



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

KÜBRA ELVANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOĐA

2021

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

KÜBRA ELVANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
Dr. Bingöl ŞUBAŞI HARMANCI

LEFKOŞA

2021

KABUL VE ONAY

Kübra ELVANOĞLU tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 23/08/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN
Jüri Üyesi:	Dr. Gönül TAŞCIOĞLU
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnu Can Başer
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

X Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.

- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

24.08.2021

İmza

Kübra ELVANOĞLU

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım süresince yol gösterici olan, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren, desteğini esirgemeyen, bilgi birikimi ile çalışmama farklı açılardan bakmamı sağlayan değerli danışmanım Dr. Bingül ŞUBAŞI HARMANCI'ya, çalışmalarım sırasında gösterdiği sabrından dolayı sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca yanımda olan, eğitim hayatım için elinden geleni yapan, beni her koşulda destekleyen, cesaretlendiren, anlayışla karşılayan annem Havva ACAR'a, babam Muzaffer Turgay ACAR'a, kız kardeşim TuanaKAYA'ya, erkek kardeşim Burak ACAR'a, eşim Barış ELVANOĞLU'na ve bu süreçte yaşamış olduğum her türlü stresi karnımda benimle paylaşan oğlum Kağan ELVANOĞLU'na şükranlarımı sunar ve sonsuz teşekkür ederim.

Kübra ELVANOĞLU

Lefkoşa,2021

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, Üniversite Öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmesidir. Bu araştırmanın evrenini Kıbrıs'ta/ Yakın doğu üniversitesinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada verilen toplanılmasında kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Yakın Doğu Üniversitesinde eğitim görmekte olan 440 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Vücut algısı ölçeği, mükemmeliyetçilik ölçeği, sosyal anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; katılımcıların beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların beden algısı puanları arttıkça onların mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete puanları da artmaktadır. Çalışma sonucunda göre; sosyal anksiyete birçok alanda olumsuz etkiler ortaya koyduğu gibi, mükemmeliyetçilik üzerinde de olumsuz etkiler ortaya koymaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete gibi olumsuz durumlar hem onların sosyal hayatlarını hem de akademik kariyerlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerini iyileştirici çalışmaların yapılmasının hem onların akademik alanda başarılı olmasını, hem de sağlıklı bir gelişim ortaya koymasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Mükemmeliyetçilik, Sosyal Anksiyete, Sosyal Fobi, Vücut Algısı

ABSTRACT

EXAMINATION OF BODY PERCEPTION, PERFECTIONISM AND SOCIAL ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to examine the relationship between body image, perfectionism and anxiety levels of University Students. The sample of this research consists of university students studying in Cyprus/ Yakın Dogu University. Convenience sampling method was used in the collection of data in the study. The sample of the research consists of 440 students studying at Yakın Doğu University. As a data collection tool in the study; personal information form, body image scale, perfectionism scale, social anxiety scale were used. As a result of the study, a positive and significant relationship was determined between the participants' body image, perfectionism, and social anxiety scores. As the participants' body image scores increase, their perfectionism and social anxiety scores also increase. According to the result of the study; As social anxiety has negative effects in many areas, it also has negative effects on perfectionism. Especially in university students, negative situations such as social anxiety can negatively affect both their social lives and academic careers. For this reason, it is thought that conducting studies to improve the social anxiety levels of university students will enable them to be successful in the academic field and to demonstrate a healthy development.

Keywords: body image, perfectionism, social anxiety, social phobia, body image

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	xi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ	xiii

1. BÖLÜM.....	1
---------------	---

GİRİŞ	1
-------------	---

1.1. Problem durumu	2
---------------------------	---

1.2. Araştırmanın amacı	3
-------------------------------	---

1.3. Araştırmanın önemi.....	4
------------------------------	---

1.4. Sınırlılıklar.....	5
-------------------------	---

1.5. Tanımlar	5
---------------------	---

2. BÖLÜM.....	6
---------------	---

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
---	---

2.1. Beden Algısı	6
-------------------------	---

2.1.1. Beden Algısı Kavramı	6
-----------------------------------	---

2.1.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	7
---	---

2.2. Mükemmeliyetçilik.....	8
-----------------------------	---

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin Kuramsal Açıklamalar	8
--	---

2.2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım	9
--------------------------------------	---

2.2.1.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	10
--	----

2.2.1.3. Bütüncül Yaklaşım.....	10
---------------------------------	----

2.2.1.4. Davranışçı Yaklaşım	12
------------------------------------	----

2.2.1.5. Bilişsel Yaklaşım.....	13
2.2.1.6. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	14
2.2.1.7. İnsancıl Yaklaşım.....	15
2.2.1.8. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....	16
2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	17
2.2.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	17
2.2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	18
2.3. Sosyal Anksiyete.....	19
2.3.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	19
2.3.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tarihçesi.....	20
2.3.3. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Belirtileri.....	21
2.3.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri.....	22
2.3.5. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Etiyolojisi.....	22
2.4. İlgili Araştırmalar.....	23
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	23
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	24
3. BÖLÜM.....	26
YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli.....	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Sosyodemorafik Bilgilere İlişkin Bulgular.....	27
3.4. Veri Toplama Araçları.....	28
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.4.2. Vücut Algısı Ölçeği.....	28
3.4.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	29
3.4.4. Sosyal Anksiyete Ölçeği.....	29
3.5. Verilerin analizi.....	30
4. BÖLÜM.....	31
BULGULAR VE YORUM.....	31

4.1. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	31
4.2. Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular	33
4.2.1. Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	33
4.2.2. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	34
4.2.3. Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	35
4.2.4. Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	35
4.2.5. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	36
4.2.6. Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	37
4.2.7. Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	38
4.2.8. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	38
4.2.9. Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	40
4.2.10. Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	41
4.2.11. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	42
4.2.12. Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	43
4.2.13. Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	44
5. BÖLÜM.....	45
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	45
5.1. Tartışma	45

5.2. Sonuç	48
5.3. Öneriler	49
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler:	49
5.3.2. Klinisyenlere Yönelik Öneriler:	49
5.3.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	49
5.3.2.2. Önlemeye Yönelik Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	64
İNTİHAL RAPORU	65
ETİK KURUL ONAYI.....	66

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Bilgileri	27
Tablo 2.Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Normal Dağılım Testi Sonuçları	30
Tablo 3.Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal anksiyete Ölçeklerinin Güvenirlilik Analizleri	31
Tablo 4.Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	31
Tablo 5.Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Dağılımı	32
Tablo 6.Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	32
Tablo 7.Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları	33
Tablo 8.Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları	34
Tablo 9.Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları	35
Tablo 10.Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	35
Tablo 11.Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	36
Tablo 12.Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	37
Tablo 13.Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	37

Tablo 14.Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları....	38
Tablo 15.Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları....	39
Tablo 16.Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları	40
Tablo 17.Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları....	41
Tablo 18.Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları....	42
Tablo 19.Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Ölçmeye Yönelik Spearman Testi Sonuçları.....	43

KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ

OKB:Obsesif Kompulsif Bilişler

N : Kişi Sayısı

Z :Mann Whitney U testi

X² :Kruskal-Wallis H testi

S.S :Standart Sapma

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Üniversite öğrencileri çocukluk dönemlerinde yetişkinlik dönemine geçiş sürecindedir. Bu bireyler ne çocuktur ne de yetişkindir bu nedenle onları genç erişkinler olarak tanımlayabiliriz. Bu bireyler, üniversite hayatlarının başlaması ile farklı bir sosyal hayatın içine girmektedir. Hayatlarının bu dönemine giren üniversite öğrencilerinde birçok farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlar bireylere ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir. Genel olarak ortaya çıkan problemler ise; fiziksel özelliklere uğraşma, belirli alanlarda yetersiz hissetme, kişilerarası ilişkilerde problemler örnek olmak üzere birçok psikolojik sorunlar şeklindedir (Gürsoy, 2018).

Üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları problemlerden biri fiziksel özellikleri ile uğraşmadır. Beden algısı insanların fiziksel görüntüleri hakkındaki düşüncelerini ve değerlendirmeleri kapsamaktadır. Bu algı, insanların kendi vücutlarının bölümleri ve bu bölümleri işlevleri hakkında geliştirdikleri olumlu ve olumsuz duyguları sonucunda oluşmaktadır (Aslan, 2004).

Beden algısı, insanların zihinlerinde oluşturmuş oldukları insanların bedenlerinin onlara nasıl görüldüğüdür. İnsanların kendi bedenlerini algılamaları subjektiftir. Bir insanın kendi vücudunu algılaması başkası birinin onun vücudunu algılamasına göre farklılık gösterebilir. Beden algısı çocukluk döneminde başlayarak oluşmaktadır ve zaman içerisinde gelişimine devam etmektedir (Cengiz, 2011).

İnsanlar dünyaya geldikleri andan başlayarak kendileri geliştirmeye çalışma ve durumlarını daha iyi bir konuma taşımak mecburiyetinde kalmaktadırlar. Bu hedefin belirlenmesinde hem insanların doğasının hem de çevre koşullarının etkisi vardır. Bebekler yürümek için devamlı olarak denemeler yapmaktadır bu bebeğin çevresi onu en iyi şekilde yürümesi veya kelimeleri en iyi şekilde telaffuz etmesi için teşvik etmektedir. Başka bir örnek verecek olursak; patronlar çalışanlarından en iyi performansı beklerle ve bu performansı gördüklerinde ödüllendirme yaparlar (Satıcı, 2018).

İnsanlar hayatların her döneminde takdir edilmek ve ödüllendirilmek isterler. Bu beklenti, insanların düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Genel olarak, insanların deneme ve yanılma yöntemleri ile edinmiş oldukları tecrübeler sayesinde mükemmeli istemeleri sorun ortaya çıkarmamaktadır çünkü bu insanlar başarıya ulaşabilecekleri yolları aramaktadır (Hamarta, 2009).

Bazı durumlarda mükemmeliyetçilik olumsuz bir kişilik yapısı ortaya koymaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini çok fazla eleştirmesi ve kendisine ulaşması daha çok olan hedefler koymasındır. Bu insanlar, hiçbir zaman davranışlarından tatmin olmazlar ve daima çok fazla gayret göstermeye çalışırlar (Ağırsoy, 2018).

Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin sosyal bir ortamda mahcup veya rezil olacağına dair düşüncelere sahip olmasıdır. Bu insanlar başkaları tarafından yargılanmaktan korkar ve bu nedenle sosyal ortamlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu genel olarak ergenlik dönemlerinde başlangıç göstermektedir. Bu dönemlerde insanlar kendilerini gösterme çabası içine girmektedir. Bu dönemde başlayan sosyal anksiyete insanların iletişim becerilerinde gelişimi engeller ve kişinin gelecek planlarını gerçekleştirmesinde zorluklar ortaya çıkmasına sebep olur (Binbayve Koyuncu, 2012).

Gençlerin sabırsızlıkla beklediği dönemlerden biri de üniversite yıllarıdır. Üniversite başlayan gençler bazı sorumlulukları alır. Bu sorumluluklardan bazıları; kendi sosyal çevrelerini oluşturma, bütçe kontrolü şeklindedir. Bu sorumluluklarla birlikte bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir ve sosyal anksiyete düzeyi şiddetlenebilir. Sonuç olarak bireylerin bütün hayatları olumsuz etkilenir (Dilbaz, 2007).

Problem durumu

Üniversite, akademik olarak bütün meslek alanları için elemanlar yetiştirmektedir ve öğrencilerin seçtikleri alanlarda uzmanlaşmaları adına gerekli bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu bilgi ve beceriler mesleki anlamda aktarılsa da

öğrencilerin kişisel anlamda güven duygularını geliştirme, edinmiş oldukları becerileri uygulama gibi konulara yeterince odaklanılmamaktadır. İnsanların hayat kalitelerinin yükseltilmesinde, sosyal ilişkilerinin iyileştirilmesinde ve yeterli performansların sergilenmesinde sosyal anksiyete engelleyici olmaktadır (İzgiç, 2000).

Sosyal anksiyete özelliğine sahip insanlar, üniversite hayatları boyunca performans göstermeleri gereken durumlardan kaçınmakta ve bu sorunları için yardım istememektedirler (Dilbaz, 2007).

Toplumumuzda daima güncellenen yaşam şartları insanlardan en mükemmel yanlarını ortaya koymalarını beklemektedir. Bütün alanlarda insanların düşünce ve eylemlerinde mükemmel sonuç ortaya koymaları istenmektedir. Bu beklentilerin oluşması ilk dönemde ailede başlar, ebeveynler çocuklarında en iyi olmalarını beklerler. Çocuklarında yüksek beklentileri olan ebeveynler, bu beklentiler karşılandığında çocuklarını ödüllendirmektedir. Ailelerin ortaya koydukları bazı tutum ve davranışlar çocuklara mükemmeliyetçi bir rol modeli olmaktadır (Hamarta, 2009).

Beden algısı konusu yirminci yüzyılda psikoloji alanından sonra sağlık ve eğitim alanlarında da araştırılmaya başlanmıştır. Bireyin bedeni ile ilgili algısı olumsuz olursa bütün hayatı olumsuz etkilenmektedir(Aktaş ve ark., 2010).

Bu nedenle bu kavramın araştırılması gerekmektedir.Bu araştırmanın problemi ‘Üniversite Öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ şeklindedir.

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, Üniversite Öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve ekonomik durum gibi sosyo demografik özelliklere göre de karşılaştırılacaktır.

Çalışmanın alt amaçları ise aşağıdaki gibidir;

1. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri annenin eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri ekonomik duruma göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın önemi

Literatür taraması sonucunda Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi üzerine çalışmalara rastlanmıştır ama bu üç kavramın bir arada incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Özellikler üniversite dönemi insanların hayatında geçiş dönemi olduğu için araştırmanın öğrenciler üzerinde yapılması etkili sonuçlar ortaya koymaktadır (Hamarta, 2009).

Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeylerini kavramları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması bu kavramların birbirini nasıl etkilediğini ortaya koyacaktır ve insanların davranışlarını anlamamızda yardımcı olacaktır. Üniversite dönemi insanların hayatında geçiş dönemi olduğu için psikolojik sorunların ortaya çıkmasında etkili bir zamandır. Bu nedenle bu çalışmanın gençlerin ruh sağlığını iyileştirmede etkili olacağı ve bu anlamda literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Çalışmada kullanılmış olan ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirliği ile katılımcıların vermiş oldukları yanıtların herhangi bir baskı altında kalmadan, rahat ve dürüst bir biçimde verildiği varsayımı ile sınırlandırılmıştır. Aynı zamanda çalışmanın örneklemini Kıbrısta Yakın Doğu Üniversitesinde eğitim görmekte olan 440 öğrenci ile sınırlı tutulmuştur.

Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıdaki şekildedir:

Beden algısı: Bu kavram kişilerin bedenlerinin ölçüleri, şekilleri ve biçimleri gibi karakteristik özelliklerine ve bedenlerinin bölümlerine yönelik duyguları içermekte olan zihinde ortaya çıkan bir resim şeklinde tanımlanmaktadır (Çiftçi, 2012).

Mükemmeliyetçilik: Bu kavram olumsuz sonuçların etkilerine rağmen kişilerin amaçlarına yönelik çaba göstermeğe devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kavram kapsamında kişilere yönelik eleştiriler ortaya çıkabilir ama bu kişiler amaçlarından vazgeçmezler (Shafran ve ark., 2018).

Anksiyete: Bu kavram kişilerin herhangi tehlikelere önceden hazır olması ve bu durumlar yaşanmadan önce belirli önlemler almasını tetikleyen duygular şeklinde tanımlanmaktadır (Berksun, 2003).

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Beden Algısı

Beden Algısı Kavramı

21. yüzyıldan başlayarak insanlar güzellik kavramına daha çok önem vermeye başlamıştır ve kendi bedenlerine yönelik kaygı duymaları sonucunda kendi bedenlerini nasıl algıladıkları konusu önemli bir hal almaya başlamıştır. Ergür'e (1996) güzellik algısının zamanla değiştiğini savunmuştur. Eski dönemlerde tanrıçalar daha aşırı kilolu iken, günümüzde kadınlar daha zayıf olmaya çalışmaktadır. Çocuklar için hazırlanan kitaplarda masal ve hikâye kahramanları genellikle güzel ve yakışıklı olmaktadır.

Günümüzde tüketimin yaygınlaşması ile toplumumuzda insanların vücutları ön plana çıkmaya başlamıştır. Bunun nedenlerinden bazıları ise, kapitalist modele uyum sağlamaya çalışmak, toplumsal sınıf gibi etkenler olmaktadır. Tüketimin yaygınlaştığı toplumumuzda vücut bir obje halini almıştır ve insanlardan daima temiz ve bakımlı görünmeleri beklenmektedir. (Ersöz, 2010).

Çuhadaroğlu Çetin (2006) yorumlarına göre, toplumdaki insanların oldukça az bir kısmı televizyon ve dergilerdeki güzellik kavramına sahip olmaktadır. Stice ve arkadaşlarının (2001) yorumuna göre ise, zayıf bir vücuda sahip olma isteği arttıkça, beden algısının olumsuz etkilendiği şeklindedir.

Aslan (2004) açıklamasına göre, insanlar içinde buldukları toplumun güzellik algısına cevap vermek için vücutların bazı değişiklikler yapmak istemektedirler. Dış görünüş ile ilgili olan güzellik kavramı, yaşanan döneme ve toplumun kültürel yapısına göre değişikliğe uğramaktadır.

Beden algısı ile ilgili yapılan ilk araştırma 1920 yılında Paul Schilder tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada beden psikolojik ve sosyolojik olarak ele alınmıştır ve beden

algısındaki esnekliğe dikkat çekilmiştir. Bu çalışmanın öncesinde yapılan araştırmalarda, beden algısının beyin hasarından dolayı olumsuz etkilendiği yönünde olmuştur. Schilder'e göre beden algısının sadece bilişsel bir süreç değil, insan ilişkilerini ve tutumlarını da kapsadığını açıklamıştır. Beden algısının tanımı; insanların zihinlerinde kendi bedenlerini resmetmeleri ve kendilerini nasıl gördüklerini algılama şekilleri olarak açıklanmaktadır (akt.Grogan, 2007).

Schilder'e (1950) çalışmasında belirttiğine göre, olumsuz beden algısına sahip olan bireyler, normal kiloda olsalar bile kendilerini fazla kilolu olarak algılamaktadırlar. Beden olgusu, insanların iş ve dış yapıları hakkındaki bütün algı ve bilgilerini içermektedir. Benden algısı olgusu ise, insanların kendi bedenleri hakkındaki duygu ve deneyimleri gibi olguları kapsamaktadır. İnsanların vücutları hakkındaki bütün duyguları zihinlerindeki tablodadır. (akt.Aktaş ve ark., 2010).

Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısını etkileyebilen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bazen direkt bazen ise dolaylı olarak beden algısı üzerinde etki göstermektedir. Son dönemlerde toplumlarda bedeni olumsuz algılama düzeylerinde artış gözlemlenmektedir. Olumsuz beden algısı, özellikle kadınlarda daha fazla ortaya çıkmaktadır. Olumsuz beden algısının oluşmasında etkili olan faktörler kadınlarda ve erkeklerde benzerdir. Aynı zamanda en büyük faktörlerden biri de kültürel yapıdır (Ağırsoy, 2018).

Tiggemann (2011) beden algısını olumsuz etkileyen üç faktör üzerine odaklanmaktadır. Bu faktörler ebeveynler, akranlar ve medya şeklindedir. Ebeveynler beden imajı üzerinde isterlerse direk isterlerse dolaylı olarak etki gösterebilmektedir. Direk etki, çocuklara bazı yemek kurallarının dayatılması şeklinde, dolaylı etki ise kendi yemek kaygılarının çocuklarına model olması şeklinde ortaya çıkmaktadır (Tiggemann, 2011).

Aynı zamanda aile içerisinde dile getirilen veya getirilmeyen mesajlar beden algısı üzerinde etki yaratmaktadır. Aile içerisindeki insanların fiziksel görüntüye önem vermeleri, çocukların bu durumunda etkilenmesine sebep olmaktadır. Sonuç olarak

çocuklar kendi bedenleri hakkında memnuniyetsizlik yaşayabilmektedirler. Ebeveynleri daha iyi görünmeğe yönelik baskıları çocuklarda bedenlerinin kabul edilemez olduğu düşüncesi ortaya çıkarmaktadır (Cash, 2012).

Akranların beden algısı üzerinde etkili olmasına yönelik yapılan çalışmalarda daha çok ergenlik dönemindeki bireyler dahil edilmiştir ama genç kadınlara yönelik yapılan araştırmalarda bulunmaktadır. Akranlar arasında kilo ile ilgili konuşmalar yapılmaktadır. Bu konuşmalar, bireylerin kilo alma anksiyetelerini düşürmek için kullandıkları yöntemlerden biridir. (Tiggeman, 2011).

Beden algısını en çok etkileyen faktörlerde bir diğeri medyadır. Medya devam olarak güzel bedenler ve ünlülerin hayatlarını modelleyen içerikler sunmaktadır. Bu hayatlar insanlara, genç, enerjik, lüks tüketim ürünleri ile çevrili olan insanlar şeklinde yansıtılmaktadır. Hayatların bu şekilde ortaya konması insanlarda beden görünüşü hakkında yanıltıcı yansımalar ortaya koymaktadır. Gösterilen bu kaynaklardaki insanların bedenlerinin güzel olduğu iddiası, insanlarda bedenleri hakkında olumsuz algı yaratmaktadır (Featherstone, 2010).

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin Kuramsal Açıklamalar

Mükemmeliyetçilik, insanların performansa dayalı olan etkinliklerde ayrıntılarla normalden fazla ilgilenmesi, eylemlerinde titiz ve tutumlu olması şeklinde açıklanmaktadır. Türk Dil Kurumu (2018) tanımına göre mükemmeliyetçilik, herhangi bir eylemde mükemmel olmak için normalden fazla çaba sarf etmek şeklinde açıklanmaktadır (Saticı, 2018).

Başka bir tanıma göre, insanların ulaşılması zor görülen hedeflere sahip olması, aşırı fazla çaba göstermek mükemmeliyetçilik olarak açıklanmaktadır (Ağırsoy, 2018).

Shafran ve arkadaşları (2010) mükemmeliyetçiliği, insanların olumsuz sonuçların

etkilerine rağmen çabalarına devam etmesi şeklinde açıklamıştır. Bu noktada insanlar kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşabilmektedir. Mükemmeliyet kavramı, genellikle insanların standartlarının yüksek olması ve ulaşılması zor hedeflere sahip olması şeklinde açıklanmaktadır. Bu hedeflere uğraşmak isteyen insanların takıntılı davranmakta ve tekrarlayan çabaları ile hedeflerine ulaşıp ulaşmamaya göre kendilerini değerlendirme hali de mükemmeliyetçiliktir.

Psikanalitik Yaklaşım

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar psikoanalitik kuram ile açıklanmaya başlanmıştır. Bu kurama göre insanlar kusursuz olmak için çaba göstermektedir. Freud (1959) mükemmeliyetçilik ve süperego arasında bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Mükemmeliyetçiliğin tanımında belirlenmiş yüksek hedeflere ulaşmak doğrultusunda süperegonun bir etkisi olduğunu söylemiştir (Mısırlı 2003).

Süperego, insanların ilk gelişim döneminde başlayarak anne ve babaların uyguladığı ödül ceza yöntemleri ile pekiştirilmekte ve toplumun geleneksel değerlerini de içine alarak içselleştirilmektedir. Süperego en iyiyi temsil emtkete ve kusursuzluğa ulaşmak istemektedir. Bu noktadaki kusursuzluk mükemmeliyetçiliği ifade etmektedir. Süperego toplumun temsilcilerinin onaylamış olduğu değerlere göre davranmaktadır. Süperego karar mekanizması şeklinde kullanıldığında kusursuzkarak alma isteği taşımaktadır. Karar almadaki bu kusursuzluk insanların mükemmeliyetçi özelliğini oluşturmaktadır. İd ve ego insanların kendilerini yansıtmaktadır ve süperego ebeveynlerini değerlerini, toplumun ölçütlerini ifade etmektedir. İnsanlar küçük yaşta ebeveynlerinin değerleirni özümsemeye başlar ve sonuç olarak ego ideali oluşmaya başlar. Ego ideali ebeveynler tarafından onaylanmış olan davranışları kapsamaktadır.Süperego, id ve egoyu dizginleyerek mükemmeliyet ve ideal arasında uyum sağlamaya çalışmaktadır. Süperegonun yüksek olduğu insanlar, kendilerine ulaşılması zor hedefler belirlerler ve ulaşamadıklarında yetersizlik duygusu geliştirirler (Sharf, 2016).

Süperegö, insanların gösterebildikleri maksimum performans sonrasında onları ödüllendiren ve iyi bir performansgösterdikleride onları cezalandıran bir yapıya sahip olmaktadır (McWilliams, 2016).

Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler kuramına göre, insanlar doğdukları andan başlayarak kendilerinin eksik olan yanları ile mücadele etmektedir. Her insan, yoğun eksiklik duygusu ile mücadele etmek istemektedir. Adler, bu duyguların evresel olduğunu ve bütün insanların bu duygulara sahip olduklarını, bu duyguların sadece ölümle sonuçlanabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle bu duygu normal olarak algılanmaktadır. Adler'e göre mükemmeliyetçilik sadece nevrotik bir kavram değildir ve doğum anından başlayarak gelişen sağlıklı bir güdüdür (Geçtan, 1998).

Adler bütün varlıkların hayatları boyunca eksi durumdan artı duruma geçmek için belirli bir çaba harcadığını ileri sürmektedir. Bu duruma neden olarak ise, eksiklikten kurtulma çabasını örnek göstermiştir. Bu yapının artısı, insanların daima gelişim çabasında olmayı istemesi şeklindedir. İnsanlar dünya ile uyumlu bir ilişki yakalamak için öncelikle yakın ilişkilerinde zafer kazanmalıdır. Bu üstünlük isteğinin dünyanın başlangıcında olmasına dair şüpheler olsa bile yıllardır sergilenen tutumlara baktığımızda insanlarda doğuştan ortaya çıkan bir çaba olduğunu söyleyebiliriz. Adler'e göre mükemmeliyetçilik sadece bazı insanlarda olan kişilik özelliği değildir ve insanların kişilik yapısına sonradan eklenmemektedir. Mükemmel olma çabası bütün insanlarda vardır ve bu çaba doğuştan itibaren sergilenmektedir (Adler, 1997).

Bütüncül Yaklaşım

Horney, çalışmalarında mükemmeliyetçilik kavramı yerine kusursuzluk kavramını kullanmıştır. Mükemmliyetçiliğinnevrotik altyapılı olumsuz bir özellik olduğunu savunmuştur. Günümüzdeki iş stresinin altında ezilen insanlar kendi benliklerine yabancılaşmaya başlamaktadır. Aile içinde problemler yaşayan insanlar bu ilişkilerdeki çatışmalar sonucunda güvensizlik hissetmeye başlamaktadır. İnsanlarda ortaya çıkan

güvensizlik duygusu, onlarda bu güvensizliği giderme isteği ortaya çıkarmaktadır. Sonuç olarak, bu insanlar başkaları hakkında değerlendirme yaparken, her zaman doğru tespit yapacaklarına inanan mükemmeliyetçi bir tavır ortaya koyarlar. İnsanların kendilerine karşı yabancılaşması çok tehlikeli bir durumdur (Gerring ve Zimbardo, 2013).

Bu yabancılaşma sonucunda hem kendi duygularından hem de diğer insanlar ile olan ilişkilerinden vazgeçme yoluna giderler. Güvensizlik yaşayan bireyler, kendi güvenliklerinin duygulardan daha önemli olduğuna inanır. Kendi kimliğini kaybetmeye başlayan bireyler idealize bir imaj yaratmaya çalışırlar. İnsanların kendi kimliklerinin yerine bu idealize kimlikler yerleşmeye başlar. Bireyin kendi kimliğinin yerine idealize kimliğin yerleşmesi sonucunda, bu birey kendini diğer insanlardan daha üstün hissetmeye başlamaktadır. Kendisini idealleştiren insanlar, ideal kimliklerini göstermek için eylemler ortaya koyarlar. Bunun sonucunda ideal benlik, bu bireyin hayatının akışına ve başka insanlarla olan ilişkilerine etki etmeye başlar (Burns, 2010).

Birey, kusursuzluk ihtiyacı sonucunda mükemmeliyetçilik arayışının bir parçası haline gelmektedir. Nevrotik insanları harekete geçiren ideal kimlikleri mutlak bir kusursuzluk ortaya koymayı amaçlamaktadır. Birey, bu amacını gerçekleştirmek için sadece mükemmel hedefler belirler. İnsanlarda, gerçek kimliklerinde idealize kimliklerine geçiş süreci sonrasında ün arayışı ortaya çıkmaktadır. Ün arayışı insanlarda hayal gücü kullanımı ile de gerçekleşebilmektedir. Normal hayatlarında iletişim kurmada yetersiz olan insanlar, hayal güçleri sayesinde tam tersi özellikler elde ederek mükemmel bir birey oldukları düşüncesine kapılabilmektedir. Ün arayılı içerisine giren nevrotik bireylere, mükemmeliyetçilik yapısının dışında kalan her şey gereksiz gelmektedir (Horney, 1993).

Bütüncül yaklaşım mükemmeliyetçilik kavramını nevrotiklik olarak açıklamaktadır ve bu kavramın olumsuzluklarını vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, mükemmeliyetçilik doğuştan gelen bir özellik değildir ve çevresel faktörler, kişisel ilişkiler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliği açıklarken kullanılan nevrotik kavramı, insanların kendilerine yabancılaşması, bu yabancılaşma sonucunda kimliklerini

yitirmesi ve idealize kimliğe bürünmesi ve bunun sonucu olarak başkalarında üstün hissederek ün arayışı içine girmesi şeklinde açıklanmaktadır (Ersanlı, 2010).

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım belirli çevresel faktörlerini insan davranışları nasıl şekillendirdiğini ve kontrol ettiğini açıklamaya çalışmaktadır. Davranışçı yaklaşımda içsel süreçlerden çok dış faktörlere odaklanılmaktadır. Bu kuram, bütün öğrenmelerin çevre sayesinde kazanıldığını savunmaktadır. Bu yaklaşımda mükemmeliyetçilik kavramına doğrudan bir vurgu yoktur. Mükemmeliyetçilik, insanların çevresel faktörler sonucunda edindiği öğrenmenin sonucunda bireyde edinilmiş olan davranış biçimi şeklinde tanımlanmaktadır (Gerring ve Zimbardo, 2013).

Edimsel yöntem, Skinner tarafından ortaya atılmış olan bir öğrenme yöntemidir. Bu yöntem, davranış sonrasında gelen uyarıcıların organizmalarda haz ortaya koyması davranışı tekrar etmeye neden olacağını, elem ortaya koyması ise davranışı tekrar etmemeye neden olacağını savunmaktadır. Bireyin doğru tepki ortaya koyması, pekiştirici bir uyarıcı diğer bir deyişle ödül etme etmesini sağlamaktadır. Bu yöntem, davranışların sonuçlara göre şekillendiğini ortaya koymaktadır. Sonuçların iyi olması davranışı güçlendirirken, sonuçların kötü olması davranışın tekrarlanma olasılığını azaltmaktadır (Ersanlı, 2010).

Davranışçı kurama göre baktığımızda, mükemmeliyetçilik edimsel yöntem ile kazanılmaktadır. İnsanlar iyi sonuçlar elde etmek için doğru olan davranışları ortaya koymaya çalışmaktadır ve daha fazla haz için her dafa daha doğru sonuçların ortaya çıkarabilecek davranışlar sergilemeye devam etmektedirler. Bu sürecin sonucunda, birey maksimum düzeyde haz elde etmek için mükemmeliyetçi bir yapıyı benimsemektedir. Bu yaklaşım, mükemmeliyetçilik kavramını haz elde etmeye duyulan ihtiyaç şeklinde tanımlamaktadır (Burns, 2010).

İnsanlar mükemmel sonuçlar elde edemezlerse cezalandırılacaklarını düşünmektedirler. Bu bireyler bütün alanlarda doğru davranış ortaya koyduklarında haz elde edeceklerine

inanırlar bu inanç mükemmeliyetçilik eğilimlerini ortaya çıkarır. Mükemmele ulaşan bireylerin ödüllendirilmesi sonucunda mükemmeliyetçilik oluşur. Bu yaklaşım, bireylerin inandıkları mükemmeliyet düzeyine ulaşamadıklarında problemlili bir mükemmeliyetçi yapı ortaya koyduğunu savunmaktadır. Bu durum ise onlarda kaygı depresyon gibi sorunlar ortaya çıkarabilir. Sorunsuz mükemmeliyetçiler, hedeflerini yüksek ama ulaşılabilir belirlemektedir ve onların bu davranışları karakteristik bir özellik olarak algılanmaktadır (Borynack, 2003).

Bilişsel Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre, insanların sahip oldukları olumsuz yapılar sorunlu durumlardan kaynaklanmaktadır. İnsanların hayatları boyunca edinmiş oldukları yanlış öğrenmeler bu olumsuz yapıların oluşmasına neden olmaktadır. Olumsuz yapıya sahip insanlara yardımcı olmak için bazı teknikler kullanılarak onların olumsuz düşünceleri belirlenebilir. Bilişsel yaklaşıma göre, mükemmeliyetçilik olumsuz bir duygu durum hali olarak açıklanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar etkili olmaktadır. Bireyin mükemmeliyetçi bir yapısı ortaya koyması bilinçli bir şekilde yapılmaktadır ve birey kendiliğinden bu düşüncelere yönelmektedir (Leahy, 2007).

Bilişsel yaklaşım, olumsuz yapıların bilişsel faaliyetler sonucunda oluştuğunu belirtmektedir. Bireylerin çevreleri ile etkileşimler sonucunda oluşan ve aşamalı şekilde gelişen yapılan bilişsel faaliyet olarak adlandırılmaktadır. Bu yapılar, hayatın ilk döneminde itibaren önemli olaylar tarafından şekillenmektedir. Bilişsel yaklaşım mükemmeliyetçilik kavramını öğrenilmiş bilişsel yapı olarak açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre, mükemmeliyetçilik doğum ile gelmez, yaşantı sonrasında çevre ile geçirilen etkileşim sonucunda oluşur (Ersanlı, 2010).

Burns (2010) mükemmeliyetçiliği çok yüksek hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşamadığında başarısız olacağına dair otomatik düşüncelere sahip olma şeklinde ifade etmektedir. Mükemmeliyetçiliğin kompulsif düzeyde olduğu insanlar, hedeflerine ulaşmadan hayattan keyif alamayacaklarına inanmaktadır. Bu bireylerde mükemmel

olmaya yönelik zorlantılı bir dürtü vardır ve bu dürtü bireyi mutsuzluğa itmektedir. Aynı zamanda bu insanların kendileri için yüksek standartlar belirlemede mükemmeliyetçi yapılarının etkili olduğu vurgulanmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin altında yatan bir korku vardır bu bu korku bireylerde otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Bu korku sonucunda bireylerde her şeyi eksiksiz yapma gibi ısrarlı düşünceler ortaya çıkar ve erteleme davranışları sergilemeye başlarlar. Mükemmeliyetçiliğin yapı taşlarından biri 'ya hep ya hiç' şeklindeki otomatik düşüncelerdir (Burns, 2010).

Obsesif Kompulsif Bilişsel alanında yapılan son araştırmalarda OKB'nin yapısını ortaya konmuştur. OKB'nin yapısında; abartılmış sorumluluk, yüksek düzeyde düşünce kontrolü, yüksek düzeyde önemsizlik düşüncesi, abartılı düzeyde tehdit, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik şeklinde altı inanç alanının olduğu saptanmıştır. OKB geliştiren bireyler, yoğun olumsuz düşüncelerinden ve takıntılarından kurtulmak için yanlış kararlardan kaçınmak düşüncesi ile yaptıkları işlerde bir eksiklik olmamalı düşüncesine kapılmaktadırlar. Bu düşünce sonucunda bireylerde mükemmeliyetçi bir yapı ortaya çıkmaktadır (Clark ve Beck, 2010).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Ellis (2002), mükemmeliyetçilik kavramını akıl dışı, kendini yitirmiş, çarpıtılmış bir inanç şeklinde ele almıştır. Akıl dışı ve akılcı davranışların sergilenmesi için bu davranışları ortaya koyacak amaç ve tercihler bulunmaktadır. Bu davranışları sergilenmesinde etkili olan faktörler aşağıdaki şekildedir.

- Bireyin kendi kendine yetmesi inancı
- Bireyin bütün işlerinde yetkin olma duygusu
- Bireyin istediği her şeyde başarı elde etme isteği
- Bireyin etkileşimde olduğu insanlar tarafından onay görme isteği
- Bireyde, sorunları mükemmel şekilde çözüme ulaştırmazsa bir felaket olacağı inancı

İnsanlar hayatların daha iyi şartlara ulaşacakalarına inanırlar ve bu temel istek bilişsel olarak oluştuğunda ve istenen hedef gerçekleştiğinde bireyde mükemmeliyetçi bir yapı

ortaya çıkmaktadır. Oluşan bu yapı insanlarda bilişsel davranışsal sorunlara yol açmaktadır.

Ellis (1977) mükemmeliyetçilik kavramını ifade ederken mantık dışı olan inançları da ortaya atmıştır. Bu inançlara sahip olan insanlar kendilerini bütün yönleriyle yeterli hisseder ve bütün zorlukların üstesinde gelebileceklerini düşündükleri için kendilerini değerli hissederler. Bireyin başkaları tarafından saygı görmesi sadece bu niteliklere sahip olması şeklinde açıklanmıştır. Ellis'e göre insanların talepkar bir yapı ortaya koyması ve kendilerini değerlendirmesi mükemmeliyetçiliğin özellikleri arasındadır.

İnsanların kendi özelliklerini değerlendirmesi sağlıklı bir durum olsa da, mükemmeliyetçiler kendi özelliklerini değerlendirme sonucunda mantık dışı ve işleve sahip olmayan durumlar oluşmaktadır (Kırdök, 2004).

İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşımın diğer yaklaşımlardan farkı, bireyin kendi eylemlerinden kendisini sorumlu varsayıyor olması şeklindedir. İnsancıl yaklaşım dört temel öğeye dikkat çekmektedir, bunlar aşağıdaki şekildedir.

- Bireyin kendi eylemlerinde sorumlu olması
- Şimdi ve burada vurgusu
- Bireyin kendine özgü fenomenolojisi
- Bireyin kişisel gelişimi

Bu öğeleri barındıran insancıl yaklaşımın hedefleri arasında, insanları yapmak istediklerini şeyleri yapabileceklerine ve olmak istedikleri şekilde olabileceklerine yeterli güçlerinin olduğuna inandırmak vardır. İnsanlara bu güçlerini göstermek, onların mükemmele ulaşabileceklerine inanmalarına sebep olmaktadır. Bireyin bu güce sahip olduğuna inandırılması bireyin mükemmele ulaşabileceğine de inandırılması olarak değerlendirilebilir (Burger, 2006).

Carl Rogers, insanlardaki mükemmele ulaşma arzusunu 'potansiyeli tam kullanan kişi' şeklinde açıklamıştır. İnsanlar doyum elde etmek için hedeflerine ulaşmaya

çalışmaktadır bu hedeflerine ulaşmaları onların potansiyellerini gerçekleştirmesidir. Bu potansiyel insanların doğal yapılarında vardır. Önemli olan insanların bu potansiyellerini gerçekleştirmek için sorumluluk almalarıdır. İnsanların var olan potansiyelerin tamamını kullanmaları, onların her şeyi başabilmeleri demektir. Başarıya inanan bireylerde mükemmelle ulaşacağına dair inanç oluşur. Bu yaklaşıma göre, mükemmeliyetçiliğin doğal bir potansiyelden kaynaklandığı söylenebilir. Maslov, ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme başlığına yer vermiştir ve bireyin kendini gerçekleştirmesi için potansiyelini açığa çıkarması gerektiğini savunmuştur. Mükemmeliyetçilik, bu potansiyelin en mükemmel seviyede kullanılabilmesi şeklinde açıklanmaktadır (akt. Tekke ve Coşkun, 2019).

Kendini gerçekleştirmiş olan bireylerin özellikleri incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve kendini gerçekleştirme kavramları arasında bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Kendini gerçekleştirmiş olan insanın olumlu bir mükemmeliyetçi olduğunu söyleyebiliriz. İnsancıl yaklaşım insanların olumlu yönlerine odaklanmaktadır ve olumlu yönde gelişimin desteklenmesi savunmaktadır. Kendini gerçekleştirmiş olan bireyler mükemmelle ulaşmak ister ama mükemmeliyetçi yapının içerisinde olan olumsuzlar bu bireylerde görünmez. Kendini gerçekleştirmiş olan bireyler eleştiriye açıktır, mükemmeliyetçi insan ise herkesten takdir görmek istemektedir. Sonuç olarak, diğer yaklaşımlardan farklı olarak mükemmeliyetçiliğin sadece olumlu yönlerini kapsayan bir yaklaşım olduğunu söylenilebilir ve bu yaklaşımın sonucu kendini gerçekleştirmiş insandır (Aslan Yılmaz, 2016)

Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bandura (2001) sosyal öğrenme yaklaşımını açıklarken, insanların başkalarının davranışlarını model aldığını ve bu davranışları gözleme sonucunda öğrenme ortaya koyduklarını belirtmiştir. Bu öğrenme daha çok gözleme dayalı olduğu için deneme ve yanılma sürecine ihtiyaç duyulmamaktadır. Sosyal öğrenme model alma ve tepki yolu ile gerçekleşmektedir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005).

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre, bütün davranışlar deneyimler sonucunda oluşmaktadır. Bireylerde mükemmeliyetçilik gibi özellikler de çevreden edinilen

öğrenme sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre, insanlar öz deneyime ihtiyaç durmadan diğer insanların davranışlarını gözlemleyerek öğrenme gerçekleştirmektedir. İnsanlar örnek aldıkları bireylerin hangi davranışlarının ödüllendirildiğini veya cezalandırıldığını görmeleri sonucunda kendi davranışlarını şekillendirmektedir. Başka insanların ödüllendirilen davranışlarını sergileyen bireylerde zamanla mükemmeliyetçilik ortaya çıkabilir. Birey, ödüle ulaşmak adına kendi davranışlarını şekillendirir ve daha fazla ödül elde etmek için bütün alanlarda başarılı ortaya koymaya çalışır. Başkalarını model alma, taklit ve ödül ilişkisi sonucunda bireylerde mükemmeliyetçi yapı şekillenebilir (Burger, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik kavramı iki boyut altında ele alınmaktadır. Bu boyutlar; tek boyutlu mükemmeliyetçilik ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik şeklindedir.

Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Psikoloji literatüründe mükemmeliyetçilik kavramına yönelik yapılmış olan ilk çalışmalar insanların kendilerini tanımlamasına, kendileri ile ilgili bilişlerine odaklanmış olan tek boyutlu bir bakış açısı olarak ortaya çıkmıştır (Selışık, 2003).

Bu dönemde yapılmış olan çalışmalar genel olarak mükemmeliyetçilik kavramının olumsuz yönlerine odaklanmıştır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçi insanların özelliklerine odaklanmıştır. Bu insanların kendilerine ulaşılması güç zor olan hedefler koydukları, bu hedeflere ulaşamaması, kendilerini aşırı derecede eleştirmesi şeklinde olumsuz yönler üzerinde durulmuştur. Son dönemlerde yapılan çalışmalarda ise sadece kişilerin kendilerine yönelik boyutları ele alınmıştır. Aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde de dikkate alınmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramının tek boyutlu olmamasının en güçlü kanıtı bazı insanların psikopatolojik davranışlar ortaya koydukları halde, bazılarının bu davranışları ortaya koymadığı şeklinde açıklanmaktadır(Ağırsoy, 2018).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Araştırmacılar mükemmeliyetçilik kavramını uyumluluk, uyumsuzluk, sağlıklı, sağlıksız, olumlu, olumsuz, esnek olan, esnek olmayan, normal, nevrotik, şeklinde çok boyutlu olarak ele almaya başlamışlardır. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramına yönelik Hewitt ve Flett tarafından belirtilmiş olan görüşler aşağıdaki şekildedir (Flett ve Hewitt, 2002):

Hewitt ve Flett (2002) mükemmeliyetçilik kavramını ‘insanların aşırı seviyede yüksek hedefler oluşturması ve kendilerini aşırı seviyede eleştirmesi’ olarak açıklamıştır. Hewitt ve Flett (2002) mükemmeliyetçilik kavramına çok boyutlu olarak yaklaşmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik kavramını üç başlık altında; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olarak ele almıştır.

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: insanların kendilerine yönelik olarak gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi olarak açıklanmaktadır. Aynı zamanda kişilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik durumları; kendilerini aşırı eleştirmesi olarak da ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler bazı durumlarda kendilerini cezalandırmaya da eğilim göstermektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kavramı olumsuz hayat yaşantıları ile birleştirdiği zaman kişilerde depresyon ortaya çıkabilmektedir.
- Diğer insanlara yönelik mükemmeliyetçilik: görüşü diğer insanlara karşı gerçekçi olmayan standartların koyulması olarak açıklanmaktadır. Aynı zamanda bu kişiler diğer insanlara yönelik gerçekçi olmayan inançlar ve beklentiler içinde olmaktadır. Başka insanlara yönelik mükemmeliyetçi davranan kişiler, mükemmel olmadıkları durumlarda hayal kırıklığına uğramamak için başka insanlara görev vermek istemezler. Bu durumda başka insanlara karşı öfke duymaya başlarlar ve bu insanlarla stresli ilişkiler geliştirirler. Bu mükemmeliyetçilik durumu kişilerde; güven eksikliklerine, suçta, başka insanlara karşı düşmanlık hissine neden olmaktadır.
- Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik: kavramı kişilere başka insanlar tarafından gerçekçi olmayan yüksek standartların belirlenmesi olarak

açıklanmaktadır. Bu insanlar başkalarının kendilerini onaylamaları adına onlara yüklenmiş olan standartlara ulaşmak zorunda olduklarını düşünmektedir.

Sosyal Anksiyete

Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğu, insanların başkaları tarafından değerlendirilme ihtimali olan sosyal ortamlardan korkması olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu kişiler utanç duyabilecekleri, aşağılanabilecekleri davranışlardan kaçınmaya çalışmaktadır (Nesrin, 1997).

Toplumda sosyal kaygı seviyede düşükten yükseğe göre farklılık gösterebilmektedir. Sosyal kaygının işlevsizliğe ve günlük yaşamda önemli derecede sorunlara yol açtığı durumlarda sosyalanksiyete bozukluğu tanısı konulmaktadır. Bu rahatsızlık uzun dönem devam eden bir rahatsızlık olmaktadır (Binbayve Koyuncu, 2012).

Sosyal anksiyete bozukluğunun en sık rastlanan şekli; toplumun önünde konuşma yapılması olarak bilinmektedir. İnsanlar bu durumda ciddi oranda sıkıntı ve endişe hissetmektedir ve düşüncelerini ifade edememektedir. Sonuç olarak utanç hissi ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlar ise yüzünün kızarmasından, terlemekten korkmaktadır. Başka insanlar tarafından bu belirtiler hissedildiği durumda kişilerde kaygı seviyesi işlevsellik ortaya çıkarabilecek seviyeye ulaşmaktadır (Nesrin, 2000).

İnsanların bir şeyleri başaramamakta korkması onlarda kaygı seviyesinin yükselmesini sebep olmaktadır. Kişide kaygının yükselmesi ile beyinde aşırı seviyede salgılanan stres hormonları ortaya çıkmaktadır ve sonuç olarak kişilerin öğrenme yetileri gerilemektedir. Bu hormonların salınımı ile kişilerde korku ortaya çıkmaktadır (Tarhan, 2002).

Sosyal anksiyete yaşamakta olan bir insan için hem dinlemek hem de konuşmak kaygı verici şekilde ortaya çıkmaktadır. Kişilerde konuşma sırasında hata yapma, dinleme

sırasında ise ona bir şey sorulabilme ihtimali ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak kişilerde heyecan durumu oluşmaktadır. İnsanlarda dinleme ve konuşma etkinliklerinin yanında farklı durumlar da ortaya çıkmaktadır. Kişilerde ellerin titremesi, terlemesi, insanlarla yemek yemeden kaçınılması gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler yemek yedikleri zaman ellerinin titremesinden korkmaktadır ve yiyecekleri üstlerine dökmeceklarını düşünmektedir. Bu durumda ortaya tema olarak; kişilerin sosyal ortamlarda olumsuz performans sergilmesi ortaya çıkmaktadır (Burkovik, 2017).

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tarihçesi

Hipokrat tarafından sosyal anksiyeye ‘insanların sosyal durumlardan kaçmasına sebep olabilecek aşırı düzeyde utangaçlık hali’ olarak ifade edilmiştir. 1900’lü yıllarda Fransız asıllı Pierre Janet tarafından bu kavram ‘phobiedessitüations sociales’ olarak literature dahil edilmiştir. Bu kavramın anlamı ‘toplumsal alanlarda hissedilmekte olan korku’ şeklinde ifade edilmiştir (Durna, 2018).

1966 yılında sosyal fobi Marks ve Gelder tarafından tanımlanmıştır. Sosyal fobi kavramı; agorafobi, özgül fobi, hayvan fobisi gibi gruplar altında incelenmiştir. Sosyal fobi kavram ilk olarak DSM-III’te yerini almıştır. DSM-III’te yapılan tanımlamaya göre sosyal fobi ‘başka insanlar tarafından değerlendirilebilecek durumlardan devamlı olarak kaçma, gerçeğe uygun olmayan korkular hissetme, utanç duyabileceği, rezil olabileceği şekillerde davranabileceğinden korkma’ şeklinde ifade edilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1989).

DSM-III-R’da ise bazı değişikliklere gidilmiştir. Bu değişikliklerden biri sosyal anksiyete durumunun bir veya daha fazla şekillerde ortaya çıkabileceği şeklinde olmuştur. Önceden yapılmış olan tanımlamaya ‘sosyal ortamların genelinde’ yoğun bir şekilde korku ve kaygı hissetme eklenmiştir ve ‘yaygın’ olarak ortaya çıkabileceği de belirtilmiştir (Eldoğan, 2018).

DSM-III-R’da yapılmış olan tanımlamaya göre bu durum hem etkileşim hem performans içeren sosyal durumlardan korkmayı kapsamaktadır. Bu durumla karşılaşan

kişilere ‘yaygın sosyal fobi’ tanısı verilmektedir. Belirlenmiş olan alt tipe uymayan kişiler içinse ‘yaygın olmayan’ teriminin kullanılması tercih edilmiştir. Aynı zamanda DSM-III’ten farklı olarak bu rahatsızlık için kaçınan kişilik bozukluğunu dışlamakta olan kriterler dahil edilmemiştir(Nesrin, 2000).

DSM-IV basımında ise sosyal anksiyete insanların belirlenmiş anksiyete belirtileri ortaya koymaktan endişe duyması eklenmiştir. Aynı zamanda önceden sosyal fobi olarak belirtilmiş olan bu rahatsızlık sosyal anksiyete şeklinde değiştirilmiştir. Bu tanıya ek olarak çocuklara tanı konması için bazı yeni maddeler eklenmiştir.DSM-IV-TR’de sosyal anksiyetenin yabancı insanlarla etkileşim sonucunda ortaya çıkabileceği belirtilmiştir. Fizikelanksiyete belirtilerinin başka insanlar tarafından görülmesine karşı da anksiyetenin ortaya çıkabileceği eklenmiştir (Burkovik, 2017).

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Belirtileri

Sosyal anksiyete rahatsızlığı; bilişsel, fiziksel ve davranışsal belirtiler ile ortaya çıkmaktadır. İnsanların korkulan belirli durumlarla karşılaşması sonucunda panik atak ortaya çıkmaktadır. Panik ataklarda; göğüste ağrı veya sıkışma, çarpıntı, terleme, yüzün kararması, ağız kuruluğu gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğunda en sık görülen fiziksel belirtiler ve görülme sıklıkları aşağıdaki şekildedir (Güzve Dilbaz, 2003):

- çarpıntı -%79
- titreme- %74
- kaslarda gerilme-%64
- karında ortaya çıkan huzursuzluk durumu- %63
- ağızda kuruluk-%61
- sıcak basması ve ürperme durumu-%57
- başta ortaya çıkan basınç hissi ve baş ağrısı-%57

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri

Sosyal anksiyete bozukluğu DSM'de yer aldıkları sonra farklı çalışmalarda rahatsızlığın farklı alt tiplerine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Turner ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada sosyal anksiyetenin alt tipler; konuşmanın başlatılmasından korkmak, konuşmayı sürdürmekten korkmak şeklinde alt tiplere bölünmüştür. Aynı zamanda bu alt tipler; kişilerin halka açık yerlerde yemek yemekten kaçınması, toplantılarda konuşmaktan kaçınması olarak da değerlendirilmiştir(Samuelve ark.,1992).

Heimberg ve arkadaşları tarafından yapılmış olan çalışmada sosyal anksiyetebozukluğu; yaygın, yaygın olmayan ve sınırlanmış olarak 3 alt tipe ele alınmıştır. Bu alt tiplere göre genel olarak anksiyete yaşanması yaygın alt tipe girmektedir. Kişilerin en az belirli bir sosyal ortamda klinik düzeyde anksiyete yaşamaları ise yaygın olmayan anksiyete alt tipinde değerlendirmeye alınmıştır. Sosyal anksiyetenin sınırlanmış alt tipi ise belirli bir veya birkaç sosyal ortamdan kaçınılması olarak ele alınmıştır. Genel olarak bu alt tiplerden sınırlanmış anksiyete daha az görülmektedir. Bu nedenle bu durum birçok araştırmacı tarafından değerlendirmeye alınmamıştır veya bu alt tip yaygın olmayan alt tip altında değerlendirmeye alınmıştır (Richard ve ark., 1990).

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Etiyolojisi

Genel topluma bakıldığı zaman anksiyete bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığı görülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun bir yıllık yaygınlığı %17.7 şeklindedir (Ertan, 2008).

Diğer anksiyete bozukluklarında görüldüğü üzere sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik farklı yaygınlık oranları belirtilmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu Dünya sağlık örgütü tarafından %14.4 sıklığında ortaya çıktığı belirtilmiştir. Aynı zamanda bu rahatsızlığın üçüncü en sık ortaya çıkan rahatsızlık olduğu belirtilmiştir (Öztürk, 2014).

Yapılan bir derleme çalışmasına göre sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlık oranı ülkelere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık oranı %0.4 ve %12.1 arasında değişmektedir (Nursu, 2011).

Avusturalya'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir çalışmada sosyal anksiyete oranı %18.3 olarak belirlenmiştir (Wilson, 2005).

Amerikada yapılmış olan bir çalışmaya göre sosyal anksiyetenin yaygınlık oranı %12.1 şeklinde belirlenmiştir. Türkiye'de yapılmış olan bir çalışmaya üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Bu çalışmada sonucunda sosyal anksiyetenin yaygınlık oranı %9.6 olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada ise sosyal anksiyete yaygınlık oranı %21.7 şeklinde belirlenmiştir (Ferda, 2000).

Sosyal anksiyete bozukluğunun genel olarak başlangıç yaşı 13 ve 24 arasında farklılık göstermektedir. Bu rahatsızlık nedeni ile yardıma başvuran kişilerin yaşları ise 30'lu yaşlar olmaktadır. Sonuç olarak sosyal anksiyetenin tedavi edilebilecek olmasının bilinmemesi bu duruma neden olmaktadır. Kişiler bu durumu kişilerinin bir parçası olarak kabul edebilmektedir (Dilbaz, 2007).

İlgili Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Halil ve arkadaşları (2016) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyal görünüş algıları ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların mükemmeliyet düzeyleri arttıkça onların sosyal görünüş algılarının arttığı belirtilmiştir.

Tuncer (2006) yapmış olduğu çalışmada üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda anksiyete düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin

mükemmeliyetçilik düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda kadınların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Pirinççi (2009) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Aynı zamanda kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Mustafa (2020) çalışmasında geç ergenlik döneminde olan katılımcıların mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu kapsamda çalışmaya 252 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Arana ve Furlan (2016) yapmış olduğu çalışmalarında mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; mükemmeliyetçilik düzeyleri esnek olmayan ve patolojik yanlarını daha fazla benimseyen kişilerin anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda bu kişilerin anksiyete ile baş etme diğerlerine göre daha başarısız olduğu belirlenmiştir.

Ashby ve Gnilka (2017) yapmış oldukları çalışmada anksiyete ile baş etme ile mükemmeliyetçilik düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda uyumlu mükemmeliyetçiliği olan katılımcıların anksiyete ile daha kolay başa çıktığı belirlenmiştir. Aynı zamanda uyum bozucu mükemmeliyetçiliği olanların anksiyete ile başa çıkmadan diğerlerine göre daha duygu odaklı olduğu belirlenmiştir.

Dunkley ve Zuroff (2003) çalışmalarında mükemmeliyetçilik ve anskiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça anskiyete düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Flett ve arkadaşları (2004) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik boyutları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda kayılımcıların mükemmeliyetçilik boyutlarının kaygı duyarlılığı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel model, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Kıbrısta/YDÜ'DE eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Yakın Doğu Üniversitesinde eğitim görmek olan 440 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme kullanılmıştır.

Kolayda örnekleme, ana kütleinin içinden seçilerek örnek kesimin araştırmacıların yargılarına uygun olarak belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemi olarak ifade edilmektedir (Haşioğlu ve ark.,2015).

Araştırmaya katılım gösterme gönüllülük esasına dayanmıştır. Çalışmada kullanılan örnekleminin sayısının belirlenmesinde Robert (1970) tarafından geliştirilmiş olan örneklem sayısı tablosu dikkate alınmıştır. Yakın Doğu Üniversitesinde toplam 20000 öğrenci eğitime devam etmektedir. Bu tabloda 20000 kişilik evren için tavsiye edilen örneklem sayısı en az 377 olarak belirlenmiştir. Bu nedenle toplam 440 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin demografik bilgileri Tablo1'de verilmiştir.

Sosyodemorafik Bilgilere İlişkin Bulgular

Tablo 1.
Katılımcıların Demografik Bilgileri (N=440)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	244	55.5
Erkek	196	44.5
Sosyo-ekonomik durum		
Düşük	42	9.5
Orta	366	83.2
Yüksek	32	7.3
Anne eğitim durumu		
İlkokul	218	49.5
Ortaokul	78	17.7
Lise	90	20.5
Önlisans	14	3.2
Lisans	40	9.1
Baba eğitim durumu		
İlkokul	166	37.7
Ortaokul	62	14.1
Lise	114	25.9
Önlisans	24	5.5
Lisans	74	16.8

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya toplam 440 kişinin katılım gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarına baktığımızda; %55.5'nin kadın, %44.5'nin ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyo ekonomik durumlarına göre dağılımlarına baktığımızda; %9.5'nin düşük, %83.2'nin orta, %7.3'nün ise yüksek ekonomik duruma sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımlarına baktığımızda; %49.5'nin ilkokul, %17.7'nin ortaokul, %20.5'nin lise, %3.2'nin önlisans, %9.1'nin lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımlarına baktığımızda; %37.7'nin ilkokul, %14.1'nin ortaokul, %25.9'nun lise, %5.5'nin önlisans, %16.8'nin lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, Vücut algısı ölçeği, mükemmeliyetçilik ölçeği, sosyal anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan anket 4 bölümden oluşmaktadır. Global olarak yaşanan Covid19 pandemisi nedeniyle veriler Google formlar üzerinden online anket yöntemi kullanılarak toplanmış olup çeşitli sosyal ağlar, sosyal medya, interaktif sözlükler veya forumlar aracılığı ile anket linki paylaşılarak verilerin toplanması hedeflenmektedir. Verilerin toplanma sürecinde ilk olarak literatür taranmıştır ve çalışma için uygun olan ölçekler seçilmiştir. Sonraki aşamada ölçeklerin kullanımı için gerekli izinlerin alınmıştır. Verilerin toplanması için anket oluşturulmuştur. Anketin uygulanması için etik kurula gerekli belgeler verilmiştir ve etik kurul onayını alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra hazırlanmış olan anket çevrimiçi olarak gönüllülük esaslı çevresinde uygulanmıştır. Uygulanan anketin doldurulması ortalama olarak 15 dakika sürmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form ile katılımcıların; cinsiyet, ailelerinin ekonomik durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının eğitim durumuna yönelik bilgilerin elde edilmesi amaçlanmıştır. Kişisel bilgi formu toplam 4 sorudan oluşmaktadır.

Vücut Algısı Ölçeği

Bu ölçek Secord ve Jourard (1953) tarafından insanların kendi vücut işlevlerinden ne düzeyde memnun oldukları belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin iç- tutarlılık katsayısı 0.90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Hovardaoğlu(1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 40 maddeden oluşmaktadır ve 5-li likert tipidir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan ise 40 şeklindedir. Ölçekten alınan puanın artması vücut ile ilgili olumlu değerlendirme

anlamında gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik düzeyinin test edilmesi sonucunda iç-tutarlılık katsayısı 0.91 olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1993).

Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği

Bu ölçek Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 6 alt boyut olarak belirlenmiştir. Bu alt boyutlar; hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şübheden duyma, anne baba beklentileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar şeklindedir. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen iç-tutarlılık katsayıları; hatalara aşırı ilgi 0.88, davranışlardan şübheden duyma 0.77, kişisel standartlar 0.83, anne baba beklentileri 0.84, anne baba eleştirileri 0.84, düzen 0.93 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam maddelerinin iç-tutarlılık katsayısı 0.90 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şübheden duyma, kişisel standartlar, anne baba beklentileri, anne baba eleştirileri, düzen şeklindedir. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen iç-tutarlılık katsayıları; hatalara aşırı ilgi 0.77, davranışlardan şübheden duyma 0.61, kişisel standartlar 0.63, anne baba beklentileri 0.71, anne baba eleştirileri 0.65, düzen 0.87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam maddelerinin iç-tutarlılık katsayısı 0.83 şeklinde belirlenmiştir. Ölçek toplam 35 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipidir. Ölçeğe verilecek cevaplar 1-kesinlikle katılmıyorum, 2-katılmıyorum, 3-kararsızım, 4-katılıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 175, en düşük puan ise 35 şeklindedir.

Sosyal Anksiyete Ölçeği

Bu ölçek Liebowitz tarafından insanların sosyal anksiyete düzeylerini ölçmek amacıyla 1987 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları için iç-tutarlılık katsayıları; fobik korku 0.81, sosyal kaçınma 0.83 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam maddelerinin iç-tutarlılık katsayısı 0.97 şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam maddelerinin iç-tutarlılık katsayısı 0.98 olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda ölçeğin alt boyutları olan kaygı için iç-tutarlılık katsayısı 0.97, kaçınma için ise iç-tutarlılık katsayısı

0.96 olarak saptanmıştır. Ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek iki alt boyut olan fobik korku ve sosyal kaçınma'dan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-144 arasında değişiklik göstermektedir. Korku ve kaçınma boyutları farklı şekillerde cevaplanmaktadır. Korku boyutu- 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3= şiddetli olarak, kaçınma boyutu ise: 0=yok, 1=hafif, 2=sıkça, 3= genellikle olarak puanlanmaktadır.

Verilerin analizi

Araştırmanın tüm verileri sosyal bilimler için istatistik programı SPSS 23.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır (TABLO2). Çalışmada kullanılan veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi ölçmek için Spearman testi uygulanmıştır.

Tablo 2.

Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Normal Dağılım Testi Sonuçları

Normal dağılım test sonucu	Shapiro-Wilk
Beden algısı	0.017
Mükemmeliyetçilik	0.019
Sosyal anksiyete	0.000

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlar normal dağılım göstermediği görülmektedir ($p < 0.05$).

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Tablo 3.

Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal anksiyete Ölçeklerinin Güvenirlilik Analizleri

Ölçekler	Cronbach Alfa Değeri
Beden algısı	0.958
Mükemmeliyetçilik	0.937
Sosyal anksiyete	0.960

Tablo 3 incelendiğinde beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerlerinin 0.80'nin üzerinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete ölçeklerinin toplam maddelerinin güvenirlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 4.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Ölçek	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Beden algısı ölçeği	81.02	26.42	80	39.25	16	173

Beden algısı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan ise 40 olarak belirlenmiştir. Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanların orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 5.
Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarından
Aldıkları Puanların Dağılımı

Ölçek ve alt boyutları	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Sosyal kaygı	31.52	22.24	28	31	0	93
Sosyal Kaçınma	22.70	15.82	22.50	22.50	0	72
Sosyal anksiyete ölçek toplam puan	54.22	33.89	51	46	0	149

Mükemmeliyetçilik ölçeğinden alınabilecek toplam puan en yüksek puan 175, en düşük puan ise 35 olarak belirlenmiştir. Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeklerinden aldıkları puanların toplamının orta seviyede olduğu görülmektedir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanlardan en yükseği hatalara aşırı ilgi boyutunda, en düşüğü ise anne baba eleştirileri boyutunda belirlenmiştir.

Tablo 6.
Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların
Dağılımı

Ölçek ve alt boyutları	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Hatalara aşırı ilgi	22.80	8.50	22	13	9	45
Davranışlardan şüphe duyma	10.68	4.12	11	7	3	20
Anne baba beklentileri	13.24	5	13	8	4	25
Anne baba eleştirileri	8.60	3.93	8	6	3	20
Düzen	22.29	6.69	24	8	5	30
Kişisel standartlar	21.35	6.16	22	8	6	34
Mükemmeliyetçilik ölçek toplam puan	99	26.21	102	34.50	35	158

Sosyal anksiyete ölçeğinden alınabilecek toplam en yüksek puan 144, en düşük puan ise 0 olarak belirlenmiştir. Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sosyal anksiyete ölçeğinden almış oldukları puanlarının orta seviyede olduğu görülmektedir.

Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 7.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları

Beden algısı ölçeği	cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Z	P
	Kadın	244	86.67	23.73	-2.586	0.010
	Erkek	196	76.58	27.37		

(Mann-Whitney U testi)

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. ($p=0.05>0.010$). Katılımcıların beden algısı puanlarına baktığımızda kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 8.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları	cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Z	P
Hatalara aşırı ilgi	Kadın	244	22.82	8.56	-0.119	0.905
	Erkek	196	22.62	8.75		
Davranışlardan şüphe duyma	Kadın	244	10.42	4.08	-0.350	0.726
	Erkek	196	10.59	4.18		
Anne baba beklentileri	Kadın	244	12.70	5.25	-1.413	0.158
	Erkek	196	13.71	4.77		
Anne baba eleştirileri	Kadın	244	8.67	4.39	-0.622	0.534
	Erkek	196	8.56	3.49		
Düzen	Kadın	244	22.62	6.72	-1.555	0.120
	Erkek	196	21.60	6.88		
Kişisel standartlar	Kadın	244	20.62	6.09	-1.699	0.089
	Erkek	196	22.10	6.47		

(Mann-Whitney U testi)

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ($p=0.05<0.905$), davranışlardan şüphe duyma ($p=0.05<0.726$), anne baba beklentirileri ($p=0.05<0.158$), anne baba eleştirileri ($p=0.05<0.534$), düzen ($p=0.05<0.120$), kişisel standartlar ($p=0.05<0.089$) puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 9.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları

Sosyal Anksiyete ölçeği alt boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Z	P
Sosyal kaygı	Kadın	244	34.98	22.99	-2.171	0.030
	Erkek	196	27.26	20.54		
Sosyal kaçınma	Kadın	244	23.84	15.09	-1.365	0.172
	Erkek	196	21.74	16.86		

(Mann-Whitney U testi)

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p=0.05>0.030$), sosyal kaçınma puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p=0.05<0.172$) belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal kaygı puanlarına baktığımızda kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 10.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Beden algısı ölçeği	Sosyo ekonomik durum	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
	Düşük	42	95.42	32.46	12.745	0.002
	Orta	366	82.13	24.80		
	Yüksek	32	63	17.13		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların beden algısı ölçeği puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p=0.05>0.002$).

Katılımcıların beden algısı ölçeği puanlarına baktığımızda; sosyo ekonomik durumları düşük olanların puanları en yüksek, sosyo ekonomik durumları yüksek olanların ise puanları en düşük olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 11.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları	Sosyo Ekonomik durum	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
Hatalara aşırı ilgi	Düşük	42	24.36	8.67	1.500	0.472
	Orta	366	22.46	8.61		
	Yüksek	32	23.64	9.05		
Davranışlardan şüphe duyma	Düşük	42	10.89	3.10	0.568	0.753
	Orta	366	10.40	4.14		
	Yüksek	32	11.14	5.12		
Anne baba beklentileri	Düşük	42	13.73	5.56	1.339	0.512
	Orta	366	13.04	5		
	Yüksek	32	13.78	5.19		
Anne baba eleştirileri	Düşük	42	9.15	3.46	1.373	0.503
	Orta	366	8.50	3.96		
	Yüksek	32	9.28	5.15		
Düzen	Düşük	42	20	7.48	5.474	0.065
	Orta	366	22.14	6.69		
	Yüksek	32	25.28	6.29		
Kişisel standartlar	Düşük	42	20.10	6.91	6.122	0.047
	Orta	366	21.22	6.16		
	Yüksek	32	23.92	6.81		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ($p=0.05<0.472$), davranışlardan şüphe duyma ($p=0.05<0.753$), anne baba beklentirileri ($p=0.05<0.065$), anne baba eleştirileri ($p=0.05<0.503$), düzen ($p=0.05<0.065$) puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, kişisel standartlar ($p=0.05<0.047$) puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların kişisel standartlar puanlarına baktığımızda; sosyo ekonomik durumları yüksek olanlarının puanlarının en

yüksek, sosyo ekonomik durumları düşük olanların ise puanlarının en düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 12.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sosyo Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Sosyal Anksiyete ölçeği alt boyutları	Sosyo ekonomik durum	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
Sosyal kaygı	Düşük	42	38.94	27.24	2.131	0.345
	Orta	366	30.87	21.77		
	Yüksek	32	28.07	18.77		
Sosyal kaçınma	Düşük	42	24.84	13.91	0.443	0.801
	Orta	366	22.72	16.30		
	Yüksek	32	22.14	14.59		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı ($p=0.05<0.345$), sosyal kaçınma puanları ($p=0.05<0.801$) sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 13.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Beden algısı ölçeği	Anne eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
	İlkokul	218	83.90	25.86	4.329	0.363
	Ortaokul	78	74.78	23.19		
	Lise	90	83.86	29.14		
	Önlisans	14	80.50	21.48		
	Lisans	40	83.11	23.82		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 13 incelendiğinde görüldüğü üzere katılımcıların beden algısı ölçeği puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p=0.05 < 0.363$).

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 14.

**Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların
Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis
Testi Sonuçları**

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları	Anne eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
Hatalara aşırı ilgi	İlkokul	218	22.85	8.56	1.908	0.753
	Ortaokul	78	21.64	8.57		
	Lise	90	23.37	9.24		
	Önlisans	14	26.50	10.87		
	Lisans	40	21.94	7.61		
Davranışlardan şüphe duyma	İlkokul	218	10.52	4.15	2.221	0.695
	Ortaokul	78	9.78	3.19		
	Lise	90	10.95	4.50		
	Önlisans	14	10.50	5.97		
	Lisans	40	10.77	4.53		
Anne baba beklentileri	İlkokul	218	13.30	4.92	3.997	0.406
	Ortaokul	78	12.16	4.54		
	Lise	90	13.60	5.42		
	Önlisans	14	16.25	7.18		
	Lisans	40	12.72	5.41		
Anne baba eleştirileri	İlkokul	218	8.40	4.04	2.492	0.646
	Ortaokul	78	8.40	3.82		
	Lise	90	9.34	4.08		
	Önlisans	14	8.75	4.11		
	Lisans	40	8.50	4.09		
Düzen	İlkokul	218	22.51	6.57	9.127	0.058
	Ortaokul	78	21.05	7.17		
	Lise	90	23.20	6.42		
	Önlisans	14	15.25	6.18		
	Lisans	40	21.55	7.64		
Kişisel standartlar	İlkokul	218	21.39	6.36	4.909	0.297
	Ortaokul	78	20.02	5.51		
	Lise	90	21.88	6.66		
	Önlisans	14	19.25	9.35		
	Lisans	40	22.55	6.04		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ($p=0.05<0.753$), davranışlardan şüphe duyma ($p=0.05<0.695$), anne baba beklentirileri ($p=0.05<0.406$), anne baba eleştirileri ($p=0.05<0.646$), düzen ($p=0.05<0.058$), kişisel standartlar ($p=0.05<0.297$) puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 15.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Sosyal Anksiyete ölçeği alt boyutları	Anne eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
Sosyal kaygı	İlkokul	218	32.19	22.30	7.126	0.129
	Ortaokul	78	30.48	22.43		
	Lise	90	35.83	23.75		
	Önlisans	14	26.50	6.19		
	Lisans	40	20.05	16.15		
Sosyal Kaçınma	İlkokul	218	21.48	14.17	14.483	0.006
	Ortaokul	78	21.54	16.86		
	Lise	90	30.67	17.63		
	Önlisans	14	15	7.39		
	Lisans	40	16.33	14.48		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı ($p=0.05 < 0.129$) puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, sosyal kaçınma puanları ($p=0.05 > 0.006$) puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal kaçınma puanlarına baktığımızda; anneleri lise mezunu olanların puanları en yüksek, anneleri önlisans mezunu olanların ise puanları en düşük olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 16.

Katılımcıların Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Beden algısı ölçeği	Baba eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
	İlkokul	166	81.20	27.12	3.629	0.459
	Ortaokul	62	81.10	24.54		
	Lise	114	82.73	27.40		
	Önlisans	24	92.72	16.79		
	Lisans	74	80.15	24.72		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların beden algısı ölçeği puanları baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=0.05 < 0.459$).

1.1.1. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 17.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları	Baba eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	χ^2	P
Hatalara aşırı ilgi	İlkokul	166	22.47	9.11	3.261	0.515
	Ortaokul	62	21.51	6.82		
	Lise	114	21.96	8.22		
	Önlisans	24	24.18	8.80		
	Lisans	74	25.12	9.47		
Davranışlardan şüphe duyma	İlkokul	166	10.16	4.13	4.123	0.390
	Ortaokul	62	9.68	3.57		
	Lise	114	10.43	3.61		
	Önlisans	24	9.63	3.47		
	Lisans	74	12.36	5.06		
Anne baba beklentileri	İlkokul	166	12.83	4.94	5.489	0.241
	Ortaokul	62	13.79	4.87		
	Lise	114	12.15	4.65		
	Önlisans	24	13.63	4.90		
	Lisans	74	14.81	5.84		
Anne baba eleştirileri	İlkokul	166	8.73	3.97	4.286	0.369
	Ortaokul	62	8.06	3.54		
	Lise	114	8.01	4.07		
	Önlisans	24	9.36	4.17		
	Lisans	74	9.57	4.22		
Düzen	İlkokul	166	22.30	6.59	3.367	0.498
	Ortaokul	62	21.82	6.90		
	Lise	114	22.94	6.10		
	Önlisans	24	18.27	9.04		
	Lisans	74	22.18	7.34		
Kişisel standartlar	İlkokul	166	21.27	5.84	6.863	0.143
	Ortaokul	62	20.31	6.63		
	Lise	114	20.54	5.74		
	Önlisans	24	19.72	7.29		
	Lisans	74	24	7.05		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi ($p=0.05<0.515$), davranışlardan şüphe duyma ($p=0.05<0.390$), anne baba beklentirileri ($p=0.05<0.241$), anne baba eleştirileri ($p=0.05<0.369$), düzen ($p=0.05<0.498$), kişisel standartlar ($p=0.05<0.143$) puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 18.

Katılımcıların Sosyal Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanların Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Sosyal Anksiyete ölçeği alt boyutları	Baba eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	X ² .	P
Sosyal kaygı	İlkokul	166	34.32	23.68	4.252	0.373
	Ortaokul	62	33.44	19.66		
	Lise	114	30.64	23.82		
	Önlisans	24	26.09	19.63		
	Lisans	74	26.42	18.52		
Sosyal Kaçınma	İlkokul	166	21.79	14.87	8.104	0.088
	Ortaokul	62	26.27	15.83		
	Lise	114	25.39	17.06		
	Önlisans	24	15.63	16.81		
	Lisans	74	20.69	15.62		

(Kruskal-Wallis H testi)

Tablo 18 incelendiğinde katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı ($p=0.05 < 0.373$), sosyal kaçınma puanları ($p=0.05 < 0.088$) puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 19.

Katılımcıların Beden algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Ölçmeye Yönelik Spearman Testi Sonuçları

	Beden algısı ölçeği		Mükemmeliyetçilik		Sosyal anksiyete	
Beden algısı ölçeği			r= 0.164	p=0.017	r= 0.224	p=0.001
Mükemmeliyetçilik	r= 0.164	p=0.017			r=0.156	p=0.023
Sosyal anksiyete	r= 0.224	p=0.001	r= 0.156	p=0.023		

(Spearman correlation testi)

Tablo 19 incelendiğinde katılımcıların beden algısı mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların beden algısı ve sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü ($r=0.224$), istatistik olarak anlamlı ($p=0.001$) bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü ($r=0.156$), istatistik olarak anlamlı ($p=0.023$) bir ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların beden algısı puanları arttıkça onların mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete puanları da artmaktadır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıdaki şekildedir:

Tartışma

Katılımcıların beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların beden algısı puanlarına baktığımızda kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yılmaz (2017) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin beden algısı puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirlenmiştir. Çalışma sonucunda; kız öğrencilerin beden algısı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Satılmış (2010) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken, sosyal kaçınma puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların sosyal kaygı puanlarına baktığımızda kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Uygur (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sosyal kaygı ölçeği alt boyutları olan kaygı ve kaçınma puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların beden algısı ölçeği puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların beden algısı ölçeği puanlarına baktığımızda; sosyo ekonomik durumları düşük olanların puanları en yüksek, sosyo ekonomik durumları yüksek olanların ise puanları en düşük olarak belirlenmiştir. Yılmaz (2017) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların beden algısı puanlarının aylık gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentirileri, anne baba eleştirileri, düzen puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken, kişisel standartlar puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların kişisel standartlar puanlarına baktığımızda; sosyo ekonomik durumları yüksek olanlarının puanlarının en yüksek, sosyo ekonomik durumları düşük olanların ise puanlarının en düşük olduğu görülmektedir. Satılmış (2010) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, anne baba beklentileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar puanlarının sosyo ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, davranışlardan şüphe duyma boyutunun ise anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı, sosyal kaçınma puanları sosyo ekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Keskin ve Orgun (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada düşük sosyo ekonomik duruma sahip olan öğrencilerin sosyal anksiyete puanlarının sosyo ekonomik durumu yüksek olanlardan daha yüksek olduğu saptamıştır.

Katılımcıların beden algısı ölçeği puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yılmaz (2017) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların beden algısı puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentirileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Satılmış (2010) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, anne baba beklentirileri, düzen, kişisel standartlar puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini, davranışlardan şüphe duyma boyutunun ise anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken, sosyal kaçınma puanları puanları anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların sosyal kaçınma puanlarına baktığımızda; anneleri lise mezunu olanların puanları en yüksek, anneleri önlisans mezunu olanların ise puanları en düşük olarak belirlenmiştir. Çiçekçi (2019) öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinin kaygı puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların beden algısı ölçeği puanları baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yılmaz (2017) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların beden algısı puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Keskin ve Orgun (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılardan babası memur olanların sosyal anksiyete puanlarının diğerlerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentirileri, anne baba eleştirileri, düzen, kişisel standartlar puanları baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Satılmış (2010) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, anne baba beklentirileri, düzen, kişisel standartlar puanlarının baba eğitim

durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini, anne baba eleştirileri boyutunda ise anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Katılımcıların sosyal anksiyete ölçeği alt boyutları olan sosyal kaygı, sosyal kaçınma puanları puanları baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çiçekçi (2019) öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinin kaygı puanlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Katılımcıların beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların beden algısı puanları arttıkça onların mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete puanları da artmaktadır. Eroğlu ve Odacı (2019) çalışmasında öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri ile mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların olumsuz mükemmeliyetçilik puanları ile sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki, olumlu mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete puanları arasında ise negatif bir ilişki belirlenmiştir. Yada ve arkadaşları (2017) çalışmalarında sosyal anksiyete ve vücut algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların beden imajı memnuniyetsizliği ve sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir.

Sonuç

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin beden algısı, mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeylerinin cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve ekonomik durum gibi sosyo demografik özelliklere göre de karşılaştırılması çalışmanın diğer bir amacıdır. Çalışma sonucunda; katılımcıların beden algısı, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda öneriler aşağıdaki şekildedir:

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Sosyal anksiyete bozukluğu ve mükemmeliyetçilik beden algısı üzerinde etkili olduğu gibi, üniversite öğrencilerinde farklı değişkenler üzerinde de etkili olabilir. Bu nedenle gelecekte yapılan çalışmalarda sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik farklı değişkenlerle ele alınabilir.
- Bu araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı örneklem gruplarının kullanılması farklı sonuçlar ortaya koyabilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Sosyal anksiyete bozukluğu beden algısı ve mükemmeliyetçilik üzerinde olduğu gibi, birçok faktör üzerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle sosyal anksiyete bozukluğunun zamanında tanınması ve tedavi edilmesi, kişilerin sosyal hayatlarının olumsuz etkilenmesini minimum seviyeye indirecektir.

Önlemeye Yönelik Öneriler

- Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan öğrencilerin fark edilmesi için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir.
- Üniversitelerde sosyal anksiyete ile ilgili seminerler düzenlenerek, öğrencilerin sosyal hayata kazandırılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aktaş, A., Aştı, A., Bakanoğlu, E., Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Arana, F. Furlan, L. (2016). Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*, 90, 169-173
- Ashby, J., Gnilka, P. (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111.
- Adler A. (1997) *Psikolojik Aktivite, Üstünlük Duygusu Ve Toplumsal İlgi*, (3.bs). (B. Çorakçı, Çev.). İstanbul: Say Yayınları, 56.
- Ağırsoy, B.(2018). Özel yetenekli tanısı almış ve almamış çocukların yalnızlık, empati ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1989). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Gözden Geçirilmiş Üçüncü Baskı (DSM-III-R)*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 23
- Aslan Yılmaz, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89.
- Burns, D. (2010). *İyi Hissetmek*, (8.bs.). (H.A.Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları, 27-28
- Borynack, Z. (2003). Contextual Influences in The Relationship Of Perfectionism And Anxiety: A Multidimensional Perspective, Doctorate Thesis. Oklahoma University, Norman, Oklahoma, 36

- Burger, J. (2006). *Kişilik.*(İ.D.E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları, 23-24
- Berksun, O. (2003).*Anksiyete ve anksiyete bozuklukları.* İstanbul: Turgut Yayıncılık.
- Burkovik, Y. (2017). *Sosyal Fobi*,Timaş Yayınları, İstanbul, 54-55.
- Binbay Z., Koyuncu, A. (2012). Sosyal AnksiyeteBozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği, *Psikiyatride GüncelYaklaşımlar*, 4(1), 1-13, 2.
- Cengiz, Y. (2011). Obez Ergenlerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Ruhsal Durum Değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Cash, T. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334-342.
- Clark, D. Beck, A. (2010). *CognitiveTherapy Of AnxietyDisorders: ScienceAndPractice.* New York, US: GuilfordPress, 34
- Çuhadaroğlu Çetin, F. (2006). Ergenlikte Psikososyal Gelişim 1.Ulusal Adölesan Sağlığı Kongresi: 28 Kasım- 01 Aralık 2006- Ankara: Bildiriler, 40-45.
- Çiçekçi, S. (2019). Sosyal kaygı ile üstbiliş arasındaki ilişkinin özel bir eğitim kurumundaki öğrencilerde incelenmesi, yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi.
- Çiftçi, F. (2012). ÜniversiteÖğrencilerinde beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta
- Dilbaz N. (2007). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Psikiyatri Temel Kitabı.* Editör Koroğlu E, Güleç C, Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın, Ankara,324-36.
- Dunkley, M., Zuroff, D., Blankstein, K. (2003). Self-criticalperfectionismanddailyaffect: Dispositionalandsituationalinfluences on stressandcoping. *Journal of personalityandsocialpsychology*, 84(1), 234- 252.
- Durna, H. (2018). *Sosyal Fobi. Kim Korkar Sosyal Fobiden*, Pegem Akademi, Ankara, 2.

- Demirbaş, M., Yağbasan, R. (2005). Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin, Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 363-382.
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt:10, Ek:2, 212-227.
- Eroğlu, K., Odacı, H. (2019). Ortaokul Yedinci ve Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Benlik Saygıları, Anne-Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik Özellikleri Arasındaki İlişki, *Turk J Child Adolesc Ment Health*;26(3), 108-15
- Ersöz, A. (2010). Tüketim toplumunda "sıfır beden" söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, no: 27, 2
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Matbaacılık.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi, Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu, no:62, 25-30, 28.
- Flett, L., Greene, A., Hewitt, P. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22 (1), 39-57.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N., (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1(4), 207-214.
- Flett, G., Hewitt, P. (2002). Perfectionism in children and their parents, a developmental analysis perfectionism: Theory, research and treatment. Washington DC: American Psychological Association.

- Ferda İ. (2000). Üniversiteöğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214, 212
- Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women* Psychology Press, 1-2.
- Güz H., Dilbaz N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özelliklere açısından araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6 (32), 7.
- Gerring, R.Zimbardo, P. (2013). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye giriş*. (G.Sart, Çev.). Ankara: Nobel AkademikYayıncılık, 25
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. (8.bs.). İstanbul: RemziKitabevi, 26. ^[1] _[SÉP]
- Hovardaoğlu, S. (1993). *Vücut algısı ölçeği*. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji
- Haşioğlu S., Baran T., Oğuzhan A. (2015). Pazarlama Araştırmalarındaki Potansiyel Problemlere Yönelik Bir Araştırma: Kolayda Örneklem ve Sıklık İfadeli Ölçek Maddeleri, *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 1, 19-28
- Isaac, M. (1966). Marks and Micheal G. Gelder, "Different Ages of Onset in Varieties of Phobia", *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221.
- Kırdök, O. (2004). Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Keskin G, Orgun F. (2007). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal Of Psychiatry*; (13)8, 262-270.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, İlkeler, Teknikler*. İstanbul: Nobel Yayınları, 13-15.
- Horney, K. (1993). *Nevrozlar Ve İnsan Gelişimi, Öz Gerçekleştirme Kavgası*, (2.bs.). (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayınları.

- Leahy, R. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: LiteraYayıncılık, 12-16
- Mustafa, Ü. (2020). Geç ergenlik döneminde mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 56-58
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- McWilliams, N. (2016). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (E. Kalem, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları, 43-45.
- Nesrin, D. (1997). Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası*, 18-24.
- Nesrin, D. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, *Klinik Psikiyatri*, Ek:2, 3-21.
- Nursu, Ç. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 4 (10), 5-6.
- Nesrin, D. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı, *Klinik Psikiyatri*, 3-21
- Özbay, Y., Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 9-11 Temmuz.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:13, Sayı:48, 15-26.
- Pirinççi, L. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleriyle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Richard, G. (1990). DSM-III-R Subtypes Of SocialPhobia: Comparison Of GeneralizedSocialPhobicsAndPublicSpeakingPhobics, *TheJournal of NervousandMentalDisease*, 178:3, 172–179.
- Robert, V. (1970). Determiningsample size forresearchactivities, *Educationalandpsychologicalmeasurement*; 30, 607-610
- Hamarta, E. (2009). Examing the Social Anxiety of Adolescents with Regards to Interpersonel Problem Solving and Perfectionism. *Elementary Education Online*, 8(3), 729-740. <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi: 01.02.2020.
- Halil, E., Tuğçe, A., Gamze, Y. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran ÜniversitesiKırşehirEğitimFakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 17, Sayı 2, Ağustos, Sayfa 527-545
- Stice, E., Chase, A., Stormer, S., Appel, A. (2001). A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 247-262.
- Satıcı, B. (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shafran, R., Egan, S., Wade, T. (2018). *OvercomingPerfectionism: A self-helpguideusingscientificallysupportedcognitivebehaviouraltechniques*. London: Robinson.
- Soykan, Ç., Devrimci, Ö., Gençöz, T. (2004). Liebowitzsocialanxiety scale: TheTurkishVersion. *PsychologicalReports*. 93,1059-1069.
- Shafran, R., Egan, S., Wade, T. (2018). *OvercomingPerfectionism: A self-helpguideusingscientificallysupportedcognitivebehaviouraltechniques*. London: Robinson.

- Samuel, M. (1992). Social Phobia: A Comparison Of Specific And Generalized Subtypes And Avoidant Personality Disorder, *Journal of Abnormal Psychology*, 101.2, 326-331, 327.
- Selişık, S. (2003). The dimensions of perfectionism and their relation to helpless explanatory style. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sharf, R. (2016). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Kavramlar ve Örnek Olaylar*. (Çev. N.V. Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık, 33.
- Satılmış, M. (2010). Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi, yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural Perspective on Human Appearance and Body Image*. [Ed.] Thomas F. Cash, Linda Smolak (Ed.). *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 12-19.
- Tuncer, B. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2002). *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, İstanbul, 17.
- Tekke, M., Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (70), 790-797.
- Uygur, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi, yüksek lisans tezi, İstanbul gelişim üniversitesi.
- Wilson, I. (2005). Screening For Social Anxiety Disorder in First Year University Students, *Reprinted from Australian Family Physician*, Vol. 34, No. 11, 983-984.

Yada, P., Watcharaphon, L., Jason, L., Kullaya, P. (2017). Looks can be deceiving: body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation, *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2017; 20170031

Yılmaz, B. (2017). Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi, Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi.

EKLER

EK1. KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Mükemmeliyetçilik Ve Sosyal Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi

Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, üniversite öğrencilerinin beden algısı ile sosyal anksiyete düzeyi ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler üniversite öğrencilerinin beden algılarının mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete düzeylerine ne derece etkilediği ve bu üç değişken arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Sorularınızve dahafazla bilgi edinmek için, Psikolog Kübra ELVANOĞLU
(kbraacar21@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

EK2.AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Beden algısı, mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinmek için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırma ile toplanan veriler, üniversite öğrencilerinin beden algılarının mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete düzeylerine ne derece etkilediği ve bu üç değişken arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamamızı sağlayacaktır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, Size online olarak göndereceğimiz anket formlarını doldurmanızı talep etmekteyiz.

Bu araştırmaya katılmak sizin isteğinize bağlı **gönüllülük esasına** dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanızın aldığınız/alınmış olduğunuz derslerin notları üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan **çekilebilirsiniz**. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden topladığımız tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

2. Ailenizin ekonomik durumu:

- düşük
- orta
- yüksek

3. Anneniz eğitim durumu:

- ilkokul
- ortaokul
- lise
- önlisans
- lisans
- lisansüstü

4. Babanızın eğitim durumu:

- ilkokul
- ortaokul
- lise
- önlisans
- lisans
- lisansüstü

EK4. VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

<p>Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü 'Hiç Beğenmiyorum', 'Pek Beğenmiyorum', 'Kararsızım', 'Oldukça Beğeniyorum', 'Çok Beğeniyorum' seçeneklerinden uygun olanına 'X' işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.</p>	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					

EK5. MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ						
YÖNERGE: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2	Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
4	Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
5	Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5

EK6. LIEBOWITZ SOSYAL ANKSIYETE ÖLÇEĞİ

LIEBOWITZ SKALASI		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğimiz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem "korku ya da anksiyete"nin derecesini hem de "kaçınma" sıklığını puanlayınız.</p>		
Uygulama Tarihi:	Korku ya da anksiyete	Kaçınma
Adı Soyadı:	1= yok	1= asla (% 0)
Cinsiyeti:	2= hafif	2= ara sıra (% 1-33)
	3= orta	3= sıkça (% 34-67)
	4= şiddetli	4= genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		

ÖZGEÇMİŞ

Kübra ELVANOĞLU, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nden 2017 yılında psikolog ünvanı ile mezun olmuştur. 2018 yılında Çocuk Resimlerinin Psiko Pedagojik Analizi & Çocuk Testleri Eğitimi almış olup Özel Eğitim ve Rehabilitasyon merkezinde çalışmalar yapmıştır. 2019 yılında Kocaeli Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Darıca Sosyal Hizmet Merkezi'nde psikolog olarak çalışmaya başlamış olup 2020 yılında Aile Danışmanlığı Eğitimi tamamladı. Gönüllü olarak Huzur evleri, Yaşlı Bakım Ve Rehabilitasyon Merkezleri, Otizm Rehabilitasyon Merkezleri, Şehit yakınları ve Gazi ve yakınları ziyaretleri projelerine katılmıştır.

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Originality Report

Processed on: 11-Aug-2021 15:17 EEST

ID: 1630256785

Word Count: 8757

Submitted: 1

Similarity Index		Similarity by Source	
13%		Internet Sources:	8%
		Publications:	4%
		Student Papers:	10%

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SOSYAL ANKSIYETE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ By Kübra Acar

4% match (student papers from 24-Jun-2021)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2021-06-24](#)

1% match (student papers from 19-Jun-2021)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2021-06-19](#)

1% match (Internet from 12-Jan-2021)

<http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2229/624226.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

1% match (student papers from 03-Sep-2018)

[Submitted to Abant İzzet Baysal Universitesi on 2018-09-03](#)

1% match (Internet from 21-Nov-2019)

<http://openaccess.ogu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11684/1332/10118245.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (student papers from 27-Feb-2019)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2019-02-27](#)

< 1% match (student papers from 17-Jun-2021)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2021-06-17](#)

< 1% match (student papers from 17-Jun-2021)

ETİK KURUL ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.11.2020

Sayın Kübra Acar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/802 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Ankiseyete Arasındaki İlişkiler”** 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

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.