MÜKEMMELİYETÇİLİK, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Eren KANKIRI
211180111

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2024

MÜKEMMELİYETÇİLİK, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Eren KANKIRI
211180111
ORCID: 0000-0002-8439-2704

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

EREN KANKIRI'ın "Mükemmeliyetçilik, Reddedilme Duyarlılığı ve Öz Eleştirel Ruminasyon İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı tezi 25.09.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Asiye YILDIRIM Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ela ARI Medipol Üniversitesi	.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle, yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini daima arkamda hissettiğim, süpervizyon ve tez sürecim boyunca yaptığım çalışmaları titizlik ve özenle takip eden, bilgi ve deneyimiyle bana yol göstererek ortaya daha iyi bir iş çıkarmamda ve mesleki gelişimimde kıymetli emekleri olan değerli hocam Doç. Dr. Başak Bahtiyar'a çok teşekkür ederim.

Savunma jürimde yer almayı kabul eden ve değerli görüşleriyle çalışmama katkı sağlayan Doç. Dr. Asiye Yıldırım ve Dr. Öğr. Üyesi Ela Arı'ya ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Beni bu günlere getiren, sevgilerini ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, benim için ellerinden gelen her çabayı gösteren ve aldığım kararlarda daima yanımda olan sevgili annem ve babama gönülden teşekkür ederim. Her zaman iyiliğimi düşünen ve her ihtiyacımda yanımda olan abime de ayrıca teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Uzun yıllardır varlıklarıyla hayatımı güzelleştiren ve her anı birlikte geçirmekten keyif aldığım kıymetli dostlarım Merve Orhan, İlayda Cebeciler, Emre Uzun, Erkut Usta, Şafak Hazer, Emre Ekiz ve Mustafa Yiğit Dayınlarlı'ya bu süreçte de yanımda olduklarından dolayı teşekkür ederim.

Mesleğe adım attığımdan bu yana kendisini tanıdığım için şanslı hissettiğim, özverili tutumuyla bana her türlü imkan ve desteği sağlayan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Aziz Zorlu'ya çok teşekkür ederim.

Gönlümde güzide bir yeri olan, koşulsuz sevgi ve ilgisini her daim kalbimde hissettiğim, zor zamanlarımda en büyük dayanağım olup düştüğümde elimden tutarak beni kaldıran ve sonsuz neşesiyle bu zorlu yolculuğu keyifli hale getiren sevgili Gül Mercan'a bu yolu benimle yürüdüğü için gönülden teşekkür ederim. İyi ki hayatımdasın.

Eren KANKIRI
Eylül, 2024

ÖZET

MÜKEMMELİYETÇİLİK, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Eren Kankırı
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Mevcut araştırmanın amacı mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-29 yaş arasında Türkiye'de bir üniversitede eğitimine devam eden 573 gönüllü katılımcı (506 kadın ve 67 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Etkileşim Kaygısı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarında beklenen şekilde, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde ilişkiler gözlenmiştir. Grup karşılaştırmaları sonuçlarında psikolojik veya psikiyatrik bir yardım geçmişi olan katılımcıların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin bir yardım geçmişi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dahası, baba eğitim seviyesi düşük olan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin baba eğitim seviyesi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarında mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı ve etkileşim kaygısındaki artışı anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir. Aracılık modeli de sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile sosyal alanda kaygı ve kaçınma arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının kısmi aracılık rolünü ortaya koymuştur. Son olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve etkileşim kaygısı arasındaki

ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının tam aracılık etkisi bulunmuştur. Mevcut sonuçlar, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve alanyazında henüz yeni bir kavram olan öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygının gelişimindeki rolüne dair kapsamlı bir model sunmaktadır. Sosyal kaygıya yönelik önleyici çalışmalar ve klinik müdahalelerde bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi önemli görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Reddedilme duyarlılığı, Öz Eleştirel Ruminasyon, Etkileşim Kaygısı, Sosyal Kaygı

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF THE ASSOCIATIONS AMONG PERFECTIONISM, REJECTION SENSITIVITY, SELF-CRITICAL RUMINATION AND SOCIAL ANXIETY

Eren Kankırı
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Master's Programme with Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2024

The current study aimed to examine the relationships among perfectionism, rejection sensitivity, self-critical rumination, social anxiety, and interaction anxiety. The study sample consisted of 573 voluntary participants (506 women and 67 men) between 18-29 who were currently pursuing their education at a university in Turkey. The data was collected using the Demographic Information Form, Multidimensional Perfectionism Scale, Rejection Sensitivity Scale, Self-Critical Rumination Scale, Interaction Anxiousness Scale, and Liebowitz Social Anxiety Scale. The results of the correlation analysis revealed positive relationships between socially prescribed perfectionism, rejection sensitivity, self-critical rumination, interaction anxiety, and social anxiety. The group comparisons showed that participants with a history of psychological or psychiatric help had higher levels of socially prescribed perfectionism, rejection sensitivity, self-critical rumination, interaction anxiety, and social anxiety compared to those without a history of help. Furthermore, participants with lower paternal education levels had higher perfectionism levels than those with higher paternal education levels. The results of the regression analysis indicated that perfectionism, rejection sensitivity, and self-critical rumination significantly explained the increase in social anxiety and interaction anxiety. The mediation model also revealed that self-critical rumination and rejection sensitivity partially mediated the relationship between socially prescribed perfectionism and social anxiety. Finally, the relationship between socially prescribed perfectionism and interaction anxiety was fully mediated by self-critical rumination and rejection sensitivity. The present findings provide a comprehensive model of the role of

perfectionism, rejection sensitivity, and self-critical rumination, a new concept in the literature, in the development of social anxiety. Considering these factors in preventive studies and clinical interventions for social anxiety seems essential.

Keywords: Perfectionism, Rejection Sensitivity, Self-Critical Rumination, Interaction Anxiety, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZET v

ABSTRACT vii

İÇİNDEKİLER ix

TABLOLAR LİSTESİ xiii

ŞEKİLLER LİSTESİ xiv

KISALTMALAR xv

1. GİRİŞ 1

1.1. Problem 1

1.2. Amaç 3

1.3. Önem 4

1.4. Varsayımlar 6

1.5. Sınırlıklar 7

1.6. Tanımlar 7

2. GENEL BİLGİLER 9

2.1. Sosyal Kaygı 9

2.2. Etkileşim Kaygısı 12
2.3. Mükemmeliyetçilik 13
2.4. Öz Eleştirel Ruminasyon 15
2.5. Reddedilme Duyarlılığı 17
3. YÖNTEM 20
3.1. Örneklem 20
3.2. Veri Toplama Araçları 22
3.2.1. Demografik Bilgi Formu 22
3.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 23
3.2.3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği 23
3.2.4. Etkileşim Kaygısı Ölçeği 24
3.2.5 Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği 24
3.2.6 Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği 25
3.3. İşlem 26
3.4. Verilerin Analizi 26
BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA 27
4.1. Bulgular 27
4.1.1. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları 27
4.1.2. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre incelenmesi 28
4.1.2.1. Araştırma değişkenlerinin yardım geçmişine göre karşılaştırılması 29
4.1.2.2 Araştırma değişkenlerinin anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması 33

4.1.2.3. Araştırma değişkenlerinin baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması 35

4.1.3. Sosyal kaygıyı yordayan faktörlerin incelenmesi 37

4.1.3.1. Kaygı alt boyutunu yordayan faktörler 37

4.1.3.2. Kaçınma alt boyutunu yordayan faktörler 38

4.1.3.3. Etkileşim kaygısını yordayan faktörler 39

4.1.4. Mükemmeliyetçilik ile sosyal alanda yaşanan kaygı arasında öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü 40

4.2. Tartışma 43

4.2.1 Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışılması . 43

4.2.2. Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması 47

4.2.3. Sosyal durumlara ilişkin kaygıyı yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması 49

4.2.4. Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması 51

5. SONUÇ ve ÖNERİLER 53

KAYNAKÇA 56

EKLER 75

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu 75

EK 2: Demografik Bilgi Formu 76

EK 3: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 78

EK 4: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği 79

EK 5: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği 84

EK 6: Etkileşim Kaygısı Ölçeği 85

EK 7: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği 86

EK 8. Etik Kurul Onayı 87

ÖZ GEÇMİŞ 88

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 21

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 25

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 28

Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar 29

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Yardım Alma Geçmişine Göre Karşılaştırılması . 33

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması..... 34

Tablo 7. ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 36

Tablo 8. Diğer Değişkenlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 36

Tablo 9. Kaygı Alt Boyutunun Yordayıcıları 38

Tablo 10. Kaçınma Alt Boyutunun Yordayıcıları 39

Tablo 11. Etkileşim Kaygısının Yordayıcıları 40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yardım Geçmişine Göre ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ortalamaları 30

Şekil 2. Yardım Geçmişine Göre Sosyal Kaygı Ortalaması 31

Şekil 3. Yardım Geçmişine Göre Etkileşim Kaygısı Ortalaması 31

Şekil 4. Yardım Geçmişine Göre Öz Eleştirel Ruminasyon Ortalaması 32

Şekil 5. Yardım Geçmişine Göre Reddedilme Duyarlılığı Ortalaması 32

Şekil 6. ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçiliğin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 35

Şekil 7. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri 41

Şekil 8. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri 42

Şekil 9. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri 43

KISALTMALAR

APA : American Psychiatric Association

ÇBMÖ : Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

RDÖ : Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

ÖERÖ : Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

EKÖ : Etkileşim Kaygısı Ölçeği

LSKÖ : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Birey için sosyal etkileşimin ve toplum içinde var olmanın önemi büyüktür. Aynı zamanda diğer insanlar tarafından sevilmeye, beğenilmeye, değer ve kabul görmeye karşı güçlü bir ihtiyaç duymaktadır. Bireyin sosyal yapılardan dışlanması, kendi varlığını sürdürmeye engel olabilecek problemlere yol açabilmektedir. Bu nedenle sosyal yapıların içinde kalabilmek için verilen önem sosyal durumlarda kaygıyı da beraberinde getirebilmektedir. (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Kişilerarası etkileşimde yaşanan yüksek düzeyde kaygı bireylerin işlevselliğini düşürmekte ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu kaygı, genellikle toplum içinde dışlanma ya da olumsuz değerlendirilmeye yönelik tehdit algısı ile tetiklenmekte; bununla birlikte yaşanan kaygının düzeyi, bireylerin kişilik özelliklerine ve düşüncelerine göre değişiklik göstermektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2014; Kaplan ve ark., 2015). Sosyal kaygının sürmesinde etkili olan etmenler arasında işlevsiz inançlar, kendine odaklı dikkat (Clark ve Wells, 1995), olumsuz tekrarlayıcı düşünce kalıpları (Abbott ve Rapee, 2004), kaçınma ve güvenlik davranışları bulunmaktadır (Hofmann, 2007). Mükemmeliyetçi inançların da sosyal kaygının ortaya çıkışında ve sürmesinde kayda değer bir rolü olduğu düşünülmektedir (Antony ve ark., 1998). Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçilik kavramını, kişinin kendi performansına ilişkin yüksek standartlar belirlemesi ve yoğun öz eleştirel değerlendirmelerde bulunması olarak tanımlamıştır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal performansa yönelik de yüksek standartları olduğu ve aynı zamanda sosyal performanslarının yeterli olduğuna dair şüpheleri olduğu bilinmektedir (Cox ve Chen, 2015; Türkçapar, 1999). Hamachek (1978) mükemmeliyetçilerin kendi performanslarına ve diğerlerinin onayına aşırı değer verdiğini öne sürmüştür. Buna göre mükemmel olmak diğerlerinden onay alabilmenin bir yoludur. Olumsuz sosyal deneyimler sonrasında onaylanmama ve dışlanma gibi sosyal tehditlerle karşılaşan birey için diğerlerinin gözünde mükemmel olmak bu tehditlerle baş etmenin bir yolu haline gelebilmektedir (Bender ve ark., 2022). Mükemmeliyetçilik sosyal etkileşim durumlarında başarısızlık ve yetersizlik hislerini tetikleyerek bireyin

yüksek düzeyde kaygı hissetmesine neden olabilir. Hedeflenen yüksek standartlar karşısında yapılabilecek bir hata, yaşanabilecek yetersizlik veya uygun olmayan davranışlar kişinin sosyal tehditle karşı karşıya kalabileceği algısını tetikler (Beck ve Emery, 2019).

Başkalarının yüksek standartlarını karşılama gayreti de sosyal tehdit algısı ile ilişkili olabilir. Bireyin aile, arkadaşlar ve toplumun ulaşılması güç standartları ve beklentileri olduğuna yönelik sahip olduğu mükemmeliyetçi inançlar, onay kazanabilmek için gerekli olan performans baskısının daha yoğun hissedilmesine neden olur (Flett ve ark., 2022). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik olarak da kavramsallaştırılan, başkalarının yüksek standartlarını karşılamaya yönelik olan bu çaba, kişinin sosyal durumlarda yanlış anlaşılabileceğine ve olumsuz değerlendirilebileceğine yönelik bir kaygı yaratmaktadır (Hoffman ve DiBartolo 2014). Dışarıdan gelen yüksek beklentileri karşılama zorunluluğu hisseden birey, olağanüstü bir performans sergileme ve hata yapmama baskısı altında diğerlerinin onayını ve takdirini kazanmaya çalışır. Dahası, başkaları tarafından sıkı bir şekilde değerlendirildiği ve yargılanabileceğine yönelik inançlara da sahiptir. Bu baskı, sosyal ilişkilerden daha fazla kaçınma isteğine neden olabilir (Flett ve ark., 2022). Eğer mükemmel performans mümkün değilse değerlendirilmekten kaçınma üzerine stratejiler kullanabilirler (Hamachek, 1978). Bu durum, sosyal işlevselliğin azalmasına ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirilmesine engel olabilmektedir. Bireylerin sosyal etkileşimlerde diğerlerinin kendilerine yönelik yüksek beklentileri olduğuna ilişkin taşıdıkları mükemmeliyetçi inançlar, sosyal durumlarda yaşanan kaygıyı anlamak için önem taşımaktadır.

Mevcut çalışmada, mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki bağlantının açıklanmasında öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının rolüne odaklanılmıştır. Mükemmeliyetçilik, sadece bireyin kendine ya da performansına yönelik yüksek beklentileri değil, aynı zamanda bunlara karşı eleştirel ve cezalandırıcı bir tavrı içermektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Kendine yönelik eleştirel düşüncelerin tekrarlayan ve sürekli biçimde zihni meşgul etmesi öz eleştirel ruminasyon olarak tanımlanmaktadır (Smart ve ark., 2016). Sosyal durumlarda öz eleştiri içerikli ruminasyonun kaygı düzeyindeki artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brozovich ve Heimberg, 2008). Ayrıca, sosyal etkileşimlerde reddedilmeye yönelik yüksek düzeyde endişe taşıyan bireyler,

sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşayabilmektedir (Lin ve Fan, 2022). Özellikle, başkalarının yüksek beklentilerini katı bir şekilde karşılama çabası içinde olan bireyler, bu beklentileri karşılayamadığı durumda reddedileceği ve sevilmeyeceğine yönelik kaygı yaşayabilir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ve sosyal alanda deneyimlenen kaygı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun açıklayıcı rolüne ilişkin kapsamlı bir açıklama getirilmesi ve bu modelden hareketle önleme ve müdahale programlarına katkı sunulması hedeflenmektedir.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun birbiri ile ilişkisini, ayrıca bu değişkenlerin sosyal kaygı ve etkileşim kaygısındaki rolünü incelemektir. Ayrıca söz konusu değişkenlerin psikolojik veya psikiyatrik bir yardım geçmişi ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bu çalışmada temel olarak "Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır? sorusuna yanıt aranmaya çalışılmıştır. Bu genel probleme yönelik oluşturulan araştırma soruları aşağıda belirtilmiştir.

I. Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı demografik özelliklere göre değişkenlik göstermekte midir?
II. Mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon, reddedilme duyarlılığı, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
III. Sosyal kaygı ve etkileşim kaygısını yordayan faktörler nelerdir?
IV. Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun anlamlı aracılık etkisi var mıdır?

Bu amaçlara göre test edilen araştırma hipotezleri şu şekildedir:

H_1: Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı düzeyinin demografik özelliklere göre farklılaşması beklenmektedir.

H_2: Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.

H_3: Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon düzeyindeki artışın, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı düzeyini pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

H_4: Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun aracı rolü beklenmektedir.

1.3. Önem

Sosyal kaygı, bireyin diğer insanlarla etkileşim kurması gerektiği ortamlarda veya performans sergilemesi gerektiği durumlarda, olumsuz değerlendirilmeye yönelik hissedilen korku veya kaygılı olma hali olarak tanımlanır (APA, 2013). Bu kaygıya eşlik eden endişeler ve bunlardan kaçınmak için sergilenen davranışlar bireyin sosyal işlevselliğinde azalmaya neden olmaktadır (APA, 2013). Epidemiyolojik çalışmalar, sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığının dünya genelinde %2 ile %5 arasında değiştiğini göstermektedir. Bu oranın kadınlarda erkeklere göre 2.5 kat fazla olduğu bildirilmektedir (Den Boer, 2000). Toplum ve kültüre göre yaygınlık oranlarına bakıldığında batı toplumlarında %7 ile %13 arasında değiştiği görülürken bu oranın Güney Doğu Asya ülkelerinde daha düşük olduğu gözlenmektedir (Furmark., 2002). Yaşa göre sosyal kaygı bozukluğu incelendiğinde, yaygınlığın en yüksek olduğu ve rahatsızlık riski taşıyan grubun beliren yetişkin grubu (18-29 yaş) olduğu görülmektedir (Kessler ve ark., 2005). Buna ek olarak, araştırmalar mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığının da en fazla görüldüğü yaş aralığının beliren yetişkinlik dönemi olduğunu işaret etmektedir (Gao ve ark., 2017; Stoeber ve Stoeber, 2009). Bu bağlamda, sosyal kaygı bozukluğu, mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığının en yoğun olarak yaşandığı beliren yetişkinlik dönemi üzerinde çalışılması önemli görünmektedir.

Hem bu kaygının yaygın olarak gözlenmesi ve bireyin hayatını oldukça olumsuz etkilemesi hem de farklı psikolojik sorunlarla birlikte deneyimlenmesi; sosyal kaygı bozukluğunun anlaşılmasının önemine işaret etmektedir. Söz konusu anlayışa katkı sağlayabilecek bireysel faktörler hem klinik uygulama hem de görgül çalışmalarda oldukça değerlidir. Bu faktörlerden biri olan mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkışında ve sürmesinde önemli bir rolü vardır (Bender ve ark., 2022; Hofmann ve DiBartolo, 2014). Mükemmeliyetçilik, alanyazında çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmakta ve çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir

(Hewitt ve Flett, 1991). Bu sorunlar arasında etkileşim, değerlendirilme kaygısı ve sosyal kaygı da yer almaktadır (Flett ve ark., 2012; Flett ve ark., 2014; Newby ve ark. 2017). Bununla birlikte, bu çok boyutlu kavramın, sosyal kaygı ile ilişkisine yönelik açıklayıcı mekanizmalara dair bilgi ihtiyacı sürmektedir.

Shafran ve arkadaşları (2002) mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlığı gösteren ipuçlarına seçici bir şekilde dikkat ederken aynı zamanda kendi performanslarını iki yönlü değerlendirdiklerini ileri sürmüştür. Buna göre belirlemiş oldukları yüksek standartların altında kaldıklarında bunu öz eleştirinin takip edeceği ve kendilerine dair olumsuz algının sürmesini sağlayacağı belirtilmiştir. Belirlenen yüksek standartlara ulaşıldığı takdirde ise bu standartların tekrar tanımlanarak talepkar ve ulaşılamaz hale gelene kadar yukarı çekileceği, bu durumun da yine daha fazla öz eleştiri ve düşük öz değerle sonuçlanacağını belirtmiştir. Bu durum mükemmeliyetçi bireylerde öz eleştirel düşünme eğiliminin varlığına işaret etmektedir. Sosyal durumlarda da kendilerinden yüksek beklentisi olan bireyler, belirledikleri kriterleri karşılayamadıklarında bir baş etme yöntemi olarak öz eleştiri yapmayı benimseyebilirler. Öz eleştirel düşüncelerin sürekli ve katı bir hale gelmesi bireyin problemlerle baş etmesini güçleştiren işlevsiz bir ruminasyona dönüşebilir. Ruminasyonun kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerini içeren bir türü de öz eleştirel ruminasyondur (Smart ve ark. 2016). Flett ve arkadaşları (2016) ruminasyonu, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçi bilişlerle ilişkilendirmiştir. Buna göre mükemmeliyetçi özellikleri yüksek olan bireyler, hatalarına karşılık olarak daha fazla girici ve tekrarlayan olumsuz düşünceler deneyimlemektedir. Birçok çalışma ruminasyonun, mükemmeliyetçilik ve olumsuz psikolojik sonuçlar arasında aracı rolde olduğunu göstermektedir (Flett ve ark., 2016). Öz eleştirinin sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde belirleyici bir rol oynadığı; ayrıca sosyal etkileşim sonrası yapılan ruminasyonun ise gelecekteki performans ve etkileşim kaygısını ve kaçınmasını yordadığı bilinmektedir (Brozovich ve Heimberg, 2008). Öz eleştirel tutumun, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçiliğin öne çıkan bir özelliği olduğu bilinmekle birlikte; bu düşüncelerin bir ruminasyona dönüşmesi durumunda söz konusu ilişkilerin nasıl olacağına dair bilgi oldukça sınırlıdır.

Reddedilme duyarlılığının da mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi açıklama potansiyeli söz konusudur. Kendini mükemmel olarak sunma eğilimi, kuvvetli

bir onaylanma arzusu ve reddedilmeye karşı hassasiyetle birlikte gözlenmektedir (Flett ve ark., 2014). Mükemmeliyetçi bilişlere sahip olanların sosyal ilişkilerde yeterince mükemmel olmadıkları için onaylanmayacakları ve reddedileceklerine dair endişe duymaları mümkündür. Dahası, sosyal durumlar içerisinde yüksek kaygı yaşayan kişiler diğerleri tarafından kabul görülmeye karşı güçlü bir istek duymakla birlikte, reddedilmeye ve olumsuz değerlendirilmeye karşı yüksek bir duyarlılığa sahiptirler (Schuster ve ark., 2021). Zimmer-Gembeck ve arkadaşları (2021) ergenlerle yaptıkları 5 yıl süren boylamsal çalışmada, reddedilme duyarlılığının gelecekteki sosyal kaygı belirtilerindeki artışı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yakın ilişkilerini sürdürmeye fazla önem veren kişilerin, ilişkilerinin nasıl gittiğini izlemek üzere ruminasyona da yatkın oldukları öne sürülmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). İlgili çalışmalar ışığında, başkaları tarafından kendisi için belirlenmiş standartların içselleştirilmesinin, reddedilmeye yönelik bir hassasiyet, benliğe yönelik eleştirel bir tutum ve bunun sonucunda sosyal durumlarda kaygıyı yordadığı düşünülebilir. Öte yandan, alanyazında bu derece kapsamlı bir model henüz incelenmemiştir. Yapılan çalışma mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun birbiriyle ilişkisini incelerken aynı zamanda sosyal kaygı ve etkileşim kaygısına aracılık edip etmediğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamlı modelin, sosyal alanda kaygının oluşmasında ve sürmesinde rol oynayan faktörlere bir açıklama sunması beklenmektedir. Böylece, klinik uygulamalarda da uyumsuz mükemmeliyetçilik ve ruminasyona odaklanan teknikleri içeren müdahale planlarına katkı sunabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırma örnekleminin temsil edicilik özelliğinin kabul edilebilir olduğu varsayılmıştır. Ayrıca, katılımcıların veri toplama araçlarını gönüllülükle ve tarafsız bir biçimde yanıtladıkları ve alınan bilgilerin doğru olduğu kabul edilmiştir. Bununla beraber, çalışmada kullanılan Türkçe'ye uyarlanmış veri toplama ölçeklerinin geçerli olduğu; güvenirliğinin yeterli seviyede olduğu ve araştırmada kullanılan değişkenlerin çalışma modelini test etmek için (mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, sosyal kaygı, etkileşim kaygısı) yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlıklar

Yapılan araştırmanın önemli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma örneklemi cinsiyet dağılımı bakımından incelendiğinde kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet dağılımının dengeli olmaması araştırma sonuçlarının beliren yetişkin popülasyonuna genellenebilirliğine ve çalışmada yer alan değişkenlerde cinsiyet farklılıklarının incelenmesine bir sınırlılık oluşturmaktadır. Aynı zamanda lisans eğitim düzeyine ve orta sosyoekonomik düzeye sahip, çalışmayan ve bekar katılımcıların sayısının fazla olması da örneklemin temsil etme gücüne sınırlılık getirmektedir. Gelecek çalışmalarda cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve medeni durum bakımından dengeli özellikler gösteren örneklemin tercih edilmesi araştırmanın geçerliliğine katkı sunabilir. Ayrıca, reddedilme duyarlılığı, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı gibi içsel deneyimlerin öz bildirime dayanan ölçümlerle değerlendirilmesi katılımcıların sorulara yanlı veya gizleyerek yanıt vermiş olma ihtimalini mümkün kılmaktadır. Bu durum sonuçların geçerliliğini sınırlamaktadır. Buna ek olarak, sosyal kaygının klinik düzeyde daha derinlemesine incelenmesi için, gelecekteki araştırmalarda klinik özellikli örneklemin kullanılması faydalı olabilir. Son olarak, araştırmada kesitsel yöntemin tercih edilmesi, bulgular anlamlı ilişkiler sunuyor olsa da nedensellik ve ilişkinin yönü bakımından değerlendirme yapmayı engellemektedir.

1.6. Tanımlar

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir veya daha fazla sosyal durum içerisinde belirgin bir korku ya da kaygı duyması şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı yaşayan kişiler başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirilmekten veya kaygı yaşadıklarına dair belirtiler göstermekten korku duymaktadırlar. Bu korku kişinin bu tip oluşabilecek muhtemel durumlardan kaçınmasına veya yoğun kaygı ve sıkıntı duymasına sebebiyet verirken işlevselliğinin de düşmesine neden olmaktadır. (APA, 2013)

Etkileşim Kaygısı: Etkileşim kaygısı, bireyin sosyal kaçınma davranışlarından bağımsız olarak sosyal etkileşimler sırasında yaşadığı gerginliği ve bu etkileşimlerde kaygı deneyimlemeye olan eğilimini ifade eder. Bu kavram, sosyal etkileşimler sırasında

yaşanan duygusal deneyimlere ve sosyal kaygının duygusal boyutuna odaklanmaktadır (Leary, 1983).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, kusursuzluğa ulaşma çabası ve kişinin gerçekdışı standartlara sahip olması ile birlikte kendi davranışlarına karşı yüksek eleştirel değerlendirmelerde bulunmasıdır (Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990).

Reddedilme Duyarlılığı: Kişilerarası etkileşimlerde reddedilme beklentisi, bu ihtimal ile tetiklenen kaygı, reddedilmeyi kolayca algılama ve buna aşırı tepki göstermeye olan eğilim ile tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996).

Öz Eleştirel Ruminasyon: Bireyin kendine yönelik başarısızlıkları ve yetersizlikleri üzerine olumsuz değerlendirmelerde bulunarak kendisini değersizleştirdiği bir değerlendirme biçiminin ruminatif düşünme tarzına dönüşmesi olarak tanımlanmaktadır (Smart ve ark. 2016).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Kaygı

Sosyal bir varlık olarak insan için, çevresi tarafından kabul görmek, onaylanmak ve ait olma gereksinimini karşılamak önemlidir. Bu nedenle, çevresiyle uzun süreli ve güçlü ilişkiler kurarak, bu ilişkileri sürdürmeye ve bu sayede sosyal yapıda yer edinmeye çalışmaktadır (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Aynı zamanda, sosyal etkileşimlerde bulunmak, diğerleriyle iletişim kurmak ve kurulan iletişimi sürdürmek, kişinin sosyal, fiziksel ve psikolojik iyi oluşunun sürdürmesinin önemli yollarından bazılarıdır (Baumeister ve Leary, 1995). Devam eden sosyal ilişkilerin ve başkaları tarafından kabul görmenin hayati bir öneminin olması, bireyin bu konuda kaygı yaşamasına da neden olabilmektedir. Diğerleri üzerinde olumlu izlenim bırakmayı arzulayan bireyin sosyal etkileşimlerde uygun davranamayacağı yönünde yaşadığı güvensizlik, sosyal statü kaybı ve dışlanma tehdidi yaratarak sosyal durumlara ilişkin kaygıyı tetiklemektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Sosyal kaygı, bireyin çeşitli sosyal etkileşimlerde veya performans gerektiren durumlarda başkaları tarafından değerlendirilebileceği düşüncesiyle ortaya çıkan belirgin korku ya da kaygı yaşama hali olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Sosyal kaygının evrimsel olarak bireyin toplumdan dışlanacak şekilde davranmasını önleyici bir rolünün olduğu düşünülmekte, bu sebeple dışlanma korkusu olarak da nitelendirilmektedir (Macdonald ve Leary, 2005). Belirli düzeyde yaşanan sosyal kaygının uygunsuz davranışların önüne geçme, sosyal durumlara göre davranışı düzenleme ve sosyal performansı artırma gibi işlevleri bulunmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Birey için kaygının normal düzeydeki varlığı, güdülenme düzeyini ve verimini artırırken yüksek düzeyde olması bireyin işlevselliğini düşürmekle birlikte olumsuz duygusal sonuçlara da neden olmaktadır (Beck ve Emery, 2019).

Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygının, bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği konusunda aşırı bir ilgi göstermesi sonucu ortaya çıktığını ifade etmektedir. Sosyal kaygının hissedilmesi için sadece değerlendirilme olasılığının varlığı bile yeterli olabilmektedir. Bu sebeple, bireylerin yalnız kaldıklarında bile başkalarının kendileri hakkındaki görüşlerini düşünmeleri sosyal kaygıyı tetikleyebilir. Sosyal kaygı

yaşayan bireylerin değerlendirilmeye tabi tutulabileceklerini düşünerek korku ve kaygı yaşayabildiği sosyal etkileşimlerden bazıları yeni kişilerle tanışma, topluluk önünde konuşma yapma, otorite pozisyonundaki biriyle konuşma, başkalarıyla yeme ve içme, farklı bir düşünce dile getirme, toplu ortamlara veya buluşmalara katılma gibi durumlardır (Antony ve Rowa, 2008). Bu gibi durumlarda bulunmak bireyin kaygı düzeyini yükseltmekte; iş, eğitim, aile, arkadaşlık ve romantik ilişkileri olumsuz etkilenebilmektedir (Schneier ve ark., 1992).

Sosyal kaygı bozukluğu en sık gözlemlenen psikolojik sorunlardan biri olmasının yanı sıra (Stein ve Stein, 2008), kaygı bozuklukları arasında özgül fobinin ardından en çok görülen rahatsızlık olduğu bildirilmektedir (Kessler ve ark., 2005). Epidemiyolojik araştırmalar, sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığının yüksek gelir seviyesindeki ülkelerde %5.5, üst-orta gelir seviyesindeki ülkelerde %2.9, düşük gelir seviyesindeki ülkelerde %1.6 olduğunu göstermektedir (Stein ve ark., 2017). Farklı kültürlerle yapılan çalışmalar da yaygın evrensel bir sorun olduğunu göstermektedir (Kessler ve ark., 2005; Wittchen ve Fehm, 2001). Amerika'da yaşayan yetişkinlerin yaklaşık %12.1'inin hayatlarının bir döneminde sosyal kaygı bozukluğu yaşadığı rapor edilmiştir. Çocuklarda ve yetişkinlerde sosyal kaygı bozukluğunun bir yıllık yaygınlığı %7 olarak belirlenirken, kadınlarda görülme oranının (%8) erkeklere (%6.1) kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Kessler ve ark. 2005). Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yıllık prevalansı %20.9, yaşam boyu yaygınlığı ise %21.7 bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011). Buna göre kadınlar, erkeklere oranla 1.7 kat, son 15 yılda ilçede yaşayanlar şehirde yaşayanlara kıyasla 1.5 kat, köyde yaşamını sürdürenlerde 1.9 kat, ailesinde psikiyatrik öykü geçmişi olanlar olmayanlara kıyasla 1.8 kat daha yüksek sosyal kaygı bozukluğu riskine sahiptir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Diğer çalışmalar, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında %10 ile %22 arasında bir yaygınlıkta görüldüğünü göstermektedir (Dilbaz, 2002; İzgiç ve ark., 2000; Kırkpınar ve ark., 1997). Sosyal kaygı için risk faktörleri incelendiğinde ise cinsiyet, yaş, düşük eğitim düzeyi, düşük sosyoekonomik düzey ve işsizlik gibi demografik özellikler ile birlikte; psikiyatrik hastalık geçmişi, sosyal destek eksikliği, travma geçmişi ve genetik faktörler ön plana çıkmaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011; Wittchen ve Fehm, 2001).

Sosyal kaygı bozukluğunun başlangıcının çocukluk ve ergenlik dönemine uzandığı ve daha fazla görüldüğü yaş aralığının 18-45 olduğu rapor edilmiştir (Mannuzza ve ark., 1995). Kessler ve arkadaşları (2005) yaşam boyu yaygınlığının, 18-29 yaş arasında %13.6 olduğunu bildirmişlerdir. Bildirilen yaş aralığı ergenliğin sonunu ve üniversite dönemi yaş aralığını işaret etmektedir. Üniversite yılları, ergenliğin son aşamasını temsil eder ve bu dönemde bireyler, özerk bir birey olarak kabul edilme ve kendilerini bu şekilde sunma arayışında olabilirler. Üniversite ortamında daha fazla sosyal ilişkilerde bulunulması ve başkaları üzerinde bıraktığı izlenimleri önemseyen bireyler, kendi beklentilerini karşılayamadıklarında sosyal alanda kaygı yaşayabilir ve bu kaygı bozukluk düzeyinde görülebilir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Yaygınlığı ve işlevselliğe olumsuz etkisinin yanı sıra, farklı psikolojik sorunlarla birlikte görülmesi de önemli bir özelliğidir. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin %69'unda yaşam boyu eşlik eden eş tanılar olduğu görülmüş ve bunların genellikle sosyal kaygı bozukluğu sonrasında başladığı bildirilmiştir (Schneier ve ark., 1992). Ayrıca sosyal kaygı, depresyon (La Greca ve Harrison, 2005), düşük öz saygı (Abdollahi ve Abu Talib, 2016), intihar düşünceleri, finansal bağımlılık (Schneier ve ark., 1992), düşük yaşam kalitesi ve akademik başarı ile ilişkili bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Hastalığın oluşumu psikobiyolojik olarak ele alındığında, sosyal tehditlere duyarlı ve kişinin varlığını korumaya yönelik olan bu yapının aşırı duyarlılığı sebebiyle gerçekleştiği düşünülmektedir (Türkçapar, 1999). Bununla birlikte, kalıtım, çevresel etmenler, kişilik özellikleri, ebeveyn tutumları ve geçmişte yaşanan olumsuz sosyal deneyimler de önemli yatkınlık nedenleri olarak öne çıkmaktadır (Alden ve Taylor, 2004; Johnson ve ark., 2001; Kearney, 2005). Sosyal deneyim ve öğrenmelerin yanı sıra, bireysel özelliklerin de bu kaygı için yatkınlık oluşturabildiği belirtilmektedir. Bunlardan biri olan mükemmeliyetçilik sosyal alanda kaygı bozukluğunun oluşumunda ve sürmesinde önemli bir role sahiptir (Antony ve ark., 1998; Cox ve Chen, 2015; Flett ve ark., 2002a). Sosyal kaygı yaşayan kişilerin sosyal performanslarına dair aşırı yüksek beklentileri bulunmaktadır (Türkçapar, 1999). Bu beklentiler mükemmeliyetçiliğin getirdiği olumsuz özellikler ile yakından ilişkilidir. Sosyal kaygının mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkisi bulunduğu ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin performanslarının yeterince iyi olduğuna inanma konusunda şüphe duydukları görülmüştür (Cox ve Chen, 2015). Mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının oluşumundaki etkisi, alanyazında

araştırılmaya devam edilmektedir. Bu bağlamda, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı gibi mükemmeliyetçilikle ilişkili faktörlerin açıklayıcı rolü, sosyal kaygının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

2.2. Etkileşim Kaygısı

Sosyal durumlarda hissedilen kaygının ya da gerginliğin bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurları bulunmaktadır (Coşkun, 2009). Alanyazında sosyal kaygı; utangaçlık, sosyal-değerlendirici kaygısı, buluşma kaygısı, iletişim kaygısı, izleyici kaygısı, sıkılganlık ve sosyal ketlenme benzeri kavramlarla iç içe geçmekte ve bir arada incelenmektedir (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995; Patterson ve Ritts, 1997). Bu kavramlardan biri olan etkileşim kaygısı, bireyin sosyal kaçınma davranışlarından bağımsız olarak sosyal etkileşim içinde yaşanan gerginliği ve bu etkileşimlerde kaygı deneyimlemeye olan yatkınlığı ifade etmektedir (Leary 1983). Öznel deneyime odaklanan bu kavram, kişinin sosyal etkileşim içinde nasıl hissettiğine ve sosyal kaygının duygusal ögesine odaklanmaktadır (Leary, 1983). Etkileşim kaygısı, sosyal kaygı ile ilişkili olmasının yanı sıra, ondan farklı olarak tetikleyicisi karşılıklı iletişim içinde aktif olarak karşı tarafa göre tepkilerin düzenlenmesi gereken durumlara özgüdür. Bireyler iletişimin nasıl gideceğine dair net bir plana sahip olabileceği kaygı türlerinde ve gidişatı öngörülebilen sosyal durumlarda daha az kaygı yaşarken öngörülemeyen durumlarda daha fazla kaygı yaşamaktadır (Leary, 1983). İnsanlarla bir araya gelme, telefonda konuşma, iş görüşmesi yapma, otorite figürleriyle konuşma, karşı cinsle konuşma gibi sosyal etkileşimler bu kaygının yaşanabildiği, gidişatı öngörülemeyen durumlardan bazılarıdır (Leary ve Kowalski, 1993). Etkileşim kaygısının oluşmasında sosyal kaygıya benzer olarak genetik ve çevresel faktörler, onaylanma ihtiyacı, küçük düşme korkusu, geçmiş olumsuz sosyal yaşantılar, işlevsiz inançlar ve tekrarlayan düşünce kalıpları gibi nedenlerin rol oynadığı bilinmektedir (Alden ve Taylor, 2004; Clark ve Wells, 1995; Johnson ve ark., 2001; Kearney, 2005). Yatkınlık oluşturabilecek kişilik özelliklerine bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı ve etkileşim kaygısını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Cox ve Chen, 2015; Wang ve ark., 2022). Mükemmeliyetçiliğin genel kırılganlık modeline göre, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel özellikler gösteren bireyler duygusal olarak daha tepkisel olmakla birlikte günlük yaşantılarında daha fazla duygudurum değişiklikleri göstermektedir (Dunkley ve ark., 2014). Dahası, bu

bireyler stresli durumlarda daha fazla duygusal sıkıntı yaşayabilmekte, bu sıkıntı da sosyal etkileşimlerde kendini kaygı belirtileri olarak göstermektedir (Wang, 2022). İlgili çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin hem sosyal alanda hem de kişilerarası etkileşimde yaşanan kaygı için önemli bir risk oluşturduğunu göstermektedir.

2.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, kişinin kusursuzluğa ulaşma arzusunun güçlü olduğu, ulaşılması güç standartlar benimsediği ve aynı zamanda kendi davranışlarına karşı eleştirel değerlendirmelerde bulunduğu bir kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990). Bu çok boyutlu kavram alanyazında farklı özelliklerde tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Örneğin, Adler (1964) mükemmele ulaşmayı insanların gelişimi için doğuştan gelen ve içsel bir motivasyon olarak tanımlarken, Horney (1950) nevrotik bir ihtiyaç olarak kavramsallaştırmıştır. Burns (1980) de, mükemmeliyetçi bireyi ulaşılamaz ve mantık dışı beklentileri olan ve imkânsız hedefler için kendini zorlayan kişi olarak nitelendirmiştir. Mükemmeliyetçiliğin çeşitli duygudurum bozuklukları, düşük benlik kontrolü, azalmış yaşam tatmini ve azalan üretkenlikle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik yoğun başarısızlık duygusu, kararsızlık, erteleme, düşük benlik saygısı, suçluluk ve utanç gibi olumsuz deneyimlerle de ilişkilendirilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Öte yandan, Hamachek (1978) "normal mükemmeliyetçilik" ve "nevrotik mükemmeliyetçilik" olarak iki farklı özellikli mükemmeliyetçilik tanımlamıştır. Normal mükemmeliyetçiliği mantıklı ve gerçekçi standartlar belirleyerek üzerinde çalışılması durumunda kişisel tatmin ve öz saygıyı artırabilecek bir özellik olarak tanımlarken; nevrotik mükemmeliyetçiliği çok yüksek standartların belirlenmesi, başarısızlıktan duyulan korku ile başkalarını hayal kırıklığına uğratma endişesiyle ilişkilendirilmiştir.

Günümüzde mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasında ve değerlendirilmesinde çok daha boyutlu bir yaklaşım kullanılmaktadır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slaney ve ark., 2001). Bu yaklaşımlardan birinde Hewitt ve Flett (1991) kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutlarını kavramsallaştırmışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için oluşturduğu yüksek standartları ve davranışlarına karşı eleştirel tutumu temsil etmektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin öteki insanlar için belirlediği yüksek

standartları içermektedir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise ulaşılması güç olan yüksek standartların kendilerine diğerleri tarafından dayatılmasını, başka bir ifadeyle diğerlerinin birey için koyduğu yüksek standartlara ulaşma arzusunu ya da başkalarının kendisi için belirlediği yüksek beklentileri karşılama zorunluluğunu göstermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik ve başkasına yönelik olan boyutları olumlu duygulanım ve pozitif başarı çabası gibi işlevsel özellikler gösterirken, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik değerlendirilme endişeleri ve olumsuz duygulanımla ilişkilendirilmektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik yüksek sosyal ifade gücü, başkalarının duygularına karşı hassasiyet, sosyal problem çözme kabiliyetleri gibi olumlu sosyal becerilerle de ilişkili bulunmuştur (Flett ve ark., 1996a). Öte yandan, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise düşük problem çözme kabiliyeti (Frost ve ark., 2010), düşük öz yeterlilik (Laurenti ve ark., 2008), düşük öz saygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile bağlantılı bulunmuştur (Blankstein ve ark., 1993; Hewit ve Flett, 1991). Alanyazın incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı da dahil olmak üzere psikolojik problemlerle en fazla ilişkilendirilenin sosyal olarak belirlenen boyutu olduğu görülmektedir (Flett ve ark., 2014). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik depresyon, ruminasyon, öfke, utanç, obsesif belirtiler ve sosyal kaygı için bir yatkınlık oluşturmaktadır (Antony ve ark., 1998; Burgess ve DiBartolo, 2016; Flett ve ark., 1996b; Flett ve ark., 2002a; Flett ve Hewitt, 2014). Flett ve arkadaşları (1996b) sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşırken, başkasına yönelik ve kendine yönelik olan mükemmeliyetçilik boyutlarının sosyal kaygının hiçbir boyutuyla ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu bağlamda, mevcut çalışmada da başkalarının belirlediği yüksek standartları karşılama çabasının, sosyal kaygı ile ilişkisine odaklanılmıştır.

Egan ve arkadaşları (2011) tanılarüstü bir kavram olarak mükemmeliyetçiliğin birçok psikolojik sorunun oluşmasında ve sürmesinde rol oynadığını belirtmişlerdir. Alanyazında sıklıkla incelenen bu sorunlardan biri de sosyal kaygıdır (Ashbaugh ve ark., 2007; Flett ve Hewitt., 2002; Flett ve ark., 1989). Burns (1980) mükemmeliyetçiliğin temelinde küçük düşme ve yetersiz görülmeye dair korkuların olduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçilerin olumsuz geri bildirimlere karşı aşırı hassas olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçilerin düşük öz yeterlilik duygusuna sahip

olmaları, kendilerini başkalarının değerlendirmelerine daha fazla bağlı kılmaktadır. Bu, sosyal kaygı bozukluğunun temelinde de bulunan olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkilidir (Hofmann ve Dibartolo, 2014). Mükemmeliyetçiliğin farklı ölçüm araçlarıyla incelendiği çalışmalarda, çok defa sosyal kaygı ve etkileşim kaygısını yordadığı görülmüştür (Hofmann ve Dibartolo, 2014; Wang, 2022). Özellikle sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin, sosyal kaygının özelliklerinden olan düşük öz saygı, utangaçlık, yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Blankstein ve ark., 1993; Hewitt ve Flett, 1991; Laurenti ve ark., 2008). Ayrıca, bu tip mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin, başkalarının mükemmeliyetçi beklentileri doğrultusunda sosyal ilişkilerde deneyimledikleri küçük düşme, aksilikler ve belirsiz sosyal ipuçlarını daha olumsuz değerlendirebileceği ve bu sebeple daha fazla olumsuz sosyal deneyimler bildirebilecekleri belirtilmektedir (Nepon ve ark., 2011). Bununla tutarlı olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği yüksek kişilerin daha sık olumsuz sosyal etkileşimler bildirdiği görülmektedir (Flett ve ark., 1997). Bu mükemmeliyetçilik boyutunun, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon gibi diğer faktörlerle olan ilişkisinin açıklanmasının, sosyal kaygıyı önleme ve tedavi çalışmalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.4. Öz Eleştirel Ruminasyon

Psikolojik sorunların sürmesinde rol oynayan ve güncel çalışmalarda öne çıkan bilişsel süreçlerden biri ruminasyondur. Başlıca duygudurum ve kaygı bozuklukları olmak üzere birçok psikiyatrik bozukluğun gelişmesinde rol oynayan ruminasyon, bireyin olaylar karşısında problem çözmek için harekete geçmeksizin duygudurumunu ve problemlerin olası sebep ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünme hali olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Tekrarlayan düşünce üretimi sonucunda düşünce içeriğini bozan ve stresörlerle baş etmeyi güçleştiren bu örüntünün stres, kaygı, yeme bozuklukları, kendine zarar verme ile depresyon ve sosyal kaygı bozukluğu gibi çeşitli sorunlarda önemli bir rolü bulunmaktadır (Abdollahi, 2019; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Flett ve ark., 2002a; Lyubomirsky ve ark., 1999; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008; Robinson ve Alloy, 2003). Son dönemdeki araştırmalar, ruminasyonun olumsuz içerikli tekrarlayıcı düşünce mekanizmasının farklı yönlerine odaklanmakta ve ruminasyon türlerini içeriklerine göre sınıflandırmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Örneğin, birçok kişinin önemli görmeyeceği

geçmişteki hataları kişinin kayda değer biçimde büyüterek bunları tekrarlayıcı biçimde düşünmeden duramaması hata ruminasyonu olarak tanımlanmaktadır (Flett ve ark., 2020). Depresif ruminasyon, mutsuzluk ve olumsuz duygulanım üzerine devamlı düşünmeyi temsil ederken (Nolen-Hoeksema, 1991), öfke ruminasyonu ise öfkelenilen duruma yönelik tekrarlayıcı düşüncelere işaret etmektedir (Denson, 2013). Mevcut çalışmada öz eleştirel ruminasyona odaklanılmıştır.

Öz eleştiri kişinin kendine veya başkalarına ait standartları karşılayamadığında içine girdiği saldırgan, suçlayıcı ve süreğen içsel diyaloglar olarak tanımlanmaktadır (Gilbert ve ark., 2004; Shahar, 2015) Öz eleştiri düşük benlik saygısı, bağımlılık, düşük öz yeterlilik (Iancu ve ark., 2015) ve mükemmeliyetçilik (Stoeber ve ark., 2008) gibi farklı sorun ve özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu (Harman ve Lee; 2010), depresyon (Blatt ve ark., 1982) ve sosyal kaygı (Cox ve ark., 2004) gibi psikolojik problemlerdeki rolü ortaya konulmuştur. Öz eleştirel ruminasyon ise bireyin başarısızlıkları, eksikleri ve yetersizlikleri üzerine yargılayıcı biçimde olumsuz değerlendirmelerde bulunarak benliğini değersizleştirdiği bir düşünce biçiminin tekrarlayıcı şekilde devam etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu ruminasyon da problem çözme yollarına ve eyleme geçmeye katkı sunmaksızın kişide değersizlik, yetersizlik, utanç ve strese neden olmaktadır (Smart ve ark., 2016). Kişinin geçmişteki davranışları ve başarısızlıkları üzerine tekrarlayıcı şekilde fazlaca düşünmesi, işlevselliğini bozabilmekte, psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık yaratabilmektedir (Flett ve ark., 2020). Öz eleştiri ve ruminasyon alanyazında birbirinden ayrı olarak birçok rahatsızlıkla ilişkilendirilirken, öz eleştirel ruminatif düşünce sisteminin rolüne dair bilgi henüz sınırlıdır. Mevcut çalışmalar öz eleştirel ruminasyonun sınırda kişilik özellikleri, utanç, suçluluk, nörotizm, akut stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Erarslan İngeç ve ark., 2021; Kolubinski, 2021; Smart ve ark 2016). Bu ruminasyon türünün sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkisi belirtilmekle (Arora, 2021) birlikte; kapsamlı kavramsallaştırma için açıklayıcı bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, hataları karşısında daha fazla zorlayıcı ve tekrarlayan olumsuz düşüncelere sahip oldukları (Flett ve ark., 2016) da göz önünde bulundurularak, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun sürdürücü rolü mantıklı görünmektedir.

2.5. Reddedilme Duyarlılığı

Her insanın olumlu, değerli ve kalıcı ilişkiler kurmaya ve bağlanmaya yönelik bir motivasyonu bulunmaktadır. Diğerleri tarafından onaylanmak, kabul görmek ve sevilmek bireyin yakın sosyal bağlar geliştirdiğini gösteren ipuçları olarak görülür. Bunlar, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan beslenme, korunma ve üreyebilme gibi temel ihtiyaçların karşılanabilmesinde hayati bir rol oynamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Aynı zamanda, bireylerin kendilerine yakın olan diğerleri tarafından kabul ve onay görmeleri psikolojik ve fiziksel iyilik halleri için büyük önem taşımaktadır. Bu durum, reddedilmekten kaçınmak için de güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Romero-Canyas ve ark., 2010). Sosyal bir bağ kurmuş olmak beraberinde reddedilme tehdidini yanında getirebilir. En güçlü şekilde bağlı olduğumuz kişiler aynı zamanda reddedilme durumunda en çok acı verebilecek olanlardır (Romero-Canyas ve ark., 2010). Creasey ve Hesson-McInnis (2001) reddedilmeyi, değer verilen kişilerden beklenen kabulün gerçekleşmemesi sonucunda kişinin kendini değersiz hissettiği bir durum olarak tanımlar. Reddetme davranışları, görmezden gelme veya terk etme gibi çeşitli seviyelerde gerçekleşebilir. Bununla birlikte, diğer kişinin ilişkiyi önemsiz gördüğüne dair deneyimi de reddedilme olarak tanımlanmaktadır (Leary, 2001). Reddedilme ve aidiyet kaybı, olumsuz duygudurum, stres, uyum sorunları ve bazı diğer psikolojik problemleri beraberinde getirebilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İnsanlar, karşılaştıkları durumlarda diğerlerinin davranışlarını nasıl yorumladıkları ve bu davranışları reddedilme işareti olarak görüp görmedikleri konusunda farklılıklar gösterirler (Downey ve Feldman, 1996; Romero-Canyas ve ark., 2010). Bu farklılıkları açıklayabilmek için, Feldman ve Downey (1994) duygusal ve bilişsel bir eğilim olarak reddedilme duyarlılığı kavramını öne sürmüştür.

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin kişilerarası ilişkilerde reddedilme ihtimaline karşı aşırı bir hassasiyet göstermesi ve bu ihtimale yönelik yoğun bir kaygı duyması olarak tanımlanır. Bu durum, bireylerin reddedilme beklentisi taşımaları, reddedilme ipuçlarını kolayca algılamaları ve bu ipuçlarına yoğun duygusal tepkiler vermeleriyle karakterize edilir (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme duyarlılığı, olumlu olabilecek ilişkilere ve sosyal etkileşimlere karşı önyargılı görüşleri de içerir. Buna göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan birey, dışarıdan değerlendirildiğinde olumlu gözükebilecek

ilişkiler içinde bile bu ilişkilerden tatmin olmaz ve zaman içinde daha fazla endişelenir hale gelir (Zimmer-Gembeck ve ark., 2021). Bu durum, bireyin ait olma ve kabul edilme ihtiyacının karşılanmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda duygusal sağlığını olumsuz etkiler ve sosyal ilişkilerde daha fazla endişe, strese neden olur (Baumeister ve Leary, 1995). Reddedilme duyarlılığı, depresyon, kaygı semptomları, sınırda kişilik özellikleri, yalnızlık, duygu düzenleme güçlükleri ve olumsuz duygulanım gibi çok sayıda psikolojik problemle ilişkili bulunmuştur (Flett ve ark., 2014; Gao ve ark., 2017; Sato ve ark., 2020). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler, başkaları tarafından değerli görülmeye karşı güçlü bir istek duymakla birlikte, reddedilmeye ve olumsuz değerlendirilmeye karşı yüksek bir duyarlılığa sahiptirler (Schuster ve ark., 2021). Birçok çalışma reddedilme duyarlılığının sosyal kaygıyı yordadığını göstermektedir (Bowker ve ark., 2011; Gardner ve ark., 2020; London ve ark., 2007; Zimmer-Gembeck ve ark., 2021). Buna göre, kaygılı reddedilme beklentisinin olumsuz değerlendirilme korkusu (Bowker ve ark., 2011), sosyal geri çekilme (Gardner ve ark., 2020) ve sosyal kaçınma davranışları (London ve ark., 2007) ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Reddedilme duyarlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Flett ve ark., 2014; Zhao ve ark., 2024). Aynı zamanda, bu kavramlar arasında bir ilişki olmadığını öne süren araştırmalar da mevcuttur (Caren ve Thenmozhi, 2022). Flett ve arkadaşları (2014), mükemmeliyetçilerin tanınma ve onaylanma ihtiyacı doğrultusunda yüksek standartlara ulaşma çabası içinde olduklarını belirtmiştir. Ayrıca bulgular, mükemmeliyetçilerin kendilerini kanıtlama aracı olarak mükemmelliği hedefleyen ego-merkezli bireyler olduğunu ve başkalarından gelen başarısızlık ve kabul edilmeme işaretlerine karşı aşırı hassas olduklarını göstermektedir (Flett ve ark., 2014). Buna ek olarak, Hewitt ve Flett (2002), sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, yaşayabilecekleri kişilerarası deneyimlere ilişkin olumsuz öngörüleri olduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalar da sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığının olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışı yordadığını göstermektedir (Bowker ve ark., 2011; Hewitt ve Flett, 1991). Ayrıca, yakın ilişkilerini sürdürmeye aşırı derecede önem veren kişilerin, ilişkilerinin nasıl ilerlediğini sürekli olarak değerlendirmek amacıyla ruminasyon yapmaya yatkın oldukları bilinmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Alanyazında öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının birlikte incelendiği çalışmalar ise henüz

sınırlıdır. Buna karşın öz eleştirinin reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Besser ve Priel, 2011; Sato ve ark., 2020). Yüksek reddedilme duyarlılığının ruminasyon aracılığıyla anksiyete, depresyon ve sosyal kaygı seviyelerini de yordadığı gösterilmiştir (Noda ve ark., 2022; Pearson ve ark., 2011). İlgili alanyazın ışığında, mükemmeliyetçilik ile sosyal alanda yaşanan kaygı arasında, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun açıklayıcı rolünün bir arada incelenmesinin kapsamlı bir model için değerli olabileceği düşünülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırmaya yaşları 18-29 (*Ort.* = 21.52, *SS* = 2.34) arasında değişen 573 gönüllü katılmıştır. Farklı illerden araştırmaya katılan gönüllü yetişkin bireylere kartopu tekniği kullanılarak kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmaya katılanların 506'sı kadın (%88.3), 67'si (%11.7) erkektir. Medeni durumlarına göre 566'sı (%98.8) bekar, 7'si (%1.2) evlidir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde 16'sı (%2.8) önlisans, 491'i (%85.7) lisans, 66'sı (%11.5) lisansüstü eğitim programına devam etmektedir. Eğitim görenlerin 290'ı (%50.6) devlet üniversitesinde, 283'ü (%49.4) vakıf üniversitesinde kayıtlıdır. Katılımcıların 100'ü (%17.5) halihazırda bir işte çalışmakta, 473'ü (%82.5) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzeylerine bakıldığında 31'i (%5.4) kendilerini düşük, 242'si (%42.2) alt-orta, 285'i (%49.7) üst-orta, 15'i (%2.6) yüksek düzeye sahip olarak tanımlamıştır.

Aile eğitim düzeyi bakımından katılımcıların annelerinin %2.1'i (*n* = 12) okur-yazar değil, %3.1'i (*n* = 18) okur-yazar, %29.7'si (*n* = 170) ilkokul, %13.4'ü (*n* = 77) ortaokul, %29.3'ü (*n* = 168) lise, %19.2'si (*n* = 110) lisans, %3.1'i (*n* = 18) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Babalarının ise %0.7'si (*n* = 4) okur-yazar değil, %1.7'si (*n* = 10) okur-yazar, %18.2'si (*n* = 104) ilkokul, %14.8'i (*n* = 85) ortaokul, %32.5'i lise (*n* = 186), %25.5'i (*n* = 146) lisans, %6.6'sı (*n* = 38) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.

Katılımcıların psikolojik ve psikiyatrik yardım geçmişine bakıldığında %33.2'si (*n* = 190) daha önce psikolojik ve psikiyatrik bir yardım almışken, %66.8'i (*n* = 383) almamıştır. Yardım alan katılımcıların şikayetleri incelendiğinde en çok anksiyete ve depresif bozukluklar belirtilmiş, bunların dışında ise obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi diğer şikayetlerin de sıkça belirtildiği görülmüştür. Bu katılımcıların aldıkları yardım/tedavi türleri incelendiğinde, %11.3'ü (*n* = 65) psikoterapi, %9.4'ü (*n* = 54) ilaç, %12.2'si (*n* = 70) ilaç ve psikoterapi, %5.2'si (*n* = 30) diğer tedavi yöntemlerine başvurduğu belirlenmiştir. Tablo 1'de katılımcıların demografik bilgileri detaylandırılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Toplam (*N*= 573)	
Değişkenler	***n***	***%***
Cinsiyet		
Kadın	506	88.3
Erkek	67	11.7
Eğitim Durumu		
Önlisans	16	2.8
Lisans	491	85.7
Lisansüstü	66	11.5
Üniversite		
Devlet	290	50.6
Vakıf	283	49.4
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	100	17.5
Çalışmıyor	473	82.5
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	31	5.4
Alt-orta	242	42.2
Üst-orta	285	49.7
Yüksek	15	2.6
Medeni Durum		
Evli	7	1.2
Bekar	566	98.8
Anne Eğitim		
Okur-yazar Değil	12	2.1
Okur-yazar	18	3.1
İlkokul Mezunu	170	29.7
Ortaokul Mezunu	77	13.4
Lise Mezunu	168	29.3
Lisans Mezunu	110	19.2
Lisansüstü	18	3.1

	Toplam (*N*= 573)	
Değişkenler	***n***	***%***
Baba Eğitim		
Okur-yazar Değil	4	0.7
Okur-yazar	10	1.7
İlkokul Mezunu	104	18.2
Ortaokul Mezunu	85	14.8
Lise Mezunu	186	32.5
Lisans Mezunu	146	25.5
Lisansüstü	38	6.6
Yardım Geçmişi		
Evet	190	33.2
Hayır	383	66.8
Yardım Türü		
Psikoterapi	65	11.3
İlaç	54	9.4
İlaç ve Psikoterapi	70	12.2
Diğer	30	5.2

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada Demografik Bilgi Formu (EK 2), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (EK 3), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (EK 4), Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (EK 5), Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EK 6), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (EK 7) kullanılarak veri elde edilmiştir. Tablo 2'de ölçeklere ait bilgiler detaylı olarak verilmiştir.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durumu, sosyoekonomik düzey, aile eğitim düzeyleri, güncel ve geçmiş psikiyatrik rahatsızlıkları ve yardım geçmişi hakkında bilgi almayı hedeflemek üzere oluşturulmuştur.

3.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve Flett (1991) tarafından mükemmeliyetçilikteki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla oluşturduğu ve 45 maddeden oluşan bu ölçekte, Kendine Yönelik, Başkalarına Yönelik ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan üç alt boyut bulunmaktadır. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik boyutu, kişinin kendisi için oluşturduğu yüksek standartları ve kendi davranışlarına karşı eleştirel tutumunu temsil etmektedir. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik boyutu, kişinin diğer insanlar için belirlediği yüksek standartları ve beklentileri içermektedir. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik boyutu ise ulaşılması güç olan yüksek standartların kendisine diğerleri tarafından dayatılmasını ve diğerlerinin kendisi için belirlediği beklentilere ulaşma arzusunu ya da zorunluluğunu temsil etmektedir. Ölçek 7'li Likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmekte, ölçekten alınan puanlardaki artış, artan mükemmeliyetçilik seviyesine işaret etmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

Ölçeğin Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulan orijinal versiyonunda iç tutarlılık değerleri Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .86, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .82, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda bu değerler sırası ile .91, .73 ve .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999). Alanyazındaki çalışmalar dikkate alındığında Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik diğer alt boyutlara kıyasla, depresyon, sosyal kaygı, kişilik bozuklukları gibi (Antony ve ark., 1998; Ayearst, 2012; Flett ve ark., 1996b; Flett ve ark. 2002a; Hewitt ve Flett, 1991; Newby ve ark., 2017) yaygın psikolojik sorunlarla ilişki göstermesi nedeniyle bu araştırmada yalnızca Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik alt boyutu kullanılmıştır. Mevcut çalışmada bu boyut için iç tutarlık değeri .86 olarak belirlenmiştir.

3.2.3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçek, insanların sosyal etkileşim ve performans durumlarında yaşadığı kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirmektedir. Asıl uygulama grubu sosyal kaygı bozukluğu tanısına sahip olan kişiler olmakla birlikte, herhangi bir psikolojik sorunu olmayan bireylerin de kullanımına uygundur. Ölçek, 4'lü Likert tipinde

derecelendirilen, 24 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde hem Kaygı hem Kaçınma boyutunda değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar artan Kaygı ve Kaçınma düzeyini temsil etmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 ile .92 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçe formu aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahiptir (Soykan ve ark., 2003). Kaygı alt boyutu için iç tutarlılık değeri .96, Kaçınma alt boyutu için .95 ve tüm ölçek için .98 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri kaygı boyutu için .93, kaçınma boyutu için .90, toplamı için .95 olarak belirlenmiştir.

3.2.4. Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Ölçek, kişilerin sosyal ortamlarda etkileşime girmeye yönelik deneyimlediği kaygı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Leary ve Kowalski, 1993). 15 madde ve tek faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek 5'li Likert tipinde (0= hiçbir zaman, 4= her zaman) değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar etkileşim kaygısında artışı göstermektedir. Özgün formun iç tutarlılık değeri .88 olarak belirlenmiştir (Leary ve Kowalski, 1993). Ölçeğin Türkçe'ye Coşkun (2009) tarafından uyarlanmış ve aynı yapı elde edilmiştir. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada da .90 olarak belirlenmiştir.

3.2.5 Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Ölçek, kişilerarası ilişkilerde bireylerin reddedilmeye yönelik hassasiyetlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Downey ve Feldman, 1996). 6'lı Likert tipinde derecelendirilen 18 madde içeren ölçek tek bir boyuttan oluşmaktadır. Her bir ölçek maddesinde reddedilme olasılığı bulunan durumlar yer almakta, bu durumlarda kişinin hem ne derece kaygı deneyimleyeceği hem de kabul edilme beklentisinin ne düzeyde olduğu değerlendirilmektedir. Ölçeğin puanlamasında, yüksek skorlar yüksek düzeyde reddedilme duyarlılığını temsil etmektedir. Özgün form için Cronbach Alpha katsayısı .83, üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83, dört ay arayla yapılan testte ise bu değer .78 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında ilk 18 maddesi orijinal olup, Türkiye kültürü göz önüne alınarak sonradan 8 madde eklenmiş ve toplam madde sayısı 26'ya çıkarılmıştır

(Göncü Köse ve ark., 2017). Öte yandan eklenen maddelerin, anlamlı katkı sağlamayabileceği de belirtilmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada 18 maddelik Türkçe form kullanılmış; iç tutarlık değeri .85 olarak belirlenmiştir.

3.2.6 Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Ölçek, Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen öz eleştirel düşüncelerle ilişkili ruminatif süreçleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 10 maddeden ve tek faktörlü yapıdan oluşan ölçek 4'lü Likert tipinde (1= hiç tanımlamıyor, 4= çok fazla tanımlıyor) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ruminatif düşünme eğilimindeki artışı temsil etmektedir. Ölçek Türkçe'ye Erarslan İngeç ve arkadaşları (2021) tarafından uyarlanmış olup aynı madde sayısı ve faktör yapısına ulaşılmıştır. İç tutarlık değeri özgün form için .92 (Smart ve ark., 2016); Türkçe form için .89 (Erarslan İngeç ve ark., 2021) ve bu çalışmada da .91 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	***N***	***Ort.***	***SS***	**En Düşük ve En Yüksek Değerler**	**Cronbach Alpha**
ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	573	53.48	16.07	15-97	.86
LSKÖ					
Kaygı	573	51.65	14.37	24-89	.93
Kaçınma	573	45.90	13.22	24-87	.90
Toplam	573	97.55	26.36	48-175	.95
EKÖ	573	29.39	11.65	1-59	.90
RDÖ	573	8.55	3.62	1.39-20.72	.85
ÖERÖ	573	24.82	7.55	10-40	.91

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, EKÖ = Etkileşim Kaygısı Ölçeği, RDÖ = Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, ÖERÖ = Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

3.3. İşlem

Araştırma için öncelikle Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Onayı alınmıştır. Ardından, kartopu tekniği aracılığı ile ulaşılan katılımcılar, soruları internet üzerinden yanıtlamıştırlar. Çalışmanın amacı, içeriği ve sürecine dair bilgiler gönüllü katılım formunda detaylandırılmış ve katılımcıların onayına sunulmuştur. Öz bildirim ölçeklerini yanıtlaması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizi, SPSS IBM 25 kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle, katılımcıların demografik özellikleri saptanmıştır. Ardından araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin toplam ve alt boyutlarına ilişkin ortalamalar, en düşük ve en yüksek değerler, standart sapmalar ve Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Bir sonraki adımda, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Daha sonra, çalışmadaki değişkenlerin psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi ve aile eğitim seviyesine göre farklılıklarını araştırmak için Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Anova analizleri yapılmıştır. Ardından, sosyal alanda kaygı ve kaçınmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Ayrıca aracılık etkileri de regresyon analizleri ile incelenmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

4.1.1. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM); Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (LSKÖ) alt boyutları Kaygı ve Kaçınma; Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ); Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) ile Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları aracılığı ile hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurulduğunda .30 ve daha yüksek korelasyon katsayılarına sahip değerler anlamlı olarak yorumlanmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te detaylandırılmıştır.

Öncelikle ÇBMÖ-SBM'nin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, LSKÖ toplamı (r = .37, p < .001), LSKÖ-Kaygı (r = .36, p < .001) ve LSKÖ-Kaçınma (r = .36, p < .001); EKÖ (r = .31, p < .001) ve ÖERÖ (r = .53, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Öz eleştirel ruminasyonun (ÖERÖ) diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, LSKÖ toplamı (r = .54, p < .001), LSKÖ-Kaygı (r = .53, p < .001), LSKÖ-Kaçınma (r = .50, p < .001), EKÖ (r = .58, p < .001) ve RDÖ (r = .36, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

LSKÖ-Kaygı alt boyutunun, EKÖ (r = .58, p < .001), RDÖ (r = .39, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. LSKÖ-Kaçınma alt boyutunun, EKÖ (r = .62, p < .001) ve RDÖ (r = .35, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. EKÖ ile RDÖ arasında (r = .37, p < .001) pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.37***	1					
3	.36***	.96***	1				
4	.36***	.95***	.82***	1			
5	.31***	.71***	.73***	.62***	1		
6	.20***	.38***	.39***	.35***	.41***	1	
7	.53***	.54***	.53***	.50***	.58***	.36***	1

Not: $^{*}p < .05$, $^{*}p < .01$, $^{***}p < .001$; 1 = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, 2 = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği-Toplam, 3 = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaygı, 4 = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği-Kaçınma, 5 = Etkileşim Kaygısı Ölçeği, 6 = Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, 7 = Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

4.1.2. Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre incelenmesi

Çalışmadaki değişkenlerin (mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı, sosyal kaygı) katılımcıların demografik özelliklerine (psikiyatrik/psikolojik yardım geçmişi, anne ve baba eğitim düzeyi) göre farklılaşmaları incelenmiştir. Değişkenlerin yardım alma geçmişine göre nasıl farklılaştığı incelenmek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır. Anne ve baba eğitim düzeyine göre değişkenlerin nasıl farklılaştığı belirlenmek amacıyla Tek Yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Gruplandırmaya dair bilgi Tablo 4.'te verilmiştir.

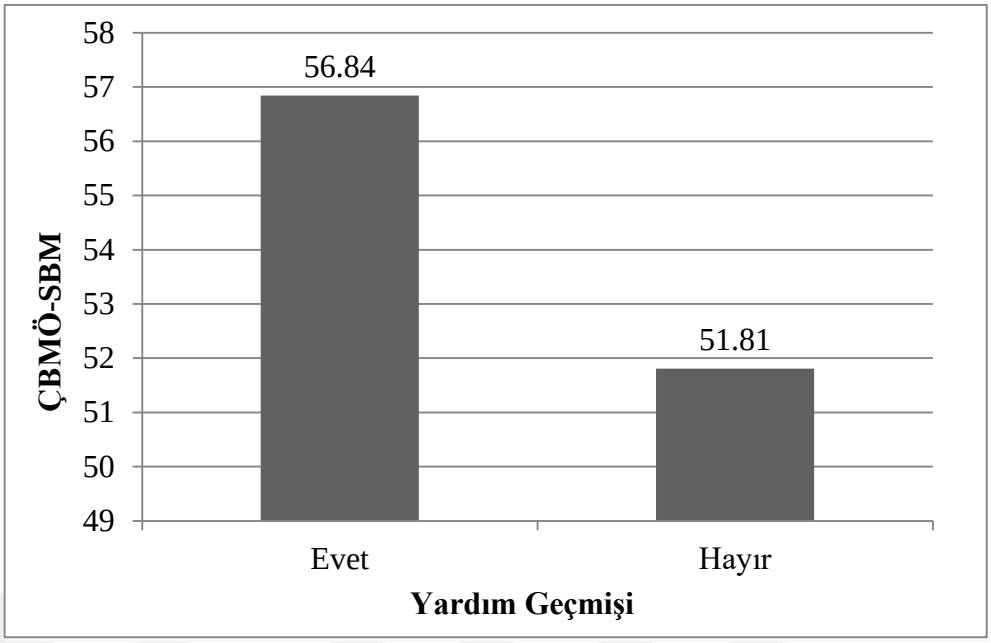
Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar

Değişkenler	***n***	***%***
Yardım Geçmişi		
Var	193	33.2
Yok	383	66.8
Anne Eğitim		
Lise altı	277	48.3
Lise	168	29.3
Lise Üstü	128	22.3
Baba Eğitim		
Lise Altı	203	35.4
Lise	186	32.5
Lise Üstü	184	32.1

4.1.2.1. Araştırma değişkenlerinin yardım geçmişine göre karşılaştırılması

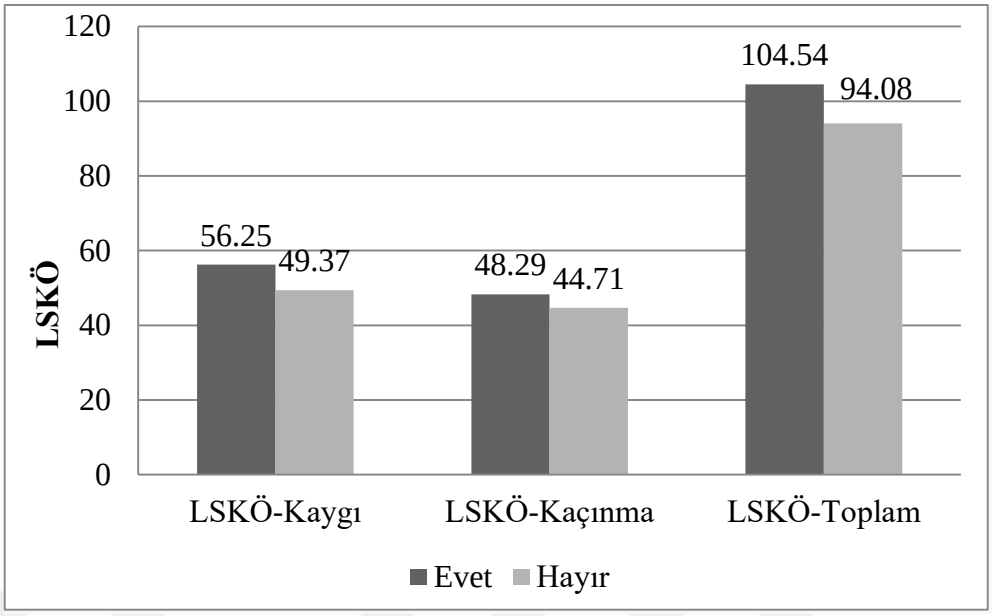
İlk olarak mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel, ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı düzeyinin yardım alma geçmişine göre farklılaşmasını araştırmak için bağımsız örneklem t-testi analizleri yapılmıştır. Bulgulara ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 5'te sunulmuştur.

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin, yardım alma geçmişine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(571) = 3.55$, $p < .001$]. Buna göre yardım geçmişi olan grubun (*Ort.*= 56.84, *SS* = 17.11) mükemmeliyetçilik düzeyi yardım geçmişi olmayan gruba (*Ort.*= 51.81, *SS* = 15.28) göre daha yüksektir.



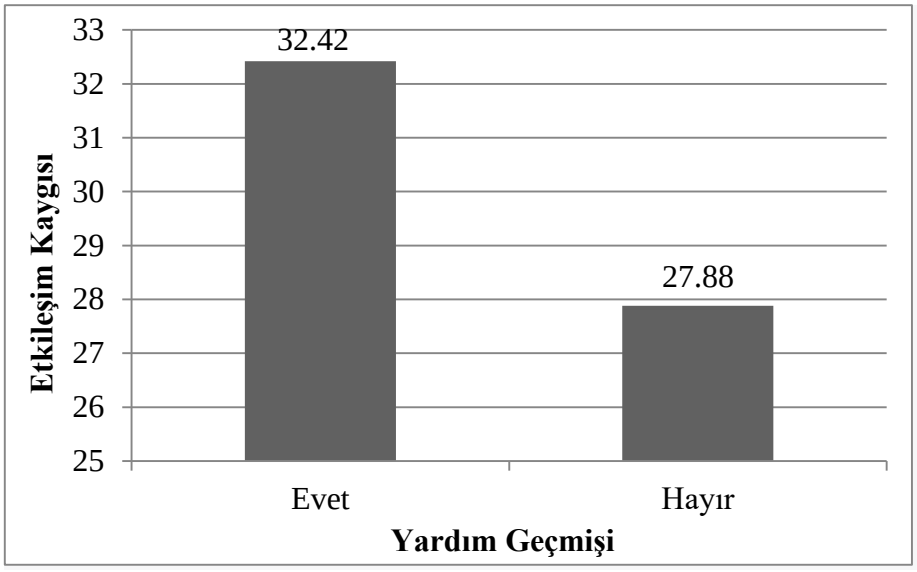
Şekil 1. Yardım Geçmişine Göre ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ortalamaları

LSKÖ ile elde edilen puanlar yardım geçmişine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır [$t(571) = 4.54$, $p < .001$]. Yardım geçmişi olan katılımcıların sosyal kaygı ortalamaları (*Ort.* = 104.54, *SS* = 27.12) olmayan katılımcılara göre (*Ort.* = 94.08, *SS* = 25.29) daha yüksektir. LSKÖ'nün Kaygı alt boyutunun yardım geçmişine göre anlamlı derecede farklılaştığı [$t(571) = 5.53$, $p < .001$]; yardım geçmişi olan katılımcıların (*Ort.* = 56.25, *SS* = 14.97) olmayanlara (*Ort.* = 49.37, *SS* = 13.51) sosyal alanda yaşanan kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. LSKÖ'nün Kaçınma alt boyutunun yardım geçmişine göre anlamlı olarak farklılaştığı da bulunmuştur [$t(571) = 3.07$, $p < .01$]. Buna göre yardım geçmişi olan grup (*Ort.* = 48.29, *SS* = 13.78) olmayan gruba (*Ort.* = 44.71, *SS* = 12.79) göre sosyal durumlarda daha fazla kaçınma tepkisi göstermektedir.



Şekil 2. Yardım Geçmişine Göre Sosyal Kaygı Ortalaması

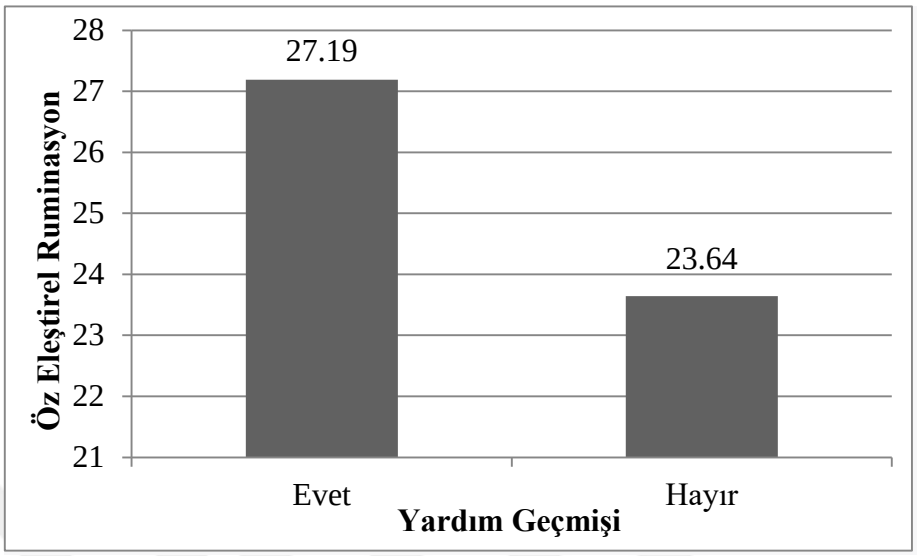
Etkileşim kaygısının yardım geçmişine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur [$t(571) = 4.45$, $p < .001$]. Yardım geçmişi olan katılımcıların etkileşim kaygısı düzeyi (*Ort.* = 32.42, *SS* = 12.24) olmayan katılımcılara göre (*Ort.* = 27.88, *SS* = 11.06) daha yüksektir.



Şekil 3. Yardım Geçmişine Göre Etkileşim Kaygısı Ortalaması

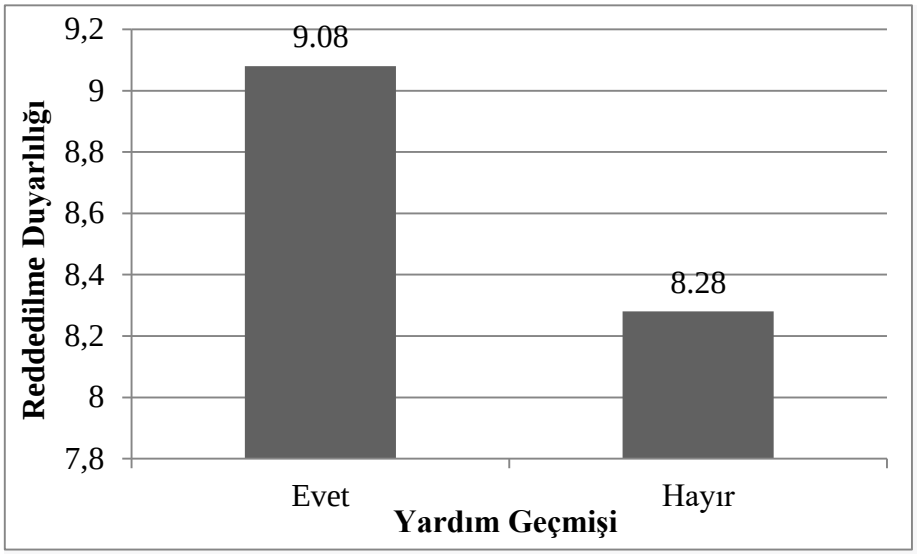
Öz eleştirel ruminasyonun yardım geçmişine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$t(571) = 5.42$, $p < .001$]. Yardım geçmişi olan katılımcıların öz eleştirel ruminasyon

ortalamaları (*Ort*. = 27.19, *SS* = 7.82) olmayan katılımcılara göre (*Ort*.= 23.64, *SS* = 7.13) daha yüksektir.



Şekil 4. Yardım Geçmişine Göre Öz Eleştirel Ruminasyon Ortalaması

Katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeylerine bakıldığında yardım geçmişine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir [$t(571) = 2.77$, $p < .01$]. Buna göre yardım geçmişine sahip katılımcıların reddedilme duyarlılığı düzeyi (*Ort*. = 9.08, *SS* = 3.56) yardım geçmişi olmayan katılımcılara göre (*Ort*. = 8.28, *SS* = 3.07) daha yüksektir.



Şekil 5. Yardım Geçmişine Göre Reddedilme Duyarlılığı Ortalaması

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Yardım Alma Geçmişine Göre Karşılaştırılması

		Evet		Hayır		
Değişkenler		***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇBMÖ-Sosyal Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Olarak	56.83	17.10	51.81	15.28	3.55***
LSKÖ-Toplam		104.54	27.12	94.08	25.29	4.54***
Kaygı		56.24	14.97	49.37	13.51	5.53***
Kaçınma		48.29	13.77	44.71	12.79	3.07**
EKÖ		32.41	1224	27.88	11.06	4.45***
RDÖ		9.08	3.56	8.28	3.07	2.77*
ÖERÖ		27.19	7.82	23.64	7.13	5.42***

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, LKSÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, EKÖ = Etkileşim Kaygısı Ölçeği, ÖERÖ = Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, RDÖ = Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4.1.2.2 Araştırma değişkenlerinin anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

İkinci aşamada mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı düzeyini anne eğitim düzeyine göre karşılaştırmak amacıyla Tek Yönlü Anova analizi ile incelenmiştir.

Analizden elde edilen bulgulara göre ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(2,570) = 1.90$, $p > .05$]. Sosyal kaygı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F(2,570) = .27$, $p > .05$]. LSKÖ'nün alt boyutları olan Kaygı [$F(2,570) = .18$, $p > .05$] ve Kaçınma [$F(2,570) = .60$, $p > .05$] da anlamlı farklılık göstermemektedir. Dahası katılımcıların etkileşim kaygısı düzeyleri için de anlamlı bir fark görülmemektedir [$F(2,570) = .49$, $p > .05$]. Son olarak reddedilme duyarlılığı [$F(2,570) = .11$, $p > .05$] ve öz eleştirel ruminasyon [$F(2,570) = .37$, $p > .05$] düzeylerinin de anne eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

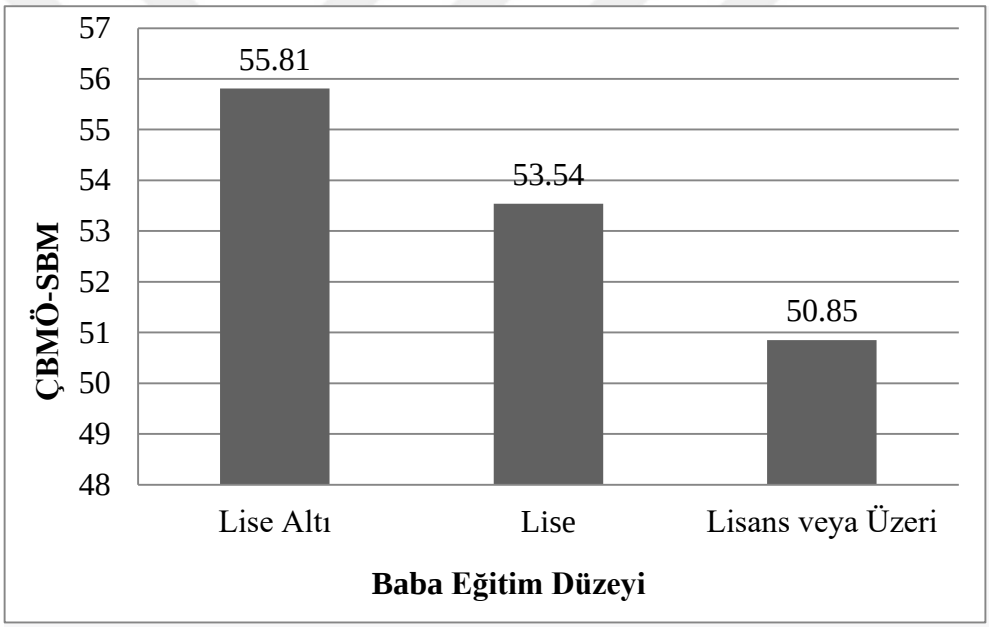
Değişkenler	*sd*	*SS*	*MS*	*F*
ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik				
Gruplararası	2	980.27	1187.81	
Gruplariçi	570	146770.75	255.04	1.90
Toplam	572	147751.02		
LSKÖ-Toplam				
Gruplararası	2	379.17	189.58	
Gruplariçi	570	396990.56	696.47	0.27
Toplam	572	397369.73		
LSKÖ-Kaygı				
Gruplararası	2	75.31	37.66	
Gruplariçi	570	118034.88	207.079	0.18
Toplam	572	118110.19		
LSKÖ-Kaçınma				
Gruplararası	2	213.12	106.56	
Gruplariçi	570	99822.21	175.13	0.61
Toplam	572	100035.33		
EKÖ				
Gruplararası	2	135.42	67.71	
Gruplariçi	570	77562.34	136.07	0.50
Toplam	572	77697.76		
RDÖ				
Gruplararası	2	0.24	0.12	
Gruplariçi	570	6085.47	10.68	0.01
Toplam	572	6085.71		
ÖERÖ				
Gruplararası	2	42.29	21.14	
Gruplariçi	570	32591.55	57.18	0.37
Toplam	572	32633.84		

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, EKÖ = Etkileşim Kaygısı Ölçeği, RDÖ = Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, ÖERÖ = Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

4.1.2.3. Araştırma değişkenlerinin baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Üçüncü aşamada mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, etkileşim kaygısı ve sosyal kaygı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre karşılaştırmak amacıyla Tek Yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Sonuçlara göre, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır [$F(2,570) = 4.66$, $p < .01$]. Bununla birlikte hangi grupların farklılaştığını belirlemek için Post-Hoc testlerinden Tukey testi değerlendirilmiştir. Buna göre baba eğitim seviyesi lisenin altında olan grup (*Ort*. = 55.81, *SS* = 16.16) lise üstünde olan gruba göre (*Ort*. = 50.85, *SS* = 15.15) daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik göstermektedir.



Şekil 6. ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçiliğin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Sosyal kaygı düzeyinin baba eğitim düzeyine göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F(2,570) = 1.64$, $p > .05$]. LSKÖ'nün alt boyutları olan Kaygı [$F(2,570) = 0.99$, $p > .05$] ve Kaçınma [$F(2,570) = 2.15$, $p > .05$] için de anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Etkileşim kaygısı için de anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$F(2,570) = 0.40$, $p > .05$]. Son olarak, reddedilme duyarlılığı [$F(2,570) = 0.59$, $p > .05$] ve öz eleştirel ruminasyon [$F(2,570) = 0.63$, $p > .05$] düzeylerinin de baba eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	***sd***	***SS***	***MS***	***F***	***Tukey Testi***
Gruplararası	2	2375.62	1187.81	4.66*	L.A. > L.Ü.
Gruplariçi	570	145375.40	255.04		
Toplam	572	147751.02			

Not: *p = .01; ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, L.A = Lise Altı, L = Lise, L.Ü. = Lise Üstü

Tablo 8. Diğer Değişkenlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	***sd***	***SS***	***MS***	***F***
LSKÖ-Toplam				
Gruplararası	2	2270.38	1135.19	
Gruplariçi	570	395099.35	693.16	1.64
Toplam	572	397369.73		
LSKÖ-Kaygı				
Gruplararası	2	411.97	205.98	
Gruplariçi	570	117698.22	206.49	0.99
Toplam	572	118110.19		
LSKÖ-Kaçınma				
Gruplararası	2	750.85	375.42	
Gruplariçi	570	99284.48	174.18	0.21
Toplam	572	100035.33		
EKÖ				
Gruplararası	2	108.05	54.03	
Gruplariçi	570	77589.71	136.12	0.40
Toplam	572	77697.76		
RDÖ				
Gruplararası	2	12.58	6.29	0.59
Gruplariçi	570	6073.12	10.65	

Toplam	572	6085.71		
ÖERÖ				
Gruplararası	2	71.87	35.93	
Gruplariçi	570	32561.98	57.13	0.63
Toplam	572	32633.84		

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, LSKÖ = Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, EKÖ = Etkileşim Kaygısı Ölçeği, RDÖ = Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, ÖERÖ = Etkileşim Kaygısı Ölçeği

4.1.3. Sosyal kaygıyı yordayan faktörlerin incelenmesi

Sosyal kaygıyı yordayan faktörleri belirleyebilmek amacıyla 3 ayrı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analizlerde Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin kaygı ve kaçınma alt boyutları ve etkileşim kaygısı bağımlı değişken olarak analizde dahil edilmiştir. Bağımsız değişkenler regresyon analizine 2 basamakta alınmıştır. İlk basamakta demografik özelliklerden yaş ve sosyoekonomik düzey (SED) analize dahil edilmiştir. Demografik değişkenlere bağlı olası etkiler kontrol edildikten sonra ikinci basamakta, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik alt boyutu, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam puanları regresyon analizine dahil edilmiştir.

4.1.3.1. Kaygı alt boyutunu yordayan faktörler

Yapılan ilk regresyon analizinde kaygı alt boyutunu yordayan faktörler incelenmiştir. Analiz bulgularına göre demografik değişkenlerden SED [β = -.11, $t(570) = -2.62$, $p < .01$, pr = -.10] regresyon denklemine katılmıştır ve toplam varyansın %1.4'ünü açıklamıştır. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik [β = .09, $t(567) = 2.33$, $p < .05$, pr = .09], öz eleştirel ruminasyon [β = .40, $t(567) = 9.54$, $p < .001$, pr = .37] ve reddedilme duyarlılığı [β = .22, $t(567) = 6.06$, $p < .001$, pr = .24] denkleme girerek açıklanan toplam varyansı %34'e yükseltmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre, SED, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyinin artması kaygı alt boyutundaki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Kaygı alt boyutunun yordayıcılarına yönelik sonuçlar bilgi Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Kaygı Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	B	B için %95 Güven Aralığı		SE B	*β*	*t*
		LL	UL			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .014$, $F_{\text{değişimi}}(2,570) = 4.15$, $p < .05$						
Yaş	-0.39	-0.90	0.10	0.25	-.06	-1.55
SED	-2.46	-4.31	-0.61	0.94	-.11	-2.62**
2. Basamak: $\Delta R^2 = .34$, $F_{\text{değişimi}}(5,567) = 94.92$, $p < .001$						
ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	0.85	0.01	0.15	0.03	.09	2.33*
Öz Eleştirel Ruminasyon	0.76	0.60	0.92	0.08	.40	9.54***
Reddedilme Duyarlılığı	0.97	0.66	1.29	0.16	.22	6.06***

Not: *$p < .05$, **$p < .01$, ***$p < .001$; ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SED = Sosyoekonomik Düzey

4.1.3.2. Kaçınma alt boyutunu yordayan faktörler

Kaçınma alt boyutunu yordayan faktörlere bakıldığında, ilk basamakta analize dahil edilen demografik değişkenlerden hiçbirinin kaçınma alt boyutu üzerinde yordayıcı gücünün bulunmadığı görülmektedir. Denkleme ikinci basamakta dahil edilen sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik [$\beta = .12$, $t(567) = 3.04$, $p < .01$, $pr = .12$], öz eleştirel ruminasyon [$\beta = .36$, $t(567) = 8.32$, $p < .001$, $pr = .33$] ve reddedilme duyarlılığının [$\beta = .19$, $t(567) = 5.04$, $p < .001$, $pr = .20$] kaçınma alt boyutunu anlamlı olarak yordadığı ve açıklanan toplam varyansın %29'a yükseldiği görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyindeki artış, kaçınma alt boyutundaki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Kaçınma alt boyutunun yordayıcılarına ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Kaçınma Alt Boyutunun Yordayıcıları

Değişkenler	**B**	**B için %95 Güven Aralığı**		**SE B**	***β***	***t***
		LL	**UL**			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .01$, $F_{\text{değişimi}}(2,570) = 2.18$, $p > .05$						
Yaş	-0.41	-0.88	0.04	0.23	-.07	-1.76
SED	-1.18	-2.88	0.52	0.86	-.05	-1.35
2. Basamak: $\Delta R^2 = .29$, $F_{\text{değişimi}}(5,567) = 78.12$, $p < .001$						
ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	0.10	0.37	0.17	0.03	.12	3.04*
Öz Eleştirel Ruminasyon	0.63	0.48	0.78	0.07	.36	8.32**
Reddedilme Duyarlılığı	0.77	0.47	1.07	0.15	.19	5.04**

Not: $^{*}p < .01$ $^{**}p < .001$; ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SED = Sosyoekonomik Düzey

4.1.3.3. Etkileşim kaygısını yordayan faktörler

Etkileşim kaygısını yordayan faktörler incelendiğinde, demografik değişkenlerden SED [β = -.12, $t(570) = -2.96$, $p < .01$, $pr = -.12$] regresyon denklemine katılmıştır ve toplam varyansın %1.7'sini açıklamıştır. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, denkleme ikinci basamakta dahil edilen öz eleştirel ruminasyon [β = .50, $t(567) = 12.47$, $p < .001$, $pr = .46$] ve reddedilme duyarlılığının, [β = .22, $t(567) = 6.54$, $p < .001$, pr = .26] kaygı alt boyutunu anlamlı şekilde yordadığı ve açıklanan toplam varyansı %39'a yükselttiği gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyindeki artışın kaçınma alt boyutundaki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Kaçınma alt boyutunun yordayıcılarına ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Etkileşim Kaygısının Yordayıcıları

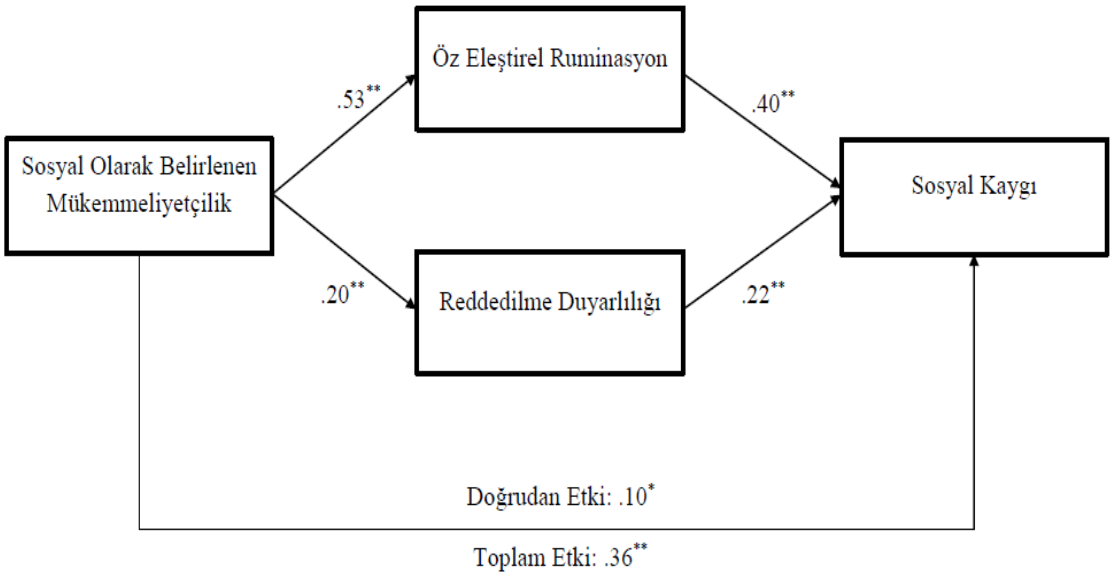
Değişkenler	**B**	**B için %95 Güven Aralığı**		**SE B**	***B***	***t***
		LL	**UL**			
1. Basamak: $\Delta R^2 = .02$, $F_{\text{değişimi}}(2,570) = 4.92$, $p < .01$						
Yaş	-0.30	-0.70	0.11	0.20	-.06	-1.43
SED	-2.25	-3.75	-0.76	0.76	-.12	-2.96*
2. Basamak: $\Delta R^2 = .39$, $F_{\text{değişimi}}(5,567) = 118.82$, $p < .001$						
ÇBMÖ-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	-0.01	0.06	0.04	0.02	-.12	-0.31
Öz Eleştirel Ruminasyon	0.77	0.65	0.90	0.06	.50	12.47**
Reddedilme Duyarlılığı	0.81	0.57	1.06	0.12	.22	6.54**

Not: *$p < .01$, **$p < .001$; ÇBMÖ= Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SED = Sosyoekonomik Düzey

4.1.4. Mükemmeliyetçilik ile sosyal alanda yaşanan kaygı arasında öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü

Çalışmanın son aşamasında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü incelenmiştir. Bu amaçla Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) uygulanarak 3 farklı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerde yordayıcı değişken sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM boyutu), yordanan değişkenler sosyal kaygı (LSKÖ-Kaygı, LSKÖ-Kaçınma alt boyutları) ve etkileşim kaygısı, aracı değişkenler öz eleştirel ruminasyon (ÖERÖ) ve reddedilme duyarlılığıdır (RDÖ). Analizlerde bootstrapping yöntemi ile orijinal veri setinden sağlanan 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığı (GA) uygulanmıştır. Bu yönteme göre, güven aralığı içerisinde "0" değerinin yer almaması, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu işaret etmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

İlk olarak mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü incelenmiştir. Buna göre, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin aracı değişkenlerden öz eleştirel ruminasyon (β = .53, t(571)= 15.12, p <.001) ve reddedilme duyarlılığı (β = .20, t(571)= 5.02, p <.001) ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyonun (β = .40, t(569)= 9.54, p <.001) ve reddedilme duyarlılığının (β = .22, t(569)= 6.17, p <.001) kaygı alt boyutu ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin kaygı alt boyutu üzerinde anlamlı doğrudan etkisi vardır (β = .10, t(569)= 2.47, p <.05). Son olarak, öz eleştirel ruminasyonun B= .21, SE= .03, %95 GA [.16, .27] ve reddedilme duyarlılığının B= .05, SE= .01, %95 GA [.02, .07] bu ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu gözlenmiştir (Şekil 6). Bu model toplam varyansın %36'sını açıklamıştır, F(1, 571)= 85.70, p <.001.

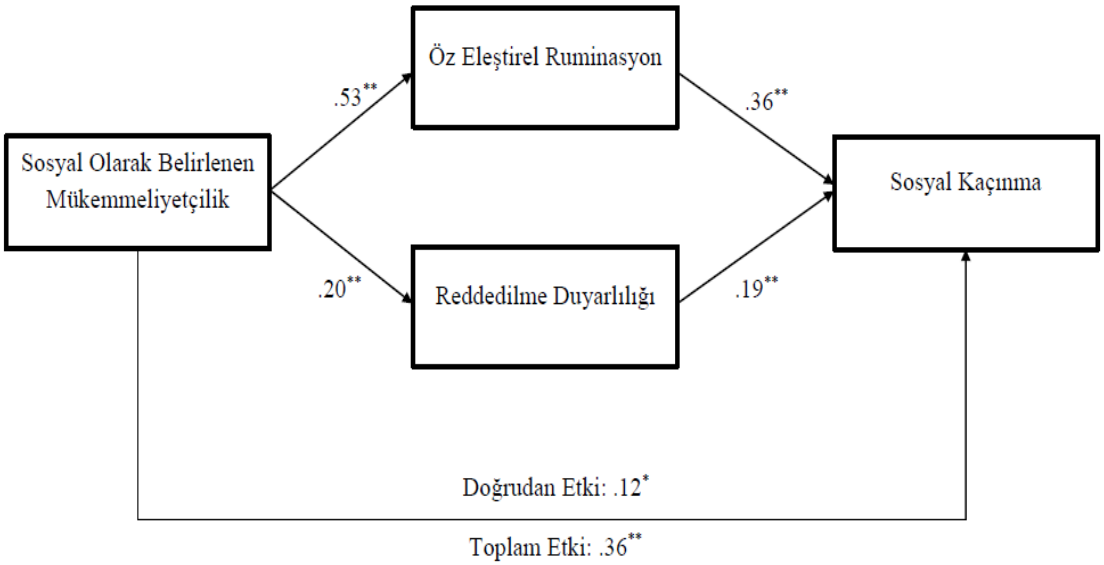


Şekil 7. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri

Not: Şekilde standardize beta katsayıları kullanılmıştır, $^{*}p < .05$, $^{**}p < .001$,

İkinci olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile sosyal kaçınma arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü incelenmiştir. Buna göre, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin aracı değişkenlerden öz eleştirel ruminasyon (β = .53, t(571)= 15.12, p <.001) ve reddedilme duyarlılığı (β = .20,

t(571)= 5.02, *p* <.001) ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Dahası, öz eleştirel ruminasyonun (*β* = .36, *t*(569)= 8.30, *p* <.001) ve reddedilme duyarlılığının (*β* = .19, *t*(569)= 5.13, *p* <.001) sosyal kaçınmadaki artışı anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin sosyal kaçınma üzerinde anlamlı doğrudan etkisi vardır (*β* = .12, *t*(569)= 3.01, *p* <.01). Son olarak, öz eleştirel ruminasyonun *B*= .19, *SE*= .03, %95 GA [.14, .25] ve reddedilme duyarlılığının *B*= .04, *SE*= .01, %95 GA [.02, .06] bu ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur (Şekil 7). Bu model toplam varyansın %36'sını açıklamıştır, *F*(1, 571)= 84.61, *p* <.001.

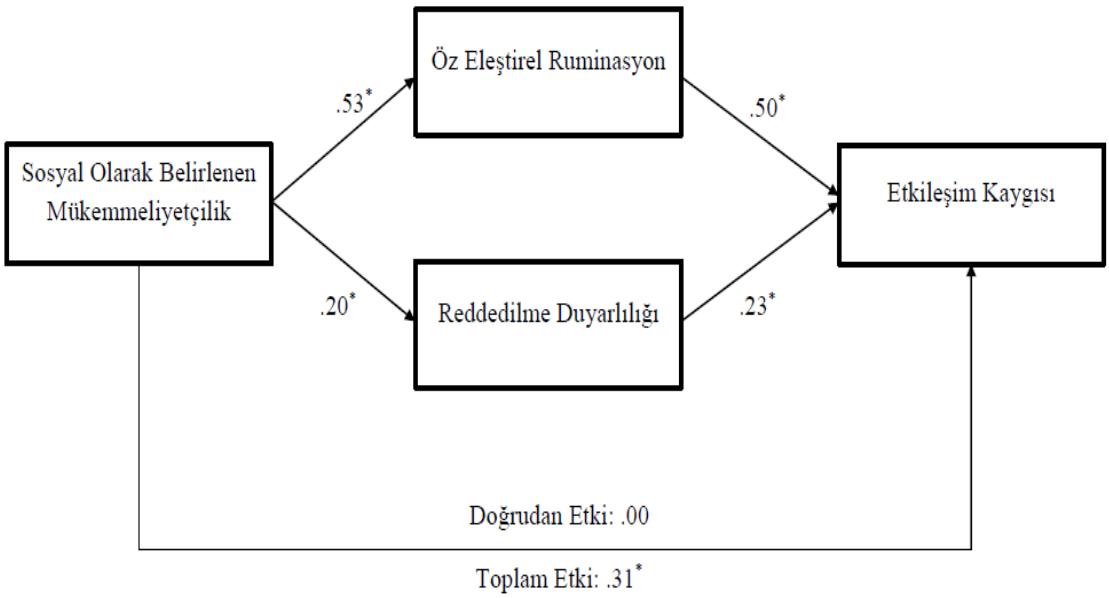


Şekil 8. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri

Not: Şekilde standardize beta katsayıları kullanılmıştır, $^{*}p < .05$ $^{**}p < .001$

Son olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonucunda, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin aracı değişkenlerden öz eleştirel ruminasyon (*β* = .53, *t*(571)= 15.12, *p* <.001) ve reddedilme duyarlılığı (*β* = .20, *t*(571)= 5.02, *p* <.001) ile anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Dahası, öz eleştirel ruminasyonun (*β* = .50, *t*(569)= 12.45, *p* <.001) ve reddedilme duyarlılığının (*β* = .23, *t*(569)= 6.65, *p* <.001) etkileşim kaygısını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Öte yandan, sosyal

olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin etkileşim kaygısı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi yoktur (β = -.00, t(569)= -0.12, p >.05). Öz eleştirel ruminasyonun B= .27, SE= .03, %95 GA [.22, .32] ve reddedilme duyarlılığının B= .05, SE= .01, %95 GA [.02, .07] ise bu ilişkide tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur (Şekil 8). Bu model toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır, F(1, 571)= 62.25, p <.001.



Şekil 9. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ile Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişkide Öz Eleştirel Ruminasyon ve Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolleri

Not: Şekilde standardize beta katsayıları kullanılmıştır, $^{*}p$ <.001

4.2. Tartışma

4.2.1 Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışılması

Çalışmada öncelikle sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve kaçınma, etkileşim kaygısı, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlarda, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikteki artış sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve etkileşim kaygısındaki artışla ilişkili bulunmuştur. İlgili çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı ve sürekli kaygıyla ilişkili olduğunu desteklemektedir (Ashbaugh ve ark., 2007; Flett ve Hewitt., 2002; Flett ve ark., 1989).

Bireyin diğerlerinin kendisi için belirlediğini düşündüğü ulaşılması güç, yüksek standartları ve bu standartlara ulaşma zorunluluğunu ifade eden bu boyut, uyumsuz özellikli bir mükemmeliyetçilik olarak öne çıkmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal durumlarda standartlarının yüksek olduğu ve kendi performanslarını yetersiz gördükleri bilinmektedir (Cox ve Chen, 2015). Aynı zamanda, geçmişte yaşanan olumsuz sosyal deneyimlerin bireyin mükemmeliyetçilikle ilgili inançlar geliştirmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Bender ve ark., 2022). Mükemmeliyetçi bireylerle yapılan klinik görüşmeler, mükemmeliyetçilerin başarısızlık veya hedeflenen bir amaca ulaşamadıkları durumlarda kendilerine daha yüksek standartlar belirlediklerini ortaya çıkarmıştır (Egan ve ark., 2013). Dahası, onaylanmama ve kabul görmeme gibi olumsuz sosyal deneyimler karşısında bireylerin kendilerine daha yüksek standartlar belirleyerek bu kaygıyla başa çıkabildiği görülmektedir (Bender ve ark., 2022; Burgess ve DiBartolo, 2016). Sosyal kaygının bilişsel modeline göre, sosyal etkileşimlerde yaşanan kaygının oluşumunda, bireylerin sosyal performansları için belirledikleri yüksek standartlar önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca çalışmalar, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin; aynı zamanda olumsuz sosyal etkileşim ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla da ilişkili olduğunu desteklemektedir (Flett ve ark., 1997; Hewitt ve Flett, 1991). Flett ve arkadaşları (1996b), sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının yalnızlık, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük sosyal öz saygı ve düşük duygusal ifade gibi olumsuz olabilecek özellikleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Alden ve arkadaşları (2002), sosyal olarak kaygı yaşayan bireylerin kendi performansları konusunda başlıca sıkıntı yaşadıkları noktalardan birinin başkalarının standartlarını karşılayabilecekleri konusunda şüphe duydukları zamanlar olduğunu belirtmiştir. Dahası, çalışmalar mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik yüksek standartları içeren ve öz eleştirel olmayan boyutlarının sosyal kaygı ile ilişkili olmadığını da göstermektedir (Shumaker ve Rodebaugh, 2009).

Belirlenen yüksek standartların gerisinde kalınması, bireyde umutsuzluk duygusunun gelişmesine ve kaçınma davranışı gibi işlevsiz baş etme stratejilerine neden olmaktadır (Burgess ve Dibartolo, 2016). Başkalarının yüksek beklentilerini karşılama gayretinde olan bireylerin sosyal problemlerle karşılaştıklarında bu problemleri etkili şekilde çözmek için yeterli beceriye sahip olmadıklarını düşünebildikleri ve sosyal durumlardan kaçınma eğiliminde olabildikleri belirtilmektedir (Frost ve ark., 2010). Buna ek olarak,

bu özellikteki bireylerin algılanan eleştirilere karşı daha fazla içe çekilme ve izolasyon yaşadıkları, bunun da yalnızlık hissini güçlendirdiği bilinmektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2014). Bu bulgular yüksek düzeyde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin sosyal etkileşimlerde daha fazla kaygı hissetmesini ve kaçınma göstermesini açıklamaktadır.

Mevcut çalışmada gözlenen mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı arasındaki pozitif yönde ilişki de alanyazın ile uyumludur. Yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin kendilerine yönelik eleştirel bir tutum içinde bulundukları ve ruminasyona yatkın oldukları bilinmektedir (Flett ve ark., 2002a; Shafran ve ark., 2002). İlgili çalışmalar, mükemmeliyetçi endişeleri yüksek bireylerin problem çözmek yerine daha çok ruminasyon gibi işlevsiz baş etme mekanizmalarına başvurduğunu göstermiştir (Flett ve ark., 2016; Park ve ark., 2010). Mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma da, mükemmeliyetçi uğraşların ve mükemmeliyetçi endişelerin öz eleştirel ruminasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu desteklemiştir (Fearn ve ark., 2022). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği yüksek bireyler başkalarının kendileri için belirledikleri yüksek standartlara ulaşarak tanınma ve onay kazanma çabası içinde olabilmektedir (Flett ve ark., 2014). Mükemmeliyetçi bireyin yüksek standartları karşılayamayacağına dair yaşadığı güvensizlik, tanınmama ve reddedilme korkusunu beraberinde getirebilir. Başkalarının belirlemiş olduğu yüksek standartları fazla önemseyen bireylerin kişilerarası ilişkilerde olumsuz deneyimler yaşayacaklarını öngörme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Ayrıca bulgular, mükemmeliyetçiliği kendini kanıtlama aracı olarak kullanan bireylerin çevrelerinden gelebilecek olumsuz geribildirim ve kabul edilmeme işaretlerine karşı daha hassas olduklarını göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar da bulunurken (Caren ve Thenmozhi, 2022), bu çalışmanın bulguları reddedilme duyarlılığının mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Flett ve ark., 2014; Zhao ve ark., 2024).

Çalışma bulgularına göre öz eleştirel ruminasyondaki artış, reddedilme duyarlılığındaki artışla ilişkilidir. Alanyazında ruminasyon ve öz eleştirinin birbirinden ayrı olarak reddedilme duyarlılığı ile ilişkisini destekleyen çalışmalar vardır (Pearson ve ark., 2011;

Sato ve ark., 2020). Hedef uyuşmazlığı açısından değerlendirildiğinde reddedilme duyarlılığı, ilişkileri sürdürme ve terk edilmekten kaçınma hedeflerini özellikle belirgin hale getirmektedir. Bu hedefler, kişinin kendilik tanımıyla da yakından ilişkilidir ve reddedilmeyi algılama olasılığını da artırır (Ayduk ve Gyurak, 2008; Downey ve Feldman, 1996; Mor ve Inbar, 2009). Bu nedenle, reddedilmeye karşı yüksek duyarlılığı olan bireyler, reddedilmekten kaçınma ve ilişkileri sürdürme gibi değerli hedeflerinin yerine getirilmediğini daha fazla algılarlar, bu da çözülmemiş hedef uyuşmazlıkları yaratarak bireyi ruminasyona yöneltebilir (Martin ve Tesser, 1996). Belirgin varış noktaları olan hedeflere kıyasla bireyin reddedilmekten kaçınma hedefinin tatmin edici bir şekilde çözülmemesi daha fazla ruminatif bir döngü içine girilmesine neden olabilir (Carver ve Scheirer, 1982; Pearson ve ark., 2011). Öz eleştirel tutuma sahip bireyler de bağlanma kaygısı yaşayan bireylere benzer şekilde, diğer insanlardan kabul görmeye ve onaylanmaya dair arzu duyarken reddedilmeye karşı güçlü bir korku da hissederler (Blatt ve Shichman, 1983). Alanyazında öz eleştiri ve reddedilme duyarlılığı ortak olarak sıklıkla sınırdurum kişilik bozukluğu özellikleriyle ilişkilendirilmiştir. Sato ve arkadaşları (2020) reddedilme duyarlılığı ve sınırda kişilik bozukluğu arasında öz eleştirinin aracı rolünü inceledikleri çalışmada reddedilme duyarlılığının öz eleştiriyi yordadığını bulmuştur. Mevcut çalışma, hem alanyazındaki çalışmalara destek sunmakta hem de ruminatif bir tarz kazanan öz eleştirinin de reddedilme duyarlılığı ile ilişkisini göstermektedir.

Son olarak, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının sosyal kaygı, kaçınma ve etkileşim kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu öz eleştiri, ruminasyon ve sosyal kaygının birbiriyle ilişkili olduğunu gösteren diğer çalışmalarla (Brozovich ve Heimberg, 2008; Cox ve ark., 2004) tutarlı görünmektedir. Kabul edilmeme ve reddedilmeye yönelik korku yaşayan bireylerin daha fazla sosyal kaygı ve kaçınma deneyimlediğine dair sonuçlar da bulunmaktadır (Bowker ve ark., 2011 Gardner ve ark., 2020). Reddedilme duyarlılığının etkileşim kaygısıyla ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamakla birlikte etkileşim kaygısının sosyal kaygılılığı temsil etmesi ve yakın ilişkili bir kavram olmasından dolayı mevcut bulgularla paralellik gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak, reddedilmeye yönelik korkunun ve benliğe yönelik eleştirel tutumla birlikte tekrarlayan işlevsiz düşüncelerin, sosyal etkileşimde artan kaygı ve kaçınmaya zemin hazırladığı söylenebilir.

4.2.2. Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması

Mevcut çalışmada, araştırma değişkenlerinin (mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve kaçınma, etkileşim kaygısı, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı) katılımcıların demografik özelliklerine göre (psikiyatrik veya psikolojik yardım geçmişi, anne ve baba eğitim düzeyi) nasıl farklılaştığı incelenmiştir.

Sonuçlarda psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım geçmişi bulunan katılımcıların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin bulunmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Mükemmeliyetçilik sıklıkla kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, intihar düşünceleri ve psikolojik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Antony ve ark., 1998; Fernandez-Garcia ve ark., 2022; Frost ve DiBartolo, 2002; Visvalingham ve ark., 2022). Mevcut çalışmada yardım aldığını belirten katılımcılar da, yardım alma nedeni olarak çoğunlukla kaygı bozuklukları, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğu gibi sorunlar belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, alanyazında mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu psikolojik problemlerle tutarlı görünmektedir. Mükemmeliyetçilikte görülen başarısızlığa ve olumsuz değerlendirmeye yönelik korku aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin uyumsuz olarak tarif edilen özellikleridir (Frost, 1993). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutunun da olumsuz değerlendirilme korkusu, öz eleştiri, ruminasyon, umutsuzluk ve problem çözme sorunları gibi nedenlere yol açarak psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık oluşturduğu söylenebilir (Flett ve ark., 1996a; Flett ve ark., 2011; Hofmann ve DiBartolo, 2014). Ayrıca, bu mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki belirlenen pozitif yönde ilişki ile tutarlı olarak, yardım geçmişi olan katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon da daha fazla gözlenmiştir. Ruminasyonun bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediği, depresyon ve kaygı bozuklukları belirtilerini artırdığı bilinmektedir (Krys ve Reininger, 2023; Nolen-Hoeksema, 2000). Bu durumla bağlantılı olarak daha yüksek öz eleştirel ruminasyon seviyesi olan bireylerin daha fazla psikolojik belirti yaşadığı ve yardıma başvurduğu düşünülebilir.

Mevcut çalışmada, psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım geçmişi bulunan katılımcıların bulunmayanlara karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde reddedilme duyarlılığı, sosyal kaygı ile kaçınma ve etkileşim kaygısı gösterdiği belirlenmiştir. Reddedilme duyarlılığı, depresyon, anksiyete, sınırdurum kişilik bozukluğu ve beden dismorfik bozukluk gibi

birçok problem için bir yatkınlık oluşturabilmektedir (Gao ve ark., 2017). Dahası, hem kaygı bozuklukları hem de duygudurum bozuklukları için tedavi başvuru beklentisinin en yüksek olduğu yaş aralığının mevcut çalışmanın da örneklemini oluşturan 18-29 yaş aralığı olduğu görülmektedir (Wang ve ark., 2005). Mevcut çalışmada incelenen mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık oluşturduğu bilinmektedir. Bu özellikleri gösteren bireylerin çeşitli psikolojik yakınmaları olduğu ve bu nedenle yardıma başvurduğu düşünülebilir. Sosyal alanda yaşanan kaygı da bu nedenlerden biri olabilir ya da başka sorunlarla birlikte görülen bir yakınma olabilir. Çalışmada yardım geçmişi, katılımcıların kendi beyanlarına dayanmakta, başka bir ifadeyle klinik bir değerlendirme yer almamaktadır. Bu da deneyimledikleri psikolojik yakınmaların ne ya da neler olduğuna dair detaylı bilgi edinmeyi sınırlandırmaktadır. Gelecekte farklı klinik özellikli gruplarla yapılacak olan çalışmalar, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının rolüne dair daha kapsamlı bilgi sunabilir.

Aile eğitim düzeyi bağlamında yapılan karşılaştırmalarda, baba eğitim seviyesi düşük olan katılımcıların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Baumrind (1971), ebeveynlerin farklı kontrol biçimlerini yansıtan üç ebeveynlik stili tanımlamıştır. Bunlar; otoriter (reddedici, kontrolcü ve talepkar), izin verici (ilgili olmayan, ihmalkar ve talepkar olmayan) ve demokratik ebeveynliktir (yardımcı, katılımcı ve talepkar). Demokratik ebeveynlik stilinin çocuklar üzerinde olumlu etkileri bulunurken çok sayıda çalışma otoriter ve izin verici ebeveynlik stilinin çocuğun üzerinde olumsuz sonuçlar yarattığını göstermiştir (Alizadeh ve ark., 2011; Flett ve ark., 1995; Flett ve ark., 2002b). Otoriter ebeveynlik, çocuklarda uyum sorunları, düşük öz yeterlilik (Baumrind, 2010) daha fazla içsel ve dışsal problemler (Braza ve ark., 2015; Rinaldi ve Howe, 2012) ve başkaldırma (Baumrind, 1968) gibi problemlerle ilişkilendirilmiştir. Dahası, bu stil mükemmeliyetçiliğin olumsuz formları ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikle de ilişkili bulunmuştur (Carmo ve ark., 2021; Flett ve ark., 1995; Flett ve ark., 2002b). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik birey için, ailenin, arkadaşların ve toplumun geri kalanının kendisinden talep ettiğini düşündüğü güçlü beklentileri ifade etmektedir (Flett ve ark., 2022). Otoriter ebeveynlik de benzer şekilde, ebeveynlerin yoğun taleplerinin olduğu, reddedici ve destekleyici olmayan bir ebeveynlik biçimidir (Baumrind, 1971). Bu tip bir ebeveynlik, talepkar ve

yüksek beklentilere sahip olma açısından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikle ilgili olabilir. Aynı zamanda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin diğer mükemmeliyetçilik formlarına göre ebeveynlik stillerinden daha çok etkilendiği gösterilmiştir (Carmo ve ark., 2021). Aunola ve arkadaşları (1999), ebeveynlerin eğitim seviyesinin yükseldikçe otoriterlik seviyesinin düştüğünü belirtmiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada gözlenen babanın düşük eğitim seviyesi durumunda, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyde artan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi anlaşılır görünmektedir.

Öte yandan, anne eğitim seviyesine göre bir farklılık gözlenmemiştir. Ebeveynlik stillerinin belirlenmesinde, eğitim düzeyi dışında demografik faktörler (Hadjicharalambous ve Dimitriou, 2020) ve kişilik özellikleri (Huver ve ark., 2010) önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, mevcut çalışmada anne ve babanın diğer özelliklerine ve ebeveynlik stillerine dair bir ölçüm yapılmamıştır. Alanyazındaki çalışmalar sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin demografik faktörlere, anne ve babanın diğer kişilik özelliklerine göre ve çocuğun cinsiyetine göre de değişebildiğini göstermektedir (Carmo ve ark., 2021; Flett ve ark., 2002b; Sand ve ark., 2021). Gelecek çalışmalarda, dengeli demografik özellikler gösteren bir örneklem grubu kullanılarak mükemmeliyetçilik, ebeveynlik stilleri ve ebeveyn eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin ayrıntılı bir biçimde araştırılması yararlı olabilir.

4.2.3. Sosyal durumlara ilişkin kaygıyı yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması

Çalışmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve etkileşim kaygısı üzerindeki olası yordayıcı rolü incelenmiştir. Sonuçlara göre sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyinin artması sosyal kaygı ve kaçınma düzeyinin de artması ile ilişkilidir. Bu sonuç, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığının sosyal kaygının artmasında rolü olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. (Flett ve Hewitt, 2002; Flett ve ark., 2014; Flett ve ark., 1996b). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, bireyin problem çözmeye dair olumsuz bir görüş geliştirmesine, problem çözerken daha fazla duygusal sıkıntı hissetmesine ve kaçınma göstermesine sebebiyet vermektedir. Buna

bağlı olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin sosyal problem çözme davranışlarını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Flett ve ark., 1996a). Bireyin, başkalarının kendisi için belirlediğini düşündüğü yüksek beklentileri karşılamak zorunda hissetmesinin sosyal durumlar içerisinde yaşanan problemler karşısında daha fazla kaygı ve kaçınmayı tetiklediği söylenebilir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksekliği, tanınma ve onaylanma ihtiyacının yüksekliğini de işaret etmektedir. Bununla ilişkili olarak, alanyazında reddedilme duyarlılığı da sosyal kaygıyla ilişkili bulunmuştur (London ve ark., 2007). Artan reddedilme duyarlılığı, bireyin diğerlerinin gözünde yetersiz olduğu inancını pekiştirmekle birlikte ilişkilerinde yaşanabilecek sorunları ve belirsiz davranışları bir tür reddedilme durumu olarak algılamasına yol açmaktadır. Bunun sonucunda, bireyin sosyal olarak istenmediği ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirildiğine dair düşüncesinin dolaylı olarak sosyal kaygıyı tetikleyebileceği öne sürülmektedir (Bowker ve ark., 2011).

Güncel bir kavram olan öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı ile ilişkisine dair bilgi sınırlıdır. Arora (2021) benzer şekilde öz eleştirel ruminasyon ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ilişki belirlemiştir. Dahası, öz eleştirinin geçmiş çalışmalarda da sosyal kaygıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Cox ve ark. 2004). Bireyin kendine yönelik yargılayıcı ve eleştirel tutumunun çözüm yollarını düşünmeyi tıkayıcı bir şekilde tekrarlayıcı bir düşünce biçimi haline gelmesi, sosyal kaygı için yatkınlık oluşturabilir. Sosyal kaygı ve kaçınmanın birbirleriyle sıkı bir ilişki içinde olduğu ve sosyal kaygıya neden olan durumların genellikle kaçınma davranışlarına yol açtığı bilinmektedir (Darcy ve ark., 2005; Schneier ve ark., 2011). Aynı zamanda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve sosyal etkileşimler sonrası yapılan ruminasyonun sosyal kaçınmayla ilişkili olduğu alanyazındaki çalışmalarda gösterilmiştir (Brozovich ve Heimberg, 2008; Frost ve ark., 2010; Romero-Canyas ve ark., 2010).

İkinci olarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının artması etkileşim kaygısı düzeyindeki artışla ilişkili bulunmuştur. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin etkileşim kaygısıyla ilişkisini gösteren çalışmalar bulunurken (Laurenti, 2008) öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının etkileşim kaygısıyla ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmalar bulunmamaktadır. Buna karşın öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının

sosyal kaygıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Arora, 2021; Zimmer-Gembeck ve ark., 2021). Etkileşim kaygısı, sosyal kaygının duygusal yönünü ve sosyal etkileşimlerde hissedilen sıkıntının yoğunluğunu temsil etmesi bakımından sosyal kaygıyla benzer bir çerçevede değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile birlikte artan öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının bireylerin sosyal etkileşimde kaygı hissetmesini açıklamaktadır.

4.2.4. Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının aracı rolü üç farklı aracılık testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlarda, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve kaçınma arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının kısmi aracılık etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyi artmakta; bunun sonucunda da sosyal kaygı ve kaçınmada artış gözlenmektedir. Bu bulgularla tutarlı şekilde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının sosyal kaygı ve kaçınmayla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışma sonuçları bulunmaktadır (Antony ve ark., 1998; Arora, 2021; London ve ark., 2007; Newby ve ark., 2017). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin ruminasyon aracılığıyla sosyal kaygı ve depresyon seviyelerini yordadığı bulunmuştur (Tavousi ve Hashemi, 2024). Başka bir çalışmada mükemmeliyetçi endişeler ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide ruminasyonun kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür (Abdollahi, 2019). Mükemmeliyetçilik ile reddedilme duyarlılığını inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, reddedilme duyarlılığının sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikle bağlantılı olarak sosyal kopuklukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Visvalingam ve ark., 2024). Diğer bir çalışmada ise mükemmeliyetçilik ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide görünüm odaklı reddedilme duyarlılığının aracı rolü olduğu görülmüştür (Zhao ve ark., 2024). Ulaşılan sonuçların, alanyazındaki mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin belirledikleri yüksek standartları

karşılayamadıkları durumlarda sosyal ilişkilerde daha fazla reddedilmeye dönük endişe taşıdıkları ve aynı zamanda kendilerini devamlı bir biçimde eleştirel, yargılayıcı biçimde değerlendirerek benliklerini değersizleştirdikleri ve bu mekanizmaların sonucunda daha fazla sosyal durumlara özgü kaygı hissettikleri yorumu yapılabilir.

Son olarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığının tam aracılık etkisi olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik arttıkça öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı düzeyi artmakta ve sonuç olarak etkileşim kaygısı düzeyi yükselmektedir. Mükemmeliyetçilik ile etkileşim kaygısı arasında kayda değer bir ilişki bulunduğu çok sayıda çalışmada vurgulanmaktadır (Cox ve Chen, 2015; Wang ve ark., 2022). Bu bulgular aynı zamanda öz eleştirel ruminasyonun ve reddedilme duyarlılığının sosyal kaygıyla incelendiği diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Arora, 2021; Zimmer-Gembeck ve ark., 2021). Çalışmada ortaya konulan bu model, mükemmeliyetçilik ile sosyal etkileşimlerde hissedilen kaygının düzeyi arasındaki ilişkinin öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı gibi bilişsel ve duygusal süreçlerden büyük oranda etkilendiğini göstermektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon, sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı ile pozitif yönde ilişkisini göstermektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun açıklayıcı rolü ortaya konmuştur. Mükemmeliyetçiliğin, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonu tetikleyebileceği ve bunun sonucunda sosyal durumlara yönelik kaygının arttığı gözlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve ruminasyon, farklı psikolojik rahatsızlıklar için bir yatkınlık faktörü olarak öne çıkmaktadır (Lloyd ve ark., 2015; Querstret ve Cropley, 2013; Watkins ve ark., 2011). Bilişsel davranışçı psikoterapi gibi etkililiği kanıtlanmış yöntemler, bu özelliklerin ve ilişkili psikolojik sorunların iyileştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Lloyd ve ark., 2015). Örneğin, sosyal kaygı bozukluğu hastalarıyla yapılan 12 seanslık bilişsel davranışçı terapi uygulamasının sonucunda katılımcıların mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve sosyal kaygı düzeylerinde azalma görülmüştür (Abdollahi, 2019). Başka bir çalışmada da 12 seanslık bilişsel davranışçı terapi uygulamasından sonra mükemmeliyetçilikte azalma ile birlikte yaygın kaygı bozukluğu, depresyon ve sosyal kaygı seviyelerinde azalma belirlenmiştir (Ashbaugh ve ark., 2006). Uyumsuz mükemmeliyetçi düşünceler ile davranışların belirlenmesi, yüksek beklentiler karşılanmadığında ortaya çıkan öz eleştirel düşünceler ve esnek olmayan tutumların değiştirilmesi uyumsuz mükemmeliyetçiliği azaltmada etkilidir (Zikopoulou ve ark., 2021). Mevcut çalışmadan hareketle, başkalarının birey üzerindeki beklentilerinin gerçekçi olup olmadığının değerlendirilmesi, mükemmeliyetçiliğe bağlı gelişen ruminatif öz eleştirel düşünceleri ve beraberinde ortaya çıkan sosyal kaygıyı azaltmada faydalı olabilir. Bireyin, benliğini yargılayıcı düşüncelerinden beslenen sosyal kaygının tedavisinde, öz şefkat odaklı klinik yaklaşımların etkili olduğu görülmektedir (Boersma ve ark., 2014). Bu doğrultuda, öz şefkat odaklı yaklaşımların bilişsel davranışçı terapiyle birlikte kullanılması faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli sonucu da, baba eğitim seviyesi düşük olan bireylerde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin daha yüksek düzeyde gözlenmesidir. Düşük ebeveyn eğitim seviyesi otoriter ebeveynlik stili ile ilişkilendirilmiştir. Otoriter ebeveynliğin de mükemmeliyetçilikle ilişkilendirildiği bilinmektedir (Carmo ve ark., 2021 Flett ve ark., 1995; Flett ve ark., 2002b). Ayrıca yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireylerin ebeveynlerinin otoriter ebeveynlik stili gösterdiğine dair çalışmalar da bulunmaktadır (Erozkan, 2009; Çardak ve ark., 2012). Fazla talepkâr, yargılayıcı ve reddedici ebeveynlik stili olarak bilinen otoriter ebeveynliğin, mükemmeliyetçiliği ve ona bağlı gelişen rahatsızlıkları önleme çalışmaları için değerli olabileceği düşünülmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına yüksek beklentiler dayattığı otoriter bir tutum gelecekte uyumsuz bir mükemmeliyetçiliği tetikleyerek yetişkinlikte psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu durumun etkisini en aza indirmek amacıyla, ebeveynlere çocuklarına yönelik daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymayı öğreten, empati ve çözüm odaklılığın ön planda olduğu psiko-eğitim programları düzenlenmesi faydalı olabilir. Gelecekteki çalışmalarda ebeveyn eğitim seviyesi ve ebeveynlik stillerinin değişkenler üzerindeki etkisinin araştırılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik formunun sıklıkla sosyal kaygı ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisi birçok çalışmada gösterilmiştir. Bireyin, diğerlerinin kendisinden karşılayamayacakları yüksek beklentiler içinde olduğu ve kabul görebilmek için diğerlerinin gözünde mükemmel olması gerektiğine dair inançların tetikleyici ve kaygı verici etkisi olduğu görülmektedir. Otoriter ebeveynlik stilinin mükemmeliyetçiliğin çeşitli boyutlarına etkisini değerlendiren boylamsal araştırmalar bu ilişkiye dair daha derin bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, ebeveynlik stilleri ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracı olabilecek psikolojik süreçlerin (örneğin, öz eleştirel ruminasyon ve reddedilme duyarlılığı) kapsamlı bir şekilde ele alınması faydalı olabilir. Çalışmalarda, ebeveyn eğitim seviyesi ve ebeveynlik stilleri arasındaki etkileşimlerin daha dengeli örneklem gruplarında araştırılması, mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve diğer rahatsızlıklar arasındaki ilişkilerin daha net anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, ebeveynlerin eğitim seviyesinin yanında, cinsiyet, kültürel faktörler ve sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin de dikkate alındığı çok boyutlu araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmaların, ebeveynlik

müdahaleleri ve çocuklarda uyumsuz mükemmeliyetçiliği önlemeye yönelik tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları, alanyazın ile tutarlı olarak 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin sosyal kaygı bozukluğu yaşama açısından risk taşıdığını göstermektedir. Bu dönemde yapılacak müdahalelerin bireylerin işlevselliklerini koruma ve yaşam kalitelerini artırma bakımından öneme sahip olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı yaş gruplarıyla yapılacak çalışmaların mükemmeliyetçiliğin ve sosyal kaygının gelişimini anlamak açısından önem taşıyabileceği düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özellikler bakımından daha dengeli dağılım gösteren bir örneklem tercih edilmesi araştırmanın geçerliliğine ve genellenebilirliğine katkı sağlayabilir. Son olarak, çalışmanın kesitsel yapısı sebebiyle neden-sonuç ilişkisi kurulamaması, mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı, öz eleştirel ruminasyon ve sosyal kaygıyı kapsayan gelecek araştırmaların deneysel veya boylamsal olarak yapılması, bu değişkenlere yönelik uygulanacak müdahale programlarının etkinliğini incelemek açısından faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Abbott, M. J. ve Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, *113*(1), 136–144. DOI:10.1037/0021-843X.113.1.136

Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, *82*(4), 345–353. DOI:10.1080/00332747.2019.1608783

Abdollahi, A. ve Abu Talib, M. (2016). Self-esteem, body-esteem, emotional intelligence, and social anxiety in a college sample: the moderating role of weight. *Psychology, Health & Medicine*, *21*(2), 221–225. DOI:10.1080/13548506.2015.1017825

Adler, A. (1964). *Problems of Neurosis.* New York: Harper Torchbooks

Alden, L. E., Ryder, A. G. ve Mellings, T. M. B. (2002). Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 373–391). American Psychological Association. DOI: 10.1037/10458-015

Alden, L. E. ve Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, *24*(7), 857–882. DOI:10.1016/j.cpr.2004.07.006

Alizadeh, S., Abu Talib, M. B., Abdullah, R. ve Mansor, M. (2011). Relationship between parenting style and children's behavior problems. *Asian Social Science*, *7*(12). DOI:10.5539/ass.v7n12p195

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. DOI:10.1176/appi.books.9780890425596

Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V. ve Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(12), 1143–1154. DOI: 10.1016/s0005-7967(98)00083-7

Antony, M. M. ve Rowa, K. (2008). *Social anxiety disorder.* Almanya: Hogrefe & Huber Publishers.

Arora S. (2021). Pain that lasts: A study on social anxiety, self-critical rumination, psychological distress & peer support among bullied young adults. *International Journal of Indian Psychology, 9*(3), 1025-1035. DOI:10.25215/0903.094

Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt, L. J., McCabe, R. E. ve Swinson, R. P. (2007). Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depression and Anxiety, 24*(3), 169–177. DOI:10.1002/da.20219

Aunola, K., Nurmi, J.-E., Onatsu-Arvilommi, T. ve Pulkkinen, L. (1999). The role of parents' self-esteem, mastery-orientation and social background in their parenting styles. *Scandinavian Journal of Psychology, 40*(4), 307–317. DOI:10.1111/1467-9450.404131

Ayearst, L. E., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2012). Where is multidimensional perfectionism in DSM-5? A question posed to the DSM-5 personality and personality disorders work group. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 3*(4), 458–469. DOI:10.1037/a0026354

Ayduk, Ö. ve Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(5), 2016–2033. DOI:10.1111/j.1751-9004.2008.00143.x

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. DOI:10.1037/0033-2909.117.3.497

Baumrind, D. (1968). Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence, 3*(11), 255–272.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology, 4*(1, Pt.2), 1–103. DOI:10.1037/h0030372

Baumrind, D., Larzelere, R. E. ve Owens, E. B. (2010). Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parenting, 10*(3), 157–201. DOI:10.1080/15295190903290790

Beck, A. T. ve Emery, G. (2019). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Bender, A. M., Peterson, A. L., Schuck, A. ve Karver, M. S. (2022). Perfectionism, negative life events, and cognitive appraisal: A contextual model of perfectionism's maladaptive nature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 40*(4), 723–742. DOI:/10.1007/s10942-021-00437-9

Besser, A. ve Priel, B. (2011). Dependency, self-criticism and negative affective responses following ımaginary rejection and failure threats: meaning-making processes as moderators or mediators. *Psychiatry*, *74*(1), 31–40. DOI:10.1521/psyc.2011.74.1.31

Blankstein, K., Flett, G., Hewitt, P. ve Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, *15*(3), 323–328. DOI:10.1016/0191-8869(93)90223-P.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C. ve Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(1), 113–124. DOI:10.1037/0022-006X.50.1.113

Blatt, S. J. ve Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis & Contemporary Thought, 6*(2), 187–254.

Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E. ve Johansson, I. (2014). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *45*(2), 89–98. DOI:10.1007/s10879-014-9286-8

Bowker, J. C., Thomas, K. K., Norman, K. E. ve Spencer, S. V. (2011). Mutual best friendship involvement, best friends' rejection sensitivity, and psychological maladaptation. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(5), 545–555. DOI:10.1007/s10964-010-9582-x

Braza, P., Carreras, R., Muñoz, J. M., Braza, F., Azurmendi, A., Pascual-Sagastizábal, E., Cardas, J. ve Sánchez-Martín, J. R. (2015). Negative maternal and paternal parenting styles as predictors of children's behavioral problems: Moderating effects of the child's sex. *Journal of Child and Family Studies, 24*(4), 847–856. DOI:10.1007/s10826-013-9893-0

Brozovich, F. ve Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review, 28*(6), 891–903. DOI: 10.1016/j.cpr.2008.01.002

Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011) Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(36), 191-199. 15.01.2024 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/229838 adresinden alındı.

Burgess, A. ve DiBartolo, P. (2016). Anxiety and perfectionism: Relationships, mechanisms, and conditions. In Sirois, F., Molnar, D. (eds) *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Springer, Cham. DOI:10.1007/978-3-319-18582-8_8

Burns, D.D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, *41,* 34-51.

Caren R. Z. P. ve S. Thenmozhi (2022). Perfectionism as ımposed by family and fear of ıntimacy among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, *10*(2), 1205-1212. DOI:10.25215/1002.121

Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M. ve Faísca, L. (2021). The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children*, *8*(9), 777. DOI:10.3390/children8090777

Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*(1), 111–135. DOI:10.1037/0033-2909.92.1.111

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69–93). New York: The Guilford Press.

Coşkun, H. (2009). Etkileşim kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 12*(23), 41-51.

Cox, B. J., Fleet, C. ve Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders, 82*(2), 227–234. DOI:10.1016/j.jad.2003.12.012

Cox, S. L. ve Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology, 67*(4), 231–240. DOI:10.1111/ajpy.12079

Creasey, G. ve Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology, 48*(1), 85–96. DOI:10.1037/0022-0167.48.1.85

Çardak, M., Sarıçam, H. ve Onur, M., (2012). Perceived parenting styles and rejection sensitivity in university students. *The Online Journal of Counselling and Education. 1*. 57-69. DOI:10.13140/RG.2.2.11864.75527.

Darcy, K., Davila, J. ve Beck, J. G. (2005). Is social anxiety associated with both ınterpersonal avoidance and ınterpersonal dependence? *Cognitive Therapy and Research, 29*(2), 171–186. DOI:10.1007/s10608-005-3163-4

Den Boer J. A. (2000). Social anxiety disorder/social phobia: epidemiology, diagnosis, neurobiology, and treatment. *Comprehensive Psychiatry, 41*(6), 405–415. DOI:10.1053/comp.2000.16564

Denson, T. F. (2013). The multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 103-123. DOI:10.1177/1088868312467086

Dilbaz N. (2002) The prevelance of social phobia among the Turkish university students. *XII. World Congress of Psychiatry*, Yokohama, August 24-29, 2002.

Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70,* 1327–1343.

Dunkley, D. M., Mandel, T. ve Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology, 61*(4), 616–633. DOI:10.1037/cou0000036

Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, *31*(2), 203–212. DOI:10.1016/j.cpr.2010.04.009

Erarslan İngeç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi, 5*(1), 39-51. DOI:10.5455/kpd.26024438m000035

Erozkan, A. (2009). Rejection sensitivity levels with respect to attachment styles, gender, and parenting styles: A study with Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(1), 1–14. DOI:10.2224/sbp.2009.37.1.1

Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M. ve Kolubinski, D. C. (2022). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 40*(1), 155–174. DOI:10.1007/s10942-021-00404-4

Feldman, S. ve Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, *6*(1), 231–247. DOI:10.1017/S0954579400005976

Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R. ve Estruch-García, V. (2022). Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ıdeation in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1), 85. DOI:10.3390/ijerph20010085

Flett, G. L., Besser, A. ve Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry, 77*(1), 67–85. DOI:10.1521/psyc.2014.77.1.67

Flett, G. L., Coulter, L.-M. ve Hewitt, P. L. (2012). The perfectionistic self-presentation scale–junior form: psychometric properties and association with social anxiety in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, *27*(2), 136–149. DOI:10.1177/0829573511431406

Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment.*, 5–31. DOI:10.1037/10458-001

Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and perfectionistic self-presentation in social anxiety: Implications for assessment and treatment. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 159–187). Elsevier Academic Press DOI:10.1016/B978-0-12-394427-6.00007-8

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R., Solnik, M. ve Brunschot, M.V. (1996a). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *14*, 245-274. DOI: 10.1007/BF02238139

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve De Rosa, T. (1996b). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*(2), 143–150. DOI:10.1016/0191-8869(95)00170-0

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10*(7), 731–735. DOI:10.1016/0191-8869(89)90119-0

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M. ve Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science, 29*, 28 –37. DOI:10.1037/0008- 400X.29.1.28

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. ve Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review, 93*, 102130. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. ve Macdonald, S. (2002b). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 89–132). American Psychological Association. DOI:10.1037/10458-004

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 51*(1), 50–60.

Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. ve Heisel, M. J. (2002a). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*(1), *33–47.* DOI:10.1023/A:1015128904007

Flett, G. L., Nepon, T. ve Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. In F. M. Sirois ve D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-being* (pp. 121–155). Springer International Publishing/Springer Nature. DOI:10.1007/978-3-319-18582-8_6

Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Zaki-Azat, J., Rose, A. L. ve Swiderski, K. (2020). The Mistake Rumination Scale: Development, validation, and utility of a measure

of cognitive perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *38*(1), 84-98. DOI:10.1177/0734282919879538

Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 341–371). American Psychological Association. DOI:10.1037/10458-014

Frost, R. O., Glossner, K. ve Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. In S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (2nd ed., pp. 119–145). Elsevier Academic Press. DOI:10.1016/B978-0-12-375096-9.00005-5

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468. DOI:10.1007/BF01172967

Furmark T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *105*(2), 84–93. DOI:10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x

Gao, S., Assink, M., Cipriani, A. ve Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, *57*, 59–74. DOI:10.1016/j.cpr.2017.08.007

Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J. ve Modecki, K. (2020). A longitudinal model of rejection sensitivity and internalizing symptoms: Testing emotion regulation deficits as a mechanism and outcome of symptoms. *Journal of Personality*, *88*(6), 1045–1057. DOI:10.1111/jopy.12549

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. ve Irons C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 31-50. DOI:10.1348/014466504772812959

Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu

üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 150–158. https://psycnet.apa.org/record/2011-21665-002

Hadjicharalambous, D. ve Dimitriou, L. (2020). The relationship between parents' demographic factors and parenting styles: Effects on children's psychological adjustment. *Journal of Psychology Research, 10*(4). DOI:10.17265/2159-5542/2020.04.001

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

Harman, R. ve Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 17*(1), 13-24.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-based Approach.* New York: Guilford Press.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470. DOI:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hofmann S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive behaviour therapy, 36*(4), 193–209. DOI:10.1080/16506070701421313

Hofmann, S. G. ve DiBartolo, P. M. (Eds.). (2014). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed.). Cambridge: Elsevier Academic Press.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth; the struggle toward self-realization.* New York: W. W. Norton.

Huver, R. M., Otten, R., de Vries, H. ve Engels, R. C. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence, 33*(3), 395–402. DOI:10.1016/j.adolescence.2009.07.012

Iancu, I., Bodner, E. ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry, 58*, 165–171. DOI:10.1016/j.comppsych.2014.11.018

İzgiç F., Akyüz G., Doğan O. ve Kuğu N. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *1*(4):207-214.

Johnson, H.D., La Voie, J.C. ve Mahoney, M. (2001). Interparental conflict and family cohesion: predictors of loneliness, social anxiety, and social avoidance in late adolescence. *Journal of Adolescent Research, 16*(3), 304-318. DOI:10.1177/0743558401163004

Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A. ve Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the Big Five personality traits: the interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy, 44*(3), 212–222. DOI:10.1080/16506073.2015.1008032

Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Berlin: Springer.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Kırpınar, İ., Özer, H., Coşkun, İ., Anaç, Ş., Turan, M., Gençelli, Ş., Ersolak, C., Çayköylü, A. ve Ulamış, Y. (1997) Erzurum'daki üniversite öğrencilerinde CIDI (DSM-IIIR) ruhsal bozuklukların yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlığı. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, *4*:253-265.

Kolubinski, D.C., Nikcevic, A.V. ve Spada, M.M. (2021) the effect of state and trait self-critical rumination on acute distress: an exploratory experimental ınvestigation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 39*(3), 306-321. DOI:10.1007/s10942-020-00370-3

Krys, S. ve Reininger, K.M. (2023). Appraisal, coping, psychological distress, and personal growth: The role of rumination. *Trends in Psychology.* DOI:10.1007/s43076-023-00294-8

La Greca, A. M. ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(1), 49–61. DOI:10.1207/s15374424jccp3401_5

Laurenti, H. J., Bruch, M. A. ve Haase, R. F. (2008). Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with maladaptive appraisal of interpersonal situations. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 55–61. DOI:10.1016/j.paid.2008.02.018

Leary M. R. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment, 47*(1), 66-75. DOI:10.1207/s15327752jpa4701_8

Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives* (pp. 321–334). Boston: Allyn & Bacon.

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment, 61*(1), 136–146. DOI:10.1207/s15327752jpa6101_10

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 94–112). New York: The Guilford Press.

Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22*, 141–173. DOI:10.1159/000414022

Lin, Y. ve Fan, Z. (2022). The relationship between rejection sensitivity and social anxiety among Chinese college students: The mediating roles of loneliness and self-esteem. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-021-02443-7

Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M. ve Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *43*(6), 705–731. DOI:10.1017/S1352465814000162

London, B., Downey, G., Bonica, C. ve Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, *17*(3), 481–506. DOI:10.1111/j.1532-7795.2007.00531.x

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(5), 1041–1060. DOI:10.1037//0022-3514.77.5.1041

Macdonald, G. ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, *131*(2), 202–223. DOI:10.1037/0033-2909.131.2.202

Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F. ve Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia. Reliability and validity. *Archives of General Psychiatry*, *52*(3), 230–237. DOI:10.1001/archpsyc.1995.03950150062011

Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative Thoughts* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Mor, N. ve Inbar, M. (2009). Rejection sensitivity and schema-congruent information processing biases. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 392–398. DOI:10.1016/j.jrp.2009.01.001

Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science, 43*(4), 297–308. DOI:10.1037/a0025032

Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences, 106*, 263–267. DOI:10.1016/j.paid.2016.10.057

Noda S., Masaki M., Kishimoto T. ve Kaiya H. (2022). Effect of rejection sensitivity on the development of anxious-depressive attack in Japanese outpatients: The mediating roles of rumination, social anxiety, and depressive symptoms. *Front. Psychol*. 13:1016879. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1016879

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259-282. DOI:10.1037/0033-2909.101.2.259

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582. DOI:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511. DOI:10.1037/0021-843X.109.3.504

Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*(1), 37–47. DOI:10.1111/1471-6402.00005

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives On Psychological Science: A Journal Of The Association For Psychological Science, 3*(5), 400–424. DOI:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students 'a test of diathesis*-stress

model of depression' (Yayın no: 82124). [M.S. - Master of Science, Middle East Technical University]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay

Park, H., Heppner, P. P. ve Lee, D. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 469–474. DOI:10.1016/j.paid.2009.11.024

Patterson, M. L. ve Ritts, V. (1997). Social and communicative anxiety: A review and meta-analysis. *Annals of the International Communication Association, 20*(1), 263–303. DOI:10.1080/23808985.1997.11678944

Pearson, K. A., Watkins, E. R. ve Mullan, E. G. (2011). Rejection sensitivity prospectively predicts increased rumination. *Behaviour research and therapy, 49*(10), 597–605. DOI:10.1016/j.brat.2011.06.004

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879–891. DOI:10.3758/BRM.40.3.879

Querstret, D. ve Cropley, M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 33*(8), 996–1009. DOI:10.1016/j.cpr.2013.08.004

Rinaldi, C. M. ve Howe, N. (2012). Mothers' and fathers' parenting styles and associations with toddlers' externalizing, internalizing, and adaptive behaviors. *Early Childhood Research Quarterly, 27*(2), 266–273. DOI:10.1016/j.ecresq.2011.08.001

Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination ınteract to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275–292. DOI:10.1023/A:1023914416469

Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. ve Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic

relationships. *Journal of Personality*, *78*(1), 119–148. DOI:10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x

Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M. ve Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in Public Health*, *9*. DOI:10.3389/fpubh.2021.688811

Sato, M., Fonagy, P. ve Luyten, P. (2020). Rejection sensitivity and borderline personality disorder features: the mediating roles of attachment anxiety, need to belong, and self-criticism. *Journal of Personality Disorders*, *34*(2), 273–288. DOI:10.1521/pedi_2019_33_397

Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, *49*(4), 282–288. DOI:10.1001/archpsyc.1992.01820040034004

Schneier, F. R., Rodebaugh, T. L., Blanco, C., Lewin, H. ve Liebowitz, M. R. (2011). Fear and avoidance of eye contact in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, *52*(1), 81–87. DOI:10.1016/j.comppsych.2010.04.006

Schuster, P., Beutel, M. E., Hoyer, J., Leibing, E., Nolting, B., Salzer, S., vd. (2021). The role of shame and guilt in social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders Reports*, *6*, 100208. DOI:10.1016/j.jadr.2021.100208

Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(7), 773–791. DOI:10.1016/s0005-7967(01)00059-6

Shahar, G. (2015). Erosion: The psychopathology of self-criticism. Oxford: Oxford University Press. DOI:10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001

Shumaker, E. A. ve Rodebaugh, T. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry*, *40*(3), 423–433. DOI:10.1016/j.jbtep.2009.04.002

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*, 130-145. DOI:10.1037/t02161-000

Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, *23*(3), 321–332. DOI:10.1177/1073191115573300

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, *29*(2), 116–128. DOI:10.1016/j.cpr.2008.10.003

Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, *93*(3_suppl), 1059–1069. DOI:10.2466/pr0.2003.93.3f.1059

Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., vd. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, *15*(1), 143. DOI:10.1186/s12916-017-0889-2

Stein, M. B. ve Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, *371*(9618), 1115–1125. DOI:10.1016/S0140-6736(08)60488-2

Stoeber, J., Hutchfeld, J. ve Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efcacy, and aspiration level: Diferential efects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Diferences*, *45*(4), 323–327. DOI:10.1016/j.paid.2008.04.021

Stoeber, J. ve Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with

life. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 530–535. DOI:10.1016/j.paid.2008.12.006

Tavousi, M. N. ve Hashemi, N. S. (2024). The relationship between perfectionism and depression and social anxiety in social media users: Emphasizing the mediating role of rumination. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC), 6*(2), 152-160. DOI:10.61838/kman.jarac.6.2.19

Türkçapar H., (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 2*(4), 247-253.

Visvalingam, S., Magson, N. R., Newins, A. R. ve Norberg, M. M. (2024). Going it alone: Examining interpersonal sensitivity and hostility as mediators of the link between perfectionism and social disconnection. *Journal of Personality*, *92*(4), 1024–1036. DOI:10.1111/jopy.12868

Wang, P. S., Berglund, P., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B. ve Kessler, R. C. (2005). Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 603–613. DOI:10.1001/archpsyc.62.6.603

Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., vd. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), 12934. DOI:10.3390/ijerph191912934

Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., vd. (2011). Rumination-focused cognitive–behavioural therapy for residual depression: phase II randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, *199*(4), 317–322. DOI:10.1192/bjp.bp.110.090282

Wittchen, H. U. ve Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *The Psychiatric Clinics of North America, 24*(4), 617–641. DOI:10.1016/s0193-953x(05)70254-9

Zhao, W., Wu, A. M. S., Feng, C., Yu, K., Wang, Z. ve Jiao, K. (2024). Perfectionism and suicidal ideation: The serial mediating roles of appearance-based rejection sensitivity and loneliness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. DOI:10.1007/s12144-024-06230-y

Zikopoulou, O., Nisyraiou, A. ve Simos, G. (2021). A randomised controlled CBT intervention for maladaptive perfectionism: Outcome and predictors. *Psychiatry International*, *2*(3), 287–299. DOI:10.3390/psychiatryint2030022

Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Masters, M. R., Waters, A. M. ve Farrell, L. J. (2021). Rejection sensitivity and the development of social anxiety symptoms during adolescence: A five-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, *45*(3), 204–215. DOI:10.1177/0165025421995921

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar'ın danışmanlığında Psikolog Eren Kankırı tarafından yürütülmektedir. Araştırma mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal durumlara yönelik kaygı ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya sadece 18 – 29 yaş arasında, Türkiye'de bir üniversitede lisans ya da lisansüstü eğitime devam eden yetişkin bireyler davetlidir. Katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden bu konudaki soruları okuyup cevaplamanız istenecektir. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra veri toplama formunu doldurmaya başlamış olsanız bile istemediğiniz takdirde çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Formu eksiksiz doldurup araştırmacıya vermiş olmanız/göndermeniz çalışmaya katılma konusunda gönüllü olduğunuz anlamına gelmektedir. Sizden elde edilen tüm bu bilgiler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Araştırma sonuçları kimlik belirtecek herhangi bir isim ya da işaret içermeyecektir. Bu araştırmada sizinle ilgili tutulan tüm kayıtlar gizli kalacaktır. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen yönergeleri takip ederek size en uygun olduğunu düşündüğünüz yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Sorulara cevap verirken, çalışmanın güvenirliği bozulmaması adına başka birinden yardım almayınız. Çalışma yaklaşık 20 dakika sürmektedir. İstediğiniz zaman katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıda iletişim bilgileri yer alan sorumlu araştırmacı Psikolog Eren Kankırı ile çekinmeden iletişime geçebilirsiniz. Çalışmamız için zaman ayırarak bilim dünyasına verdiğiniz katkı için teşekkürler.

Araştırma yürütücüsünün

Unvanı, Adı Soyadı:

E-posta adresi:

Çalışma hakkında bilgilendirildim ve katılmayı onaylıyorum.

EK 2: Demografik Bilgi Formu

1. **Yaşınız:**
2. **Cinsiyetiniz:**
3. **Üniversite eğitimine devam etmekte misiniz?** Evet ☐ Hayır ☐

   Eğitim gördüğünüz düzey:

   Önlisans ☐ Yüksek Lisans ☐

   Lisans ☐ Doktora ve üzeri ☐

   Üniversiteniz: Devlet ☐ Vakıf ☐

   Bölümünüz:_____

   Sınıfınız: _____
4. **Medeni Durumunuz:**
5. **Mesleğiniz:**
6. **Bir işte çalışıyor musunuz?**

   Evet ☐ Hayır ☐
7. **Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**

   Düşük ☐ Alt-Orta ☐ Üst-Orta ☐ Yüksek ☐
8. **Annenizin eğitim durumu**

Okur-yazar değil	☐	Lise Mezunu	☐
Okur-yazar	☐	Lisans	☐
İlkokul Mezunu	☐	Yüksek Lisans	☐
Ortaokul Mezunu	☐	Doktora ve üzeri	☐

9. **Babanızın Eğitim Durumu**

Okur-yazar değil	☐	Lise Mezunu	☐
Okur-yazar	☐	Lisans	☐
İlkokul Mezunu	☐	Yüksek Lisans	☐
Ortaokul Mezunu	☐	Doktora ve üzeri	☐

10. **Geçmişte veya şu anda devam eden psikiyatrik/psikololojik bir destek/tedavi süreciniz var mı?**

    Evet ☐ Hayır ☐

    Cevabınız Evet ise Tanı/Şikayetiniz ne (idi)? _____

    Ne tür bir yardım aldınız? Psikoterapi ☐ İlaç ☐ İlaç ve Psikoterapi ☐

EK 3: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellikleri ve davranışlara ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki görüşlerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

Ölçekten rastgele seçilen örnek maddeler aşağıda sunulmuştur.

	Hiç Katılmıyorum						Tamamen Katılıyorum
1) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim	1	2	3	4	5	6	7
3) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
6) Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	1	2	3	4	5	6	7
8) Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
9) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11) Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
14) İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
15) Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı işaretleyiniz.

*****Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.

*****Araştırma, **özel kişilere karşı olan tutumlarınızı** değil, **GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.

***Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:**

1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?
2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

Ölçekten rastgele seçilen örnek maddeler aşağıda sunulmuştur.

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

a) Bu kişinin bana notlarını isteyerek vermesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz, ve bunu ona söylediniz.

a) Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

8. Yakın bir arkadaşınıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı Duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

EK 5: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Ölçekten rastgele seçilen örnek maddeler aşağıda sunulmuştur.

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.	Hiç	Biraz	Oldukça	Tamamen
1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır.	1	2	3	4
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor.	1	2	3	4
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur.	1	2	3	4
6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm.	1	2	3	4
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam.	1	2	3	4
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım.	1	2	3	4

EK 6: Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Aşağıda sosyal etkileşimle ilgili bazı maddeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyarak kendinize en uygun şekilde doldurunuz.

Ölçekten rastgele seçilen örnek maddeler aşağıda sunulmuştur.

Maddeler	**Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Çoğunlukla**	**Her zaman**
1. İnsanlarla rastgele olan karşılaşmalarda bile, çoğu kez kaygılanırım.	0	1	2	3	4
2. Tanımadığım insanların içinde genellikle kendimi rahat hissederim.	0	1	2	3	4
4. Öğretmen veya patronla konuşmak zaorunda kaldığımda kendimi kaygılı hissederim.	0	1	2	3	4
7. İyi tanımadağım hemcinsim olan insanlarla konuşurken bazen kendimi gergin hissederim.	0	1	2	3	4
9. Keşke sosyal ortamlarda daha fazla kendime güvenebilseydim.	0	1	2	3	4
12. Karşıt cinsten fiziksel çekici birisiyle konuşurken çoğu kez kendimi kaygılı hissederim.	0	1	2	3	4
14. Otorite pozisyonunda olan birisiyle konuşurken kendimi kaygılı hissederim.	0	1	2	3	4
15. Benden çok farklı olan insanların yanında bile kendimi genellikle rahat hissederim.	0	1	2	3	4

EK 7: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Ölçekten rastgele seçilen örnek maddeler aşağıda sunulmuştur.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		**1.** Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		**2.** Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		**4.** Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		**6.** Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		**10.** Gözlendiği sırada çalışmak	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		**13.** Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		**16.** Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
22. Yabancılarla konuşmak		**22.** Yabancılarla konuşmak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		**24.** Umumi tuvalette idrar yapmak	

EK 8. Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

Eren KANKIRI

Eğitim

Yüksek Lisans	2021-2024	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Lisans	2018-2021	İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji

İş/İstihdam

2024	Psikolog, Anez Psikolojik Danışmanlık Merkezi
2023	Stajyer Psikolog. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2022	Stajyer Psikolog, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2022	Gönüllü Psikolog, Fransız Lape Hastanesi