



## Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Rolü

### The Mediator Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Perfectionism and Loneliness Levels of University Students

Feridun KAYA<sup>a</sup>, Zehra Nesrin BİROL<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Bayburt Üniversitesi, Bayburt Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Bayburt, Türkiye.

<sup>b</sup>Karedeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Trabzon, Türkiye.

#### Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2016 / 2017 eğitim öğretim yılında Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 181'i kadın, 125'i erkek, toplam 306 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, UCLA-Yalnızlık Ölçeği, Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri ve dolaylı etkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi ve Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yalnızlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif, duygusal zekâ ile yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak yalnızlık ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

#### Anahtar Kelimeler

Aracılık, duygusal zekâ, mükemmeliyetçilik, yalnızlık

#### Keywords

Emotional intelligence, mediation, loneliness, perfectionism

#### Abstract

This study primarily aimed to examine the mediator role of emotional intelligence on the relationship between the perfectionism and loneliness levels of university students. The participants of the study consisted of 306 students (181 females and 125 males) in Bayburt University in 2016-2017 academic year. In the current study, following instruments were used: Demographic Information Form, UCLA-Loneliness Scale, Frost Multi-dimensional Perfectionism Scale and Emotional Intelligence Traits Scale-Short Form. In order to determine the relationships and indirect effects among the variables Pearson Correlation Analysis and Bootstrap Method were used. The results indicated that there was a negative correlation between loneliness and emotional intelligence. A similar negative relationship was also found between perfectionism and emotional intelligence. On the other hand, a positive correlation was observed between perfectionism and loneliness. Finally, the results demonstrated that there was a partial mediator role of emotional intelligence on the relationship between loneliness and perfectionism.

## Extended Summary

Many studies have been conducted and many definitions have been proposed about the concept of perfectionism over years. Although there have been too many definitions about the concept, there is no a consensus among the researches its definition (Hewitt, Flett, Beser, Sherry and Mcgee, 2003). It is seen that perfection-ism is defined as "...the disposition to reach extremely high standards and to main-tain them," (Hill, Zrull and Turlington, 1997) or as "...the effort to reach specific standards without making any mistakes," (Slade, Newton, Butler and Murphy, 1991). Another research concept in this study is loneliness. In general terms, loneli-ness refers to a lack of interpersonal relationships (Arslantaş and Ergin, 2011). An-other concept related to this study is emotional intelligence. As the results of the studies conducted concerning emotional intelligence suggest, emotional intelligence is defined and conceptualized as an "...individual's exact awareness of his own and others' emotions, internal experiences and other mental events, and his ability to make use of this information in his behaviors," (Cherniss and Goleman, 2001).

This study was designed as a relational survey model in which the relationships among permanent and quantitative variables are described and analyzed thorough-ly. Relational screening models are based on the determination of effective or defin-itive variables on a specific variable (Tekbıyık, 2014). The study was conducted with 306 students (181 females [59%], and 125 males [41%]) studying at faculties of Theology, Humanities and Social Sciences, Education, Economics and Adminis-trative Sciences and Engineering at Bayburt University in the 2016-2017 education-al term. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Emotional Intelligence Scale, and Loneliness Scale were used as data collection instruments. The Multidi-mensional Perfectionism Scale was developed by Frost, Martin, Lahart and Rosen-plate (1990) with the aim of determining individuals' perfectionism dispositions. The instrument was adapted into Turkish by Kağan (2011). Another instrument used was the Emotional Intelligence Scale-short form, which was developed by Petrides and Furnham (2000, 2001) in order to measure individuals' emotional competen-cies. It is a 7-point Likert scale including 20 items. The scale was adapted into Turk-ish by Deniz, Özer and Işık (2013). The third instrument used in the study is the UCLA-Loneliness Scale, which was developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978) in order to measure loneliness along with its emotional and social dimen-sions. The instrument was then revised and finalized by Russell, Peplau and Cutrona (1980). Validity and reliability studies of the scale in Turkey were conducted by Demir (1989). In the data analysis process, the nonparametric bootstrap method was used to test the mediation hypothesis.

In a review of the study findings, it was revealed that there are significant corre-lations among emotional intelligence, perfecti-onism and loneliness. Emotional intel-ligence was found to be in a negative relation with perfectionism ( $r = -.13, p = .01$ ) and loneli-ness ( $r = -.32, p = .00$ ). Another study finding suggests that there are meaningful and positive relations between perfectionism and loneliness ( $r = .24, p = .00$ ). Follow-ing the analysis, it was found that the total effect of perfectionism on loneliness is statistically meaningful ( $\beta = .10, t = 4.37, p = .00$ ). Additionally, perfectionism was seen to be significantly effective on emotional intelligence ( $\beta = -.11, t = -2.35, p = .02$ ) while emotional intelligence was effective on loneliness ( $\beta = -.15, t = -5.46, p = .00$ ). Since the confidence intervals do not include zero, of which bias was corrected 95%, it was found that emotional intelligence plays an intermediary role between perfectionism and loneliness ( $\beta = .04, 95\% \text{ CI } [.0051, .0834]$ ). However, it was also observed that when the effects of emotional intelligence are controlled, the predictor effect of perfectionism on loneliness is still meaningful ( $\beta = .09, t = 3.80, p = .002$ ), which indi-cates a partial intermediary. The partial intermediary indicates that the relationship between perfectionism and loneliness is direct in nature, while some parts of it are indirect over emotional intelligence.

Within the extent of the study, the intermediary role of emotional intelligence on the relationship between university students' perfectionism and loneliness was ex-amin-ed. Considering the study findings, there were positive and meaningful relations found between perfectionism and loneliness scores, which indicates that as the per-fectionism scores of university students increase, their loneliness levels increase as well. Thus, high perfectionism can be an increasing factor of loneliness. It was also revealed that there was a negative and significant relationship between students' perfectionism and emotional intelligence scores, which is supported by some studies in the literature. These studies' findings suggest that perfectionism predicts emotion-al intelligence in negatively meaningful way (Kaya, 2015; Kaya & Peker, 2016; Saracaloğlu, Saygı, Yenice & Altın, 2016; Smith, Saklofske & Nordstokke, 2014). Another study finding indicates that emotional intelligence plays a partially inter-mediary role between students' perfecti-onism and loneliness levels. In light of these results, it can be concluded that there are correlations between loneliness and the sub scales of emotional intelligence: well being, self-control, emotionalism and sociability; and high scores in these sub dimensions indicate lower levels of loneliness in Individuals. Individuals acting with perfectionist expectations can be said to have increased loneliness levels while, as a result of behaviors such as understanding both one's self and others' emotions, expressing and directing these emotions, there can be seen decreases in their loneliness levels. This finding is supported by various stud-ies in the literature. Among these studies in the literature, Kaya and Peker (2016) stated that emotional intelligence partially play an intermediary role between per-fectionism and forgiveness levels. Based on this study's results, an intervention program which can decrease loneliness and enable students to find healthy and effective solutions to the problems that might stem from their own or others' mis-takes, or from external factors, can be developed. Additionally, with the aim of strengthening the efficiency of loneliness decreasing inter-vention programs, activi-ties which can improve individuals' emotional intelligence can be included in these intervention programs. Also, researches can be conducted with different variables and age groups to reveal the predictor and regulative effects between perfectionism and loneliness.

## Giriş

Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilişkili olarak geçmişten günümüze birçok çalışma yapılmıştır. Bu araştırmalarda mükem-melli-yetçilikle ilişkili birçok tanım yapılmasına karşın herkesin üzerinde uzlaştığı ortak bir tanımın bulunmadığı görülmektedir (Hewitt, Flett, Beser, Sherry ve Mcgee, 2003). Benzer şekilde psikoloji alanında da mükemmeliyetçiliğin üzerinde uzlaşılan ortak bir tanımının yapılamadığı ifade edilebilir (Ashby ve Kottman, 1996; Shultz ve Glover, 2007). Hollender (1965) mükemmeliyetçi-liğin çocukluk döneminde öğrenme yoluyla kazanılan olumsuz bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir. Ona göre mükemmeliyet-çilik, bireyin kendisi ve diğerleri için gerekenden daha fazla ve anormal derecede yüksek beklentilere sahip olmasını içermektedir. Mükemmeliyetçilik “mantıksız biçimde yüksek standartlara ulaşma veya bunları sürdürme eğilimi” (Hill, Zrull ve Turlington, 1997) veya “hata yapmadan standartlara ulaşma çabası” (Slade, Newton, Butler ve Murphy, 1991) olarak tanımlanmaktadır. Mükemmel olmaya yönelik eğilimin gençlik yıllarında eğitsel açıdan daha da başarılı olmaya yönelik çabalara kaynaklık yaptığı görülsede bu etki bireye her zaman olumlu bir şekilde yansımamaktadır (Craddoc, Church ve Sands, 2009). Mükemmeliyetçilik doyum elde etme ve uyum göstermede gerekli bir kişilik özelliği olarak görülmesine karşın (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990), aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin fiziksel, psikopatolojik ve psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Burns, 1980; Hewitt ve Flett, 1991; Piro, 1986).

Kusursuz olma çabası ile hareket eden birey değer görme ve kabul edilme ihtiyacını karşılamak amacıyla mükemmel görünmek için uğraşırken, diğer taraftan kabul görme ve sevilme ihtiyacının karşılanmayacağından korkmaktadır. Bu süreç içerisinde nevrotik bireyin yapacağı hatalar hem kusursuz olmaya engel olmakta hem de reddedilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bunun sonucunda ise hata yapmak korkunç bir durum olarak algılanmakta ve birey hatalara aşırı odaklanmaktadır (Horney, 1990). Mükemmeliyetçi bireyin belirlediği yüksek standartlar, bireyin yaşamının sonraki dönemlerine yönelik hedeflerine ulaşmasında motive edici rol oynamaktadır (Stöber, 1998). Bireyler koydukları yüksek standartları aşırı derecede uyguladıklarında, eylemleri ile yüksek standartlarının uyuşmaması sonucunda sürekli olarak kendilerini olumsuz şekilde değerlendirmekte ve bu durum uyumsuz mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır (Burns, 1980). Mükemmeliyetçi olan birey, “Eğer kusursuz olursam diğerleri tarafından değerli olarak görülür ve kabul edilirim.” düşüncesiyle hareket ettiğinden kusursuz olmaya uğraşmaktadır (Greenspot, 2008).

Beck (2001) bilişsel hataların mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Özellikle ‘Ya hep ya hiç tarzı düşünme’, mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireylerde en çok görülen bilişsel çarpıtmadır. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip bireylerin, yüksek standartlarının olduğu ve aşırı zor ya da olağandışı amaçlar belirledikleri söylenebilir (Antony ve Swinson, 2007). Mükemmeliyet-çi bireyin, başkaları tarafından mükemmel olmadığına yönelik değerlendirilme korkusuyla birlikte hata yapmaktan da korkması çaresizlik yaşamasına ve sonuç olarak depresyona girmesine yol açabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkinin varlığını hem sağlıklı hem de klinik örnekleme gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991a; Hewitt ve Flett, 1991b).

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin depresyon, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve yalnızlık gibi uyumsuzluğa ilişkin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hibbard ve Davies, 2011). Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin iş-tahsızlık, karın ağrısı, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk başta olmak üzere bir çok fiziksel ve psikolojik sorunla da ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Frost ve diğerleri, 1990).

Bu araştırmada ele alınan bir diğer kavram ise yalnızlıktır. Yalnızlık, genel anlamda kişiler arası ilişkilerin yokluğu olarak ifade edilmektedir (Arslantaş ve Ergin, 2011). Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığı, bireyin sürdürmekte olduğu sosyal ilişkilerinde ortaya çıkan değişiklikler sonrasında oluşan hoş olmayan durum olarak tanımlamaktadır. Günümüzde birçok çevre ile etkileşim içerisinde olan bireyin yalnızlık hissine ilişkin deneyimler yaşayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Genç veya yaşlı, evli veya bekâr, zengin veya fakir, eğitilmiş veya eğitim almamış, sağlıklı veya sağlıksız, dışa dönük veya içe dönük olmasına bakılmaksızın her bireyin yaşamın bazı aşamalarında farklı şekillerde yalnızlığı yaşayabileceği belirtilmektedir (Neto ve Barros, 2000). Bu dönemler içerisinde en fırtınalı geçen dönemin ergenlik olduğu düşünüldüğünde, ergenlikte çeşitli gerginlikler yaşayan bireyin depresyona girebileceği ve bunun sonucu olarak da yalnızlaşabileceği söylenebilir (Durualp ve Çiçekoğlu, 2013). Ergenlikte tek başına kalan bireyin korku, kaygı ve yalnızlık duygusunu yaşayabileceği ifade edilmektedir (Aral, Gürsoy ve Yıldız-Bıçakçı, 2006). Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada ise sosyal kaygı, utangaçlık ve öz-saygının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Erözkan, 2009). Yalnızlığın tamamıyla ortadan kaldırılamadığı ancak yarattığı acının azaltılabileceği bildirilmektedir (Rokach ve Brock, 1988).

Yalnızlık duygusunun özsaygı (Jones, Freemon ve Goswick, 1981), depresyon, anksiyete, kişiler arası düşmanlık (Hansson, Jones, Carpenter ve Remondet, 1986), madde bağımlılığı, intihar ve sağlık sorunlarına karşı duyarlılık (Jones, Rose ve Russell, 1990), sosyal ağ (Stokes, 1985), nevrotiklik ve sosyal kaygı (Neto ve Barros, 2000), sosyal açıklık ve güvenli bağlanma (DiTommaso, McNulthy, Ross ve Burgess, 2003), sosyal destek (Duru, 2008), mutsuzluk (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980), benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik (Huiyi, Xia ve Yuan, 2014), duygusal zekâ (Palmer, Donaldson ve Stough, 2002; Shi ve Wang, 2007; Zou, 2014) ile ilişkili olduğu görülmektedir.

### Aracı değişken olarak duygusal zekâ

Araştırmada aracı değişken olarak ele alınan kavram ise duygusal zekâdır. Bu kavramın en temel bileşenleri olan duygu ve zekâ ile ilgili olarak birçok açıklama alanyazında mevcuttur. Duygunun insan yaşamındaki önemine bakıldığında, insan davranışlarını yönlendirdiği, toplumsal yaşamın her alanında etkili olduğu ve sosyal ilişkilerde orta-ya çıkacak problemlerin çözümünde önemli bir payının bulunduğu söylenebilir. Goleman (2007) duyguyu, bireyi hareke-

te geçiren bir dizi eğilim, his ve bunlara ait düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar olarak tanımlamıştır. Duygu, basit veya karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreci ile bu sürece yönelik verilen fiziksel bir tepki ile sonuçlanan bunun yanında da beynin içinde de ek zihinsel değişimlere yol açan yönlendiricitepkilerin tamamının birleşimidir (Damasio, 1999).

Duygusal zekâ konusunda yapılan çalışmalar sonucunda, duygusal zekâ; "bireyin kendinin ve diğerlerinin duygularını, içsel olarak neler yaşadıklarını ve diğer zihin ile ilgili olan olayları tam olarak kestirebilmesi ve bunlardan gelen bilgiler yardımıyla bunları davranışları için kullanabilmesi" olarak tanımlanmış ve kavramsallaştırılmıştır (Cherniss ve Goleman, 2001). Salovey ve Mayer (1990) ise duygusal zekâyı; bireyin içsel ve diğerlerine ait duyguları takip etme, bu duyguları arasındaki farklılıkları görme ve bu duygularını hareketlerine yön vermede ve düşüncelerini şekillendirmede kullanabilme becerisini içeren sosyal zekânın alt boyutlarından birisi olarak ele almıştır. Duygusal zekânın; empatik olma, duyguları ifade etme ve anlama, bağımsız olma, uyum sağlayabilme, beğenilme, kendini kontrol etme, problem çözme ve saygı olarak duygusal özelliklerinden söz edilmektedir (Shapiro, 2004).

Duygusal zekâ özelliğinin duygusallık, sosyallık, iyi oluş ve öz kontrol gibi temel boyutları bulunmaktadır. Bu temel boyutlar; algılama, işleme, düzenleme ve duygusal bilginin kullanılması ile ilgili bireysel eğilimlere işaret etmektedir (Deniz, Özer ve Işık, 2013). Yüksek duygusal zekâ özelliğine sahip bireylerin, yakın çevreleriyle daha fazla olumlu ilişki kurdukları ve sosyal ilişkilerinde daha çok doyum elde ettikleri belirtilmektedir (Austin, Saklofske ve Egan, 2005). Duygusal zekâ özelliği yüksek olan bireylerin duygularını düzenlemede, karşılaştıkları sosyal davranışlarda ipuçlarını değerlendirmede ve sosyal ilişkiler kurmada daha cesaretli oldukları ve bunun sonucunda da başkaları tarafından daha fazla kabul gördükleri bildirilmiştir (Mavroveli, Petrides, Sangareau ve Funham, 2009).

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, bireylerde bulunan potansiyelin kullanılmasını, onların daha güçlü ve etkin olmasını sağlamayı ve nihai olarak kendini gerçekleştirme sürecine yardımcı olmayı amaç edinmektedir. Bireyi merkeze alan insancıl yaklaşımda, bireyin potansiyellerinin, yetenek ve yeterliklerinin, güçlü yönlerinin üzerinde durulmaktadır (Rogers, 1961). Bu amaca ulaşabilmek için bireyin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini keşfetmesini ve geliştirmesini sağlamak, yeteneği olduğu alanlarla ilgili olarak farkındalık kazandırmak, kendisinde bulunan olumlu özelliklerini kullanacağı ve geliştireceği bir ortam meydana getirmek ve bunları en iyi şekilde kullanılması sağlamanın önemli olduğu ifade edilmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikoloji, ifade edilen bu süreçlerin gerçekleştirilmesinde çok önemli rol üstlenmektedir. Ryff (2003), pozitif psikolojinin nihai amacının bireyin kendini en üst düzeyde gerçekleştirme sürecini sağlamak olduğu inancından hareketle, bu alandaki çalışmaların bireyin yaşadığı olumsuz olaylar karşısında dayanıklı olmasını sağlayan faktörler, bireyin diğer bireylerle sağlıklı ve olumlu ilişkiler geliştirmesinde etkili olan faktörler ve olumlu duyguların bireyin yaşamındaki rolü üzerinde yoğunlaşması gerektiğini belirtmektedir. Tüm bu söylemler dikkate alındığında bireyde bulunan duygusal zekâ özelliğinin içine aldığı iyimserlik, duyguları yönetme, farkındalık, iyi oluş, motivasyon, empati ve pozitif kişiler arası ilişkileri barındırması (Doğan, 2016), bu çalışmanın üniversite öğrencileri üzerindeki önemini ortaya koymaktadır.

### Araştırmanın Amacı

Bireyin sosyal bir varlık olmasından dolayı toplumsal alanda yaşanan bir takım olumsuzluklardan etkilendiği söylenebilir. Bu olumsuz durumlardan birisi de yalnızlık olup bireyin çevresi ile kurduğu ilişkilerde ortaya çıkan niceliksel ve niteliksel azalmalara işaret etmektedir (Demir, 1989). Bireyin mükemmeliyetçi düşünceleri ile çevresini şekillendirdiği düşünülürse çevresinde belirlenmiş olduğu yüksek standartları karşılayabilecek kişi sayısının az olması nedeniyle yalnızlaşabileceği söylenebilir. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu gösteren araştırmalar (Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil, 2010; Chang, Sanna, Chang ve Bodem, 2008) bulunmaktadır. Bu doğrultuda duygusal zekâ özelliklerinin bu ilişkide aracı rol oynayabileceği söylenebilir. Buradan hareketle bu çalışmada aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

Hipotez 1: Duygusal zekâ düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Duygusal zekâ düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Duygusal zekânın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında aracı rolü vardır.

## 2.Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel desene dayalı olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modellerinde iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2015; Karasar, 2009). İlişkisel araştırmanın doğasına uygun olarak bu çalışmada, belirlenen bağımlı değişkeni (yalnızlık) yordamada bağımsız değişken (mükemmeliyetçilik) ve aracı değişkenin (duygusal zekâ) rolünü belirlemek amaçlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Bu araştırma, 2016 / 2017 eğitim öğretim yılında Bayburt Üniversitesi'nde İlahiyat fakültesi, İnsan ve Toplum Bilimleri fakültesi, Eğitim fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler fakültesi, Mühendislik fakültelerinde öğrenim gören 181'i kadın (% 59), 125'i erkek (% 41) toplam 306 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17- 24 arasında olup, yaş ortalaması

olarak 20.00'dır.

## İşlem

Bayburt Üniversitesi rektörlüğünden araştırmanın yapılabilmesi ve öğrencilerden veri elde edilebilmesi için izin alındıktan sonra ölçme araçları 30 dakikalık zaman aralığında sınıflarda uygulanmıştır. Bu araştırma gönüllülük esasına dayanarak yapılmış ve ölçekler uygulanmadan katılımcılar araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; araştırmacı tarafından geliştirilen, üniversite öğrencilerinin cinsiyetini, yaşını ve romantik bir ilişkilerinin olup olmadığını içerisine alan sorulardan oluşmaktadır.

### Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 35 maddeden oluşan beşli likert tipi bir kendini bildirim ölçeğidir. Ölçek; 'Hatalara Aşırı Dikkat', 'Davranışlardan Şüphe Duyma', 'Ebeveyn Beklentisi', 'Ebeveyn Eleştireliliği', 'Düzen' ve 'Kişisel Standartlar' alt boyutlarından meydana gelmektedir (Frost ve arkadaşları, 1990). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucu iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar hatalara aşırı dikkat alt boyutu için .88, kişisel standartlar için .83, ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştireliliği için .84, davranışlardan şüphe duyma için .77 ve düzen için .93 olarak bulunmuştur (Frost ve arkadaşları, 1990). Ölçeğin uyarlama çalışmasını ise Kağan (2011) yapmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının .64 ile .94 arasında değiştiği belirlenmiştir (Kağan, 2011). Mevcut araştırmada yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin verilere uyması için yeterli olduğunu göstermiştir (RMSEA = .07; CFI = .88; GFI = .90; SRMR = .05). Bu araştırma kapsamında ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı da .89 olarak hesaplanmıştır.

### Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu

Bireyin duygusal yeterliklerini ölçmek amacıyla Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği, 20 maddeden oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 'Duygusal', 'Sosyallik', 'İyi oluş' ve 'Öz kontrol' olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 2., 4., 5., 7., 9., 11., 12., 14., 17. ve 19. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekten elde edilen puanların artması duygusal zekâ özelliğinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .81, test tekrar test güvenilirlik katsayısı da .86 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin verilere uyması için yeterli olduğunu göstermiştir (RMSEA = .06; CFI = .90; GFI = .90; SRMR = .06). Bu araştırma kapsamında ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı da .88 olarak hesaplanmıştır.

### UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ)

Bireyin genel olarak yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen 10 maddesi düz, 10 maddesi ters yönde kodlanmış toplam 20 maddelik bir ölçektir. Ölçek dördümlü likert tipi bir ölçektir. Yalnızlık ölçeğinden elde edilen en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Yüksek puanlar, yalnızlığın daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen bu ölçek, yalnızlığı duygusal ve sosyal boyutları ile ölçmektedir. Bu ölçek daha sonrasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yeniden ele alınarak son halini almıştır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96, test-tekrar test güvenilirliği .94'tür. Mevcut araştırmada yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin verilere uyması için yeterli olduğunu göstermiştir (RMSEA = .05; CFI = .92; GFI = .90; SRMR = .06). Bu araştırma kapsamında ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı da .90 olarak hesaplanmıştır.

## Veri Analizi

Çalışmada yalnızlık ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolü araştırılmıştır. İlk olarak çalışmanın bütün değişkenlerinin betimsel istatistik değerleri hesaplanmıştır. İkinci olarak 1., 2. ve 3. hipotezleri test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak aracılık analizleri yapılmıştır. Aracılık hipotezinin test edilmesinde ise parametrik olmayan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Mevcut veri setinden çok büyük veri setleri üretmek amacıyla yeniden örnekleme yapabilmeyi mümkün kılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla 306 kişilik örneklem büyüklüğü % 95 güven aralığında 5000 olarak yeniden oluşturulmuş ve böylece analizlerin yeniden örnekleme ile üretilen daha büyük veri setleri üzerinde yapılması yoluyla daha güvenilir sonuçlara ulaşılabildiği mümkün olmuştur. Bu aşamada doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri hesaplanmıştır. Aracılık analizi kapsamında ilk olarak mükemmeliyetçiliğin yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi hesaplanmıştır. Mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı etkisi dolaylı etkiyi göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin toplamı toplam etki olarak ifade edilmiştir. Çalışmada dolaylı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Preacher ve Hayes (2008)'in Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yönteminin hesaplanmasında SPSS Macro Process (Preacher ve Hayes, 2008) programı kullanılmıştır. Aracılık etkisinin hesaplanmasında 5000 önyüklemeye yapılmıştır. Sıfırı içermeyen güven aralıkları dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bootstrap yönteminin kullanılmasının Tip II hatayı azalttığı ifade edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır.

### 3. Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistikler tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin ölçüm yapılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikleri**

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{X}$	Ss
Mükemmeliyetçilik	.42	.13	85.98	19.80
Duygusal Zekâ	-.12	-.36	94.43	16.79
Yalnızlık	1.05	1.05	37.43	8.38

Yapılan analizler sonrasında bireylerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları; sırasıyla duygusal zekâ için ( $\bar{X}$ =94.43, Ss=16.79), mükemmeliyetçilik için ( $\bar{X}$ =85.98, Ss=19.80) ve yalnızlık için ( $\bar{X}$  =37.43, Ss=8.38) olarak bulunmuştur. Araştırmada elde edilen değişkenlerin normallikleri çarpıklık ve basıklık katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla duygusal zekâ için -.12 ve -.36; mükemmeliyetçilik için .42 ve .13; yalnızlık için 1.05 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olmasının normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir (George ve Malley, 2003). Bu bulgulara dayanarak duygusal zekâ, mükemmeliyetçilik ve yalnızlık değişkenlerinin normal dağıldığı söylenebilir.

Çalışma kapsamında test edilen 1, 2 ve 3. hipotezleri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon kat sayısı analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler**

		1	2	3
<b>1. Duygusal Zekâ</b>	r	1		
	p			
<b>2. Mükemmeliyetçilik</b>	r	-.13*	1	
	p	.019		
<b>3. Yalnızlık</b>	r	-.32**	.24**	1
	p	.000	.000	

\* p < .05. \*\* p < .01

Hipotez 1: Duygusal zekâ düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

Yapılan analizler sonucunda duygusal zekâ düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri ( $r$ = -.32,  $p$ <.001 ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

Hipotez 2: Duygusal zekâ düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

Yapılan analizler sonucunda duygusal zekâ düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri ( $r$ = -.13,  $p$ <.05 ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

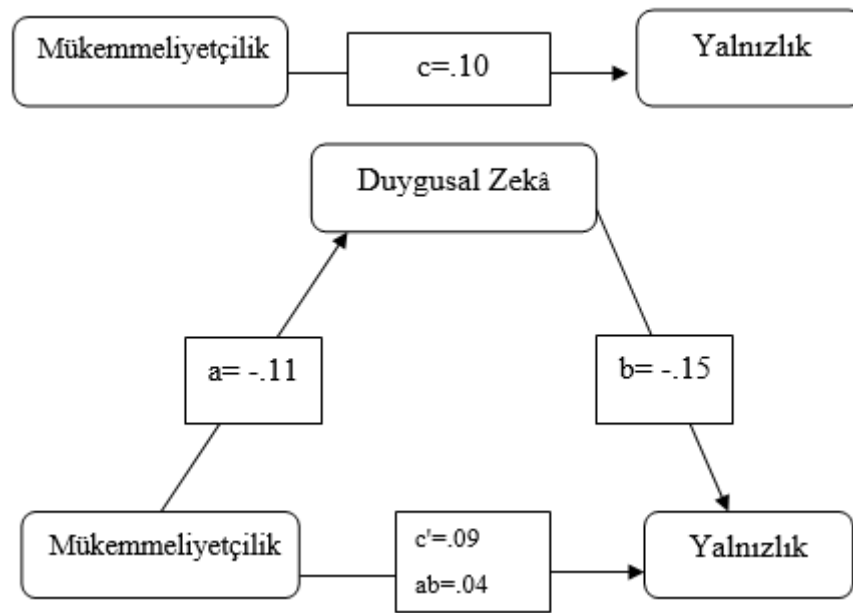
Hipotez 3: Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

Yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri ( $r$ = .24,  $p$ <.001 ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

Hipotez 4: Duygusal zekânın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında aracı rolü vardır.

Aracılık hipotezinin test edilmesinde parametrik olmayan Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler, mükemmeliyetçiliğin yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $\beta$ =.10,  $t$ =4.37,  $p$ =.00). Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin duygusal zekâ ( $\beta$ =-.11,  $t$ =-2.35,  $p$ =.02) ve duygusal zekânın yalnızlık ( $\beta$ =-.15,  $t$ =-5.46,  $p$ =.00) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. %95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi (Preacher ve Hayes, 2008), duygusal zekânın mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur,  $\beta$ =.04, % 95 CI (.0051, .0834). Bununla birlikte duygusal zekânın etkisi kontrol edildiğinde mükemmeliyetçiliğin yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisinin hala anlamlı olduğu ( $\beta$ =.09,  $t$ =3.80,  $p$ =.002) görülmüştür. Bu durum kısmi aracılığa işaret etmektedir. Kısmi aracılık, mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkinin bir kısmının doğrudan, bir kısmının ise duygusal zekâ üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgular Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide oynadığı aracı rol

Not: ab=Dolaylı etki, c=Toplam etki, c'=Doğrudan etki

#### 4. Tartışma, Sonuç Ve Öneriler

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ve yalnızlıkları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin artacağı söylenebilir. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin yüksek olmasının yalnızlık düzeyini artıran bir faktör olduğundan söz edilebilir. Literatürde bu bulguyu destekler çalışmalara rastlanılmaktadır (Amirpour, 2014; Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil, 2010; Chang, 2013; Chang, Hirsch, Sanna, Jeglic ve Fabian, 2011; Chang, Sanna, Chang ve Bodem, 2008; Goya Arce, 2015; Hasnain, 2012; Huiyi, Xia ve Yuan, 2014; Khalatbari, Ghorbanshiroudi ve Hosseini, 2011; Muyan ve Chang, 2015; Park ve Chang, 2004; Wang, Yuen ve Slaney, 2009; Yuan, 2007). Bireylerin yaşam dönemleri incelendiğinde yalnızlık yaşamalarında aile, okul ve sosyal çevre ile kurdukları ilişkilerin önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir (Aral, Gürsoy ve Yıldız Bıçakçı, 2006). Flett, Hewitt ve Rosa (1996) konuyla ilgili yaptıkları çalışmada toplum tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça bireylerin yalnızlıklarında artış olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırma bulgularından hareket ile mükemmeliyetçi bireylerin yapılan davranışlardan şüphe duymaya yönelik düşünceler taşıması, hatalara karşı aşırı dikkatli olması, yaptıkları hatalar sonrasında yakın çevresinden aldıkları eleştiriler gibi etmenlerin yalnızlık düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Bunun yanında sosyal bağlılık, arkadaş desteği, aile desteği ve özel insan desteğinin artmasının yalnızlığı azalttığı bildirilmektedir (Duru, 2008).

Araştırmanın bir başka bulgusu incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ile duygusal zekâ puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgudan hareketle öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin artmasının duygusal zekâ puanlarını azalttığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulgulara rastlanılmaktadır. Bu çalışmalar mükemmeliyetçiliğin duygusal zekâyı negatif yönde yordadığını göstermektedir (Abdollahi ve Talib, 2015; Kaya, 2015; Kaya ve Peker, 2016; Noh, Park ve Im, 2016; Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016; Smith, Saklofske ve Nordstokke, 2014; Smith, Saklofske ve Yan, 2015). Mükemmeliyetçi bireylerin yapılan davranışlardan şüphe duyması, yaptıkları hatalar sonrası aldıkları eleştiriler, kendilerine belirledikleri yüksek standartlar kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama, tanıma ve yönetme açısından gerçekçi değerlendirmelerde bulunamamalarına neden olabilir. Yapılan çalışmada yüksek endişeleri olan mükemmeliyetçi bireylerin, aşırı duygusal düzensizlik yaşadıklarından söz edilmektedir (Aldea ve Rice, 2006). Gerçekçi değerlendirmeden uzak hareket eden bireylerin diğer bireylerin duygularını anlama, ifade etme ve yönetme sürecinde kendi duygularını uygun şekilde kullanamaması, duygusal zekâ özelliklerinin daha az ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir. Alanyazın incelendiğinde, mükemmeliyetçilik kaygılarının samimiyetten kaçınma, kararlardan ve eylemlerden kurtulma ve şüpheli olma gibi çeşitli güvensiz ifadeler yoluyla gösterilip, devam edildiği bildirilmektedir (Dunkley, Blankstein ve Berg, 2012; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams ve Winkworth, 2000).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna bakıldığında öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracı rol oynadığı söylenebilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak duygusal zekâ özelliğini oluşturan iyi oluş, öz- kontrol, duygusallık ve sosyallık ile yalnızlık arasında ilişkiler olduğu ve bunlardan alınan yüksek puanların kişilerin yalnızlık düzeylerini azalttığı ifade edilebilir. Yapılan bir çalışmada duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma boyutunun artması sonucunda bireylerin yalnızlıktan hoşlanmasını arttırdığını ortaya çıkarmıştır (Karabacak ve Demir, 2017). Mükemmeliyetçilik

beklentisi ile hareket eden bireyin yalnızlık düzeyinin arttığı, bununla birlikte kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, bunları ifade etme ve yönlendirme özelliklerinin yüksek oluşunun bireylerin yalnızlık düzeylerinde azalmaya yol açtığı belirtilebilir. Buradan hareketle duygusal zekâ özelliği yüksek olanların düşük olanlarla karşılaştırıldığında daha az yalnızlık yaşadıkları söylenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır (Abdollahi ve Talib, 2015; Kaya, 2015; Kaya ve Peker, 2016; Smith, Saklofske ve Yan, 2015). Smith, Saklofske ve Nordstokke (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, nörotizm ile mükemmeliyetçilik kaygıları arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Nörotizmin depresyon, kaygı ve öfke gibi çeşitli negatif duyguları yaşama yönelimi olduğu ve duygusal dengesizliği olanların kaygılı, kırılğan ve kendi üzerlerine odaklandıklarından (McCrae ve Costa, 2006) söz edilirken; diğer taraftan yalnızlığında depresyon, kaygı ve olumsuz benlik değerlendirmesi gibi psikolojik bozukluklarla çok yakın ilişkili olduğu bildirilmektedir (Goswick ve Jones, 1981).

Sonuç olarak bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara ek olarak mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından önemli sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Araştırma bulgularına göre, bireyin davranışlardan şüphe duyması, yaptıkları hatalar sonrası aldıkları eleştiriler, kendilerine belirledikleri yüksek standartların olması onların daha fazla yalnızlık yaşamalarına sebep olduğu söylenebilir. Ayrıca bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama, tanıma ve yönetme açısından gerçekçi değerlendirmelerde bulunmaları onların yalnızlığını azaltmaya yardımcı olan bir özellik olduğu söylenebilir. Bireyin duygusal zekâ özelliğini geliştirici yönde bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin verilmesi, temelde bireyin sağlıklı kişilik gelişimine katkıda bulunacağı gibi, bireyin daha az yalnızlık yaşamasına yardımcı olabileceği ifade edilebilir.

Bu sonuçlara dayanarak çeşitli önerilerde bulunulabilir. Mükemmeliyetçi düşünceler taşıyan bireylerde duygusal zekâyı arttırmayı amaçlayan müdahale programlarının yalnızlığın azalmasında etkili olacağı söylenebilir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi farklı değişkenleri için içine katarak açıklayan aracı ve düzenleyici araştırmalar yapılması önerilebilir.

Mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü inceleyen bu araştırma, çeşitli sınırlılıklar taşımaktadır. Araştırmanın ilk sınırlılığı üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olmasıdır. Bundan dolayı farklı yaş gruplarını ve öğrenim düzeylerini içine alan yeni araştırmalar yapılması araştırma bulgularının genellebilirliğini arttıracaktır. İkinci olarak bu araştırma ilişkisel veriler kullanılarak yapılmıştır. Bu nedenle nedensel ilişkileri açıklayamamaktadır. Nedensel ilişkileri açıklamaya dönük deneysel desenlerin kullanıldığı yeni araştırmalar yapılması önerilebilir. Son olarak bu çalışmada mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye etki edebilecek yaş, cinsiyet, ebeveyn tutumu gibi değişkenlerin kontrol edilmemesi bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

## 5. Kaynakça

- Abdollahi, A. & Talib, M. A. (2015). Emotional intelligence moderates perfectionism and test anxiety among Iranian students. *School Psychology International*, 36(5), 498-512.
- Aldea, M. A. & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Amirpour, B. (2014). Predictive role of early maladaptive schemas in neurotic perfectionism in middle-school female students from Kangavar. *International Journal of School Health*, 1(1).
- Antony, M.M. & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Aral, N., Gürsoy, F. ve Yıldız-Bıçakçı, M. (2006). Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15: 10-19. [www.e-sosder.com/?sayfa=ozet&no=273](http://www.e-sosder.com/?sayfa=ozet&no=273), (16. 11. 2016).
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö. & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814-818.
- Arslantaş, H. ve Ergin, F (2011). 50-65 Yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2),135-144.
- Ashby, J. S. & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52, 237-245.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel kavramlar ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34- 52.
- Chang, E. C. (2013). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Asian and European Americans: Do self-construal schemas also matter?. *Cognitive therapy and research*, 37(6), 1179-1188.
- Chang, E. C., Hirsch, J. K., Sanna, L. J., Jeglic, E. L. & Fabian, C. G. (2011). A preliminary study of perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Latinas: A top-down test of a model. *Journal of counseling psychology*, 58(3), 441.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R. & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing?. *Behaviour Research and Therapy*, 4(7), 877-886.



- Cherniss, C. & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Craddock, A. E., Church, W. & Sansd, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 6(3), 136-144.
- Damasio, A.R.(1999). *Descartes'in yanılması*. (B. Atlamaz, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Demir, A. (1989). Ucla yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Deniz, M.E., Özer, E. ve Işık, E., (2013). Trait Emotional intelligence questionnaire– short form: Validity and reliability studies. *Education and Science*, 38(169), 407-419.
- Di Tommaso, E., McNulthy, C. B., Ross, L. & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303- 312.
- Doğan, T. (2016). *Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi*. [http://www.tayfundogan.net/ sayfasından](http://www.tayfundogan.net/sayfasından) 10.12.2017 tarihinde alınmıştır.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. & Berg, J. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233–244
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Durualp, E. ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3): 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr>, (11. 11. 2016).
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2015). *How to design and evaluate research in education* (9th edition). New York: Mc Graw Hill Education.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 449- 468.
- George, D. & Mallery, P. (2003). *Frequencies in: SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update*, George, D. and Mallery, P. (Eds). Pearson Education, New York, pp: 20-52.
- Goleman, D. (2007). Duygusal zekâ. (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goswick, R. A. & Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107(2), 237-240.
- Goya Arce, A. B. (2015). *An Evaluation of the perfectionistic social disconnect model among ethnic minority youth*. Unpublished masters' thesis. DePaul University, Chicago, ABD.
- Greenspot, T. S. (2008). Making sense of error: a view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., Carpenter, B. N. & Remondet, I. (1986). Loneliness and adjustment to old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 24, 41-53.
- Hasnain, S. F. (2012). Perfectionism, loneliness and life satisfaction in engineering students. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3), 33.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B. & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221–1236.
- Hibbard, D. R. & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and psychological adjustment among college students: Does educational context matter?. *North American Journal of Psychology*, 13(2), 187.
- Hill, R. W., Zrull, M. C. & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Horney, K. (1990). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Ekin Yayınevi.
- Huiyi, T., Xia, Q. & Yuan, C. (2014). The Influence of college students' perfectionism on loneliness: the mediating effect of self-esteem. *China Journal of Health Psychology*, 10, 058.
- Jones, W. H., Freemon, J. R. & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
- Jones, W. H., Rose, J. & Russell, D. (1990). *Loneliness and social anxiety*. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 247-266). New York: Plenum Press.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23),271-291.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.

- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S. & Hosseini, I. (2011). An investigation of the relationship between perfectionism and feeling of loneliness and the life quality of medical students in guilan province. *Journal Of Educational Psychology*, 2(1), 117-131.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T.(2006). *Personality in adulthood, a five-factor theory perspective*. (Second Edition). New York: Guilford Press.
- Mavroveli, S., Petrides, K.V., Sangareau, Y. & Furnham, A. (2009). Exploring the relationships between trait emotional intelligence to objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 9, 259-272.
- Muyan, M. & Chang, E. C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk?. *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776-784.
- Neto, F. & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *The Journal of psychology*, 134(5), 503-514.
- Noh, G. O., Park, K. S. & Im, Y. S. (2016). A study on the mediating effect of emotional intelligence between perfectionism and burnout in advanced practice nurses (APN). *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 22(2), 109-118.
- Palmer, B., Donaldson, C. & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091 - 1100.
- Park, Y. & Chang, E. C. (2004). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: A test of an integrative model. *Journal of Young Investigators*, 10(1).
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau, , S. E. Goldston, (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, (pp. 13- 47). Rockville Maryland: National Institute of Mental Health
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology*, 42, 51-58.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Russell, D, Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3): 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3): 472-480.
- Ryff, C.D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry*, 14, 153-159.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence, imagination. *Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Saracaloğlu, A. S., Saygi, C., Yenice, N. ve Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Emprical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shapiro, L.E. (2004). *Yüksek eq'lu bir çocuk yetiştirmek*. (Ü. Kartal, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Shi, J. & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377 - 387.
- Shultz, D. P. & Shultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Slade, P.D., Newton, T., Butler, N. M. & Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *The British Journal of Clinical Psychology*, 2, 169- 176.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. & Nordstokke, D. W. (2014). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences* , 61(62), 97-100.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155-158.
- Stober, J. (1998). The Frost multidimensional perfectionism scale revised: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 981-990.
- Wang, K. T., Yuen, M. & Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction a study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274.
- Yuan, L. (2007). Relationship between perfectionism and interpersonal problems as well as loneliness of college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 15(4), 378.
- Zou, J. (2014). Associations between trait emotional intelligence and loneliness in Chinese undergraduate students: mediating effects of self-esteem and social support. *Psychological reports*, 114(3), 880-890.