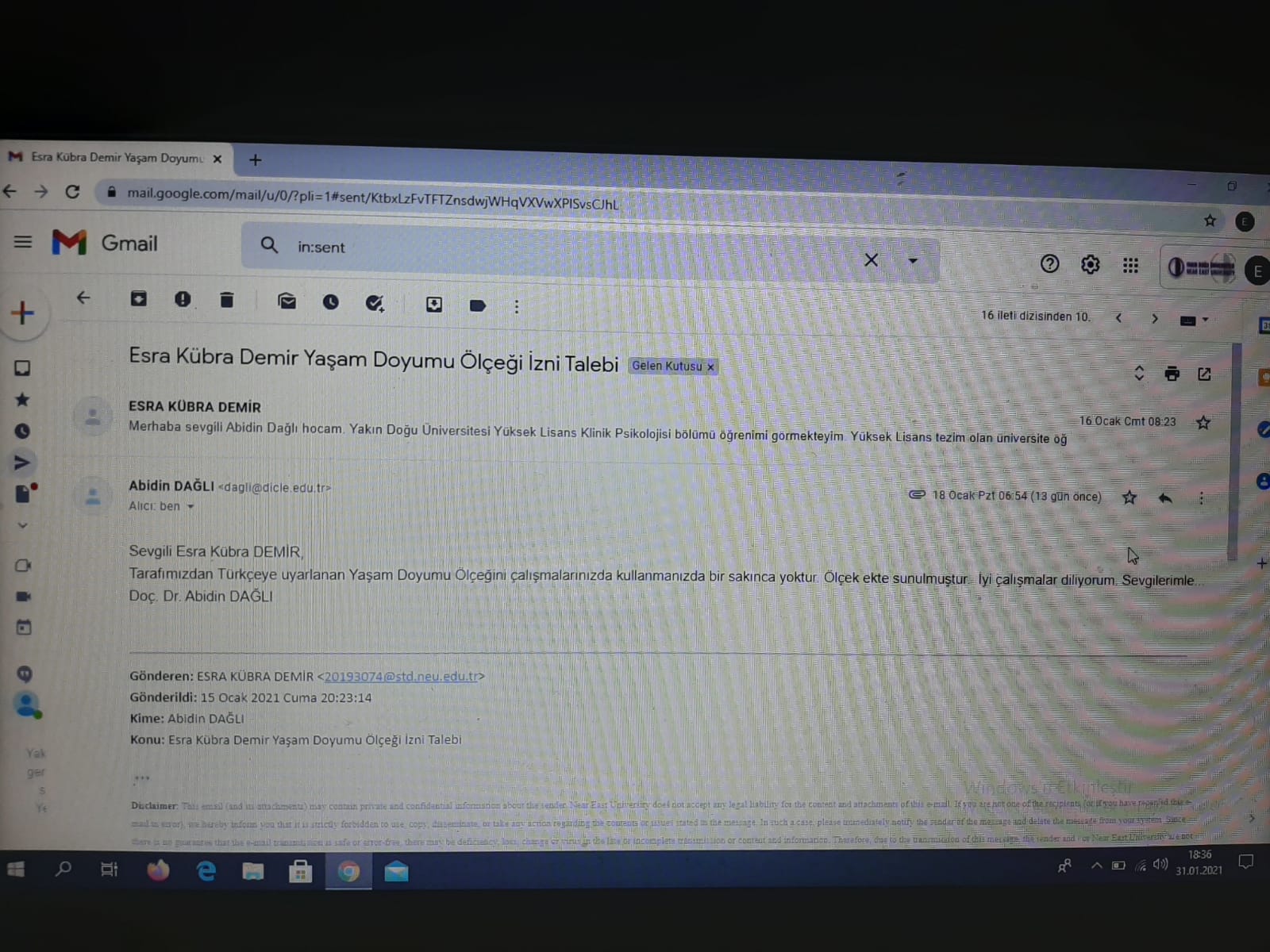
1 Kesinlikle Katılmıyorum 2 Katılmıyorum 3 Biraz Katılmıyorum 4 Kararsızım 5 Biraz Katılıyorum 6 Katılıyorum 7 Kesinlikle Katılıyorum

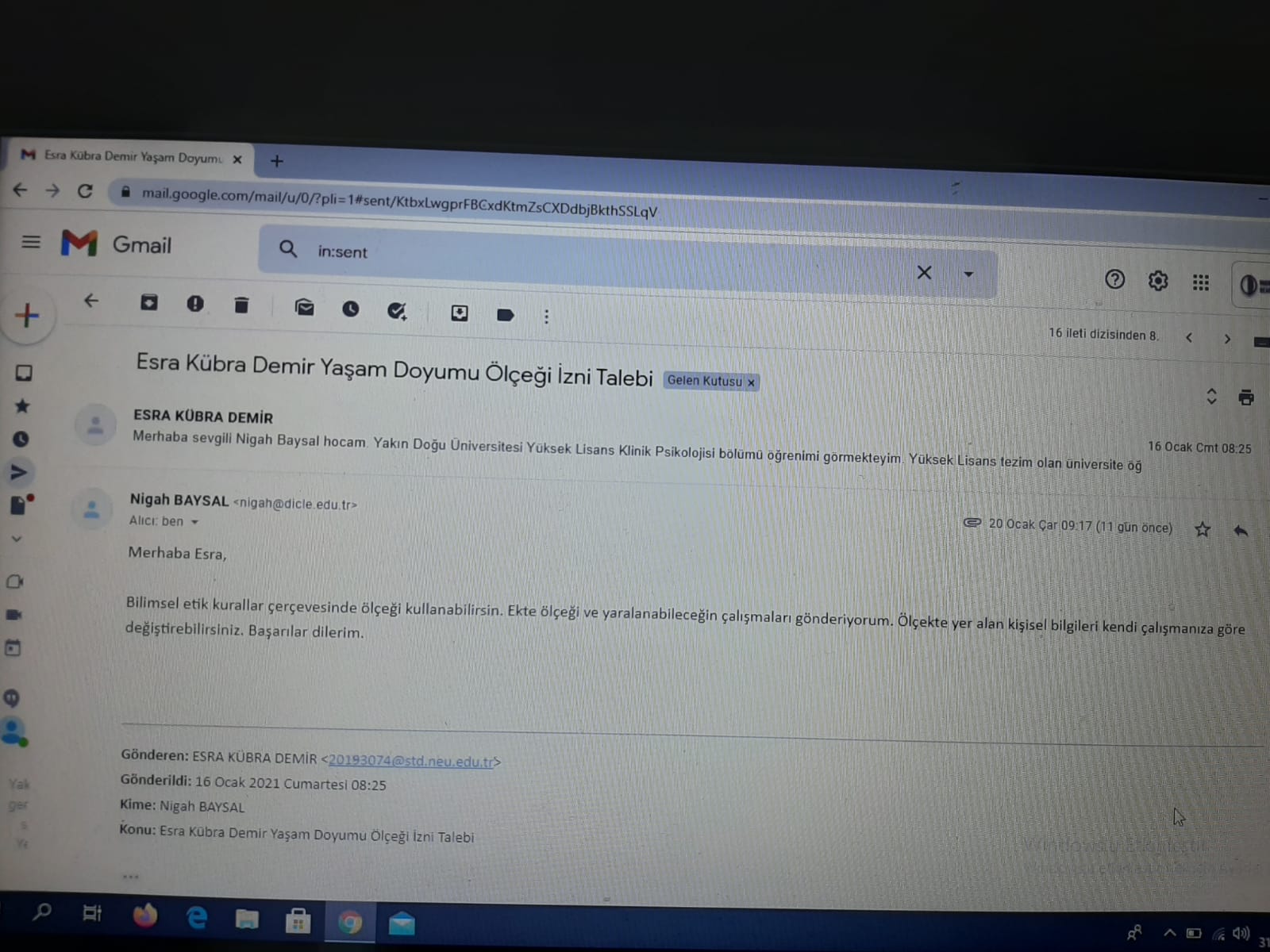
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum |  |
| **2.** | Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir |  |
| **3.** | Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim |  |

## Ek-8 Ölçek İzin Belgeleri

****

****

****

****

## Ek-9 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu



**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

15.04.2021

Sayın Esra Kübra Demir

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/953 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumunun, Psikolojik İyi Oluşla İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

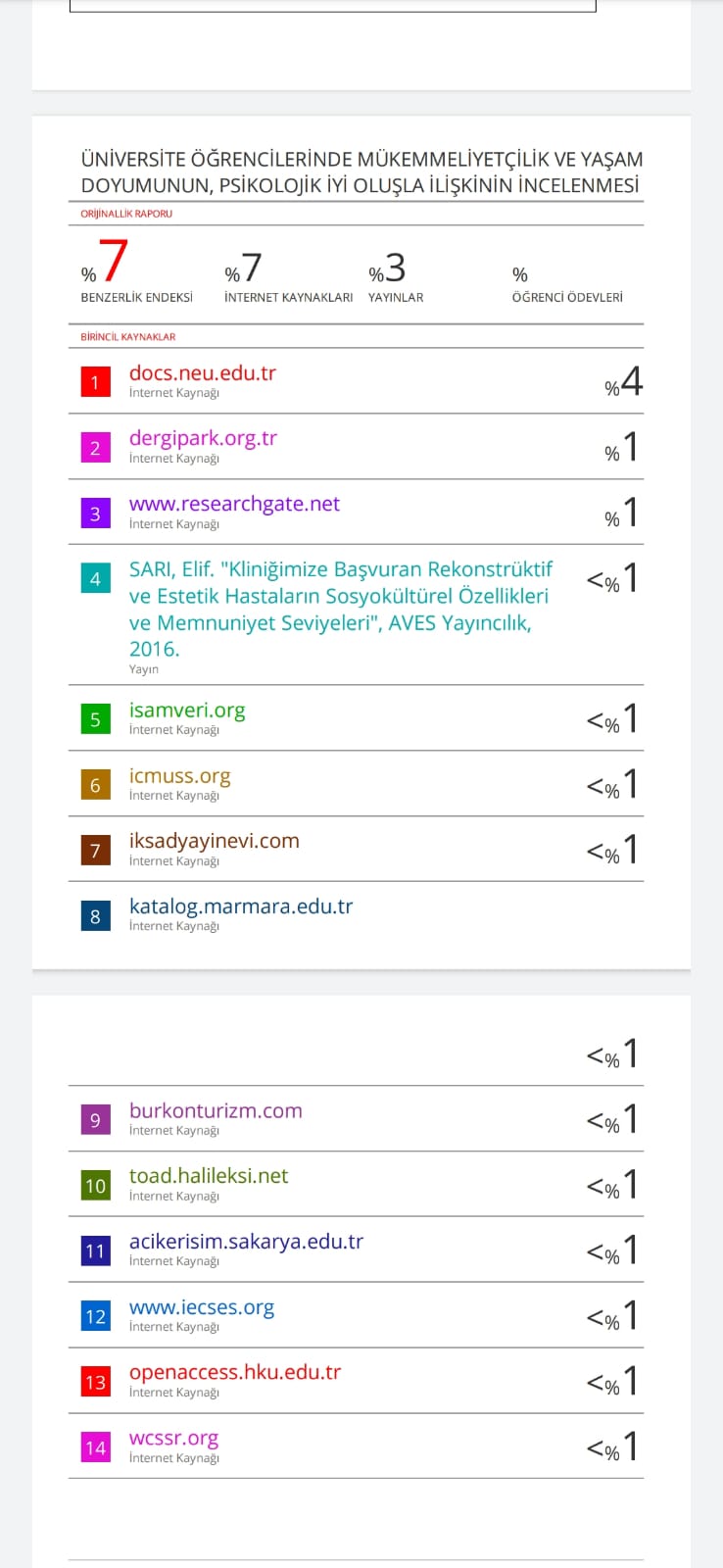
Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

C:\Users\acer\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\47806218373806300317.png

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

## Ek-10 İntihal Raporu



## Özgeçmiş

Adım ve Soyadım Esra Kubra Demir. 22/09/1997 Tarihinde Lefkoşa’da doğdum. 2015-2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde Lisans eğitimini tamamladım. 2019-2022 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans Eğitimini tamamladım.