

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

OBSESİF BELİRTİLERİN YORDAYICILARI OLARAK
SOSYAL KAYGI, MÜKEMMELİYETÇİLİK,
NARSİZM VE RUMİNASYON

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak Ahmet ÇELİK

İstanbul
Haziran-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

OBSESİF BELİRTİLERİN YORDAYICILARI OLARAK
SOSYAL KAYGI, MÜKEMMELİYETÇİLİK, NARSİZM VE
RUMİNASYON

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak Ahmet ÇELİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Haziran-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İMZA

Üye Doç. Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ÖZTÜRK

İMZA

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İMZA

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Obsesif Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı, Mükemmeliyetçilik, Narsisizm ve Ruminasyon**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Burak Ahmet ÇELİK
İMZA

ÖN SÖZ

Danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a yüksek lisans tezimin her aşamasında bana destek olduğu, yardımcı olduğu ve yol gösterdiği için çok teşekkür ederim. Akademik alandaki disiplini ve yaklaşımı süreç boyunca bana örnek olmuştur. Aynı zamanda tez çalışmamın başından sonuna her zaman bana destek olan ve motivasyonumun sürmesini sağlayan canım annem Emine ÇELİK'e ve babam Recep ÇELİK'e sonsuz teşekkürler ederim. Son olarak iş yerinde yüksek lisans ders ve tez sırasında çalışmam açısından kolaylıklar sağlayan iş arkadaşlarıma ve tez sürecinde yaşadığım kaygıya sosyal hayatımda eşlik eden yakın arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Burak Ahmet ÇELİK
İstanbul - 2022

ÖZET

OBSESİF BELİRTİLERİN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL KAYGI, MÜKEMMELİYETÇİLİK, NARSİSİZM VE RUMİNASYON

Burak Ahmet ÇELİK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Haziran-2022, 106 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, obsesif özellikler ile sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve narsisizm arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında bulunan 398 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların sosyal kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve obsesyon düzeyleri değerlendirilmiştir. Değerlendirme için bir demografik bilgi formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), Ruminatif Tepki Ölçeği (RTÖ) ve Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) kullanılmıştır. Demografik bilgi formunun içerisinde yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, mesleki durum ve sosyo-ekonomik düzey ile ilgili sorular bulunmaktadır. Değişkenleri cinsiyete, ilişki durumuna ve mesleki duruma göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi, sosyo-ekonomik düzeye ve eğitim durumuna göre karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır. Aynı zamanda değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Son olarak da obsesif özelliklerin çalışmanın ana değişkenleri tarafından ne kadar yordandığını değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinin sonucuna göre çalışmanın ana değişkenleri arasında 0,15 ile 0,64 arasında değişen düzeyde ilişkiler gözlenmiştir. Son olarak hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve narsisizm, obsesyonun %46'sını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki bilgiler göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sosyal Kaygı, Obsesyon, Mükemmeliyetçilik, Ruminasyon, Narsisizm

ABSTRACT

SOCIAL ANXIETY, PERFECTIONISM, NARCISSISM, AND RUMINATION AS PREDICTORS OF OBSESSIVE SYMPTOMS

Burak Ahmet ÇELİK

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

June-2022, 106 Pages

The aim of this study is to examine the relationships between obsessive symptoms and social anxiety, perfectionism, rumination, and narcissism. The sample of the study consists of 398 participants between the ages of 18 and 65. In the study, the participants' social anxiety, rumination, perfectionism, narcissism, and obsession levels were evaluated. Demographic information form, Liebowitz Social Anxiety Inventory (LSAI), Obsessive Beliefs Inventory (OBI), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Ruminative Response Inventory (RRI), and Narcissistic Personality Inventory (NPI) were used for evaluation. In the demographic information form, there are questions about age, gender, education level, relationship status, occupational status, and socio-economic level. Independent groups t-test was applied to compare the variables by gender, relationship status, and occupational status, and ANOVA was applied to compare them by socio-economic level and educational status. At the same time, correlation analysis was applied to examine the relationship between the variables. Finally, hierarchical regression analysis was applied to evaluate the extent to which obsessive features were predicted by the main variables of the study. According to the results of the correlation analysis, a correlation of between -0.15 and 0.64 was observed between all the variables of the study. Finally, looking at the results of hierarchical regression analysis, it was found that social anxiety, rumination, perfectionism, and narcissism predicted 46% of obsessions in a statistically significant way. At the end of the study, the findings were evaluated by considering the information in the literature.

Keywords: Social Anxiety, Obsession, Perfectionism, Rumination, Narcissism

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Sosyal Kaygı.....	2
1.2. Obsesyon	4
1.2.1. Obsesyon ve Sosyal Kaygı	6
1.3. Mükemmeliyetçilik	8
1.3.1. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı	9
1.3.2. Mükemmeliyetçilik ve Obsesyon	11
1.4. Ruminasyon.....	12
1.4.1. Ruminasyon ve Sosyal Kaygı.....	13
1.4.2. Ruminasyon ve Obsesyon.....	14
1.4.3. Ruminasyon ve Mükemmeliyetçilik.....	15
1.5. Narsisizm.....	16
1.5.1. Narsisizm ve Sosyal Kaygı.....	18
1.5.2. Narsisizm ve Obsesyon.....	20

1.5.3. Narsisizm ve Mükemmeliyetçilik.....	20
1.5.4. Narsisizm ve Ruminasyon	22
1.6. Araştırmanın Amacı	22
İKİNCİ BÖLÜM	26
YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırmanın Modeli	26
2.2. Örneklem	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	28
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	28
2.3.3. Obsesif İnanışlar Ölçeği	29
2.3.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	29
2.3.5. Ruminatif Tepki Ölçeği	30
2.3.6. Narsisistik Kişilik Envanteri (Kısa Formu)	31
2.4. İşlem	31
2.5. Verilerin Analizi.....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
BULGULAR.....	33
3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	34
3.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri.....	34
3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri.....	35
3.1.3. İlişki Durumuna Göre Karşılaştırma Analizleri	36
3.1.4. Mesleki Duruma Göre Karşılaştırma Analizleri.....	37
3.1.5. Sosyoekonomik Düzeye Göre Karşılaştırma Analizleri.....	38

3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	40
3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
TARTIŞMA	44
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	44
4.2. Korelasyon Analizlerinin Değerlendirilmesi.....	47
4.3. Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi.....	52
4.4. Sınırlılıklar.....	55
4.5. Sonuç	56
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	82
EK 1 – ETİK KURUL ONAYI.....	82
EK 2 – ONAM FORMU	84
EK 3 – DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	85
EK 4 – LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ.....	86
EK 5 – OBSESİF İNANIŞLAR ANKETİ	87
EK 6 – FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ	90
EK 7 – RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİ.....	92
EK 8 – NARSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ	94
ÖZGEÇMİŞ.....	96

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	27
Tablo 3.1. Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Tablosu.....	33
Tablo 3.2: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	34
Tablo 3.3: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 3.4: Değişkenlerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 3.5: Değişkenlerin Mesleki Durumuna Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 3.6: Değişkenlerin Sosyoekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 3.7: Değişkenler Arasındaki İlişki	42
Tablo 3.8: Çoklu Regresyon Analizi Sonucu	43

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association)
ark.	: Arkadaşları
bkz.	: Bakınız
Çev.	: Çeviren
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Kitabı: Beşinci Baskı Tanı Ölçütleri Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition)
Ed.	: Editör
FÇBMÖ	: Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
NKE	: Narsisistik Kişilik Envanteri
RTÖ	: Ruminatif Tepkiler Ölçeği
OİÖ	: Obsesif İnanışlar Ölçeği
Ort.	: Ortalama
s.	: Sayfa
S	: Standart sapma
SED	: Sosyo-ekonomik düzey
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mevcut tez çalışmasında genel popülasyonda sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon düzeylerinin obsesif belirtiler ile ilişkisi incelenmiştir. Literatür göz önüne alındığında sosyal kaygı, sosyal durumlar sırasında yaşanan ve çoğu insan tarafından deneyimlenen yoğun kaygıya verilen isimdir (American Psychiatric Association, 2013: 203). Öte yandan sosyal kaygı ile obsesif düşünceler yüksek oranda eş tanı göstermektedir (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Baldwin, Brandish ve Meron: 2008: 47-53; Bartz ve Hollander, 2006: 338-352; Crino ve Andrews, 1996: 37-46; Ruscio ve ark., 2010: 53-63). Daha önce yapılan çalışmalar mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyonun sosyal kaygı ve obsesyon ile ilişkisini ortaya koymuştur (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Asada ve ark., 2004: 379-390; Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903; Koch ve Exner, 2015: 550-555; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681; Spano, 2001: 87-93; Williams, 2016). Ancak bu değişkenlerin bir aradayken sosyal kaygı ve obsesyon arasındaki ilişkiye nasıl bir katkı sağladığı ile ilgili bir çalışma literatürde bulunmamaktadır. Narsisizm, bireyin kırılğan benliğini korumasını sağlayan bir strateji olabilir. Bunun yanında mükemmeliyetçilik de narsisizm gibi bireyin büyüklenmeci benliğine uygun yüksek hedefler koyarak benliğini korumasında rol üstlenebilir (Morf ve Rhodewalt, 2001: 177-196; Ronningstam, 2010: 68-75; Smith ve ark., 2016: 90-101; Sorotzkin, 1985: 564-571; Watson, Varnell ve Morris: 1999-2000: 59-69). Kendisine yüksek hedefler koyan birey diğer insanların arasında hata yapacağı endişesiyle birlikte sosyal kaygı geliştirebilir (Levinson ve ark., 2015: 61-71). Ruminasyon ise bireyin olumsuz yaşantılarını zihninde sürekli olarak tekrarlamasına, bunun sonucunda sosyal kaygının ortaya çıkmasına ve obsesif düşüncelerin sürdürülmesine neden olabilir (Koch ve Exner, 2015: 550-555; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Bu bağlamda ele alındığında bu değişkenlerin obsesif özelliklerin görülmesindeki rolünün incelenmesi açısından bu çalışma önemlidir ve bu sayede obsesif düşüncelere aracılık etme potansiyeli taşıyan süreçler vurgulanmış olacaktır. Bu süreçlerin vurgulanmasının en büyük önemi özellikle terapi programlarına sağlayacağı katkıdır. Obsesif özelliklere sahip olan sosyal kaygılı

bireylere yönelik yaklaşımlarda bu çalışmanın değişkenlerinin göz önünde bulundurulması terapi programlarının başarıya ulaşmasında bir rol oynayabilir. Örneğin terapi sırasında aşırı mükemmeliyetçi bir bireyin bu özelliğine odaklanması ve de mükemmeliyetçiliğinin azaltılması yönünde terapi tekniklerinin uygulanması hem sosyal kaygının hem de obsesif özelliklerin azalmasında faydalı olabilir. Öte yandan eğer birey narsistik özelliklere sahipse kırılğan benliğine yönelik müdahaleler sahip olduğu mükemmeliyetçiliği ve diğer patolojileri azaltabilir. Bunların yanında bireyin sergilediği ruminasyonu azaltacak stratejiler ise bireyin sosyal durumlarda hata yaptığıyla ilgili olumsuz tekrarlayıcı düşüncelerin azalmasına ve buna bağlı olarak hem sosyal kaygının hem de obsesif özelliklerin azalmasında faydalı olabilir. Terapiye sağlayacağı katkının yanında bu çalışma aynı zamanda literatürde yer alan sosyal kaygı ile obsesyon arasındaki güçlü ilişkinin daha açık bir şekilde aydınlatılmasına da fayda sağlayacaktır. Böylece de sosyal kaygı ve obsesif özellikler ile ilgili yapılacak çalışmalara katkıda bulunulması beklenmektedir.

1.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından değerlendirilebileceği sosyal durumlarda eleştirilme, yargılanma, aşağılanma veya utanma ihtimaline karşı yaşadığı belirgin ve yoğun korkuya denir. Sosyal kaygı yaşayan bir kişi, toplum içinde yanlış bir şey söylemekten, kekelemekten, alay edilmekten veya eleştirilmekten korkar (American Psychiatric Association, 2013: 203; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32). Bunun yanında sosyal kaygı yaşayan kişilerde sosyal durumlar sırasında kızarma, titreme ve terleme gibi kaygının fizyolojik belirtileri görülebilir (American Psychiatric Association, 2013: 203; Liebowitz, 1987: 141-173; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32). Ek olarak birey, sosyal durum sırasında bu fizyolojik belirtileri göstereceğinden veya bu belirtilerin diğerleri tarafından fark edilebileceğinden de korkar (American Psychiatric Association, 2013: 203; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32).

Sosyal kaygısı olan bireyler diğerleri tarafından olumlu değerlendirilmeye çok fazla önem verirler (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756). Başkalarını gücendirmekten veya reddedilmekten korkarlar (American Psychiatric Association, 2013: 203). Sosyal ortamlara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan kaçınırlar. Daha az arkadaşına ve sosyal bağlantılara sahiptirler. Bazıları ise yaşadıkları yoğun korkudan dolayı mutsuz ilişkilerini sürdürebilirler (Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32).

Sosyal durumlarda yaşanan korku ve kaygının derecesi ve türü kişiden kişiye değişebilir (American Psychiatric Association, 2013: 203). Sosyal durumlar sırasında kaygı yaşayan normal bireyler ile psikolojik rahatsızlığı olan bireyler arasında fark vardır. Patolojik düzeyde sosyal kaygı yaşayan bireylerin yaşadığı kaygı, olumsuz olarak değerlendirilmenin gerçek riski veya sonuçlarıyla orantısızdır. Bu kişiler genellikle sosyal ortamlarda sergiledikleri davranışlarının olumsuz sonuçlarını abartırlar (American Psychiatric Association, 2013: 203, Liebowitz, 1987: 141-173). Bunun yanında bazı kişilerde yaklaşan sosyal durumlardan önce beklenti kaygısı ortaya çıkabilir (American Psychiatric Association, 2013: 203). Sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde beklenti kaygısının da rolü vardır (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756).

Sosyal kaygı bozukluğunda diğerlerinin yanında yaşanan kaygının ve sosyal durumlardan kaçınmanın olduğu bir kısır döngü vardır (Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32). Sosyal kaygılı birey, bir sosyal durum sırasında diğerlerinin gördüğü şekilde dış görünüşünün ve davranışlarının zihinsel temsilini oluşturur. Bütün dikkatini oluşturduğu benlik temsiline ve sosyal çevrede algıladığı potansiyel tehditlere verir. Bunların yanında sosyal durum içerisinde kendisinden beklendiğini düşündüğü performans standartlarını ve sosyal normları tahmin eder. Bu standartlar ve algıladığı değerlendirme ile sergilediği performans arasında tutarsızlık varsa performansını olumsuz değerlendirme olasılığı artar. Algılanan olumsuz değerlendirme ise kaygıya neden olur ve döngüyü yineler (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756). Bunlara ek olarak başlangıçta bulunan fizyolojik belirtiler de sosyal durum sırasında bireyde daha fazla dikkat dağınıklığına ve utanca neden olabilir. Sonuç olarak birey zamanla belirtilerinin kendi kendine yaptığı provalara ve maruz kalmaya dirençli olduğunu düşünebilir (Liebowitz, 1987: 141-173).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal durum sonrasında beklenenden daha az sıklıkla olumlu yeniden değerlendirme yapmaktadırlar (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Olumlu yeniden değerlendirme, sıkıntıyı azaltmanın bir yolu olarak olumlu bakış açıları oluşturmayı sağlayan bir stratejidir (Gross, 1998: 224-237). Sosyal kaygı yaşayan bireyler olumlu duygularına daha az dikkat etmektedirler ve duygularını daha az sıklıkta ifade etmektedirler (Turk ve ark., 2005: 89-106). Bireylerin sosyal durumlar sırasındaki hatalarına daha fazla odaklanması, aynı zamanda kaygısını ve performansını ile ilgili memnuniyetsizliğini de artırmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756;

Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Bunun yanında bireylerin sosyal korkularının sayısı ve şiddeti arttıkça tedavi görme olasılıkları azalmaktadır. Bunun bir nedeni sosyal kaygılı bireylerin terapist tarafından olumsuz değerlendirilmekten korktukları için tedaviden kaçınmalarıdır (Ruscio ve ark., 2008: 15-28).

Sosyal kaygı bozukluğu, kaygı bozuklukları arasında en kronik olan rahatsızlıktır (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Bruce ve ark., 2005: 1179-1187). Sosyal kaygı bozukluğu için erken başlangıç, erkek olma, düşük sosyo-ekonomik düzey, sigara ve alkol kullanımı, işsizlik ve düşük performans birer risk faktörüdür (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Buckner ve Vinci, 2013: 2388-2391; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32; Lochner ve Stein, 2010: 389-396; Ruscio ve ark., 2008: 15-28) ve yaygın kaygı bozukluğu, duygudurum bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk ile daha fazla eş tanı görülmektedir (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Kessler ve ark., 1999: 555-567; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32; Pini ve ark., 1997: 145-153; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Ohayon ve Schatzberg, 2010: 235-243). Ancak eş tanı görülmese bile sosyal kaygı bozukluğu işlevsellikte bozulmaya neden olabilmektedir (Ruscio ve ark., 2008: 15-28).

1.2. Obsesyon

Obsesyonlar, obsesif kompulsif bozukluğun karakteristik iki özelliğinden biridir (American Psychiatric Association, 2013: 238) ve tekrarlayan ve kalıcı düşüncelerden, görüntülerden veya dürtülerden oluşurlar (American Psychiatric Association, 2013: 238; Rachman ve de Silva, 1978: 233-248). Aynı zamanda kronik ve erken başlangıçlı olma eğilimindedirler (Salkovskis, 1985: 571-583).

Obsesyonlar içsel, bireyin isteği dışında ortaya çıkan ve bireyi rahatsız eden girici düşüncelerdir (American Psychiatric Association, 2013: 238; Rachman ve de Silva, 1978: 233-248; Rachman, 1997: 793-802). Genellikle bireyin benliğine yabancıdırlar. Kişide suçluluk gibi olumsuz duygular oluşturabilirler. Bu nedenle de kişiler obsesyonlarından bahsederken kaygı hissedebilirler (Rachman ve de Silva, 1978: 233-248).

Obsesyonların temelinde nahoş, girici ve istenmeyen düşünceler, görüntüler ve dürtüler vardır. Bu tarz düşünceler bütün insanların yaşayabileceği öznel deneyimlerdir (Horowitz ve Becker, 1971: 86-92; Purdon ve Clark, 1994: 403-410;

Rachman, 1997: 793-802; Salkovskis, 1985: 571-583). Kabul edilemez girici düşünceler bireyin inanç sistemi ile tutarlı değildirler ve birey tarafından mantıksız olarak algılanırlar. Girici düşünceler bireyin inanç sistemi ile çatıştıklarında ise olumsuz otomatik düşünceleri tetiklerler ve ruhsal sıkıntıya neden olurlar. Ancak olumsuz otomatik düşüncelerden farklı olarak girici düşünceler bilince anında erişilebilirler, gerçekçi değildirler, tutarsızdırlar, mantıksızdırlar, benliğe ve bireyin inanç sistemine uyumlu değildirler ve birey tarafından kabul edilemez olarak yorumlanırlar (Salkovskis, 1985: 571-583).

Obsesyonlar bireyde belirgin bir psikolojik sıkıntı ve endişeye neden olurlar (American Psychiatric Association, 2013: 238). Obsesyonların miktarı, yoğunluğu ve bunlara bağlı olarak yaşanan rahatsızlık hissi başlangıçta çok yüksektir, ancak zamanla azalmaktadır. Obsesyonları olan çoğu birey tam bir rahatlamaya ulaşmasa da var olan obsesyonlarına zamanla alışmaktadır (Rachman ve de Silva, 1978: 233-248).

Obsesyonların içerikleri kişiden kişiye göre değişebilir. Ancak, temizlik, simetri, düzen, yasak düşünceler ve zarar verme gibi bazı belirli içerikler obsesif kompulsif bozukluk hastalarında yaygındır. Bu içerikler, bozukluğu olan bireylerde uzun vadede de tutarlıdırlar (American Psychiatric Association, 2013: 238). Genellikle obsesyonların içerikleri hem sağlıklı bireylerde hem de bozukluk sahibi bireylerde ortaktır; ancak obsesyonların sıklığı ve yoğunluğu açısından bireyler arasında farklılıklar olabilir (Rachman ve de Silva, 1978: 233-248; Rachman, 1997: 793-802). Ek olarak, patolojik düzeyde obsesyonu olan bireylerde birden fazla obsesyon görülebilir (American Psychiatric Association, 2013: 238; Rachman ve de Silva, 1978: 233-248).

Sağlıklı insanlarda da patolojik obsesyonlara benzer şekilde cinsel, bulaşma ve şiddet içerikli girici düşünceler görülmektedir (Purdon ve Clark, 1993: 713-720; Rachman ve de Silva, 1978: 233-248). Ancak obsesif girici düşüncelerin sıklığı sağlıklı insanlarda daha azdır ve bu düşünceler psikolojik sıkıntıya neden olmaz (Purdon ve Clark, 1993: 713-720; Salkovskis, 1985: 571-583). Obsesif bireyler girici düşüncelerin sağlıklı bireylerdekine göre daha sık gerçekleştiğini, daha nahoş olduğunu, daha çok suçluluk uyandırdığını ve kontrol edilmesinin zor olduğunu bildirmektedir (Purdon ve Clark, 1994: 403-410). Aynı zamanda sağlıklı insanlardan farklı olarak obsesif bireyler girici düşüncelerine aşırı önem verirler, özel bir anlam yüklerler ve

davranışlarını düşüncelerine göre sergilerler (Purdon ve Clark, 1994: 403-410; Rachman, 1993: 149-154).

Patolojik bir obsesyonun ortaya çıkmasının nedeni girici düşüncelerin çok önemli, tehdit edici, ahlaki açıdan sakıncalı veya gelecekteki felaket içeren sonuçları tahmin edici olarak yanlış yorumlanmasıdır (Abramowitz, Taylor ve McKay: 2009: 491-499; Calkins, Berman ve Wilhelm: 2013: 357; Freeston ve ark., 1993: 1-21; Rachman, 1997: 793-802). Girici düşüncelerini yanlış yorumlamaya eğilimli olan insanlar obsesyonlara karşı savunmasızdırlar. Düşüncelerini, dürtülerini ve imgelerini ahlaksız, günahkar, tehlikeli, tehditkar, endişe verici ve çılgınca şekilde tanımlayabilirler. Kontrolü kaybedeceklerinden, düşünce ve dürtülerine göre hareket edeceklerinden, başkalarına zarar vereceklerinden, insanların kendilerini düşünce ve dürtüleri nedeniyle reddedeceklerinden ve obsesyonları yüzünden cezalandırılacaklarından korkmaktadırlar (Rachman, 1997: 793-802).

1.2.1. Obsesyon ve Sosyal Kaygı

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın beşinci baskısında obsesif kompulsif bozukluk ile kaygı bozuklukları buldukları ana kategori açısından birbirinden ayrılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklar başlığının altına alınmıştır. Her ne kadar obsesif kompulsif bozukluk kaygı bozuklukları başlığından çıkartılmış olsa da obsesif kompulsif bozukluğu olan birçok kişi, obsesyonlarını tetikleyen durumlarla karşılaştıklarında belirgin bir kaygı yaşamaktadır (American Psychiatric Association, 2013: 238). Araştırmalar da obsesyon içeriklerinin kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hasler ve ark., 2005: 121-132).

Literatürdeki birçok çalışmada obsesif kompulsif bozukluğun kaygı bozuklukları ile eş tanı gösterdiği belirtilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan hastalar arasında en yaygın görülen kaygı bozukluğudur. Obsesif kompulsif bozukluk hastaları arasında sosyal kaygı bozukluğunun görülme oranının %15 ile %43,5 arasında olduğu belirtilmekte; sosyal kaygı bozukluğu hastalarının ise %7'si obsesif kompulsif bozukluk ölçütlerini karşılamaktadır (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Baldwin, Brandish ve Meron: 2008: 47-53; Bartz ve Hollander, 2006: 338-

352; Crino ve Andrews, 1996: 37-46; Ruscio ve ark., 2010: 53-63). Bu bulgularla benzer olarak obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda madde kötüye kullanımı hariç sosyal kaygı bozukluğunun diğer belirtilerinin de olabileceği belirtilmektedir. Bunun yanında eşik altı tanıda dahi, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu arasında ilişki olduğu görülmektedir (Carpita ve ark., 2020: 527-534). Ayrıca obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu, erken başlangıç, kronik gidişat, risklerin fazla tahmin edilmesi, SSRI'lara yanıt ve korunmuş içgörü açısından da ortak özellikler göstermektedir (Baldwin, Brandish ve Meron: 2008: 47-53; Carpita ve ark., 2020: 527-534; Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756; Ruscio ve ark., 2008: 15-28). Özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan, erkek olan ve erken başlangıçlı obsesif kompulsif bozukluk hastalarında sosyal kaygı bozukluğu görülme oranı artmaktadır (Assunção ve ark., 2012: 138-147). Eş tanı görüldüğünde ve de çocuklukta başladığında belirtiler daha şiddetli olmaktadır ve tedaviye yanıt azalmaktadır (Storch ve ark., 2008: 111-120).

Obsesif kompulsif bozukluk ile sosyal kaygı bozukluğu arasında olumsuz değerlendirilme korkusu, kişilerarası duyarlılık ve ruminatif düşünceler ortaktır (Egan, Hattaway ve Kane: 2014: 211-223; Lochner ve Stein, 2010: 389-396). Sosyal kaygı bozukluğuna eşlik eden obsesif kompulsif bozukluk hastalarında yargılanma korkusu, kişilerarası duyarlılık ve düşük benlik saygısı görülmektedir. Bunun yanında eş tanı gösteren hastalar başkalarının yargılarıyla aşırı meşguliyet, reddedilme veya aşağılanma korkusu, aşağılık duyguları, düşük öz saygı, düşük özgüven, aşırı öz talep ve eleştiriye karşı aşırı duyarlılık gibi ortak özellikler göstermektedir. Hem obsesif kompulsif bozukluk hem de sosyal kaygı bozukluğu hastalarında cinsel, dini ve biriktirme obsesyonları sadece obsesif kompulsif bozukluğu olanlara göre daha fazla görülmektedir (Assunção ve ark., 2012: 138-147). Sosyal kaygı bozukluğu hastaları normal bireylere göre daha yüksek düzeyde şüphe ve aşırı kontrol obsesyonlarını göstermektedir. Aynı zamanda eş tanı gösteren hastaların şüphe obsesyonları tek bir bozukluğu olanlara göre daha fazladır. Ayrıca hem obsesif kompulsif bozukluk hem de sosyal kaygı bozukluğu belirtileri arasında erken başlangıç, kişilerarası duyarlılık, davranışsal ketleme ve somatik belirtiler ile şüphe obsesyonları ve aşırı kontrol davranışları arasında ilişki bulunmuştur. En yüksek korelasyon kişilerarası duyarlılık ile obsesif şüphe arasında görülmektedir (Carpita ve ark., 2020: 527-534).

1.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik aşırı eleştirel öz değerlendirmelerin bulunduğu yüksek performans standartlarının belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Frost ve ark., 1990: 449-468). Mükemmeliyetçi bireyler, olumsuz olaylara odaklanmaya, eleştirilmekten korkmaya, gelecek için endişelenmeye, geçmiş hakkında olumsuz duygular geliştirmeye ve duygularının, kendilerinin ve hayatlarının mükemmel olmadığı hakkında düşünmeye eğilimlidirler (Flett ve ark., 2002: 33-47; Flett ve ark., 2011: 159-176).

Mükemmeliyetçilik, bireyin olumsuz olaylar hakkındaki kişisel sorumluluk algısını artırmaktadır ve bu artışın sonucunda birey olumsuz olayın tekrar meydana gelmesini önlemek için daha fazla kontrol davranışı sergilemektedir (Bouchard, Rheaume ve Ladouceur: 1999: 239-248). Bu nedenle mükemmeliyetçi bireyler başarısızlıkla karşılaştıklarında başarısızlıkları üzerinde daha fazla düşünürler ve başarısızlıklarını daha az kabul ederler (van der Kaap-Deeder ve ark., 2016: 114-119). Mükemmeliyetçi bireyler, yüksek kişisel standartlarını karşılamadıklarında ve özellikle bu standartlar kişinin yaşamında çok önemli bir alanla bağlantılı ise öz eleştirileri artmaktadır (Shafran, Cooper ve Fairburn: 2002: 773-791). Burada kişisel standartlar kişinin kendisi için yüksek standartlar koyması olarak tanımlanmaktadır (Slaney, Rice ve Ashby: 2002: 63-88). Olumsuz öz değerlendirmenin olmadığı yüksek standartlara sahip olmak, kişiyi bu yüksek standartlara ulaşma konusunda motive edebilir (Frost ve ark., 1993: 119-126). Yüksek kişisel standartların yanında Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin davranışlardan şüphe ve hata yapma endişesi alt boyutlarının da mükemmeliyetçilik ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost ve ark., 1990: 449-468; Moretz ve McKay, 2009: 640-644).

Mükemmeliyetçiliğin farklı psikopatolojilerle eş tanının yordayıcısı olduğu görülmektedir (Bieling ve ark., 2004: 193-201). Mükemmeliyetçilik kaygı bozukluklarının ve obsesif kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Dunkley ve ark., 2006: 63-84; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681; Shafran ve Mansell, 2001: 879-906).

Mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyut üzerinden kavramsallaştırılabilmektedir (Slaney ve ark., 2001: 130-145). Uyumsuz mükemmeliyetçilik esnek olmayan ve ulaşılamayan yüksek standartlarla,

performansından zevk alamamayla ve yeteneklerinden şüphe duyma ile ilişkilidir (Enns, Cox ve Clara: 2002: 921-935). Eleştirel öz değerlendirmeye bağlı olarak kaygı başta olmak üzere birçok olumsuz sonuca neden olur (DiBartolo ve ark., 2004: 237-250; DiBartolo, Li ve Frost: 2008: 401-417). Eleştirel, aşırı kontrolcü, yeterli bakımı göstermeyen ve aşırı beklentileri olan ebeveynlik tarzı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmektedir (Enns, Cox ve Clara: 2002: 921-935). Uyumsuz mükemmeliyetçilik gösteren bireylerde kendinden şüphe ve özeleştiri fazladır. Ayrıca ailelerinin beklentileri ile gerçek performansları arasında tutarsızlık görülmektedir (Rasmussen ve Troilo, 2016: 154-172). Uyumlu mükemmeliyetçilik ise sağlıklı işlevsellikle ilgilidir. Birey performansından memnundur ve aynı zamanda başarı için çaba gösterir (Enns, Cox ve Clara: 2002: 921-935). Uyumlu mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin benlik saygısı, olumlu duygulanımı ve yaşam doyumu daha yüksektir (Rasmussen ve Troilo, 2016: 154-172). Yüksek standartların belirlendiği, ancak güvenli bir bağlanmanın olduğu aile ortamında uyumlu mükemmeliyetçilik görülebilmektedir (Enns, Cox ve Clara: 2002: 921-935).

Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olarak alt boyutlara ayrılabilceğini savunmuşlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin kendisi için, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyin başkalarının onayı için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi ve buna bağlı olarak mükemmeliyetçilik için aşırı motivasyon hissetmesidir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte ise birey başkalarının kendisi için gerçekçi olmayan mükemmeliyetçi standartlara sahip olduğuna inanır (Hewitt ve ark., 1991: 464-468).

1.3.1. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı

Mükemmeliyetçiliğin sürekli kaygı ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ashbaugh ve ark., 2007: 169-177; Bieling ve ark., 2004: 193-201; Juster ve ark., 1996: 403-410; Kawamura ve ark., 2001: 291-301; Flett, Hewitt ve Dyck: 1989: 731-735; Tolin, Woods ve Abramowitz: 2003: 657-669). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler mükemmeliyetçilik ölçümlerinde yüksek puanlara sahiptirler (Antony ve ark., 1998: 1143-1154). Aynı zamanda mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı bozukluğunun

ortaya çıkmasıyla ve sürdürülmesiyle ilişkilidir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Juster ve ark., 1996: 403-410). Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygılı bireyleri mükemmel bir standardı karşılayamadıkları için sosyal durumların olumsuz sonuçlanacağı varsayımına hazırlayarak sosyal kaygıyı sürdürür (Juster ve ark., 1996: 403-410; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Ek olarak yüksek mükemmeliyetçilik puanları olan sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler tedaviye düşük yanıt vermektedir (Lundh ve Öst, 2001: 4-16; Rosser, Issakidis ve Peters: 2003: 143-151).

Sosyal kaygısı olan bireyler, kendilerini olumsuz bir şekilde algılama eğilimindedirler ve genellikle başarabileceklerine dair güvenleri düşüktür (Moscovitch ve ark., 2009: 66-70; Rapee ve Lim, 1992: 728-731). Ayrıca kişisel standartlar, hatalar üzerine düşünme, davranışlarından şüphe ve uyumsuz mükemmeliyetçilik sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkilidir (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Shafran, Cooper ve Fairburn: 2002: 773-791; Shumaker ve Rodebaugh, 2009: 423-433). Ancak kişisel standartlar ve uyumlu mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı bozukluğu ile zayıf bir ilişki göstermektedir (Shumaker ve Rodebaugh, 2009: 423-433). Benzer şekilde yüksek kişisel standartlar ve uyumsuz değerlendirme de sosyal kaygı ile ilişkilidir. Aynı zamanda yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük kişisel standartlar da sosyal kaygı ile ilişkilidir. Son olarak yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik ve yüksek kişisel standartlar yüksek düzeyde değerlendirilme korkusu ile ilişkilidir (Levinson ve ark., 2015: 61-71). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin ailesel eleştiri boyutundan yüksek puan almaları uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ebeveynlerin rolünün önemine işaret etmektedir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Kawamura, Frost ve Harmatz: 2002: 317-327).

Sosyal kaygı bozukluğundaki mükemmeliyetçilik, bireyin olumsuz sosyal etkileşimler beklemesine neden olabilir (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Juster ve ark., 1996: 403-410; Saboonchi, Lundh ve Ost: 1999: 799-808). İlişkili olarak sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hata yapma endişesi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutlarından daha yüksek puan almaktadır (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Juster ve ark., 1996: 403-410; Kumari, Sudhir ve Mariamma: 2012: 357-368; Rosser, Issakidis ve Peters: 2003: 143-151; Saboonchi, Lundh ve Ost: 1999: 799-808; Saboonchi ve Lundh, 1999: 154-166). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler hataları üzerine daha fazla düşünmektedirler (Egan, Wade ve Shafran: 2011: 203-212). Bu noktada hata yapma endişesi ve

davranışlardan şüphe, sosyal kaygının şiddeti ile ilişkilidir (Juster ve ark., 1996: 403-410). Ek olarak ailesel eleştiri alt boyutu da sosyal kaygının önemli bir yordayıcısıdır (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Çünkü ailesel eleştiri alt boyutu ile ilgili çocukluk deneyimleri utanç ve suçluluk gibi duyguların gelişimiyle ilişkilendirilmiştir (Kawamura, Frost ve Harmatz: 2002: 317-327). Buna benzer olarak sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireyler, ebeveynlerini aşırı koruyucu, sıcaklıktan yoksun, reddeden, daha az önemseyen ve disiplin için utanç taktiklerini daha fazla kullanan insanlar olarak tanımlamaktadır (Bruch ve Heimberg, 1994: 155–168). Yine Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ailesel eleştiri alt boyutunda yüksek puan alan bireyler hataları üzerinde düşünme, gerçekçi olmayan standartlarla karşılaştırma ve bunlara bağlı olarak olumsuz duygulanımı sürdürme eğilimi geliştirmektedir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Çocuğun yeterli bir performans gösterme yeteneğine dayalı olarak verilen koşullu ödül ve onay, yüksek mükemmeliyetçiliğe ve ebeveyn beklentilerini sağlayabilmek için öz eleştiri eğilimine yol açıyor görünmektedir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245).

1.3.2. Mükemmeliyetçilik ve Obsesyon

Mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olduğu ve obsesyonları yordadığı görülmektedir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527–1542; Frost, Novara ve Rhéaume: 2002: 91-105; Kawamura ve ark., 2001: 291–301; Rhéaume ve ark., 1995: 785-794; Tolin, Woods ve Abramowitz: 2003: 657-669; Tolin, Brady ve Hannan: 2008: 31–42). Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı bozukluğunda olduğu gibi obsesif özelliklerin de ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Julien ve ark., 2006: 1205-1216; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2001: 987-1006). Obsesif kompulsif bozukluk hastaları hataları üzerinde çok fazla düşünürler, yüksek kişisel standartlara sahiptirler ve kendilerine yönelik mükemmeliyetçilikleri daha yüksektir (Egan, Wade ve Shafran: 2011: 203-212).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri ile ilişkilidir (Wu ve Cortesi, 2009: 393–400). Örneğin, literatürde mükemmeliyetçiliğin şüphe obsesyonları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Julien ve ark., 2006: 1205-1216;

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527–1542). Çünkü şüphe obsesyonları olan birey deneyimlerinin kesin bir şekilde doğru olmadığına ve daha mükemmel bir şekilde sergilenebileceğine inanabilir (Julien ve ark., 2006: 1205-1216). Bunun yanında şüphe obsesyonlarını ortadan kaldırmak için kesinlik ihtiyacı hissedebilir ve hatalarını en aza indirmek için çabalayabilir (Julien ve ark., 2006: 1205-1216; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527–1542). Şüphe obsesyonlarına ek olarak mükemmeliyetçilik; düzen obsesyonları, düşünce kontrolü ve biriktiricilik kompulsiyonu ile ilişkilidir (Tolin, Brady ve Hannan: 2008: 31–42).

1.4. Ruminasyon

Ruminasyon, sıkıntının belirtilerine ve bu belirtilerin olası neden ve sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde odaklanmayı içeren bir tepki verme biçimidir. Ruminasyon, sıkıntı veren koşulları değiştirmek için aktif bir problem çözme içermez. Bunun yerine birey tekrarlayıcı bir şekilde sıkıntı veren koşullara ve bu koşullar hakkındaki duygularına odaklanır. Ruminasyon, düşünmeyi daha karamsar hale getirerek etkili sorunu çözme engeller ve araçsal davranışa müdahale ederek sıkıntılı durumların artmasına neden olur (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424). Aynı zamanda ruminasyon, olumsuz çıkarımlar veya atıf tarzları, işlevsiz tutumlar, umutsuzluk, karamsarlık, öz eleştiri, bağımlılık, sosyotropi, sıkıntı, muhtaçlık ve nevroz dahil olmak üzere çeşitli uyumsuz bilişsel tarzlarla ilişkilidir (Ciesla ve Roberts, 2002: 435-453; Flett ve ark., 2002: 33-47; Lam ve ark., 2003: 469-479; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995: 176-190; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999: 801-814; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson: 1994: 92-104; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001: 37-47; Robinson ve Alloy, 2003: 275-292; Roberts, Gilboa ve Gotlib: 1998: 401-423; Spasojevic ve Alloy, 2001: 25-37).

Ruminasyonun olumsuz uyumsuz düşünceleri artırdığı, olumsuz inançları sürdürdüğü, diğer uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına yol açtığı ve problem çözme yeteneklerini azalttığı belirtilmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993: 339-349; Lyubomirsky ve ark., 2006: 276-304; Vassilopoulos ve Watkins, 2009: 181-189). Ruminasyona yatkın kişiler, daha fazla uyumsuz ve olumsuz düşünürler; problemleriyle daha az etkili başa çıkarlar; problem çözme sırasında hareketsizlik gösterirler ve dikkat dağıtan ve duygudurumu yükselten etkinliklerde bulunmaya daha

düşük isteklilik gösterirler (Donaldson ve Lam, 2004: 1309-1318; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995: 176-190; Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema: 1998: 166-177; Lyubomirsky ve ark., 2006: 276-304; Watkins ve Baracaia, 2002: 1179–1189; Watkins ve Moulds, 2005: 319–328).

Ruminasyonları içeren tekrarlayan olumsuz düşünceler kaygı bozukluklarına karşı savunmasızlığı artırmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424; Ruscio ve ark., 2011: 867-874). Ayrıca ruminasyonun alkol tüketimini, alkol kötüye kullanımını ve diğer maddelerin kötüye kullanımını zaman içinde arttırdığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002: 391-403; Nolen-Hoeksema ve Watkins, 2011: 589-609). Bunun yanında ruminasyon, ergen kızlarda intihar içermeyen kendine zarar verme davranışlarıyla ve yetişkinlerde intihar düşüncesinde zaman içinde artışla ilişkilidir (Hilt, Cha ve Nolen-Hoeksema: 2008: 63-71; Miranda ve Nolen-Hoeksema, 2007: 3088-3095; Smith, Alloy ve Abramson: 2006: 443-454).

Ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme (brooding) ve derinlemesine düşünme (reflective pondering) olmak üzere iki alt türü tanımlanmıştır. Geviş getirir gibi düşünme, kişinin mevcut durumunu elde edilmemiş bir standartla pasif bir şekilde karşılaştırmasıdır. Derinlemesine düşünme, kişinin bilişsel problemini çözmek için kasıtlı olarak içe dönmesidir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema: 2003: 247-259). Geviş getirir gibi düşünme, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve yüksek ebeveyn beklentileri ile ilişkili bulunmuştur (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245).

1.4.1. Ruminasyon ve Sosyal Kaygı

Ruminasyonun sosyal kaygı bozukluğunda güçlü bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler olay sonrasında yüksek düzeyde ruminasyon sergilemektedir (Abbott ve Rapee, 2004: 136-144; Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903; Kocovski ve ark., 2005: 971-984; Rachman, Grüter-Andrew ve Shafran: 2000: 611-617; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin zihinleri, yaşadıkları kaygı verici sosyal durumdan sonra bu durumun gözden geçirilmesi ile meşgul olmaktadır (Chen, Rapee ve Abbott: 2013: 1-8; Heimberg, Brozovich ve Rapee: 2010: 395-422). Bu meşguliyet sonucunda bireylerin olumsuz inançları pekişir ve sosyal durumlara karşı korkuları devam eder (Abbott ve Rapee, 2004: 136-144; Edwards, Rapee ve Franklin:

2003: 603-617). Bu bireyler sosyal durum sonrasında kendilerinin ve başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmeleri hakkında olumsuz bilgilere odaklanmaktadır ve bu durumu gerçekçi olmayan yüksek standartlarla karşılaştırma eğilimindedir. Olay sonrası ruminasyon, daha az olumlu yeniden değerlendirme, olumsuz performans değerlendirmesi ve daha fazla sosyal kaygı ile ilişkilidir (Abbott ve Rapee, 2004: 136-144; Dannahy ve Stopa, 2007: 1207-1219; Rapee ve Abbott, 2007: 2977-2989; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Olay sonrasında ruminasyon yapan sosyal kaygılı bireylerin kaygı başta olmak üzere olumsuz duygulanımlarında zamanla artış yaşadıkları ve sosyal durumla ilgili çarpık bir belleğe sahip oldukları bulunmuştur. Uyumsuz ruminasyonun azalmasıyla sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin de azaldığı belirtilmektedir (Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903).

Sosyal bir durum sırasında hata yapacağı için endişe duyan, sıklıkla kendinden şüphe eden veya başkalarının kendisinden mükemmel bir performans beklediğini düşünen bir birey olay sonrasında da olay hakkında düşünmeye devam edebilir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163). Bu sırada olay sonrası ruminasyon, sosyal kaygıda algılanan performans başarısızlığıyla ilgili düşünme eğilimini artırabilir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Bu nedenle de ruminasyonla ilişkili olan duygu düzenleme sorunlarının sosyal kaygı bozukluğunda önemli bir etken olduğu bildirilmektedir (Kashdan ve Breen, 2008: 1-12).

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler yüksek düzeyde geviş getirir gibi düşünme (brooding) ve derinlemesine düşünme (reflective pondering) sergilemektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Yüksek düzeyde derinlemesine düşünme (pondering) sergileyen kişiler, daha olumsuz dikkat ve bellek önyargıları göstermektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424). Ek olarak geviş getirir gibi düşünme (brooding) kaygı belirtileriyle ilişkili bulunmuştur (Watkins, 2009: 160-175).

1.4.2. Ruminasyon ve Obsesyon

Ruminasyon soyuttur, sözeldir, olumsuz olarak kendine odaklıdır, öznel deneyimlere saplanır, tekrarlayıcıdır, ısrarcıdır, kontrol edilmesi zordur, olumsuz düşünceye odaklanır ve etkisiz başa çıkma ile ilişkilidir (Holmes ve Mathews, 2010: 349-362; Mor ve Winqvist, 2002: 638-662; Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990: 519-527;

Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424; Watkins, 2008: 163-206; Wisco ve Nolen-Hoeksema, 2008: 221-236). Bu özellikleri göz önüne alındığında ruminasyon, obsesyonun temelini oluşturan tekrarlayıcı düşünceler ile benzer özellikler göstermektedir (McEvoy, Mahoney ve Moulds: 2010: 509-519; Raines ve ark., 2017: 63-67; Wahl ve ark., 2011: 217-225; Watkins, 2009: 160-175). Tekrarlayıcı düşünceler, tekrarlayıcı ve olumsuz içeriğe sahip pasif bir şekilde düşünme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Ehring ve Watkins, 2008: 192-205). Tekrarlayıcı düşüncelerin kaygı da dahil olmak üzere olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu ve olumsuz duygulanımı artırdığı görülmektedir (Ruscio ve ark., 2011: 867-874).

Ruminasyon tekrarlayan obsesif düşüncelere ek olarak, obsesif kompulsif bozukluktaki diğer patolojik süreçlere de katkıda bulunmaktadır (Koch ve Exner, 2015: 550-555). Obsesif kompulsif bozukluğun ruminasyon ile ilişkili olduğu ve obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin normal ve kaygı bozukluğu olan bireylere göre ruminasyonu daha fazla kullandığı görülmektedir (Dar ve Iqbal, 2015: 866-880). Girici yapıdaki obsesif düşünceler hakkında ruminasyon yapma, obsesif düşüncelerin olumsuz değerlendirilmesine yol açabilir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin, istenmeyen düşüncelerin getirdiği sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak obsesif düşüncelerinin doğasını ve etkilerini analiz etmek gibi ruminatif stratejileri kullanma olasılıkları daha yüksektir (Raines ve ark., 2017: 63-67; Freeston ve ark., 1995: 201-215; Freeston ve Ladouceur, 1997: 335-348). Bununla benzer olarak ruminatif düşünme tarzı ile obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ilişkidir. Sıkıntı karşısında ruminasyon sergileme eğilimi arttıkça obsesif kompulsif bozukluğun belirtilerinin şiddeti artmakta ve ardından daha fazla ruminasyon sergilenmektedir. Bu etkisi nedeniyle ruminatif düşünme tarzının obsesif kompulsif bozukluğun (ve obsesyonların) sürdürülmesinde rol oynadığı söylenebilir (Wahl ve ark., 2011: 217-225).

1.4.3. Ruminasyon ve Mükemmeliyetçilik

Ruminasyonun mükemmeliyetçilik ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Ruminasyon, mükemmeliyetçilik ile patolojik sorunlar, yaşanan sıkıntı ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Flett, Nepon ve Hewitt: 2016:

121–155; Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Xie ve ark., 2019: 301-312). Mükemmeliyetçilik ve ruminasyon; yeme bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve kaygı bozuklukları ile ilişkilidir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Di Schiena ve ark., 2012: 774-778; Egan, Hattaway ve Kane: 2014: 211–223; Flett ve ark., 2011: 159-176; Rivière ve Douilliez, 2017: 63–68). Ayrıca ruminasyon, hata yapma endişesi, davranışlardan şüphe duyma ve toplum tarafından dayatılan ve kendine yönelik mükemmeliyetçilikle de ilişkilidir (Di Schiena ve ark., 2012: 774-778; Egan, Hattaway ve Kane: 2014: 211–223; Flett ve ark., 2011: 159-176; Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Xie ve ark., 2019: 301-312). Ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme ile patolojik sorunlar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rivière ve Douilliez, 2017: 63–68).

Son olarak mükemmeliyetçiliğin olay sonrası ruminasyonun önemli bir yordayıcısı olduğu da vurgulanmaktadır (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Rivière ve Douilliez, 2017: 63–68; Xie ve ark., 2019: 301-312). Bu nedenle mükemmeliyetçilik, olay sonrasında ruminasyona daha fazla yol açarak sosyal kaygının sürmesine etki edebilir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163). Bununla bağlantılı olarak mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireyler daha fazla ruminasyon ve kaçınma davranışı sergilemektedir (van der Kaap-Deeder ve ark., 2016: 114-119). Benzer olarak yüksek kişisel standartlar ve bu standartlardan kaynaklanan tutarsızlık ile ruminasyon arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Ek olarak mükemmeliyetçilik ile dikkati dağıtma ve problem çözme arasındaki ilişki de düşüktür (Flett ve ark., 2011: 159-176).

1.5. Narsisizm

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın beşinci baskısında yer alan narsisistik kişilik bozukluğunun temelini oluşturan narsisizm, özünde büyüklenciliğin, beğenilme ihtiyacının ve empati eksikliğinin olduğu bir kişilik özelliğidir (American Psychiatric Association, 2013: 670). Narsisizm liderlik, kendine hayranlık, üstünlük ve kişilerarası sömürü alanlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Emmons, 1987: 11–17; Raskin, Novacek ve Hogan: 1991a: 911–918).

Narsist bireyler kendi ihtiyaçlarını gözetme ve başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelme eğilimindedirler (Asada ve ark., 2004: 379-390). Kendi sorunları üzerinde detaylı bir şekilde dururlar. İstedikleri veya ihtiyaç duydukları her şeyin verilmesini beklerler. Diğerlerinin kendileri ile ilgilendiğini düşünürler. Diğerlerinin sahip olduklarını kıskanırlar ve diğerlerinin de kendilerini kıskandığına inanırlar (American Psychiatric Association, 2013: 670). Ayrıca başkalarına saygı göstermekte başarısızdırlar (Asada ve ark., 2004: 379-390).

Narsisizm ile benlik saygısı önemli ölçüde ilişkilidir (Kernis ve Sun, 1994: 4-13; Rhodewalt ve Morf, 1995: 1-23; Stucke ve Sporer, 2002: 509-532). Narsist bireylerin benlik saygıları genellikle kırılındır. Bu nedenle eleştiriye ve başarısızlıktan kaynaklanan olumsuz duygulara karşı hassastırlar. Eleştiri bu bireyleri rahatsız edebilir ve aşağılanmış hissetmelerine neden olabilir (American Psychiatric Association, 2013: 670). Bu açıdan ele alındığında narsisizm bir tür benlik saygısını düzenleme biçimi olarak yorumlanabilir (Raskin, Novacek ve Hogan: 1991a: 911-918). Bu düzenleme tarzının sonucu olarak narsist bireyler yeteneklerini ve başarılarını abartırlar. Kendilerini üstün ve özel olarak görürler. Hayranlık ve ayrıcalık hakkında sürekli düşünürler. Kendilerini beğenmişlerdir ve diğerlerinin kendilerini övmesini beklerler. Zihinleri işlerini ne kadar iyi yaptıkları ya da başkalarının kendilerini ne kadar iyi gördüğüyle meşguldür. Başkalarından hayranlık ve ayrıcalık görmediklerinde şaşırırlar veya öfkelenirler (American Psychiatric Association, 2013: 670).

Narsisizm, aynı zamanda aşırı duygusal tepkisellikle de karakterizedir (Rhodewalt ve Morf, 1998: 672-685). Bu noktada narsist bireylerin aşırı duygusal tepkileri kırılan benlik saygılarını sürdürmelerine yardımcı oluyor olabilir (Asada ve ark., 2004: 379-390). Narsist bireyler eleştirilere ya da başarısızlıklara karşı küçümseme, öfke tepkisi gösterme veya meydan okuma ile tepki verebilirler (American Psychiatric Association, 2013: 670; Stucke ve Sporer, 2002: 509-532; Raskin, Novacek ve Hogan: 1991a: 911-918). Bu tür deneyimler genellikle öz eleştiriye, sosyal geri çekilmeye veya büyüklenmeyi maskeleyen alçakgönüllülüğe yol açabilir (American Psychiatric Association, 2013: 670).

Bazı araştırmacılar narsisizmi, büyüklenmeci narsisizm ve kırılan narsisizm olmak üzere iki alt boyutta ele almaktadır. Bu iki alt boyutun bazı ortak özellikleri vardır. Her iki alt boyuttaki bireyler de büyüklenmeci fantezilere sahiptir, özel muameleyi hak

ettiğini düşünür ve kazançları için diğerlerini sömürebilir (Miller ve ark., 2011: 1013–1042; Okada, 2010: 113-118). Büyüklenmeci narsisizm büyüklenme, saldırganlık, baskın olma, uyumsuzluk, kıskançlık, empati eksikliği, düşük özgecilik, sahtekârlık, hak etme duygusu, eleştiriye tepki gösterme, otoriteye karşıt olma ve kendine güven ile ilişkilidir (Miller ve ark., 2011: 1013–1042; Miller ve ark., 2012: 507-512; Pincus ve ark., 2009: 365–379; Okada, 2010: 113-118). Büyüklenmeci narsistler dışsallaştırma davranışları sergilerler. Algıladıkları küçümsemelere ve ego tehditlerine öfke ve saldırganlıkla tepki verirler (Miller ve ark., 2018: 186–199). Benliklerinin olumsuz yönlerini bastırırlar, benlikleri ile uyumsuz dışsal bilgileri saptırırlar, şişirilmiş benlik imgesine sahiptirler ve sınırsız güç, üstünlük, mükemmellik ve hayranlık ile ilgili fantezileri vardır (Pincus ve ark., 2009: 365–379).

Kırılgan narsisizm ise yetersizlik, olumsuz duygulanım, güven eksikliği, başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlılık, içe dönüklük, soğukluk, düşmanlık, tanınma ihtiyacı, düşük benlik saygısı, utanç, sosyal kaçınma ve sömürülme ile ilişkilidir (Miller ve ark., 2011: 1013–1042; Miller ve ark., 2012: 507-512; Pincus ve ark., 2009: 365–379; Okada, 2010: 113-118). Bunların yanında kırılıg narsistler içselleştirme davranışları da sergiler (Miller ve ark., 2018: 186–199). Kırılgan narsistler bağlanmaktan kaçınırlar ya da kaygılı olarak bağlanırlar. Karşılıklı bağımlılık ve samimiyet gerektiren ilişkilerden kaçınırlar ve yakın ilişkilerin kaybından korkarlar (Miller ve ark., 2011: 1013–1042).

1.5.1. Narsisizm ve Sosyal Kaygı

Daha önce de belirtildiği gibi narsisizm benlik saygısı ile ilişkilidir (Kernis ve Sun, 1994: 4-13; Rhodewalt ve Morf, 1995: 1–23; Stucke ve Sporer, 2002: 509–532). Narsist bireyler, kırılıg benlik yapılarına destek sağlamak için sosyal geribildirime bağımlı ve duyarlı hale gelebilirler (Rhodewalt ve Morf, 1998: 672-685). Bu nedenle sosyal geri bildirim ve desteğe normallerden daha fazla ihtiyaç duyabilirler (Rhodewalt ve Morf, 1995: 1–23). Aslında narsist bireyler sosyal onay alma ile ilgilenmezler. Diğerlerinin onayını almak, beğenilme ve hayranlık hissi ile ilişkilidir. Onay aldıklarında narsist bireylerin benlik saygısı artar (Raskin, Novacek ve Hogan: 1991b: 19–38). Aksine narsist bireyler başkalarından olumsuz ya da benliği tehdit eden bir geri bildirim aldıklarında öfkeli, saldırgan ve düşmanca tepkiler gösterirler

(Asada ve ark., 2004: 379-390, Kernis ve Sun, 1994: 4-13; Rhodewalt ve Morf, 1998: 672-685; Stucke ve Sporer, 2002: 509-532). Ayrıca narsistler başarısızlığa da yoğun öfke, kaygı ve benlik saygısında dalgalanmalarla tepki vermektedir (Emmons, 1987: 11-17; Rhodewalt ve Morf, 1995: 1-23; Rhodewalt ve Morf, 1998: 672-685). Dolayısıyla narsist bireylerin sosyal ortamlarda eleştirildiklerini, aşağılandıklarını veya rezil olduklarını düşündüklerinde benlik saygısındaki dalgalanmalara bağlı olarak öfke ve kaygı tepkileri göstermeleri beklenebilir (Krizan ve Johar, 2015: 784-801; Ghim ve ark., 2015: 21-26).

Narsistik özellikler sosyal kaygılı bireylerde görülmektedir. Narsisizm düzeyi yüksek olan sosyal kaygılı bireyler, diğerlerine göre daha fazla uyumsuzluk, daha fazla stres, daha kötü kişilik organizasyonu ve duyguları tanımlamada daha fazla zorluk yaşamaktadır (Williams, 2016). Bunun yanında sosyal kaygının merkezinde bulunan utanç duygusu da narsisizm ile ilişkilidir (Hoffmann, 1999: 237-252; William2016). Büyüklenmeci bir benliğe sahip olan sosyal kaygılı bireyler diğerlerinin kendilerini yetersiz olarak değerlendireceğini düşünerek davranışlarından utanç duyabilirler. Bu tarz bir büyüklenmeci benlik yapısı erkeklerde daha fazla görülmektedir (William2016).

Kırılgan narsisizm ile sosyal kaygı arasında benzer noktalar vardır. Kırılgan narsistler, sosyal açıdan pasif, çekingen ve utangaç insanlardır (Ronningstam, 2010: 68-75; Miller ve ark., 2011: 1013-1042). Diğerleriyle ilişki kurmaktan korkarlar, diğerleriyle ilişki başlatma ve sürdürme sırasında güven eksikliği yaşarlar ve diğerlerinin yanında utanç duruma düşeceklerinden korkarlar (Dickinson ve Pincus, 2003: 188-207). Aynı zamanda kırılgan narsisizmi olan bireyler başkalarının eleştirilerine ya da başarısızlığa karşı aşırı duyarlıdırlar (Ronningstam, 2010: 68-75; Miller ve ark., 2011: 1013-1042). Üstelik başkalarının niyetlerini kötü olarak yorumlayıp düşmanlık besleyebilirler (Miller ve ark., 2011: 1013-1042).

Kırılgan narsisizm ile benlik saygısı arasında ters yönlü bir ilişki vardır (Miller ve ark., 2011: 1013-1042). Kırılgan narsistler benlik saygılarını artırmak için kendilerini geliştirmek yerine başkalarından gelen geri bildirim ihtiyacı duyarlar. Diğerlerinin onları onaylaması benlik saygılarının korunmasında ve geliştirilmesinde daha önemlidir. Diğerlerinden onay almamaya, sosyal olarak reddedilmeye ve başarısızlığa karşı savunmasızdırlar. Utanç duygusunu ortaya çıkaran sosyal durumlara karşı aşırı duyarlıdırlar (Besser ve Priel, 2010: 874-902).

Kırılgan narsistler başkalarıyla ilişki geliştirirken yüksek düzeyde kaygı yaşarlar. Ayrılık ipuçlarına aşırı duyarlıdırlar ve ayrılık sırasında daha fazla sıkıntı yaşarlar (Besser ve Priel, 2010: 874–902). İlişkilerinde yaşadıkları sıkıntıları yönetmekte zorlandıkları için kaçınma, soğukluk gösterme ve mesafeli olma gibi davranışları sergilerler (Dickinson ve Pincus, 2003: 188–207). Ancak bu şekilde bir sosyal kaçınma ile benlik saygılarını koruyabilirler (Dickinson ve Pincus, 2003: 188–207; Pincus ve ark., 2009: 365–379).

1.5.2. Narsisizm ve Obsesyon

Narsisizm, obsesif düşünceler ile de ilişkili bulunmuştur (Asada ve ark., 2004: 379-390; Spano, 2001: 87–93). Narsistik bireylerin obsesif düşünceleri benimsemesinde büyüklenmeci benliğin rolü olabilir (Asada ve ark., 2004: 379-390). Obsesif birey, narsisizm ile uyumlu bir biçimde sevgi ve hayranlık almak için mükemmel bir çocuk olmaya çabalayabilir. Bu çabayı engelleyecek herhangi bir tehdide ise kaygı ile karşılık verebilir. Kendisini güvende hissetmesi için asla hata yapmaması veya bir eksikliğini kabul etmemesi gerektiğini düşünebilir. Bu durum bireyin mükemmelliğe ulaşmanın vurgulandığı ortamlarda yetiştirilmesiyle gerçekleşmektedir (Gelfman, 1968: 296–303; Salzman, 1966: 1139–1146).

1.5.3. Narsisizm ve Mükemmeliyetçilik

Narsisizm mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir (Flett ve ark., 2014: 43–66; Ward ve Ashby, 2008: 51-65). Narsistler büyüklenmeci fantezilerini doğrulamak amacıyla kendilerini mükemmel olarak sunuyor olabilirler (Sorotzkin, 1985: 564–571). Ayrıca mükemmeliyetçiliğin de büyüklenmeci fantezilerle güçlü bir ilişkisi vardır. Bu büyüklenmeci fanteziler başarılı olma, tanınma ve takdir kazanma gibi telafi edici diğer fantezilerle bağlantılıdır (Stoeber, Sherry ve Nealis: 2015a: 85-90). Buradan yola çıkarak, narsist bireyler için mükemmeliyetçiliğin, benlik saygısını korumak, düzenlemek ve sürdürmek için kullanılan kişilerarası bir strateji olduğu düşünülebilir (Morf ve Rhodewalt, 2001: 177–196; Ronningstam, 2010: 68–75; Smith ve ark., 2016: 90–101; Sorotzkin, 1985: 564–571; Watson, Varnell ve Morris: 1999-2000: 59–69). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik, aşağılanmaktan, utançtan ve hayranlığın kaybından kaçınmayı sağlayarak benliğin korunmasını sağlayabilir (Sorotzkin, 1985: 564–571).

Narsisizmde yüksek öz eleştiri ve utanç, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir (Ronningstam, 2010: 68–75; Trumpeter, Watson ve O’Leary: 2006: 849-860). Çünkü narsistler her zaman mükemmel olmak isterler. Narsistlerin mükemmel olma çabaları büyüklenmeci benliklerinden kaynaklanır. Mükemmel olma fantezileri veya mükemmel olamamanın sonuçları hakkında ruminatif bir şekilde düşünürler (Flett ve ark., 2014: 43–66). Ayrıca narsisizm mükemmeliyetçi düşüncelerin sıklığı ile de ilişkili bulunmuştur (Smith ve ark., 2016: 90–101).

Narsistler yetersizliklerini ortaya çıkaran bir hata ile karşılaştıklarında, bu hata büyüklenmeci benlik duygusu ile çeliştiği için üzülebilirler. Üzüntü, utanç gibi olumsuz duygular, yüksek standartlara ulaşamamanın sonucunda ortaya çıkar (Flett ve ark., 2014: 43–66). Burada mükemmeliyetçiliğin bu hatalar sonucunda ortaya çıkan güçsüzlüğe ve yetersizliğe karşı benliği koruma işlevi olabilir (Ronningstam, 2010: 68–75).

Patolojik narsisizm ile toplum içinde mükemmel görünme ihtiyacı arasında güçlü bir ilişki vardır (Flett ve ark., 2014: 43–66). Daha önce de belirtildiği gibi kırılgan narsistlerin mükemmellikleri diğerlerinin onayına ve onayını almaya bağlıdır. Bu nedenle diğerlerinin beklentilerini karşılamak için güçlü duyguları vardır. Kusurlu davranma konusunda savunmacı ve güvensiz bir şekilde ruminatif olarak sürekli düşünürler. Diğerlerinden eleştiri, yargılama ve baskı bekleyebilirler ya da diğerlerinin davranışlarını öyle algılayabilirler. Diğerlerinden aldıkları geri bildirim olumsuz olduğunda daha fazla utanç duyabilirler (Smith ve ark., 2016: 90–101).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik narsisizmle pozitif yönde ilişkilidir (Flett ve ark., 2014: 43–66; Freudenstein ve ark., 2012: 746–752; Smith ve ark., 2016: 90–101). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı başarı ihtiyacı, statü, güç, hakimiyet ve fiziksel güzellik için diğerlerini sömürme isteğini içerebilir (Smith ve ark., 2016: 90–101). Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçilik yüksek benlik saygısı, otorite, üstünlük, kendine yeterlilik ve sömürücülük ile pozitif yönde ilişkilidir (Flett ve ark., 2014: 43–66).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğerlerinin önemli bir rol oynadığı patolojik narsisizm ile ilişkilidir (Sherry ve ark., 2014: 52-56; Stoeber, Sherry ve Nealis: 2015a: 85-90; Stoeber, 2015b: 611-623; Trumpeter, Watson ve O’Leary: 2006: 849-860). Ayrıca diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik narsistik büyüklenmecilikle ve

narsistik büyülenmeciliğin teşhircilik, otorite ve sömürücülük temel özellikleri ile pozitif yönde ilişkilidir (Flett ve ark., 2014: 43–66; Smith ve ark., 2016: 90–101; Stoeber, Sherry ve Nealis: 2015a: 85-90). Bunun yanında umursamaz özellikler, diğerlerine düşük saygı, bireysel yönelim ve olumlu benlik saygısı ile de pozitif yönde ilişki görülmektedir (Stoeber, 2015b: 611-623).

Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik narsistik kişilik ile ilişkilendirilmektedir (Flett ve ark., 2014: 43–66). Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik koşullu ve düşük benlik saygısı, başkalarını değersizleştirme, aşırı duyarlılık ve kendini gizleme gibi kırılabilir narsisizmin temel özellikleri ile güçlü bir ilişki göstermektedir (Stoeber, Sherry ve Nealis: 2015a: 85-90; Stoeber, 2015b: 611-623). Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik düşük sömürücülük ve yüksek öz eleştiri ile ilişkilidir (Trumpeter, Watson ve O’Leary: 2006: 849-860). Ayrıca narsistik incinmeyle ve utanç eğilimi ile de ilişkili bulunmuştur (Flett ve ark., 2014: 43–66).

1.5.4. Narsisizm ve Ruminasyon

Narsisizm ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi ele alan çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Var olan çalışmalar büyülenmeci narsisizm ve kırılabilir narsisizm alt boyutları üzerinden narsisizm ve ruminasyon ilişkisini ele almaktadır. Bu çalışmalara göre büyülenmeci narsistler, mükemmel olma fantezileri ile ilgili kronik olarak ruminasyon sergilerler. Kırılabilir narsistler ise mükemmel olamamanın sonuçları hakkında sürekli olarak düşünürler (Flett ve ark., 2014: 43–66). Ayrıca kırılabilir narsisizm öfke ruminasyonları ile ilişkilidir (Krizan ve Johar, 2015: 784–801). Özellikle de içselleştirilmiş utanç, öfke ruminasyonları ile ilişkili bulunmuştur (Ghim ve ark., 2015: 21-26).

1.6. Araştırmanın Amacı

Sosyal kaygı bireyin diğerleri tarafından değerlendirilebileceğini düşündüğü sosyal ortamlarda yaşadığı korku olarak tanımlanır. Sosyal kaygı, her insanın topluluk önünde konuşma gibi sosyal durumlarda deneyimleyebileceği bir duygudur. Bu nedenle oldukça yaygın bir güçlük olarak karşımıza çıkmaktadır (American Psychiatric Association, 2013: 203). Obsesyonlar ise obsesif kompulsif bozukluğun

kompulsiyonlarla birlikte iki karakteristik özelliğinden biridir. Obsesyonlar tekrarlayan ve girici düşüncelerden, görüntülerden veya dürtülerden oluşurlar. Deneyimleyen bireyi rahatsız ederler ve istekleri dışında ortaya çıkarlar (American Psychiatric Association, 2013: 238). Her insan gün içerisinde kendi benliği ile uyuşmayan obsesyon benzeri düşünceler ile karşılaşabilir. Nitekim genel nüfusun %80'inden fazlasının biçim ve içerik olarak obsesyonlara benzer şekilde girici düşünceler yaşadığı bulunmuştur (Belloch ve ark., 2004: 100-110; Rachman ve de Silva, 1978: 233-248). Literatürde de belirtildiği gibi sosyal kaygı bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk arasında eş tanı görülme oranı yüksektir (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Baldwin, Brandish ve Meron: 2008: 47-53; Bartz ve Hollander, 2006: 338-352; Crino ve Andrews, 1996: 37-46; Ruscio ve ark., 2010: 53-63). Bu güçlü ilişkiden dolayı mevcut çalışmada obsesyonlar ile sosyal kaygının birlikte ele alınması planlanmaktadır.

Ruminasyon, soruna, sorunun belirtilerine ve bu belirtilerin neden ve sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde odaklanmayı içeren bir düşünme biçimidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424). Ruminatif düşünce tarzı obsesif kompulsif bozuklukla ve sosyal kaygı bozukluğuyla ilişkilidir ve bu bozukluğa sahip olan kişiler normallere göre daha fazla ruminasyon sergilerler (Abbott ve Rapee, 2004: 136-144; Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903; Dar ve Iqbal, 2015: 866-880). Bu nedenlerle sosyal kaygının ve obsesyonların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde olay sonrası ruminasyonun rolü göz ardı edilmemelidir.

Mükemmeliyetçilik aşırı eleştirel öz değerlendirmelerin bulunduğu yüksek performans standartlarının belirlenmesi olarak tanımlanır (Frost ve ark., 1990: 449-468). Mükemmeliyetçilik ile obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri ve sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişki vardır (Ashbaugh ve ark., 2007: 169-177; Bieling ve ark., 2004: 193-201; Juster ve ark., 1996: 403-410; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527-1542). Bu bilgiler göz önünde bulundurularak sosyal kaygı ile obsesyonlar arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik önemli bir değişken olarak çalışmaya dahil edilmiştir.

Son olarak mevcut çalışmaya narsisizm kişilik özelliği de eklenmiştir. Narsisizm, temelinde büyülenmeciliğin ve beğenilme ihtiyacının olduğu bir kişilik özelliğidir. Narsist bireyler, benlik saygıları kırılğan olduğu için eleştiriye ve başarısızlıktan kaynaklanan yaralanmaya karşı hassastırlar. Eleştiri, bu bireyleri rahatsız edebilir ve

aşağılanmış hissetmelerine neden olabilir (American Psychiatric Association, 2013: 670). Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak sosyal durumlar sırasında yaşadıkları başarısızlığa ve eleştiriye karşı duyarlı olan sosyal kaygılı bireylerin obsesif özellikler geliştirmesinde narsisizmin rolü de önemli olabilir.

Literatürdeki bu bilgiler göz önüne alındığında sosyal kaygısı olan bireylerin kaygı verici sosyal durumdan sonra, bu olay ve kendi performansları hakkında ruminatif bir şekilde düşünecekleri ve olay sonrasındaki ruminasyon ile bağlantılı olarak obsesif düşüncelerinin artacağı varsayılabilir. Bunun yanında mükemmeliyetçilik düzeyi, sosyal kaygının, ruminasyonun, narsisizmin ve obsesyonların düzeyini artırabilir. Çünkü eleştirilere karşı kırılğan bir benliğe sahip olan bir birey mükemmel olabilmek için yüksek standartlar belirleyebilir. Birey yüksek standartlarını yakalayabilmek için sosyal durum sırasında yaptığını düşündüğü hatalara daha fazla odaklanabilir. Bu nedenle sosyal kaygısı artabilir. Olay sonrasında bu hataları üzerine ruminatif bir şekilde düşünebilir. Sosyal kaygısının yanında mükemmeliyetçi ve ruminatif düşünceleri, sosyal durum hakkında daha fazla obsesyon geliştirmesine neden olabilir. Bu varsayımlardan yol çıkarak çalışmada bu değişkenler arasında ilişki bulunması beklenmektedir. Aynı zamanda sosyal kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve narsisizmin obsesif düşünceleri yordayacağı düşünülmektedir. Ek olarak sosyal kaygı ve obsesyonlarla ilişkili görülen yaş, cinsiyet, ilişki durumu, mesleki durum ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklerin de çalışmadaki değişkenler ile anlamlı ilişki göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesyon düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesyon düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesyon düzeyleri ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesyon düzeyleri çalışma duruma göre farklılaşmakta mıdır?
5. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesyon düzeyleri sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?

6. Sosyal kaygı, ruminasyon, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve obsesif belirtiler ilişkili midir?
7. Narsisizm, mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve ruminasyon obsesif belirtileri yordar mı?



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınacaktır. Araştırmanın modeli, araştırmanın örneklemini, araştırmadan kullanılan veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel popülasyonda sosyal kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve narsisizmin obsesif özellikleri ne düzeyde yordadığını araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma problemi doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlamak için bulguların sayısal değerlerle ölçülebildiği nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmişteki veya var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ve araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesneyi bulunduğu koşullara uygun bir şekilde tanımlamaya çalışan araştırma yöntemidir (Karasar, 2010: 77). Tarama modelleri genel tarama ve örnek olay tarama olmak üzere iki türden oluşmaktadır. Mevcut çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, değişkenlerin ayrı bir şekilde betimlendiği tekil tarama ve değişkenlerin değişimini birlikte açıklayan ilişkisel tarama olmak üzere iki şekilde tanımlanabilir (Karasar, 2010: 79). İlişkisel tarama modellerinde çözümlenmeler korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türde yapılabilir (Karasar, 2010: 81). Mevcut araştırmada ölçekler ile örneklemden toplanan veriler analiz edilerek bulgular elde edilmiştir.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında 248 (%62,3) kadın, 146 (%36,7) erkek ve cinsiyetini belirtmek istemeyen 4 (%1) katılımcı olmak üzere toplam 398 yetişkinden oluşmaktadır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 36,68'dir ($S = 11,69$). Kadın katılımcıların yaş ortalaması 35,94 ($S = 10,74$), erkek katılımcıların yaş ortalaması 38,12 ($S = 13,15$) ve cinsiyetini belirtmek istemeyen katılımcıların yaş ortalaması 29,75'tir ($S = 5,85$). Katılımcıların 2'si (%0,5) okur-yazar, 12'si (%3)

ilkokul veya ortaokul mezunu, 60'ı (%15,1) lise mezunu, 34'ü (%8,5) yüksekokul (ön lisans) mezunu, 46'sı (%11,6) lisans öğrencisi, 181'i (%45,5) lisans mezunu, 54'ü (%13,6) yüksek lisans mezunu ve 9'u (%2,3) doktora mezunudur. Araştırmadaki 109 (%27,4) katılımcı bekar ve ilişkisi yoktur, 60 (%15,1) katılımcı bekar ve ilişkisi vardır, 199 (%50) katılımcı evlidir, 27 (%6,8) katılımcı boşanmıştır ve 3 (%0,8) katılımcının eşi vefat etmiştir. Katılımcıların 240'ı (%60,3) çalışmaktadır, 127'si (%31,9) çalışmamaktadır, 22'si (%5,5) emeklidir ve 9'u (%2,3) hem emeklidir hem de çalışmaktadır. Son olarak katılımcıların 65'i (%16,3) kendisini düşük, 168'i (%42,2) orta-alt, 114'si (%28,6) orta, 47'si (%11,8) orta-üst ve 4'ü (%1) yüksek sosyoekonomik düzeyde gördüğünü belirtmiştir. Katılımcıların demografik bulguları Tablo 3.1'de belirtilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

	N	%	Ort.	S
Yaş	398	-	36,68	11,694
Cinsiyet				
Belirtmek istemiyorum.	4	1,0	29,75	5,852
Erkek	146	36,7	38,12	13,152
Kadın	248	62,3	35,94	10,737
İlişki durumu				
Bekar (İlişkim yok)	109	27,4	27,47	7,314
Bekar (İlişkim var)	60	15,1	29,73	7,998
Evli	199	50,0	42,10	10,330
Boşanmış	27	6,8	47,93	8,004
Eşi vefat etmiş	3	0,8	49,33	5,859
Eğitim Durumu				
Okur - yazarım.	2	0,5	31,00	5,657
İlkokul/ Ortaokul mezunuyum.	12	3,0	42,25	10,270
Lise mezunuyum.	60	15,1	38,15	12,456
Yüksekokul (Ön lisans) mezunuyum.	34	8,5	45,44	10,919
Üniversite (Lisans) öğrencisiyim.	46	11,6	29,13	10,532
Üniversite (Lisans) mezunuyum.	181	45,5	35,81	11,072
Yüksek Lisans mezunuyum.	54	13,6	35,80	9,368
Doktora mezunuyum.	9	2,3	48,78	11,222
Mesleki Durum				
Evet	240	60,3	37,35	10,345
Hayır	127	31,9	30,87	10,078
Emekli	22	5,5	55,77	4,879
Emekliyim ve çalışıyorum.	9	2,3	54,00	6,083
Sosyoekonomik Düzey				
Düşük	65	16,3	33,60	10,233
Orta	168	42,2	37,87	12,175
Orta-alt	114	28,6	35,99	11,008
Orta-üst	47	11,8	37,66	12,336
Yüksek	4	1,0	44,50	17,748

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi alabilmek için Demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Obsesyonların ölçülmesi için Obsesif İnanışlar Ölçeği, sosyal kaygının ölçülmesi için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), mükemmeliyetçiliğin ölçülmesi için Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), ruminasyonun ölçülmesi için Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) ve narsisizm ölçülmesi için Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu altı sorudan oluşmaktadır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu, mesleki durum ve sosyo-ekonomik düzeyi hakkında bilgileri araştıran sorular bulunmaktadır. Demografik bilgi formu Ek 3'te bulunmaktadır.

2.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) Liebowitz (1987: 141-173) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, performans sergilemeyi gerektiren durumlarında bireylerin kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçmektir (Liebowitz, 1987: 141-173). Ölçek Türkçe'ye Soykan ve arkadaşları (2003: 1059-1069) ve Dilbaz (2001: 132) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.97'dir. Beck Anksiyete Ölçeği temel alınarak değerlendirildiğinde ölçeğin uyumsal geçerliği toplamda 0.25'dir.

LSKÖ 24 maddesi kaygı ve 24 maddesi kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 4'lü Likert tipindedir. Kaygı alt boyutunda puanlama "1- Yok, 2- Hafif, 3- Orta derecede, 4- Şiddetli" şeklinde, kaçınma alt boyutunda ise puanlama "1-Asla, 2- Ara sıra, 3-Çogunlukla, 4-Genellikle" şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, sosyal kaygının arttığını göstermektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Ek 4'te bulunmaktadır.

2.3.3. Obsesif İnanışlar Ölçeği

Obsesif İnanışlar Ölçeği (OİÖ), Obsesif-Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu tarafından obsesyonların ve kompulsiyonların oluşmasına ve sürdürülmesine neden olan işlevsel olmayan inanışları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527-1542). Türkçe uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Boysan ve arkadaşları (2010: 216-222) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.79, iç tutarlık katsayısı ise 0.95'tir. OİÖ, Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği'nin obsesyon alt boyutu ile 0.45 düzeyinde korelasyon göstermektedir.

OİÖ 44 sorudan ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar 16 sorudan oluşan Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi, 16 sorudan oluşan Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik ve 12 sorudan oluşan Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme boyutlarıdır. Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi alt boyutu, bireyin gerçekleşen veya gerçekleşebilecek bütün olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasını, zarara engel olmaktan veya harekete geçmemekten duyulan abartılı sorumluluk inançlarını içerir. Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik alt boyutu, bireyin hata yapma endişelerini, yüksek standartlarını ve belirsizlik karşısında yaşadığı rahatsızlığı değerlendirir. Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme alt boyutu ise girici düşüncelere aşırı önem vermeyi ve bu düşünceleri kontrol etme çabasını ölçer (Boysan ve ark., 2010: 216-222). Ölçekteki maddeler 7'li Likert tipindedir ve "1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 5- Biraz Katılıyorum, 6- Katılıyorum, 7- Tamamen katılıyorum" şeklinde ölçüm yapmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, obsesif inanışların şiddetinin arttığını göstermektedir. Obsesif İnanışlar Ölçeği Ek 5'te bulunmaktadır.

2.3.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBKÖ), Frost ve arkadaşları (1990: 449-468) tarafından mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemektedir. Bu boyutlar hata yapma endişesi, kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphe ve düzendir (Frost ve ark., 1990: 449-468). Hata yapma endişesi, bireylerin

yaptıkları işlerde küçük hatalarıyla ve başarıyla ilgili düşüncelerini incelenmektedir. Kişisel standartlar, kişinin kendisi için belirlediği ve ulaşmaya çalıştığı, ulaşamadığında ise stres yaşadığı yüksek standartları ölçmektedir. Aile beklentileri boyutunda bireyin ebeveynlerinin beklentileri hakkındaki düşüncesi ve buna bağlı olarak yaşadığı performans baskısı ölçülür. Ailesel eleştiri boyutunda bireyin ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadığında ebeveynleri tarafından kabul görmeyeceğini gibi düşünceleri incelenir. Davranışlardan şüphe, bireyin eylemlerini doğru bir şekilde yapacağından emin olamaması ve bununla ilgili şüphe duymasını inceler. Son olarak düzen boyutu kişinin yaptığı işlerde düzene verdiği önemi ölçer (Frost ve ark., 1990: 449-468).

FÇBKÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) ve Kağan (2011: 192-197) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.82'dir. FÇBKÖ toplam puanının Penn State Endişe Ölçeği puanları ile 0.44 düzeyinde korelasyon gösterdiği bildirilmiştir.

FÇBKÖ 6 alt boyuttan ve 35 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Puanlama 1 ve 5 arasında yapılmaktadır; "1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar, alt ölçeklerle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ek 6'da bulunmaktadır.

2.3.5. Ruminatif Tepki Ölçeği

Ruminatif Tepki Ölçeği (RTÖ) Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991: 115-121) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde Tepki Biçimleri Envanteri'nin bir alt ölçeği olan Ruminatif Tepkiler Envanteri kullanılmıştır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991: 115-121). Neziroğlu (2010) tarafından Türkçeye çevrilmiştir (Neziroğlu, 2010). Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.72'dir. RTÖ puanları Beck Depresyon Envanteri puanları ile 0.49 ve Penn State Endişe Ölçeği puanları ile 0.55 düzeyine korelasyon gösterdiği bildirilmiştir. Treynor ve arkadaşları (2003: 247-259), ölçeğin depresyon ile örtüşen 12 maddesini ayırarak kısa versiyonunu oluşturmuşlardır. Geriye kalan 10 madde, derinlemesine düşünme (reflective pondering) ve geniş getirir gibi düşünme (brooding) olmak üzere iki alt

boyuttan oluşmaktadır. Derinlemesine düşünme, uyumsuz bir şekilde içe bakışı ifade ederken geniş getirir gibi düşünme çözülemeyen sorunun tekrar tekrar zihne getirilmesidir (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema: 2003: 247-259). RTÖ 22 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipindedir; "1- Neredeyse hiç, 2- Bazen, 3- Sıklıkla, 4- Neredeyse her zaman" şeklinde puanlanmaktadır. Düşük puanlar düşük ruminasyon düzeyini, yüksek puanlar yüksek ruminasyon düzeyini ifade eder. Ruminatif Tepki Ölçeği Ek 7'de bulunmaktadır.

2.3.6. Narsisistik Kişilik Envanteri (Kısa Formu)

Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE), Raskin ve Hall (1979: 590) tarafından narsistik kişilik eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Raskin ve Hall, 1979: 590; Raskin ve Hall, 1988: 890-902). Bu çalışmada kullanılan 16 maddelik kısa formu ise, Ames, Rose ve Anderson (2006: 440-450) tarafından geliştirilmiştir.

Narsisistik Kişilik Envanteri kısa formunun altı alt boyutu vardır. Bu alt boyutlardan ikisi otorite, üçü üstünlük, üçü kendine yeterlilik, üçü sömürücülük, ikisi hak iddia etme ve üçü teşhircilik ile ilgilidir (Ames, Rose ve Anderson: 2006: 440-450). Ölçeğin 16 maddelik kısa versiyonu, Atay (2009: 181-196) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Atay, 2009: 181-196). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.65'dir. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, biri narsistik eğilimi yansıtan iki farklı ifadeden oluşur. Yüksek puanlar yüksek narsisizm eğilimini, düşük puanlar düşük narsisizm ile ilişkilidir. Narsisistik Kişilik Envanteri Ek 8'de bulunmaktadır.

2.4. İşlem

Mevcut çalışmanın etik kurallara uygunluğu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul'u tarafınca değerlendirilmiş ve çalışma için etik onam alınmıştır (bkz. Ek1). Araştırmanın verileri 'Google Forms' adlı internet tabanlı veri toplama sitesi üzerinden Kasım 2021 ile Ocak 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama aşamasında katılımcılara araştırma formunun bulunduğu internet adresi üzerinden bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur (bkz. Ek2). Veriler internet üzerinden gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilen 18-65 yaş aralığındaki 398 katılımcıdan elde edilmiştir. Sıra etkisini azaltmak amacıyla Demografik Bilgi Formu

ve onam formunun dışında kullanılan beş ölçeğin yerleri değiştirilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 30 dakika sürmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Yürütölen çalışma kapsamında 423 kişiden veri toplanmıştır. Bazı katılımcılar soruları cevaplamadığı için boş maddelere sahip olan veriler analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak araştırmada 398 kişilik bir örneklem kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS v26.0 programı kullanılmıştır. Karşılaştırma analizleri için bağımsız gruplar t testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizi için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve narsisizmin obsesif düşünceleri yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın temel sorularının sınanması için gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir. Öncelikle demografik değişkenlere ilişkin analiz sonuçları paylaşılacaktır. İlerleyen bölümlerde Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden, Narsisistik Kişilik Envanteri'nden, Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nden ve Obsesif İnanışlar Ölçeği'nden elde edilen verilerin analiz sonuçları paylaşılacaktır. Analizlere başlamadan önce parametrik testlerin uygulanabilmesi için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Grupların basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.1'de verilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri için $\pm 2,0$ aralığı dikkate alınmıştır (George, 2016: 114). Ardından değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi için bağımsız gruplar t testi, varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak sosyal kaygının obsesif düşünceler, narsisizm, mükemmeliyetçilik ve ruminatif düşünceler tarafından ne kadar yordandığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.1. Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Tablosu

	Ort.	S	α	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Kaygı	93,12	28,55	0,97	0,686	0,146
Mükemmeliyetçilik	103,60	26,33	0,93	0,263	0,027
Hata Yapma Endişesi	24,22	9,60	0,91	0,403	-0,670
Kişisel Standartlar	21,95	6,22	0,81	0,087	-0,482
Aile Beklentileri	14,25	5,89	0,88	0,121	-1,023
Ailesel Eleştiri	10,25	4,46	0,80	0,469	-0,615
Şüphe	10,76	4,40	0,81	0,378	-0,718
Düzen	22,17	6,15	0,92	-0,545	-0,562
Narsisizm	21,15	3,22	0,73	0,488	-0,436
Obsesyon	165,65	49,80	0,95	0,148	-0,197
Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi	61,68	19,68	0,90	0,145	-0,348
Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik	67,76	20,44	0,92	0,011	-0,463
Düşüncelere Önem Verme/ Kontrol	36,22	15,34	0,87	0,550	-0,229
Ruminasyon	55,00	15,29	0,93	-0,100	-0,755
Derinlemesine Düşünme	12,22	3,75	0,76	-0,024	-0,714
Geniş Getirme	12,83	4,16	0,82	-0,025	-0,974
Depresyon	29,95	9,153	0,91	-0,079	-0,947

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

3.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadın ve erkek katılımcıların sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon ölçeklerindeki toplam puanları bağımsız gruplar t testi analizi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2). Analiz sonucunda kadın katılımcıların sosyal kaygı puanlarının (*Ort.* = 93,92, *S* = 28,93) erkek katılımcıların sosyal kaygı puanlarından (*Ort.* = 92,22, *S* = 27,88) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 0,570$, $p = 0,005$); kadın katılımcıların obsesyon puanlarının (*Ort.* = 161,40, *S* = 48,17) erkek katılımcıların obsesyon puanlarından (*Ort.* = 172,74, *S* = 52,45) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -2,184$, $p = 0,005$); kadın katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarının (*Ort.* = 104,29, *S* = 25,84) erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarından (*Ort.* = 102,47, *S* = 27,45) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 0,657$, $p = 0,005$); kadın katılımcıların ruminasyon puanlarının (*Ort.* = 55,76, *S* = 5,04) erkek katılımcıların ruminasyon puanlarından (*Ort.* = 53,75, *S* = 15,84) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,253$, $p = 0,005$) ve kadın katılımcıların narsisizm puanlarının (*Ort.* = 20,92, *S* = 3,06) erkek katılımcıların narsisizm puanlarından (*Ort.* = 21,42, *S* = 3,41) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,510$, $p = 0,005$) görülmektedir.

Tablo 3.2: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kadın (n = 248)		Erkek (n = 146)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Sosyal kaygı	93,92	28,93	92,22	27,88	0,570
Obsesyon	161,40	48,17	172,74	52,45	-2,184
Mükemmeliyetçilik	104,29	25,84	102,47	27,45	0,657
Ruminasyon	55,76	15,04	53,75	15,84	1,253
Narsisizm	20,92	3,06	21,42	3,41	-1,510

3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon ölçeklerinin farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 3.3). Eğitim düzeyi okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($n = 74$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($n = 80$), üniversite (lisans) mezunu ($n = 181$), yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($n = 63$) olmak üzere 4 grup şeklinde sınıflandırılmıştır. Sosyal kaygı puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($Ort. = 100,92, S = 30,58$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($Ort. = 93,79, S = 31,42$), üniversite (lisans) mezunu ($Ort. = 91,34, S = 27,33$) ve yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($Ort. = 88,22, S = 24,23$); mükemmeliyetçilik puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($Ort. = 103,34, S = 28,09$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($Ort. = 108,06, S = 26,45$), üniversite (lisans) mezunu ($Ort. = 101,81, S = 25,44$) ve yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($Ort. = 103,38, S = 26,53$); obsesyon puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($Ort. = 174,20, S = 49,43$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($Ort. = 176,18, S = 49,26$), üniversite (lisans) mezunu ($Ort. = 161,50, S = 48,11$) ve yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($Ort. = 154,17, S = 52,73$); ruminasyon puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($Ort. = 57,64, S = 14,52$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($Ort. = 57,75, S = 15,12$), üniversite (lisans) mezunu ($Ort. = 53,37, S = 15,32$) ve yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($Ort. = 53,10, S = 15,69$); narsisizm puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($Ort. = 21,22, S = 3,25$), yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi ($Ort. = 21,24, S = 3,19$), üniversite (lisans) mezunu ($Ort. = 21,15, S = 3,10$) ve yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($Ort. = 20,98, S = 3,63$) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda sosyal kaygı ($F_{3,394} = 2,742; p = 0,043$), obsesyon ($F_{3,394} = 3,517; p = 0,02$) ve ruminasyon ($F_{3,394} = 2,639; p = 0,049$) için eğitim düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre okur–yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/

lise mezunu grubunda bulunan bireylerin sosyal kaygı düzeyi, yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu grubunda bulunan bireylerin sosyal kaygı düzeyinden ($p = 0,046$) ve yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi grubunda bulunan bireylerin obsesyon düzeyi, yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu grubunda bulunan bireylerin obsesyon düzeyinden ($p = 0,042$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Ruminasyon için gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir. Mükemmeliyetçilik ($F_{3,394} = 1,050$; $p = 0,370$) ve narsisizm ($F_{3,394} = 0,085$; $p = 0,968$) için eğitim düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.

Tablo 3.3. Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Okur-yazar/ ilkokul/ ortaokul mezunu/ lise mezunu (n = 74)		Yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencisi (n = 80)		Üniversite (lisans) mezunu (n = 181)		Yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu (n = 63)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Sosyal kaygı	100,92	30,58	93,79	31,42	91,34	27,33	88,22	24,23	2,742*
Obsesyon	174,20	49,43	176,18	49,26	161,50	48,11	154,17	52,73	3,517*
Mükemmeliyetçilik	103,34	28,09	108,06	26,45	101,81	25,44	103,38	26,53	1,050
Ruminasyon	57,64	14,52	57,75	15,12	53,37	15,32	53,10	15,69	2,639*
Narsisizm	21,22	3,25	21,24	3,19	21,15	3,10	20,98	3,63	0,085

* $p < 0,05$

3.1.3. İlişki Durumuna Göre Karşılaştırma Analizleri

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon ölçeklerinin farklı ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.4). İlişki durumu bekar (ilişkim yok) (n = 109) ve bekar (ilişkim var)/ evli (n = 259) şeklinde gruplandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bekar (ilişkim yok) grubunun sosyal kaygı puanlarının ($Ort. = 98,17$, $S = 27,13$), bekar (ilişkim var)/ evli grubunun sosyal kaygı puanlarından ($Ort. = 88,48$, $S = 31,31$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 2,015$, $p = 0,046$) görülmektedir. Öte yandan bekar (ilişkim yok) grubunun mükemmeliyetçilik puanlarının ($Ort. = 104,72$, $S = 26,65$), bekar (ilişkim var)/ evli

grubunun mükemmeliyetçilik puanlarından ($Ort. = 110,27, S = 25,97$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,317, p = 0,190$); bekar (ilişkim yok) grubunun obsesyon puanlarının ($Ort. = 162,65, S = 49,12$), bekar (ilişkim var)/ evli grubunun obsesyon puanlarından ($Ort. = 169,57, S = 43,15$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,948, p = 0,345$); bekar (ilişkim yok) grubunun ruminasyon puanlarının ($Ort. = 57,47, S = 15,76$), bekar (ilişkim var)/ evli grubunun ruminasyon puanlarından ($Ort. = 54,67, S = 15,99$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,095, p = 0,276$); bekar (ilişkim yok) grubunun narsisizm puanlarının ($Ort. = 21,52, S = 3,19$), bekar (ilişkim var)/ evli grubunun narsisizm puanlarından ($Ort. = 21,93, S = 3,39$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,768, p = 0,444$) görülmektedir.

Tablo 3.4: Değişkenlerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Bekar (ilişkim yok) (n = 109)		Bekar (ilişkim var)/ evli (n = 259)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Sosyal kaygı	98,17	27,13	88,48	31,31	2,015*
Obsesyon	162,65	49,12	169,57	43,15	-0,948
Mükemmeliyetçilik	104,72	26,65	110,27	25,97	-1,317
Ruminasyon	57,47	15,76	54,67	15,99	1,095
Narsisizm	21,52	3,19	21,93	3,39	-0,768

* $p < 0,05$

3.1.4. Mesleki Duruma Göre Karşılaştırma Analizleri

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon ölçeklerinin farklı mesleki durumlar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.5). Mesleki durum evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor (n = 249) ve hayır (çalışmıyor)/ emekli (n = 149) şeklinde gruplandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda hayır (çalışmıyor)/ emekli grubunun ($Ort. = 98,48, S = 29,01$) sosyal kaygı puanlarının, evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor grubunun ($Ort. = 91,10, S = 28,07$) sosyal kaygı puanlarından ($t = -2,346, p = 0,020$); hayır (çalışmıyor)/ emekli grubunun ($Ort. = 58,57, S = 15,02$) ruminasyon puanlarının, evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor grubunun ($Ort. = 53,25,$

$S = 15,10$) ruminasyon puanlarından ($t = -3,222, p = 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor grubunun obsesyon puanlarının ($Ort. = 163,83, S = 48,27$) hayır (çalışmıyor)/ emekli grubunun obsesyon puanlarından ($Ort. = 171,84, S = 49,67$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,498, p = 0,135$); evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor grubunun mükemmeliyetçilik puanlarının ($Ort. = 103,68, S = 25,91$) hayır (çalışmıyor)/ emekli grubunun mükemmeliyetçilik puanlarından ($Ort. = 105,71, S = 26,86$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -,703, p = 0,482$); evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor grubunun narsisizm puanlarının ($Ort. = 21,13, S = 3,19$) hayır (çalışmıyor)/ emekli grubunun narsisizm puanlarından ($Ort. = 21,49, S = 3,30$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,003, p = 0,317$) görülmektedir.

Tablo 3.5: Değişkenlerin Mesleki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Evet (çalışıyor)/ emekli ve çalışıyor (n = 249)		Hayır (çalışmıyor)/ emekli (n = 149)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Sosyal kaygı	91,10	28,07	98,48	29,01	-2,346*
Obsesyon	163,83	48,27	171,84	49,67	-1,498
Mükemmeliyetçilik	103,68	25,91	105,71	26,86	-0,703
Ruminasyon	53,25	15,10	58,57	15,02	-3,222*
Narsisizm	21,13	3,19	21,49	3,30	-1,003

* $p < 0,05$

3.1.5. Sosyoekonomik Düzeye Göre Karşılaştırma Analizleri

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon ölçeklerinin farklı sosyoekonomik düzeyler (SED) arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 3.6). Sosyoekonomik düzey düşük (n = 65), orta-alt (n = 114), orta (n = 168), orta-üst/ yüksek (n = 51) olmak üzere 4 grup şeklinde sınıflandırılmıştır. Sosyal kaygı puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları, düşük ($Ort. = 96,14, S = 31,32$), orta-alt ($Ort. = 95,09, S = 28,36$), orta ($Ort. = 93,11, S = 28,66$), orta-üst ve yüksek ($Ort. = 84,90, S = 23,85$); obsesyon puanlarının gruplara göre ortalama ve

standart sapmaları, düşük (*Ort.* = 174,66, *S* = 54,08), orta-alt (*Ort.* = 169,03, *S* = 52,33), orta (*Ort.* = 162,70, *S* = 44,40), orta-üst ve yüksek (*Ort.* = 156,37, *S* = 54,11); mükemmeliyetçilik puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları, düşük (*Ort.* = 103,17, *S* = 30,29), orta-alt (*Ort.* = 106,28, *S* = 23,81), orta (*Ort.* = 102,61, *S* = 24,90), orta-üst ve yüksek (*Ort.* = 101,39, *S* = 30,85); ruminasyon puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları, düşük (*Ort.* = 58,62, *S* = 15,09), orta-alt (*Ort.* = 57,32, *S* = 15,38), orta (*Ort.* = 53,42, *S* = 15,09), orta-üst ve yüksek (*Ort.* = 50,39, *S* = 14,51); narsisizm puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları, düşük (*Ort.* = 21,54, *S* = 3,16), orta-alt (*Ort.* = 21,29, *S* = 3,43), orta (*Ort.* = 20,59, *S* = 3,00), orta-üst ve yüksek (*Ort.* = 22,22, *S* = 3,25) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ruminasyon ($F_{3,394} = 4,336$; $p = 0,005$) ve narsisizm ($F_{3,394} = 4,032$; $p = 0,008$) için sosyoekonomik düzeyler istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre orta-üst grubunda bulunan katılımcıların ruminasyon düzeyi, düşük grubunda bulunan katılımcıların ruminasyon düzeyinden ($p = 0,020$) ve orta-üst grubunda bulunan katılımcıların narsisizm düzeyi orta grubunda bulunan katılımcıların narsisizm düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($p = 0,008$). Yapılan varyans analizi sonucunda sosyal kaygı ($F_{3,394} = 1,842$; $p = 0,139$), obsesyon ($F_{3,394} = 1,679$; $p = 0,171$) ve mükemmeliyetçilik ($F_{3,145,464} = 0,647$; $p = 0,586$) için sosyoekonomik düzeyler istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.

Tablo 3.6: Değişkenlerin Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması

Değişken	Düşük (n = 65)		Orta-alt (n = 114)		Orta (n = 168)		Orta-üst ve yüksek (n = 51)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Sosyal kaygı	96,14	31,32	95,09	28,36	93,11	28,66	84,90	23,85	1,842
Obsesyon	174,66	54,08	169,03	52,33	162,70	44,40	156,37	54,11	1,679
Mükemmeliyetçilik	103,17	30,29	106,28	30,85	102,61	24,90	101,39	30,85	0,647
Ruminasyon	58,62	15,09	57,32	15,38	53,42	15,09	50,39	14,51	4,336**
Narsisizm	21,54	3,16	21,29	3,43	20,59	3,00	22,22	3,25	4,032**

** $p < 0,01$

3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik, narsisizm, obsesyon ve ruminasyon arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.7). Buna göre sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik ($r = 0,418$; $p < 0,001$) ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları hata yapma endişesi ($r = 0,473$; $p < 0,001$), kişisel standartlar ($r = 0,229$; $p < 0,001$), aile beklentileri ($r = 0,226$; $p < 0,001$), ailesel eleştiri ($r = 0,358$; $p < 0,001$) ve şüphe ($r = 0,471$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sosyal kaygı ile ruminasyon ($r = 0,420$; $p < 0,001$) ve ruminasyonun alt boyutları derinlemesine düşünme ($r = 0,247$; $p < 0,001$) ve geniş getirme ($r = 0,389$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sosyal kaygı ile obsesyon ($r = 0,402$; $p < 0,001$) ve obsesyonun alt boyutları Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi ($r = 0,353$; $p < 0,001$), Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik ($r = 0,428$; $p < 0,001$) ve düşüncelere önem verme/ düşünceleri kontrol etme ($r = 0,281$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sosyal kaygı ile narsisizm ($r = -0,151$; $p = 0,002$) arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Ruminasyon ile mükemmeliyetçilik ($r = 0,463$; $p < 0,001$) ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları hata yapma endişesi ($r = 0,495$; $p < 0,001$), kişisel standartlar ($r = 0,282$; $p < 0,001$), aile beklentileri ($r = 0,274$; $p < 0,001$), ailesel eleştiri ($r = 0,387$; $p < 0,001$), şüphe ($r = 0,475$; $p < 0,001$) ile ruminasyon arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ruminasyonun alt boyutları derinlemesine düşünme ($r = 0,334$; $p < 0,001$) ve geniş getirme ($r = 0,443$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile obsesyon ($r = 0,641$; $p < 0,001$) ve obsesyonun alt boyutları Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi ($r = 0,572$; $p < 0,001$), Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik ($r = 0,681$; $p < 0,001$) ve düşüncelere önem verme/ düşünceleri kontrol etme ($r = 0,439$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Obsesyon ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları hata yapma endişesi ($r = 0,636$; $p < 0,001$), kişisel standartlar ($r = 0,511$; $p < 0,001$), aile beklentileri ($r = 0,365$; $p < 0,001$), ailesel eleştiri ($r = 0,380$; $p < 0,001$), şüphe ($r = 0,532$; $p < 0,001$), düzen ($r = 0,228$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Narsisizm ile mükemmeliyetçilik ($r = 0,158$; $p = 0,002$) ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları hata yapma endişesi ($r = 0,157$; $p = 0,002$), kişisel

standartlar ($r = 0,301$; $p < 0,001$) ve aile beklentileri ($r = 0,107$; $p = 0,033$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Narsisizm ile obsesyon ($r = 0,170$; $p = 0,001$) ve obsesyonun alt boyutları Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi ($r = 0,155$; $p = 0,002$), Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik ($r = 0,183$; $p < 0,001$) ve düşüncelere önem verme/ düşünceleri kontrol etme ($r = 0,108$; $p = 0,032$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ruminasyon ile obsesyon ($r = 0,460$; $p < 0,001$) ve obsesyonun alt boyutları Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi ($r = 0,439$; $p < 0,001$), Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik ($r = 0,490$; $p < 0,001$) ve düşüncelere önem verme/ düşünceleri kontrol etme ($r = 0,278$; $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile sosyal kaygı ($r = 0,005$; $p = 0,919$) ve ruminasyon ($r = 0,043$; $p = 0,387$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Narsisizm ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ailesel eleştiri ($r = 0,019$; $p = 0,713$), şüphe ($r = 0,023$; $p = 0,646$) ve düzen ($r = -0,005$; $p = 0,915$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Son olarak narsisizm ve ruminasyon ($r = 0,044$; $p = 0,386$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Tablo 3.7: Değişkenler Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Sosyal Kaygı	1															
2. Mükemmeliyetçilik	0,42**	1														
3. Hata Yapma Endişesi	0,47**	0,86**	1													
4. Kişisel Standartlar	0,23**	0,79**	0,62**	1												
5. Aile Beklentileri	0,23**	0,77**	0,54**	0,53**	1											
6. Ailesel Eleştirisi	0,36**	0,68**	0,53**	0,34**	0,65**	1										
7. Şüphesi	0,47**	0,72**	0,67**	0,45**	0,42**	0,44**	1									
8. Düzen	0,01	0,41**	0,11*	0,31**	0,16**	0,08	0,12*	1								
9. Narsisizm	-0,15**	0,16**	0,16**	0,30**	0,11*	0,02	0,02	-0,01	1							
10. Obsesyon	0,40**	0,64**	0,64**	0,51**	0,37**	0,38**	0,53**	0,23**	0,17**	1						
11. Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi	0,35**	0,57**	0,55**	0,46**	0,34**	0,36**	0,48**	0,19**	0,16**	0,94**	1					
12. Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik	0,43**	0,68**	0,69**	0,58**	0,36**	0,36**	0,55**	0,25**	0,18**	0,91**	0,80**	1				
13. Düşüncelere Önem Verme/ Kontrol	0,28**	0,44**	0,44**	0,30**	0,27**	0,29**	0,37**	0,16**	0,11**	0,83**	0,69**	0,59**	1			
14. Ruminasyon	0,42**	0,46**	0,49**	0,28**	0,27**	0,39**	0,48**	0,04**	0,04**	0,46**	0,44**	0,49**	0,28**	1		
15. Derinlemesine Düşünme	0,25**	0,33**	0,29**	0,26**	0,22**	0,26**	0,28**	0,10**	0,03**	0,31**	0,29**	0,35**	0,16**	0,75**	1	
16. Geviş Getirme	0,39**	0,44**	0,49**	0,27**	0,24**	0,36**	0,43**	0,06**	0,04**	0,43**	0,42**	0,45**	0,27**	0,88**	0,54**	1

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın temel sorusu olan “Sosyal kaygı ve obsesyon belirtileri arasındaki ilişkide ruminasyon, narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin rolü nedir?” sorusuna cevap bulmak için gerçekleştirilmiş olan regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Obsesyon toplam puanlarını sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon ölçeklerinin toplam puanlarının yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.8). Buna göre birinci adımda denkleme giren narsisizm ($\beta = 0,170$; $t = 3,424$; $p = 0,001$), toplam varyansın %3’ünü açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,026$; $F_{1,396} = 11,726$; $p < 0,001$). İkinci adımda denkleme giren mükemmeliyetçilik ($\beta = 0,630$; $t = 16,159$; $p < 0,001$), narsisizm ile birlikte toplam varyansın %41’ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,412$; $F_{2,395} = 140,278$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren sosyal kaygı ($\beta = 0,192$; $t = 4,506$; $p < 0,001$), narsisizm ve mükemmeliyetçilik ile birlikte toplam varyansın %44’ünü açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,440$; $F_{3,394} = 104,856$; $p < 0,001$). Dördüncü adımda ruminasyonun ($\beta = 0,171$; $t = 3,930$; $p < 0,001$) denkleme girmesiyle birlikte bu dört değişkenin birlikte obsesyon puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve obsesyon puanlarına ait varyansın %46’sını açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,460$; $F_{4,393} = 85,388$; $p < 0,001$).

Tablo 3.8: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
1	Narsisizm	0,03	0,3	11,726	0,17	3,42	0,001
2	Narsisizm	0,42	0,41	140,278	0,07	1,80	0,073
	Mükemmeliyetçilik				0,63	16,16	< 0,001
3	Narsisizm	0,44	0,44	104,856	0,11	2,88	0,004
	Mükemmeliyetçilik				0,54	12,72	< 0,001
	Sosyal Kaygı				0,19	4,51	< 0,001
4	Narsisizm	0,47	0,46	85,388	0,11	2,79	0,006
	Mükemmeliyetçilik				0,49	10,91	< 0,001
	Sosyal Kaygı				0,14	3,29	0,001
	Ruminasyon				0,17	3,93	< 0,001

Yordanan değişken obsesyon

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde sosyal kaygıda ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve narsisizmin obsesif özelliklerle ilişkisinin incelenmesi için yapılan analizlerin değerlendirilmesine yer verilecektir. İlk olarak demografik bulgular değerlendirilecektir. Ardından kadınları ve erkekleri araştırmanın değişkenleri açısından karşılaştırmak için uygulanan bağımsız gruplar t testi değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmanın değişkenleri ile eğitim, sosyo-ekonomik düzey, mesleki durum ve ilişki durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan varyans analizi tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizinden ve son olarak da obsesif düşünceleri yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgular literatürdeki bilgiler temel alınarak tartışılmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon düzeylerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi ve varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, mesleki durum ve ilişki durumu için bağımsız gruplar t testi; eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey için varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma analizi sonucu kadın ve erkek katılımcıların puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Ancak literatürde sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren kanıtlar mevcuttur (MacKenzie ve Fowler, 2013: 427–434; Jefferies ve Ungar, 2020; Turk ve ark., 1998: 209–223; Weinstock, 1999: 9–13). Kaygı duyulan sosyal durumlar açısından da kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar vardır (Turk ve ark., 1998: 209–223). Benzer şekilde obsesif kompulsif bozukluğun içerikleri ve gidişatı açısından da cinsiyet açısından farklılıklar mevcuttur (Cherian ve ark., 2014: 17–21; Lochner ve Stein, 2001: 19-26; Lochner ve ark., 2004: 105–113). Üstelik literatürde sosyal kaygı

bozukluğunun ve obsesif kompulsif bozukluğun, özellikle eş tanı gösteren vakalarda erkek olma ile ilişkili olduğuna dair bulgular vardır (Assunção ve ark., 2012: 138-147). Öte yandan literatürde ruminasyonu ele alan çalışmalar da cinsiyet farklılıklarına dikkat çekmektedir. Buna göre kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon sergilemektedirler (Jose ve Brown, 2008: 180–192; Mezulis, Abramson ve Hyde: 2002: 421–434; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001: 37-47; Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002: 391-403; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema: 2003: 247-259; Williams ve Katirai, 2018: 110). Benzer şekilde narsisizmde de kadınlar ile erkekler arasında farklar olduğunu söyleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (Grijalva ve ark., 2015: 261–310; Heiserman & Cook, 1998: 74-92; Traiser & Eighmy, 2011: 325–334). Sadece mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalarda cinsiyetler arasında fark olmadığı belirtilmiştir (Kong ve ark., 2021: 2219–2228; Purdon, Antony ve Swinson: 1999: 1271–1286). Bu bilgiler göz önüne alındığında çalışmanın bulguları ile literatür arasında bir uyumsuzluk olduğu görülmektedir. Bunun en önemli nedeni tanı almış bireylerden değil genel toplum örnekleminde toplanmış olması olabilir.

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon puanlarının farklı eğitim düzeylerine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Buna göre obsesyon, sosyal kaygı ve ruminasyon puanları eğitim düzeyleri açısından farklılaşmaktadır. Okur yazar, ilköğretim mezunu ve lise mezunlarından oluşan grupta sosyal kaygı düzeyi yüksek lisans ve doktora mezunlarının olduğu gruba göre daha fazladır. Literatürde eğitim düzeyi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi vurgulayan bulgular tutarsızdır. Bazı çalışmalarda sosyal kaygı ile eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır (Abbott ve Rapee, 2004: 136–144, Turk ve ark., 1998: 209–223). Bazı çalışmalarda ise düşük eğitim düzeyinin sosyal kaygıda erken başlangıç ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Moitra ve ark., 2011: 209–212). Eğitim düzeyinin düşük olması bireyin sosyal durumlarda yaşadığı kaygıyla baş etmesini sağlayacak stratejiler geliştirememesine neden olabilir. Bu nedenle eğitim düzeyi düşük olan bireyler daha fazla sosyal kaygı yaşıyor olabilirler. Başka bir açıdan bakıldığında eğitim düzeyinin yükselmesi bireyin sosyal durum sırasında yaşadığı hata yapma endişesinin azalmasına neden oluyor olabilir. Kendisini yeterli hisseden birey diğerlerinden gelebilecek eleştirilere karşı daha güçlü bir benlik saygısı ile karşılık veriyor olabilir. Benzer şekilde ruminasyonun da eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı gösterilmiştir (Abbott ve Rapee, 2004: 136–144). Ancak bu çalışmada

ruminasyonun eğitim düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı göz önüne alındığında bu tutarsızlığın nedeni genel örneklemeden veri toplanması olabilir. Son olarak obsesyon ile ilgili literatür ele alındığında obsesyon ile eğitim düzeyleri arasında ilişki olmadığı görülmektedir (Jasem ve Al-Jubouri, 2021: 9195–9199; Shin ve ark., 2014: 1121–1130). Mevcut çalışmada yüksek lisans ve doktora mezunlarının yüksekokul (ön lisans) mezunu/ üniversite (lisans) öğrencilerinden daha fazla obsesyon puanlarına sahip olmasının nedeni eğitim düzeyinden başka nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.

Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm, ruminasyon ve obsesyon puanları ilişkisi olmayan bireyler ile ilişkisi olan bireyler açısından karşılaştırıldığında sadece sosyal kaygının ilişki durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. İlişkisi olmayan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin, ilişkisi olanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu bulgu literatürle uyumludur. Buna göre sosyal kaygılı bireylerde cinsiyet fark etmeksizin bekar olma oranı daha fazladır (Bogetto ve ark., 1999: 434–441; Turk ve ark., 1998: 209–223). Bu nedenle yalnız olmakla sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir. Yalnız yaşayan bireyler sosyal ortamlarda diğerlerinin geri bildirimlerine karşı daha hassas olabilirler ya da diğerlerinin geri bildirimlerine karşı daha hassas oldukları için yalnız kalmayı tercih ediyor olabilirler. Bununla tutarlı olarak bekar olan sosyal kaygılı bireylerde yetersizlik hissinin daha fazla olduğu görülmektedir (Hambrick ve ark., 2004: 825–839).

Mesleki durum ele alındığında sosyal kaygı ve ruminasyon düzeyinde farklılık gözlenmiştir. İşsiz katılımcıların çalışan katılımcılara kıyasla daha fazla sosyal kaygı ve ruminasyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Literatüre göre ruminasyon, olumsuz uyumsuz düşünceleri artırmakta, olumsuz inançları sürdürmekte, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına yol açmakta ve problem çözme yeteneklerini azaltmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993: 339-349; Lyubomirsky ve ark., 2006: 276-304; Vassilopoulos ve Watkins, 2009: 181-189). Tekrarlayan olumsuz uyumsuz düşünceler aynı zamanda kaygı bozukluklarına savunmasızlığı da artırmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008: 400-424; Ruscio ve ark., 2011: 867-874). Bunun yanında ruminasyonun, sosyal kaygı bozukluğunun önemli bir yordayıcısı olduğu da belirtilmektedir (Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903). Bu noktada işsiz bireylerin mevcut durumları hakkında tekrarlayan olumsuz düşüncelere sahip olacağı düşünülebilir. Bu tarz ruminatif

düşünceler kaygı gibi olumsuz duyguları artırabilir. Artan kaygının sonuçlarından biri de sosyal kaygı olabilir. Nitekim literatürde araştırmanın bulgusu ile uyumlu olarak sosyal kaygı ile işsizlik arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32; Ruscio ve ark., 2008: 15-28). Burada uygulanan karşılaştırmalı analiz ruminasyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koymasa da işsizlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyler arasında narsisizm ve ruminasyon için anlamlı farklılık gözlenmiştir. Orta-üst sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcılar, orta sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcılardan daha fazla narsisizm düzeyine sahiptirler. Aynı zamanda orta-üst sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcılar, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılardan daha fazla ruminasyon sergilemektedirler. Literatüre bakıldığında sosyal kaygı ile düşük sosyo-ekonomik düzey arasında da sıklıkla bir ilişkinin bildirildiği görülmektedir (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Lipsitz ve Schneier, 2000: 23-32; Ruscio ve ark., 2008: 15-28). Üstelik düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip erkek bireylerde obsesif kompulsif bozukluk ve dolayısıyla obsesif düşüncelerin görülme oranı da daha yüksektir (Assunção ve ark., 2012: 138-147). Ne yazık ki araştırmanın bu bulgusu literatürdeki verilerle uyumlu değildir. Sosyo-ekonomik düzeye göre sosyal kaygının farklılaştığı bulunamamıştır. Bunun yanında sosyal kaygı ve obsesif düşüncelerle ilişkili olan ruminasyonun da düşük sosyo-ekonomik düzeydeki kişilerde daha fazla sergilenmesi beklenmekteydi. Ancak tam tersi bir şekilde orta-üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcıların daha fazla ruminasyon sergilediği bulunmuştur. Bunun nedeni araştırma kapsamında genel örneklemden veri toplanmış olması olabilir. Öte yandan orta-üst sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcıların ruminasyon sergilemesinin arka planında ekonomik kaygıların dışında sadece bu grubu etkileyen başka değişkenler etkili olabilir.

4.2. Korelasyon Analizlerinin Değerlendirilmesi

Sosyal kaygılı bireylerde ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve narsisizmin obsesif düşüncelerle ilişkisinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir ve araştırmanın bütün değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. İlk olarak sosyal kaygı ile obsesyon arasında pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürde yer alan sosyal kaygı bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluğun ilişkili olduğu bilgisi ile tutarlıdır (Assunção ve ark., 2012: 138-147; Baldwin, Brandish ve Meron: 2008: 47-53; Bartz ve Hollander, 2006: 338-352; Carpita ve ark., 2020: 527-534; Crino ve Andrews, 1996: 37-46; Ruscio ve ark., 2010: 53-63). Bunun yanında sosyal kaygı ile Obsesif İnanışlar Ölçeğinin Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik alt boyutu arasında da ilişki bulunmuştur. Bu bulgu sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin normal bireylere göre daha fazla şüphe ve kontrol obsesyonları yaşaması ile ilgili olabilir (Carpita ve ark., 2020: 527-534). Bu bağlamda ele alındığında sosyal kaygılı bireylerin sosyal durum esnasında veya sonrasında hata yapma endişeleri yaşadıkları, performansları ile ilişkili yüksek standartları olduğu, belirsizliğe tahammül edemedikleri ve bunları kontrol etmek için aşırı kontrol obsesyonları deneyimledikleri düşünülebilir.

Buna paralel olarak sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürde yer alan sosyal kaygının mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu bilgisiyle tutarlıdır (Ashbaugh ve ark., 2007: 169-177; Bieling ve ark., 2004: 193-201; Juster ve ark., 1996: 403-410; Kawamura ve ark., 2001: 291-301; Flett, Hewitt ve Dyck: 1989: 731-735; Tolin, Woods ve Abramowitz: 2003: 657-669). Literatüre göre mükemmeliyetçilik sadece sosyal kaygının ortaya çıkmasıyla değil, aynı zamanda sürdürülmesiyle de ilişkilidir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Juster ve ark., 1996: 403-410). Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygısı olan bireylerin yüksek standartlarını yakalayamayacakları için sosyal durumların olumsuz sonuçlanacağını düşünmeleri varsayımına dayanarak sosyal kaygıyı sürdürür (Juster ve ark., 1996: 403-410; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Sosyal kaygılı bireylerde hem mükemmeliyetçiliğin hem de Obsesif İnanışlar Ölçeğinin Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik alt boyutunun pozitif yönlü anlamlı ilişkili olması literatürdeki bilgilerle tutarlıdır. Buna göre sosyal kaygılı bireyler, aynı zamanda yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip oldukları için sosyal durumlar için yüksek standartlar belirleyeceklerdir. Literatürde de belirtildiği gibi bu yüksek standartları karşılamadıklarında ise sosyal durumlar sırasında sergiledikleri performanslarını olumsuz olarak değerlendireceklerdir (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756). Bu noktada sosyal kaygılı bireylerin algıladıkları olumsuz değerlendirmeler şüphe ve kontrol obsesyonlarına neden olabilir. Bunun sonucunda birey olumsuz sosyal etkileşimlerin tekrar gerçekleşeceği ile ilgili bir beklenti kaygısı yaşayabilir

(American Psychiatric Association, 2013, Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Juster ve ark., 1996: 403-410; Saboonchi, Lundh ve Ost: 1999: 799-808). Böylece birey olumsuz olayın tekrar meydana gelmesini önlemek için daha fazla kontrol davranışı sergileyebilir (Bouchard, Rheaume ve Ladouceur: 1999: 239-248).

Sosyal kaygı ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hata yapma endişesi ve şüphe alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürde sosyal kaygılı bireylerin hataları üzerinde çok fazla düşündüğü ve davranışlarından şüphe duyduğu bilgisiyle tutarlıdır (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Juster ve ark., 1996: 403-410; Kumari, Sudhir ve Mariamma: 2012: 357-368; Rosser, Issakidis ve Peters: 2003: 143-151; Shumaker ve Rodebaugh, 2009: 423-433). Sosyal kaygılı bireyler, kaygı veren sosyal durum sonrasında başarısız performansları üzerinde çok fazla düşünürler. Bu düşünceler kendilerine belirledikleri yüksek standartları ile ilişkili olabilir. Bu yüksek standartları karşılamadıklarını düşündükleri için hata yaptıklarını varsayarlar ve bu hataları üzerinde de düşünürler. Aynı zamanda sosyal kaygılı bireyler sosyal durumlar sırasında sergiledikleri davranışlar hakkında olay sırasında ve sonrasında şüphe yaşayabilirler. Bulgularla tutarlı olarak bu iki boyutun varlığı literatürde sosyal kaygının şiddeti ile ilişkilendirilmiştir (Juster ve ark., 1996: 403-410).

Ek olarak ailesel eleştiri alt boyutu da literatürde sosyal kaygının yordayıcısı olarak belirtilmektedir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Literatürle tutarlı olarak, sosyal kaygı ile ailesel eleştiri alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak hata yapma endişesi ve şüphe alt boyutu kadar güçlü bir ilişki gözlenmemiştir. Ailesel eleştiri, sosyal kaygı yaşayan bireylerin özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik geliştirmesinde etkilidir (Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Kawamura, Frost ve Harmatz: 2002: 317-327). Literatürde ailesel eleştiri alt boyutu ile ilgili çocukluk deneyimleri utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkilendirilmektedir (Kawamura, Frost ve Harmatz: 2002: 317-327). Bu bulguyla tutarlı olarak sosyal kaygılı bireyler ebeveynlerini aşırı koruyucu, sıcaklıktan yoksun, reddeden, daha az önemseyen ve disiplin için utanç taktiklerini daha fazla kullanan insanlar olarak görmektedirler (Bruch ve Heimberg, 1994: 155-168). Araştırmanın bulguları ve literatür birlikte ele alındığında sosyal kaygı yaşayan bireylerin çocukluktan itibaren sosyal durumlarla karşılaştıklarında daha fazla utanç ve suçluluk duygularını yaşamaları olasıdır. Çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından

utandırılmamak ve onay almak için çabalayan bireyler sosyal durum sırasında yüksek performans sergilemeleri gerektiğine inanabilir. Bu inançları sosyal durum sırasındaki hataları üzerinde daha fazla düşünmelerine ve davranışlarından şüphe duymalarına neden olabilir. En sonunda birey hata yapma olasılığını en aza indirmek için şüphe ve kontrol obsesyonları geliştirebilir.

Mükemmeliyetçilik aynı zamanda obsesif kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasında ve sürmesinde de rol oynamaktadır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681). Bu bilgiyle tutarlı olarak obsesyon düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında literatürde sosyal kaygılı bireylerde olduğu gibi obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler de hataları üzerinde çok fazla düşündükleri belirtilmektedir (Egan, Wade ve Shafran: 2011: 203-212). Literatürle uyumlu olarak obsesyon ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hata yapma endişesi, şüphe ve kişisel standartlar alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle hata yapma endişesi alt boyutu ile obsesyon düzeyi arasında yüksek şiddette bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde mükemmeliyetçilik ile obsesif inanışlar ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik, Obsesif İnanışlar Ölçeği'nin Mükemmeliyetçilik/Kesinlik alt boyutu ile en yüksek ilişkiyi göstermiştir. Bu bulgu literatürde yer alan mükemmeliyetçilik ve şüphe obsesyonları arasında ilişki olduğu bilgisiyle tutarlıdır (Julien ve ark., 2006: 1205-1216; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005: 1527-1542). Bu bulgulardan yola çıkarak hata yapma endişesi yaşayan, davranışlarından şüphe duyan ve davranışları ile ilgili yüksek standartlara sahip olan bireylerin, davranışlarının olası olumsuz sonuçları için kendilerini sorumlu tutacakları, davranışları ile ilgili girici düşüncelerine aşırı önem verecekleri ve davranışlarının sonuçları için kesinlik ihtiyacı hissedecekleri varsayılabilir. Değişkenlerin alt boyutlarla ilişkisi ele alındığında hata yapma endişesi yaşayan obsesif bireylerin, bu obsesyonlarının doğurduğu kaygıyı azaltmak için deneyimlerinin kesin ve mükemmel olması gerektiğini düşünebilecekleri çıkarımı yapılabilir.

Sosyal kaygı ile ruminasyon arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan ruminasyonun sosyal kaygı bozukluğunun yordayıcısı olduğu bilgisiyle tutarlıdır (Brozovich ve Heimberg, 2008: 891-903). Aynı zamanda sosyal kaygı Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin geniş getirme alt boyutuyla da pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu sonuçlara göre sosyal kaygı yaşayan bireylerin, kaygı verici sosyal durumdan sonra zihinlerini bu olayı tekrar gözden geçirerek meşgul ettikleri düşünülebilir (Chen, Rapee ve Abbott: 2013: 1-8; Heimberg, Brozovich ve Rapee: 2010: 395-422). Ancak bu meşguliyet sonucunda bireyin hatalarına daha fazla odaklanması kaygısını ve performansı ile ilgili memnuniyetsizliğini arttıracaktır (Rapee ve Heimberg, 1997: 741-756; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Bunun sonucunda bireyin olumsuz inançları pekişecektir ve kaygıları sürmeye devam edecektir (Abbott ve Rapee, 2004: 136-144; Edwards, Rapee ve Franklin: 2003: 603-617).

Literatüre göre obsesif kompulsif bozukluk ile sosyal kaygı bozukluğu arasında ruminatif düşünceler ortaktır (Egan, Hattaway ve Kane: 2014: 211–223). Sosyal kaygıda olduğu gibi obsesyon ve ruminasyon arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin ruminasyonu normal bireylere göre daha fazla kullandığı bilgisi ile uyumludur (Dar ve Iqbal, 2015: 866-880). Benzer şekilde obsesyonun Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin geniş getirme alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstermesi de bu bilgilerle tutarlıdır. Çünkü obsesif bireyler, istenmeyen düşüncelerinin getirdiği sıkıntıyla baş etmek için ruminatif stratejileri kullanarak obsesif düşüncelerini analiz etmek isterler (Raines ve ark., 2017: 63-67; Freeston ve ark., 1995: 201-215; Freeston ve Ladouceur, 1997: 335-348). Ancak sıkıntı karşısında ruminasyon sergileme eğilimi arttıkça obsesyonların şiddeti artmaktadır. Böylece ruminasyon obsesyonların sürmesine neden olmaktadır (Wahl ve ark., 2011: 217-225). Ayrıca ruminasyon ile Obsesif İnanışlar Ölçeğinin Sorumluluk/Tehlike Beklentisi ve Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik alt boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde hata yapma ve belirsizlik ile ilgili kesinlik obsesyonları olan veya tekrarlayan ve istenmeyen düşünceleri nedeniyle kendisini sorumlu tutan bireylerin obsesyonları üzerinde tekrarlı bir şekilde düşünecekleri sonucuna varılabilir.

Ek olarak ruminasyon ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürde yer alan bilgilerle tutarlıdır (Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245). Mükemmeliyetçi bireyler, başarısızlıkları üzerine daha fazla düşünürler (van der Kaap-Deeder ve ark., 2016: 114-119). Bu noktada ruminasyon, mükemmeliyetçilik ile patolojik sorunlar ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiye aracılık edebilir (Flett, Nepon ve Hewitt:

2016: 121–155; Harris, Pepper ve Maack: 2008: 150-160; Rukmini, Sudhir ve Math: 2014: 239-245; Xie ve ark., 2019: 301-312). Bu bilgiyle tutarlı olarak mükemmeliyetçilik, Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin geniş getirme alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki göstermiştir. Aynı zamanda ruminasyon ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hata yapma endişesi ve şüphe alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde hata yapma endişesi yaşayan ve davranışlarından şüphe duyan bireylerin davranışlarının ardından geniş getirir gibi düşünme tarzını daha fazla sergileyecekleri düşünülebilir. Bununla benzer olarak literatürde mükemmeliyetçiliğin olay sonrası ruminasyonun önemli bir yordayıcısı olduğu da vurgulanmaktadır (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Rivière ve Douilliez, 2017: 63–68; Xie ve ark., 2019: 301-312). Buna göre mükemmeliyetçilik, olay sonrasında ruminasyona daha fazla yol açarak sosyal kaygının sürmesine etki edebilir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163). Ruminasyonun sosyal kaygı, obsesyon ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi hakkında yapılan değerlendirmeler özetlendiğinde sosyal durumlarda hata yapma endişesi yaşayan ve davranışlarından şüphe duyan mükemmeliyetçi bir bireyin sosyal durum sırasında sergilediğini düşündüğü hatalar üzerinde ruminatif bir şekilde düşünmesi olasıdır. Bu ruminatif düşünme tarzı bireyin daha sonra gerçekleşecek sosyal durumlar hakkında hata yapma endişesini daha artırabilir. Olumsuz sonuçları önlemek isteyen birey sosyal durumlar hakkında obsesyonlar geliştirebilir.

Son olarak narsisizm ile sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve obsesyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu ilişkilerin şiddeti düşüktür. Narsisizm ile ruminasyon arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Halbuki sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik ile narsisizm arasında güçlü bir ilişki beklenmekteydi. Böyle bir ilişkinin gözlenmemesinin en önemli nedeni narsist bireylerin kendilerini gizlemesi olabilir. Öte yandan genel örneklemden veri toplanmış olması narsistik özelliklere sahip bireylerin azınlıkta olmasına neden olmuş olabilir. Bu bulgularla ilgili değerlendirmeler sınırlılıklar kısmında tekrar ele alınmıştır.

4.3. Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi

Obsesif düşünceleri yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda ilk aşamada

narsisizm, ikinci aşamada mükemmeliyetçilik, üçüncü aşamada sosyal kaygı ve son aşamada ruminasyon analize eklenmiştir.

İlk olarak narsisizmin obsesyonu yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla yapılan analize göre ilk aşamada denkleme giren narsisizm toplam varyansın %3'ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır. Buna göre narsisizmin obsesif düşünceleri yordadığı görülmektedir. Narsisizmde yer alan büyüklenmeci benlik obsesif düşüncelerin ortaya çıkmasında rol oynayabilir (Asada ve ark., 2004: 379-390). Sevgi ve hayranlık alabilmek için mükemmel olmaya çabalayan büyüklenmeci bir benliğe sahip olan birey, bu çabayı engelleyen herhangi bir tehdide kaygı ile karşılık verebilir (Gelfman, 1968: 296-303; Salzman, 1966: 1139-1146). Mükemmel olmanın vurgulandığı bu noktada ikinci aşamada denkleme giren mükemmeliyetçilik toplam varyansa %38'lik katkı sağlamaktadır. Mükemmeliyetçilik, obsesif düşünceleri en güçlü şekilde yordayan değişken olarak bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkılarak büyüklenmeci benliğe sahip olan ve mükemmel olmak için çabalayan bireylerin kendilerine yüksek standartlar koyacakları düşünülebilir. Bireyler bu yüksek standartları yerine getirebilmek için çabalayabilirler. Bunun yanında hata yapma ile ilgili endişe yaşamaları ve davranışlarından şüphe duymaları da olasıdır. Çünkü bu bireyler mükemmel olmayı amaçlamaktadırlar. Benzer şekilde bu araştırmada mükemmeliyetçilik ile Obsesif İnanışlar Ölçeğinin Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Hata yapma endişesi yaşayan ve davranışlarından şüphe duyan, yüksek standartlara sahip bireylerin sosyal durumlar sırasında da kaygı yaşamaları olasıdır (Antony ve ark., 1998: 1143-1154; Juster ve ark., 1996: 403-410; Kumari, Sudhir ve Mariamma: 2012: 357-368; Rosser, Issakidis ve Peters: 2003: 143-151; Shumaker ve Rodebaugh, 2009: 423-433). Çünkü bu bireyler yüksek standartlarını toplum içerisindeki davranışları için de sürdürebilirler. Bu noktada mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ile obsesif düşünceler arasında güçlü bir bağ olabilir. Bununla uyumlu olarak regresyon analizinin üçüncü aşamasında denkleme giren sosyal kaygı toplam varyansın açıklanmasına %3'lük ek bir katkı sağlamaktadır. Buna göre büyüklenmeci benliğe sahip bireyler sosyal ortamlarda kırılan benlik saygılarını düzenlemek için mükemmel olmayı amaçlayabilirler ve buna bağlı olarak kendilerine yüksek standartlar belirleyebilirler. Ancak mükemmel olmaları için hata yapmamaları gerekmektedir. Bu nedenle de hata yapma endişesi yaşayabilirler ve sosyal durumlar

sırasında yaptıkları küçük hatalar üzerine daha fazla düşünebilirler. Aynı zamanda kendilerine belirledikleri yüksek standartları karşıladıklarından emin olamadıkları için şüphe duyabilirler. Bu noktada narsisizm, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının, obsesif düşüncelerin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Araştırmanın bu bulgusu literatür ile de uyumludur. Buna göre sosyal durumlar sırasında ve sonrasında var olan girici düşüncelerini yanlış yorumlamaya eğilimli olan bireyler obsesyonlara karşı savunmasız hale gelebilirler. Sosyal durum ile ilgili düşüncelerini tehdit edici olarak yorumlayabilirler. Kontrolü kaybedeceklerinden, insanların kendilerini düşünce ve dürtüleri nedeniyle reddedeceklerinden ve obsesyonlarını yüzünden cezalandırılacaklarından korkabilirler (Rachman, 1997: 793-802).

Son olarak analizin dördüncü aşamasında denkleme giren ruminasyon toplam varyansın açıklanmasına ek %2'lik bir katkı sağlamaktadır. Literatürde değinildiği gibi sosyal bir olay sonrasında hata yapacağı için endişe duyan, davranışlarından şüphe duyan ve başkalarının kendisinden mükemmel bir performans beklediğini düşünen bireyler, olay sonrasında da olay hakkında düşünmeye devam edeceklerdir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163). Bu, aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin olay sonrası ruminasyonun önemli bir yordayıcısı olduğu bilgisiyle tutarlıdır (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163; Rivière ve Douilliez, 2017: 63-68; Xie ve ark., 2019: 301-312). Mükemmeliyetçilik, olay sonrası ruminasyonu artırarak sosyal kaygının sürmesine neden olabilir (Brown ve Kocovski, 2014: 150-163). Öte yandan ruminasyon hem obsesif kompulsif bozuklukta hem de sosyal kaygı bozukluğunda ortak olarak görülmektedir (Egan, Hattaway ve Kane: 2014: 211-223). Kaygı verici olay sonrasında ruminasyon sergileyen sosyal kaygılı bireyler, obsesif düşüncelerinin getirdiği kaygıyı azaltmak için ruminatif düşünme tarzını kullanıyor olabilirler (Raines ve ark., 2017: 63-67; Freeston ve ark., 1995: 201-215; Freeston ve Ladouceur, 1997: 335-348). Böylece ruminasyon hem olay sonrasında sosyal kaygıyı hem de diğer zamanlarda obsesyonları sürdürerek kaygının devam etmesine neden oluyor olabilir. Bu sonuçlar ele alındığında mükemmeliyetçilik ve ruminasyon, sosyal kaygılı bireylerde obsesif düşüncelerin ortaya çıkmasında ve özellikle de sürdürülmesinde önemli bir rol oynuyor gibi görünmektedir.

Regresyon analizinden elde edilen sonuca göre büyüklenmeci benliğe sahip olan bireyler, diğerlerinden sevgi ve hayranlık alabilmek için mükemmel olmaya çabalayabilirler. Bu bireyler, mükemmel olabilmek için kendilerinin belirlediği veya

toplum tarafından dayatılan standartları benimseyebilirler. Bu standartlar aynı zamanda sosyal ortamlarda da geçerli olabilir. Bu nedenle de bireyler sosyal ortamlarda yüksek performans sergileme ihtiyacı hissedebilirler. Zihinleri sürekli olarak kendileri için belirledikleri yüksek standartlar ile meşgul olabilir. Buna bağlı olarak da sürekli hata yapma endişesi yaşayabilirler ve davranışlarından şüphe edebilirler. Bunun yanında sosyal durumlardan sonra zihinleri ruminatif bir şekilde yaptıklarını düşündükleri hatalarla meşgul olabilir. Benzer şekilde daha az hata sergilemek için şüphe ve kontrol obsesyonları geliştirebilirler. Aynı zamanda bu obsesyonların doğurduğu kaygı ile mücadele edebilmek için de ruminasyon stratejilerini kullanabilirler. Ancak ruminasyonun doğası gereği sıkıntı veren sosyal durumlara ve bu olayla ilgili düşüncelerine dair olumsuz duyguları daha da artabilir. Ayrıca benzer sosyal durumlarla karşılaştıklarında aynı hataları tekrarlayacaklarını ya da benzer olumsuz duyguları yaşayacaklarını düşünebilirler. Sonuç olarak bireyler sosyal durumlardan kaynaklanan bir kaygı döngüsünün içine girebilirler.

4.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmada ele alınan ilk sınırlılık narsisizm değişkeninin ölçümü ile ilişkilidir. Narsisizm ile sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve obsesyon arasında düşük düzeyde ilişki bulunmasının nedeni Narsistik Kişilik Envanteri'nin, narsisizmin büyüklenmecilik boyutuna daha fazla odaklanması olabilir. Ancak literatürden edinilen bilgiye göre narsist bireyler yetersizliklerini gizlemek amacıyla mükemmel görünmeye çabalarlar (Ronningstam, 2010: 68–75). Bu durumda narsisizm düzeyi yüksek olan büyüklenmeci benliğe sahip bireyler kendilerini mükemmel göstermiş olabilirler. Fakat büyüklenmeci narsistlerden farklı olarak kırılmalı narsistlerin mükemmel olmaları diğerlerinin onayına bağlıdır. Kusurlu davranma konusunda ruminatif bir şekilde düşünürler ve diğerlerinden aldıkları olumsuz geri bildirim sonucunda utanç ve kaygı yaşayabilirler (Smith ve ark., 2016: 90–101). Kırılmalı narsistler de sosyal kaygılı bireyler gibi çekingen ve utangaç insanlardır (Ronningstam, 2010: 68–75; Miller ve ark., 2011: 1013–1042). Bu nedenle sosyal kaygı ve narsisizm arasındaki ilişkinin düşük olmasının altında bu araştırmada büyüklenmeci narsisizme odaklanılması yer alabilir. Öte yandan obsesif bireylerin de narsisizmle uyumlu bir şekilde mükemmel olmak için ruminatif bir şekilde düşünmesi beklenmektedir. Üstelik narsisizm ile mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve obsesyon

arasındaki ilişkiye aracılık etmesi beklenen ruminasyon arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yine de literatürde kırılğan narsisizm ile öfke ruminasyonları arasında ilişki olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Krizan ve Johar, 2015: 784–801). Burada bahsedilen nedenlerden dolayı daha sonra yapılacak araştırmalar kırılğan narsisizm üzerine odaklanabilir. Bu çalışmanın ikinci sınırlılığı örneklemin seçimi ile ilgilidir. Araştırmada genel toplum örnekleminde veri toplanmıştır. Bu haliyle de sonuçlar literatürle uyumludur. Ancak ilerleyen çalışmalarda değişkenler arasında daha güçlü bir ilişkinin kurulması için sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerden veri toplanabilir.

4.5. Sonuç

Bu tezde sosyal kaygılı bireylerde mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve narsisizmin obsesif özelliklerle ilişkisi araştırılmıştır. Bunun için çevrimiçi ortamda genel toplumdaki veri toplanmıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sosyal kaygılı bireylerde mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve narsisizmin obsesif düşünceleri yordadığı söylenebilir. Bunun yanında mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun alt boyutları da sosyal kaygı ve obsesyon ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bulguları çocukluk dönemi yaşantılarına da işaret ediyor olabilir. Buna göre ebeveynlerinden koşullu ödül ve onay alan bir çocuk, ebeveynlerinin beklentilerini karşılamadığını düşünerek daha fazla öz eleştiri sergileyebilir. Ebeveyn eleştirisinin artması mükemmeliyetçi düşüncenin artmasında neden olabilir. Ebeveynlerinin sevgi ve onayını alabilmek için her anlamda mükemmel olması gerektiğini düşünebilir. Kırılğan benliğini korumak için büyülenmeci bir görünüme bürünebilir. Bu noktada mükemmeliyetçilik kırılğan benlik saygısını korumak ve sürdürmek için ideal bir strateji olabilir. Böylece birey her davranışını mükemmel bir şekilde sergilediği sürece benliğini aşağılanmaktan ve eleştirilerden koruyabilir ve aynı zamanda diğerlerinden ödül ve onay alabilir.

Çocukluk döneminde ebeveynlerinden koşullu onay alan ve büyülenmeci bir benliğe sahip olan bir birey, sosyal durumlar sırasında da mükemmel bir şekilde davranması gerektiğini düşünebilir. Mükemmel olabilmek için kendisinin belirlediği yüksek standartlara veya toplumun kabul ettiğini düşündüğü normlara daha fazla odaklanabilir. Mükemmel performans sergilediğinde hem diğerlerinin aşağılamalarından ve eleştirilerinden kaçınabilir hem de onların hayranlığını

kazanabilir. Bu strateji bireyin kırılğan benliğini koruması için faydalı olabilir. Ancak birey belirlediği yüksek standartları karşılamadığında performansını olumsuz olarak değerlendirebilir ve kendisini eleştirebilir. Bunun yanında sosyal durumlar sırasındaki düşük performansına odaklanan birey, sonraki sosyal durumlar sırasında da hata yapma endişesi yaşayabilir ve sergilediği davranışlardan şüphe duyabilir. Bu noktada sosyal kaygının oluşmasında rol oynayan mükemmeliyetçilik, aynı zamanda sosyal kaygının sürmesinde de rol oynayabilir.

Sosyal durum sırasında mükemmel bir performans sergilemediğini düşünen birey, olayı tekrar gözden geçirmek için sergilediği hataları üzerinde ruminatif bir şekilde düşünebilir. Ancak ruminasyon, kaygıyı azaltmak yerine bireyin hatalarına daha fazla odaklanmasını sağlayarak kaygıyı artırabilir. Ruminasyon, mükemmeliyetçilik ile birlikte sosyal kaygı ve obsesyon gibi patolojik süreçler arasındaki ilişkiye aracılık edebilir. Hata yapma endişesi yaşayan ve davranışlarından şüphe duyan sosyal kaygılı birey, performansına daha sık odaklanabilir. Bu nedenle mükemmeliyetçilik ile birlikte ruminasyon sosyal kaygılı bireyde obsesyonların oluşmasına neden olabilir. Birey girici, tekrarlayıcı ve rahatsız edici bir şekilde sosyal durum hakkında istenmeyen düşüncelere sahip olabilir. Örneğin kaygı yaşamamak, yüksek standartlarını karşılamak, belirsizliği ortadan kaldırmak ve olumsuz sonuçları kontrol etmek için kontrol obsesyonları geliştirebilir. Bunun yanında kontrol obsesyonları, olumsuz performansın tekrarlayacağı ile ilgili beklenti kaygısına neden olabilir. Bunun sonucunda birey olumsuz olayın tekrar meydana gelmesini önlemek için daha fazla kontrol davranışı sergileyebilir. Böylece birey, obsesyonlarının aracılık ettiği beklenti kaygısıyla sosyal kaygı arasında bir döngüye girebilir. Bunun yanında birey istenmeyen düşüncelerinin getirdiği sıkıntıyla baş etmek için de ruminatif stratejileri de kullanabilir. Ancak bu stratejinin, obsesyonlarını ve dolaylı olarak sosyal kaygısını artırmak gibi olumsuz bir etkisi olabilir.

Yukarıda bahsedilen değişkenler arasındaki ilişki, sadece bu araştırmanın öne sürdüğü doğrultuda olmayabilir. Çünkü bütün değişkenlerin aynı zamanda birbiriyle de ilişkisi vardır. Yani narsisizm ile obsesyon arasında, mükemmeliyetçilik ile obsesyon arasında veya mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında da ilişki vardır. Bunların dışında sadece narsisizm ile ruminasyon arasındaki ilişki bulunamamıştır. Yine de bütün değişkenler varyansı açıklamakta pay sahibidir. Bu nedenle sosyal kaygılı bireylerde

obsesif düşüncelerin ortaya çıkmasında bu değişkenlerin çok farklı yordayıcı etkileri de olabilir.

Araştırmanın en önemli katkısı bu modelin terapi süreçlerinde de uygulanabilir olmasıdır. Örneğin terapistler, sosyal kaygılı danışanları ile çalıştıklarında onların mükemmeliyetçi özelliklerini göz ardı etmemeleri önem arz edebilir. Bu mükemmeliyetçi özellikler danışanın kırılma benliğini savunmak için geliştirdiği bir strateji olabilir. Bunun yanında danışan için benlik saygısını koruyacak daha etkili stratejiler geliştirmeye odaklanılabilir. Aynı zamanda danışanın eleştirel ebeveynlik ile ilişkili olan sevgi, onay ve hayranlık alma ihtiyaçları terapide ele alınabilir. Danışanın hata yapma endişesi ve davranışlarından şüphe duyma gibi duygusal ve zihinsel süreçlerinin sosyal kaygıdaki rolü de dikkate alınabilir. Sosyal durumla ilgili ruminatif süreçleri önleyecek stratejileri danışana öğretilir. Terapi sırasında bunlara odaklanıldığında zamanla sosyal kaygılı bireylerde obsesif düşüncelerin de azalma göstereceği beklenebilir. Sonuç olarak sosyal kaygılı bireylere yönelik terapilerde bu değişkenlere yönelik teknikler eklenmesi faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. J., & 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
- Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *Lancet, 374*(9688): 491-499. doi:10.1016/S0140-6736(09)60240-3
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5*. Washington, DC.
- Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality, 40*(4): 440-450. doi:10.1016/j.jrp.2005.03.002
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & 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
- Asada, K. J., Lee, E., Levine, T. R., & Ferrara, M. H. (2004). Narcissism and empathy as predictors of obsessive relational intrusion. *Communication Research Reports, 21*(4): 379-390. doi:10.1080/08824090409360002
- Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt, L. J., McCabe, R. J., & 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
- Assunção, M. C., Costa, D. L., de Mathis, M. A., Shavitt, R. G., Ferrão, Y. A., do Rosário, M. C., & Miguel, E. C. (2012). Social phobia in obsessive-compulsive disorder: prevalence and correlates. *Journal of Affective Disorders, 143*(1-3): 138-147. doi:10.1016/j.jad.2012.05.044
- Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11*(1): 181-196.

- Baldwin, D. S., Brandish, E. K., & Meron, D. (2008). The overlap of obsessive-compulsive disorder and social phobia and its treatment. *CNS Spectrums*, *13*(9-14): 47-53. doi:10.1017/s1092852900026936
- Bartz, J. A., & Hollander, E. (2006). Is obsessive-compulsive disorder an anxiety disorder? *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, *30*(3): 338-352. doi:10.1016/j.pnpbp.2005.11.003
- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E., & Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: The role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *11*: 100-110. 10.1002/cpp.397
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(8): 874–902. doi:10.1521/jscp.2010.29.8.874
- Bieling, P. J., Summerfeldt, L. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Perfectionism as an explanatory construct in comorbidity of axis I disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(3): 193-201. doi:10.1023/B:JOBA.0000022112.27186.98
- Bogetto, F., Venturello, S., Albert, U., Maina, G., & Ravizza, L. (1999). Gender-related clinical differences in obsessive-compulsive disorder. *European psychiatry: The journal of the Association of European Psychiatrists*, *14*(8): 434–441. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(99\)00224-2](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(99)00224-2)
- Bouchard, C., Rheume, J., & Ladouceur, R. (1999). Responsibility and perfectionism in OCD: an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(3): 239-248. doi:10.1016/s0005-7967(98)00141-7
- Boysan, M., Beşiroğlu, L., Çetinkaya, N., Atlı, A., & Aydın, A. (2010). Obsesif inanışlar ölçeği-44'ün (OİÖ-44) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, *47*(3): 216–222. doi:10.4274/npa.5454
- Brown, J. R., & Kocovski, N. L. (2014). Perfectionism as a predictor of post-event rumination in a socially anxious sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *32*(2): 150-163. doi:10.1007/s10942-013-0175-y

- Brozovich, F., & 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
- Bruce, S. E., Yonkers, K. A., Otto, M. W., Eisen, J. L., Weisberg, R. B., Pagano, M., Shea, M.T., & Keller, M. B. (2005). Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: a 12-year prospective study. *American Journal of Psychiatry, 162*(6): 1179-1187. doi:10.1176/appi.ajp.162.6.1179
- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders, 8*(2): 155–168. doi:10.1016/0887-6185(94)90013-2
- Buckner, J. D., & Vinci, C. (2013). Smoking and social anxiety: the roles of gender and smoking motives. *Addictive Behaviors, 38*(8): 2388-2391. doi:10.1016/j.addbeh.2013.03.007
- Calkins, W. A., Berman, N. C., & Wilhelm, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: a review. *Current Psychiatry Reports, 15*(5): 357. doi:10.1007/s11920-013-0357-4
- Carpita, B., Muti, D., Petrucci, A., Romeo, F., Gesi, C., Marazziti, D., Carmassi, C., & Dell'Osso, L. (2020). Overlapping features between social anxiety and obsessive-compulsive spectrum in a clinical sample and in healthy controls: toward an integrative model. *CNS Spectrums, 25*(4): 527-534. doi:10.1017/S109285291900138X
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(1): 1-8. doi:10.1016/j.janxdis.2012.10.008
- Cherian, A. V., Narayanaswamy, J. C., Viswanath, B., Guru, N., George, C. M., Bada Math, S., Kandavel, T., & Janardhan Reddy, Y. C. (2014). Gender differences in obsessive-compulsive disorder: Findings from a large Indian sample. *Asian Journal of Psychiatry, 9*: 17–21. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.12.012>

- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4): 435-453. doi:10.1891/jcop.16.4.435.52528
- Crino, R. D., & Andrews, G. (1996). Obsessive-compulsive disorder and axis I comorbidity. *Journal of Anxiety Disorders, 10*(1): 37-46. doi:10.1016/0887-6185(95)00033-X
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 45*(6): 1207-1219. doi:10.1016/j.brat.2006.08.017
- Dar, K. A., & Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal of Psychology, 149*(8): 866-880. doi:10.1080/00223980.2014.986430
- Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences, 53*(6): 774-778. doi:10.1016/j.paid.2012.05.017
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 27*(4): 237-250. doi:10.1023/B:JORE.0000047310.94044.ac
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy and Research, 32*(3): 401-417. doi:10.1007/s10608-007-9157-7
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3): 188-207. doi:10.1521/pedi.17.3.188.22146
- Dilbaz N. (2001). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirliği. 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, 132.*
- Donaldson, C., & Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine, 34*(7): 1309-1318. doi:10.1017/s0033291704001904

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1): 63-84. doi:10.1016/j.brat.2004.12.004
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 603-617. doi:10.1023/A:1026395526858
- Egan, S. J., Hattaway, M., & Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *42*(2): 211–223. doi:10.1017/S1352465812001129
- Egan, S. J., Wade, T. D., & 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.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, *1*(3): 192–205. doi:10.1680/ijct.2008.1.3.192
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(1): 11–17. doi:10.1037/0022-3514.52.1.11
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, *33*(6): 921-935. doi:10.1016/S0191-8869(01)00202-1
- Flett, G. L., Coulter, L., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, *26*(3): 159-176. doi:10.1177/0829573511422039
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & 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., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *20*(1): 33-47. doi:10.1023/A:1015128904007

- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being*, New York, NY: Springer International Publishing, 121–155.
- Flett, G. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Nepon, T. A. (2014). In A. Besser (Eds.), *Handbook of the Psychology of Narcissism: Diverse Perspectives*, New York, NY: Nova Science Publishers, 43–66.
- Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). What do patients do with their obsessive thoughts? *Behaviour Research and Therapy*, 35(4): 335-348. doi:10.1016/S0005-7967(96)00094-0
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (1993). Beliefs about obsessional thoughts. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15(1): 1-21. doi:10.1007/BF00964320
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Provencher, M., & Blais, F. (1995). Strategies used with intrusive thoughts: Context, appraisal, mood, and efficacy. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(3): 201-215. doi:10.1016/0887-6185(95)00002-6
- Freudenstein, O., Valevski, A., Apter, A., Zohar, A., Shoval, G., Nahshoni, E., Weizman, A., & Zalsman, G. (2012). Perfectionism, narcissism, and depression in suicidal and nonsuicidal adolescent inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 53(6): 746–752. doi:10.1016/j.comppsy.2011.08.011
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1): 119-126. doi:10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5): 449-468. doi:10.1007/BF01172967
- Frost, R. O., Novara, C., & Rhéaume, J. (2002). In R. O. Frost & G. Steketee (Eds.), *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: Theory, Assessment, and Treatment*, Oxford: Pergamon/Elsevier Science Inc, 91-105.
- Gelfman, M. (1968). Narcissism. *American Journal of Psychotherapy*, 22(2): 296–303. doi:10.1176/appi.psychotherapy.1968.22.2.296

- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step: A Simple Guide and Reference* (14. Baskı). Oxfordshire: Routledge.
- Ghim, S. C., Choi, D. H., Lim, J. J., & Lim, S. M. (2015). The relationship between covert narcissism and relational aggression in adolescents: mediating effects of internalized shame and Anger rumination. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1): 21-26. doi:10.7763/IJiet.2015.V5.469
- Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 141(2): 261–310. <https://doi.org/10.1037/a0038231>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1): 224-237. doi:10.1037//0022-3514.74.1.224
- Hambrick, J. P., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2004). Psychometric properties of disability measures among patients with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 825–839. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.10.004>
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1): 150-160. doi:10.1016/j.paid.2007.07.011
- Hasler, G., LaSalle-Ricci, V. H., Ronquillo, J. G., Crawley, S. A., Cochran, L. W., Kazuba, D., Greenberg, B.D., & Murphy, D. L. (2005). Obsessive-compulsive disorder symptom dimensions show specific relationships to psychiatric comorbidity. *Psychiatry Research*, 135(2): 121-132. doi:10.1016/j.psychres.2005.03.003
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*, Massachusetts: Elsevier Academic Press, 395-422.

- Heiserman, A., & Cook H. (1998). Narcissism, Affect, and Gender An Empirical Examination of Kernberg's and Kohut's Theories of Narcissism. *Psychoanalytic Psychology*, 15(1): 74-92.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3): 464-468. doi:10.1037/1040-3590.3.3.464
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1): 63-71. doi:10.1037/0022-006X.76.1.63
- Hoffmann, S. (1999). Die phobischen Störungen (Phobien). *Forum der Psychoanalyse*, 15, 237–252. doi:10.1007/s004510050064
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3): 349-362. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.001
- Horowitz, M. J., & Becker, S. S. (1971). Cognitive response to stress and experimental demand. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1): 86-92. doi:10.1037/h0031386
- Jasem, S. S., & Al-Jubouri, M. B. (2021). Obsession with Covid-19 among health care providers. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3): 9195 – 9199.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS One*, 15(9): e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2): 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>

- Julien, D., O'Connor, K. P., Aardema, F., & Todorov, C. (2006). The specificity of belief domains in obsessive-compulsive symptom subtypes. *Personality and Individual Differences, 41*(7): 1205-1216. doi:10.1016/j.paid.2006.04.019
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*(3): 403-410. doi:10.1016/0191-8869(96)00075-X
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmelliyeçilik ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(3): 192-197.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*(1): 1-12. doi:10.1016/j.beth.2007.02.003
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences, 32*(2): 317-327. doi:10.1016/S0191-8869(01)00026-5
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research, 25*(3): 291-301. doi:10.1023/A:1010736529013
- Kernis, M. H., & Sun, C. (1994). Narcissism and reactions to interpersonal feedback. *Journal of Research in Personality, 28*(1): 4-13. doi:10.1006/jrpe.1994.1002
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H. U., Stein, M., & Walters, E. E. (1999). Lifetime co-morbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine, 29*(3): 555-567. doi:10.1017/s0033291799008375
- Koch, J., & Exner, C. (2015). Selective attention deficits in obsessive-compulsive disorder: the role of metacognitive processes. *Psychiatry Research, 225*(3): 550-555. doi:10.1016/j.psychres.2014.11.049
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 43*(8): 971-984. doi:10.1016/j.brat.2004.06.015

- Kong, W., Wang, H., Zhang, J., Shen, D., & Feng, D. (2021). Perfectionism and Psychological Distress among Chinese Judges: Do Age and Gender Make a Difference?. *Iranian Journal of Public Health*, 50(11): 2219–2228. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i11.7576>
- Krizan, Z., & Johar, O. (2015). Narcissistic rage revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5): 784–801. doi:10.1037/pspp0000013
- Kumari, R. S., Sudhir, P. M., & Mariamma, P. (2012). Perfectionism and interpersonal sensitivity in social phobia: The interpersonal aspects of perfectionism. *Psychological Studies*, 57(4): 357–368. doi:10.1007/s12646-012-0157-7
- Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijdsdijk, F., & Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine*, 33(3): 469-479. doi:10.1017/s0033291702007304
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., Heimberg, R.G., Warren, C.S., Blanco, C., Schneier, F., & Liebowitz M.R. (2015). Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 61-71. doi:10.1016/j.janxdis.2014.11.002
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. doi:10.1159/000414022
- Lipsitz, J. D., & Schneier, F. R. (2000). Social phobia. Epidemiology and cost of illness. *Pharmacoeconomics*, 18(1): 23-32. doi:10.2165/00019053-200018010-00003
- Lochner, C., & Stein, D. J. (2001). Gender in obsessive-compulsive disorder and obsessive-compulsive spectrum disorders. *Archives of Women's Mental Health*, 4: 19-26. <https://doi.org/10.1007/s007370170004>

- Lochner, C., Hemmings, S. M., Kinnear, C. J., Moolman-Smook, J. C., Corfield, V. A., Knowles, J. A., Niehaus, D. J., & Stein, D. J. (2004). Gender in obsessive-compulsive disorder: clinical and genetic findings. *European Neuropsychopharmacology: The journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, *14*(2): 105–113. [https://doi.org/10.1016/S0924-977X\(03\)00063-4](https://doi.org/10.1016/S0924-977X(03)00063-4)
- Lochner, C., & Stein, D. J. (2010). Obsessive-compulsive spectrum conditions in obsessive-compulsive disorder and other anxiety disorders. *Psychopathology*, *43*(6): 389-396. doi:10.1159/000321070
- Lundh, L. G., & Öst, L. G. (2001). Attentional bias, self-consciousness and perfectionism in social phobia before and after cognitive-behaviour therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, *30*(1): 4–16. doi:10.1080/028457101300140428
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(2): 339-349. doi:10.1037/0022-3514.65.2.339
- (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(1): 176-190. doi:10.1037//0022-3514.69.1.176
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(1): 166-177. doi:10.1037//0022-3514.75.1.166
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis for breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(6): 276-304. doi:10.1521/jscp.2006.25.3.276
- MacKenzie, M. B., & Fowler, K. F. (2013). Social anxiety disorder in the Canadian population: exploring gender differences in sociodemographic profile. *Journal of Anxiety Disorders*, *27*(4): 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.05.006>

- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E., & Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5): 509-519. doi:10.1016/j.janxdis.2010.03.008
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., & Hyde, J. S. (2002). Domain specificity of gender differences in rumination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4): 421-434. https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.421.52524
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmelliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Keith Campbell, W. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: a nomological network analysis. *Journal of Personality*, 79(5): 1013-1042. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00711.x
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Vize, C., Crowe, M., Sleep, C., Maples-Keller, J. L., & Few, L. R. (2018). Vulnerable narcissism Is (mostly) a disorder of neuroticism. *Journal of Personality*, 86(2): 186-199. doi:10.1111/jopy.12303
- Miller, J. D., Price, J., Gentile, B., Lynam, D. R., & Campbell, W. K. (2012). Grandiose and vulnerable narcissism from the perspective of the interpersonal circumplex. *Personality and Individual Differences*, 53(4): 507-512. doi:10.1016/j.paid.2012.04.026
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12): 3088-3095. doi:10.1016/j.brat.2007.07.015
- Moitra, E., Beard, C., Weisberg, R. B., & Keller, M. B. (2011). Occupational impairment and Social Anxiety Disorder in a sample of primary care patients. *Journal of Affective Disorders*, 130(1-2): 209-212. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.024

- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin Journal*, 128(4): 638-662. doi:10.1037/0033-2909.128.4.638
- Moretz, M. W., & McKay, D. (2009). The role of perfectionism in obsessive-compulsive symptoms: "not just right" experiences and checking compulsions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5): 640-644. doi:10.1016/j.janxdis.2009.01.015
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4): 177–196. doi:10.1207/S15327965PLI1204_1
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3): 519-527. doi:10.1037//0022-3514.58.3.519
- Moscovitch, D. A., Orr, E., Rowa, K., Reimer, S. G., & Antony, M. M. (2009). In the absence of rose-colored glasses: ratings of self-attributes and their differential certainty and importance across multiple dimensions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(1): 66–70. doi:10.1016/j.brat.2008.10.007
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4): 801-814. doi:10.1037//0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4): 391-403. doi:10.1891/jcop.16.4.391.52526
- Nolen-Hoeksema, S., & 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., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1): 115-121. doi:10.1037//0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6): 589-609. doi:10.1177/1745691611419672
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(1): 92-104. doi:10.1037//0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5): 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(7): 667-681. doi:10.1016/s0005-7967(97)00017-x
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(8): 987-1006. doi:10.1016/s0005-7967(00)00085-1
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory-- Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(11): 1527-1542. doi:10.1016/j.brat.2004.07.010
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, *68*(3): 235-243. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.07.018
- Okada, R. (2010). The relationship between vulnerable narcissism and aggression in Japanese undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, *49*(2): 113-118. doi:10.1016/j.paid.2010.03.017

- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., & Wright, A. G. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21*(3): 365–379. doi:10.1037/a0016530
- Pini, S., Cassano, G. B., Simonini, E., Savino, M., Russo, M., & Montgomery, S. A. (1997). Prevalence of anxiety disorders comorbidity in bipolar depression, unipolar depression and dysthymia. *Journal of Affective Disorders, 42*(2-3): 145-153. doi:10.1016/s0165-0327(96)01405-x
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 31*(8): 713-720. doi:10.1016/0005-7967(93)90001-b
- (1994). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part II. Cognitive appraisal, emotional response and thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy, 32*(4): 403-410. doi:10.1016/0005-7967(94)90003-5
- Purdon, C., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of clinical psychology, 55*(10): 1271–1286. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1271::AID-JCLP8>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1271::AID-JCLP8>3.0.CO;2-A)
- Rachman, S. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behaviour Research and Therapy, 31*(2): 149-154. doi:10.1016/0005-7967(93)90066-4
- (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy, 35*(9): 793-802. doi:10.1016/S0005-7967(97)00040-5
- Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy, 16*(4): 233-248. doi:10.1016/0005-7967(78)90022-0
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 38*(6): 611-617. doi:10.1016/s0005-7967(99)00089-3

- Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences, 113*, 63-67. doi:10.1016/j.paid.2017.03.001
- Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2007). Modelling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 45*(12): 2977-2989. doi:10.1016/j.brat.2007.08.008
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8): 741-756. doi:10.1016/s0005-7967(97)00022-3
- Rapee, R. M., & Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobias. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(4): 728-731. doi:10.1037/0021-843X.101.4.728
- Raskin, R., & Hall, C. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports, 45*(2): 590. doi:10.2466/pr0.1979.45.2.590
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5): 890-902. doi:10.1037/0022-3514.54.5.890
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991a). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6): 911-918. doi:10.1037/0022-3514.60.6.911
- (1991b). Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement. *Journal of Personality, 59*(1): 19-38. doi:10.1111/j.1467-6494.1991.tb00766.x
- Rasmussen, K. E., & Troilo, J. (2016). "It has to be perfect!": The development of perfectionism and the family system. *Journal of Family Theory & Review, 8*(2): 154-172. doi:10.1111/jftr.12140
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and Obsessive-Compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 33*(7): 785-794. doi:10.1016/0005-7967(95)00017-R

- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality, 29*(1): 1–23. doi:10.1006/jrpe.1995.1001
- (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality & Social Psychology, 74*(3): 672-685. doi:10.1037/0022-3514.74.3.672
- Rivière, J., & Douilliez, C. (2017). Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences, 116*, 63–68. doi:10.1016/j.paid.2017.04.041
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research, 22*(4): 401-423. doi:10.1023/A:1018713313894
- Robinson, M., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3): 275-292. doi:10.1023/A:1023914416469
- Ronningstam, E. (2010). Narcissistic personality disorder: a current review. *Current Psychiatry Reports, 12*(1): 68–75. doi:10.1007/s11920-009-0084-z
- Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research, 27*(2): 143–151. doi:10.1023/A:1023505108426
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian Journal of Psychological Medicine, 36*(3): 239-245. doi:10.4103/0253-7176.135370
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine, 38*(1): 15-28. doi:10.1017/S0033291707001699

- Ruscio, A. M., Seitchik, A. E., Gentes, E. L., Jones, J. D., & Hallion, L. S. (2011). Perseverative thought: a robust predictor of response to emotional challenge in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12): 867-874. doi:10.1016/j.brat.2011.10.001
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T., & Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1): 53-63. doi:10.1038/mp.2008.94
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1999). State perfectionism and its relation to trait perfectionism, type of situation, priming, and being observed. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 28, 154-166. doi:10.1080/028457199439900
- Saboonchi, F., Lundh, L. G., & Ost, L. G. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9): 799–808. doi:10.1016/s0005-7967(98)00183-1
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5): 571-583. doi:10.1016/0005-7967(85)90105-6
- Salzman, L. (1966). Therapy of obsessional states. *The American Journal of Psychiatry*, 122(10): 1139–1146. doi:10.1176/ajp.122.10.1139
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6): 879-906. doi:10.1016/S0272-7358(00)00072-6
- Shafran, R., Cooper, Z., & 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

- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., & Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences, 61-62*, 52-56. doi:10.1016/j.paid.2014.01.007
- Shin, N. Y., Lee, T. Y., Kim, E., & Kwon, J. S. (2014). Cognitive functioning in obsessive-compulsive disorder: a meta-analysis. *Psychological Medicine, 44*(6): 1121–1130. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001803>
- Shumaker, E. A., & 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., & Ashby, J. S. (2002). In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Virginia: American Psychological Association, 63–88. doi:10.1037/10458-003
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3): 130-145. doi:10.1080/07481756.2002.12069030
- Smith, J. M., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 36*(4): 443-454. doi:10.1521/suli.2006.36.4.443
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality, 64*, 90–101. doi:10.1016/j.jrp.2016.07.012
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 22*(3): 564–571. doi:10.1037/h0085541
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychological Reports, 93*(3-2): 1059-1069. doi:10.2466/pr0.2003.93.3f.1059

- Spano, L. (2001). The relationship between exercise and anxiety, obsessive-compulsiveness, and narcissism. *Personality and Individual Differences, 30*(1): 87–93. doi:10.1016/S0191-8869(00)00012-X
- Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1): 25-37. doi:10.1037/1528-3542.1.1.25
- Stoeber, J. (2015b). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(4): 611-623. doi:10.1007/s10862-015-9485-y
- Stoeber, J., Sherry, S. B., & Nealis, L. J. (2015a). Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable? *Personality and Individual Differences, 80*, 85-90. doi:10.1016/j.paid.2015.02.027
- Storch, E. A., Larson, M. J., Merlo, L. J., Jacob, M. L., Geffken, G. R., Murphy, T. K., & Goodman, W. K. (2008). Comorbidity of pediatric obsessive–compulsive disorder and anxiety disorders: Impact on symptom severity and impairment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 30*, 111-120. doi:10.1007/s10862-007-9057-x
- Stucke, T. S., & Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: narcissism and self-concept clarity as predictors of negative emotions and aggression following ego-threat. *Journal of personality, 70*(4): 509–532. doi:10.1111/1467-6494.05015
- Taylor, S., McKay, D., & Abramowitz, J.S. (2005). Hierarchical structure of dysfunctional beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Behaviour Therapy, 34*(4): 216-228. doi: 10.1080/16506070510041167
- Tolin, D. F., Brady, R. E., & Hannan, S. (2008). Obsessional beliefs and symptoms of obsessive–compulsive disorder in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 30*(1): 31–42. doi:10.1007/s10862-007-9076-7
- Tolin, D. F., Woods, C. M., & Abramowitz, J. S. (2003). Relationship between obsessive beliefs and obsessive–compulsive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27*(6): 657-669. doi:10.1023/A:1026351711837

- Traiser, S., & Eighmy, M. A. (2011). Moral development and narcissism of private and public university business students. *Journal of Business Ethics, 99*(3), 325–334. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0809-x>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3): 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Trumpeter, N., Watson, P. J., & O’Leary, B. J. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences, 41*(5): 849-860. doi:10.1016/j.paid.2006.03.014
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(3): 209–223. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(98\)00010-3](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(98)00010-3)
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1): 89-106. doi:10.1007/s10608-005-1651-1
- van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences, 101*, 114-119. doi:10.1016/j.paid.2016.05.063
- Vassilopoulos, S. P., & Watkins, E. R. (2009). Adaptive and maladaptive self-focus: a pilot extension study with individuals high and low in fear of negative evaluation. *Behavior Therapy, 40*(2): 181-189. doi:10.1016/j.beth.2008.05.003
- Wahl, K., Ertle, A., Bohne, A., Zurowski, B., & Kordon, A. (2011). Relations between a ruminative thinking style and obsessive-compulsive symptoms in non-clinical samples. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2): 217-225. doi:10.1080/10615806.2010.482985

- Ward, A. M., & Ashby, J. S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(4): 51-65. doi:10.1080/87568220801952222
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin Journal*, 134(2): 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163
- Watkins, E. R. (2009). Depressive rumination and co-morbidity: evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(3): 160-175. doi:10.1007/s10942-009-0098-9
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10): 1179–1189. doi:10.1016/s0005-7967(01)00098-5
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3): 319–328. doi:10.1037/1528-3542.5.3.319
- Watson, P. J., Varnell, S. P., & Morris, P. J. (1999-2000). Self-reported narcissism and perfectionism: An ego-psychological perspective and the continuum hypothesis. *Imagination, Cognition and Personality*, 19(1): 59–69. doi:10.2190/MD51-7P8N-WEYE-9H3X
- Weinstock L. S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60 Suppl 9: 9–13.
- Williams, J. S. (2016). *When social anxiety and narcissism coincide: An exploration of narcissistic social anxiety subgroups* (Doktora Tezi). Swinburne University of Technology, Faculty of Health, Arts and Design, Melbourne.
- Williams, C., & Katirai, M. (2018). The relationship between sense of coherence and rumination. *Journal of Public Health Issues and Practices*. 2: 110. <https://doi.org/10.33790/jphip1100110>
- Wisco, B. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). In K. Dobson, & D. Dozois (Eds.), *Risk Factors in Depression*, Massachusetts: Academic Press, 221-236. doi:10.1016/B978-0-08-045078-0.00010-1

- Wu, K. D., & Cortesi, G. T. (2009). Relations between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms: examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3): 393–400. doi:10.1016/j.janxdis.2008.11.006
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312. doi:10.1016/j.paid.2018.11.028



EKLER

EK 1 – ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.11.2021-E.17023



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-17023
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Burak Ahmet ÇELİK
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Sosyal Kaygıda Ruminasyon, Mükemmeliyetçilik ve Narsisizmin Obsesif Özelliklerle İlişkisi"
başlıklı araştırmanız kurulumuzun 28.10.2021 tarihli ve 2021/10 sayılı toplantısında değerlendirilerek
etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:13-Burak Ahmet ÇELİK Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 12.11.2021 14:51

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSDMNRKRK* Pin Kodu :63932

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29

e-Posta:bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr

Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeyneb Funda TEZ

Unvanı: Yeminli Katip

Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	28.10.2021
Sayı	2021/10
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Sosyal Kaygıda Ruminasyon, Mükemmeliyetçilik ve Narsisizmin Obsesif Özelliklerle İlişkisi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Burak Ahmet ÇELİK
Diğer Araştırmacılar/Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşımaktadır.)

Prof. Dr. Nasuh USLU
Başkan

(İzinli)
Prof. Dr. Metin TOPRAK
Üye

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ

EK 2 – ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Sizi Burak Ahmet ÇELİK tarafından yürütülen “Sosyal Kaygıda Ruminasyon, Mükemmeliyetçilik ve Narsisizmin Obsesif Özelliklerle İlişkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı sosyal kaygı yaşayan bireylerde obsesif özelliklerinin varlığının ölçülmesidir. Araştırmada sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Onayladığınızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuyu işaretleriniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken () bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları yazılı olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK 3 – DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz:

Erkek

Kadın

Belirtmek istemiyorum.

3. Medeni durumunuz:

Bekar (İlişkim yok)

Evli

Eşi vefat etmiş

Bekar (İlişkim var)

Boşanmış

4. Eğitim durumunuz:

Okur - yazırım.

İlkokul/ Ortaokul mezunuyum.

Lise mezunuyum.

Yüksekokul (Ön lisans) mezunuyum.

Üniversite (Lisans) öğrencisiyim.

Üniversite (Lisans) mezunuyum.

Yüksek Lisans mezunuyum.

Doktora mezunuyum.

5. Çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

Emekli

Emekliyim ve çalışıyorum.

6. Ülkemizin mevcut ekonomik durumunu göz önüne aldığınızda kendinizi hangi sosyoekonomik düzeyde görüyorsunuz?

Düşük

Orta – alt

Orta

Orta – üst

Yüksek

EK 4 – LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da kaygı”nın derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku/ Kaygı 0. Yok 1. Hafif 2. Orta 3. Şiddetli	Kaçınma 0. Asla (%0) 1. Ara Sıra (%1-33) 2. Sıkça (%34-67) 3. Genellikle (%68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22. Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

EK 5 – OBSESİF İNANISLAR ANKETİ

Bu envanterde, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Her bir ifade için, nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için doğru veya yanlış cevap yoktur.

Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtır yansıtmadığına karar vermek için sadece çoğu zaman nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Derecelendirme yaparken, ölçekteki orta değeri işaretlemekten (4) kaçınmaya çalışınız; bunun yerine, inanış ve tutumlarınızla ilgili ifadeye genellikle katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm	1 2 3 4 5 6 7
2. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım	1 2 3 4 5 6 7
3. Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır	1 2 3 4 5 6 7
4. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7
5. Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim	1 2 3 4 5 6 7
6. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim	1 2 3 4 5 6 7
7. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
8. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim	1 2 3 4 5 6 7
9. Bir şeyi mükemmel bir biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım	1 2 3 4 5 6 7
10. Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım	1 2 3 4 5 6 7

11. Benim için, bir durumla ilgili tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir	1 2 3 4 5 6 7
12. En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
13. Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
14. Kararlarımdan emin olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7
15. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir	1 2 3 4 5 6 7
17. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7
19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7
20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz	1 2 3 4 5 6 7
21. Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
22. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır	1 2 3 4 5 6 7
23. Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7
24. Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı	1 2 3 4 5 6 7
25. Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
26. En önemsiz konularda bile her şey açık ve net olmalıdır	1 2 3 4 5 6 7
27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
28. Zihnimdeki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim	1 2 3 4 5 6 7
29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir	1 2 3 4 5 6 7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım	1 2 3 4 5 6 7

32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
33. Davranışlarımın olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir	1 2 3 4 5 6 7
34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm	1 2 3 4 5 6 7
35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir	1 2 3 4 5 6 7
37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim	1 2 3 4 5 6 7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür	1 2 3 4 5 6 7
40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz	1 2 3 4 5 6 7
41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur	1 2 3 4 5 6 7
42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir	1 2 3 4 5 6 7
43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1 2 3 4 5 6 7
44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılırım	1 2 3 4 5 6 7

EK 6 – FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle katılıyorum

1. Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.	1 2 3 4 5
2. Düzen benim için çok önemlidir.	1 2 3 4 5
3. Çocukken, mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	1 2 3 4 5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.	1 2 3 4 5
5. Anne-babam hiçbir zaman benim hatalarımı anlamaya çalışmamıştır.	1 2 3 4 5
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	1 2 3 4 5
7. Ben tertipli bir insanım.	1 2 3 4 5
8. Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.	1 2 3 4 5
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak başarısızımdır.	1 2 3 4 5
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	1 2 3 4 5
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı isterdi.	1 2 3 4 5
12. Pek çok insana göre daha yüksek hedefler belirlerim.	1 2 3 4 5
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	1 2 3 4 5
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1 2 3 4 5
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görürdü.	1 2 3 4 5
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	1 2 3 4 5
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	1 2 3 4 5
18. Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim.	1 2 3 4 5
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	1 2 3 4 5
20. Anne babam benden mükemmeli beklerlerdi.	1 2 3 4 5

21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	1 2 3 4 5
22. Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1 2 3 4 5
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam, bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	1 2 3 4 5
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	1 2 3 4 5
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1 2 3 4 5
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	1 2 3 4 5
27. Düzenli/tertipli bir insan olmaya çalışırım.	1 2 3 4 5
28. Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.	1 2 3 4 5
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	1 2 3 4 5
30. Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.	1 2 3 4 5
31. Planlı biriyim.	1 2 3 4 5
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	1 2 3 4 5
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	1 2 3 4 5
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	1 2 3 4 5
35. Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1 2 3 4 5

EK 7 – RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİ

İnsanlar kendilerini çökkün hissettikleri zaman birçok farklı şey düşünür ve yaparlar. Lütfen aşağıdaki maddelerden her birini okuyunuz ve kendinizi keyifsiz, üzgün veya çökkün hissettiğiniz zamanlarda, bu maddelerden her birini “neredeyse hiç”, “bazen”, “sıklıkla” veya “neredeyse her zaman” düşünüp düşünmediğinizi veya yapıp yapmadığınızı aşağıdaki dört kutucuktan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen ne yapmanız gerektiğini değil, genellikle ne yaptığınızı belirtiniz.

	Neredeyse hiç	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1. Ne kadar yalnız hissettiğimi düşünürüm.				
2. “Kendimi toparlayamazsam işimi yapamayacağım” diye düşünürüm.				
3. Yorgun hissettiğimi ve ağrılarım olduğunu düşünürüm.				
4. Bir işe odaklanmanın ne kadar güç olduğunu düşünürüm.				
5. “Bunu hak etmek için ne yaptım?” diye düşünürüm.				
6. Ne kadar pasif ve isteksiz olduğumu düşünürüm.				
7. Neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatlice incelerim.				
8. Artık sanki hiçbir şey hissetmediğimi düşünürüm.				
9. “Niye kendimi kötü hissetmeyi bırakıp hayatımı yaşayamıyorum?” diye düşünürüm.				
10. “Niye hep böyle tepki veriyorum?” diye düşünürüm.				
11. Bir köşeye çekilip neden böyle hissettiğimi düşünürüm.				
12. Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim.				
13. Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi sonuçlansaydı derim.				

14. “Bu şekilde hissetmeye devam edersem odaklanamayacağım” diye düşünürüm.				
15. “Başkalarında olmayan sorunlar niye bende var?” diye düşünürüm.				
16. “Olup bitenlerle niye daha iyi başa çıkamıyorum?” diye düşünürüm.				
17. Ne kadar üzgün hissettiğimi düşünürüm.				
18. Bütün yetersizliklerimi, başarısızlıklarımı, yanlışlarımı ve hatalarımı düşünürüm.				
19. Hiçbir şey yapmaya isteğim olmadığını düşünürüm.				
20. Niçin çökkün hissettiğimi anlayabilmek için kişiliğimi incelerim.				
21. Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yere giderim.				
22. Kendime ne kadar kızgın olduğumu düşünürüm.				

EK 8 – NARSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki her bir tutum çifti içinden, lütfen size en uygun olanı belirtiniz.

- 1) _ İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım.
_ İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler.
- 2) _ Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim.
_ İlgi merkezi olmayı severim.
- 3) _ Pek çok insandan ne daha iyi ne daha kötüyüm.
_ Özel biri olduğumu düşünüyorum.
- 4) _ İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım.
_ Emirlere uymaktan rahatsız olmam.
- 5) _ İnsanları kolayca manipüle ederim.
_ İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum.
- 6) _ Layık olduğum saygıyı elde etme konusunda ısrarcıyım.
_ Hak ettiğim saygıyı genellikle görürüm.
- 7) _ Gösterişten kaçınırım.
_ Genellikle fırsatını bulduğumda şov yaparım.
- 8) _ Her zaman ne yaptığımı bilirim.
_ Bazen yaptığım şeyden emin değilimdir.
- 9) _ Bazen iyi hikaye anlatırım.
_ Herkes hikayelerimi dinlemekten hoşlanır.
- 10) _ İnsanlardan çok şey beklerim.
_ Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
- 11) _ İlgi merkezi olmaktan hoşlanırım.
_ İlgi merkezi olmak beni rahatsız eder.
- 12) _ Otorite olmanın benim için pek bir anlamı yoktur.
_ İnsanlar daima otoritemi kabul ediyor görünürler.

- 13) _ Önemli bir insan olacağım.
_ Başarılı olmayı umuyorum.
- 14) _ İnsanlar söylediklerimin bazılarına inanır.
_ İnsanları istediğim her şeye inandırabilirim.
- 15) _ Kendi kendime yeterim.
_ Başkalarından öğrenebileceğim çok şey var.
- 16) _ Herkes gibi biriyim.
_ Sıra dışı biriyim.



ÖZGEÇMİŞ

Burak Ahmet ÇELİK

Adres:

EĞİTİM

Lise: Aydın Adnan Menderes Anadolu Lisesi (2008-2012)

Lisans: Hacettepe Üniversitesi/Psikoloji Bölümü (2014-2018)

Yüksek lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı (2020-2022)

STAJ DENEYİMİ

Ankara Bilkent Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi – 2018

MESLEKİ DENEYİM

Gebze Fatih Devlet Hastanesi – Psikolog (2019-...)

ALDIĞI EĞİTİMLER

WISC-R Çocuk Zeka Testi – 2019

Çocuk ve Ergenlerde BDT Teknikleri – 2021

Kriz, Travma ve Yas Eğitimi – 2021

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi – 2021

Evlilik, Boşanma ve Cinsel Terapi Eğitimi – 2022

Porno, Mastürbasyon ve Seks Bağımlılığı Eğitimi – 2022

MMPI Eğitimi – 2022

EMDR ve Cinsel Travmalar Eğitimi – 2022