

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

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SOSYAL ANKSİYETE
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE BEDEN ALGISININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ

Bersu DİNÇ

İstanbul

Haziran-2025

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SOSYAL ANKSİYETE
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON VE
BEDEN ALGISININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bersu DİNÇ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

İstanbul

Haziran-2025

TEZ ONAY SAYFASI

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 Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (Islak İmza)

Üye Doç. Dr. Yıldız BİLGE (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Rolü**” 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.

İmza

Bersu DİNÇ

ÖN SÖZ

Öncelikle tez sürecim boyunca bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ' a en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecimde akademik gelişimime katkıda bulunan tüm bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen, hayallerimi gerçekleştirmem konusunda hep yanımda olan sevgili annem Aynur DİNÇ , babam Kenan DİNÇ ve ablam Hazal ÜNAL'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu süreçte bana olan inançlarıyla motivasyonumu kaybetmememi sağlayan; heyecanımı, üzüntümü ve sevincimi paylaştığım kıymetli arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışmanın veri toplama sürecinde değerli zamanlarını ayıran, gerekli bilgileri ve verileri paylaşarak araştırmama önemli katkılar sağlayan tüm katılımcılara en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bersu DİNÇ

Haziran, 2025

ÖZET

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON VE BEDEN ALGISININ ARACI ROLÜ

Bersu DİNÇ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

Haziran, 2025- 139 Sayfa

Bu tezde, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin, bireylerin beden algısı ve öz-eleştirel ruminasyon aracılığıyla nasıl şekillendiği araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 18 ile 35 yaşları arasında bulunan 698 birey oluşturmuştur. Veriler, katılımcıların çevrimiçi yollarla erişebileceği bir Google Forms anketi aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama sürecinde katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, BÜMÖ-16, Sosyal Kaygı Kısa Formu, Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Beden İmajı Ölçeği yöneltilmiştir. SPSS 29.0 programı kullanılarak Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis ve non-parametrik Mann-Whitney U Testi ile grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış, ayrıca aracılık analizleri için Hayes'in (2022) geliştirdiği Process Macro eklentisi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları, katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik ile öz-eleştirel ruminasyon arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik boyutlarının (katı, öz-eleştirel ve narsistik) beden algısı ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Sosyal anksiyete ile Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik boyutları arasında da anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, beden algısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin de pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık analizi sonuçları katı mükemmeliyetçilik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının kısmi aracılık

etkisine sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının, narsistik mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi tam aracılık yoluyla etkilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, mükemmeliyetçi eğilimlerin tetiklediği öz-eleştirel ruminasyon süreci ile beden algısının yol açtığı sosyal anksiyetenin azaltılmasına yönelik etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi bakımından önemli katkılar sunmaktadır. Özetle, bu çalışmada elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı arasındaki karşılıklı etkileşimlere dair önemli bir anlayış sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Katı Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik, Narsistik Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı, Sosyal Anksiyete

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-CRITICAL RUMINATION AND BODY IMAGE ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND SOCIAL ANXIETY

Bersu DİNÇ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ

June, 2025 – 139 Pages

The current thesis study was conducted to examine the mediating roles of self-critical rumination and body image in the relationship between perfectionism and social anxiety. The sample comprised 698 participants aged between 18-35, and data collection was carried out through online methods via Google Forms. During the data collection phase, participants were presented with the Informed Consent Form, a demographic information form, Big Three Perfectionism Scale- Short Form (BTPS-16), Short Form of Social Anxiety Scale, Self-Critical Rumination Scale and Body Image Scale. The research data were analyzed using SPSS version 29.0. Group comparisons were conducted using the Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), the non-parametric Kruskal-Wallis Test, and the Mann-Whitney U Test. In addition, Pearson correlation analysis was performed to examine the relationships among variables, and mediation analyses were carried out using Hayes' (2022) PROCESS macro. The results of the correlation analysis indicate that rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism have significant positive relationships with self-critical rumination. For the relationship between the big three perfectionism and body image, significant positive relationships were observed for the rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism dimensions. For the relationship between the big three perfectionism and social anxiety, significant positive relationships were observed for the dimensions of the big three perfectionism. Finally, a significant positive relationship was found between body image and social anxiety. The results of the mediation analysis demonstrated that self-critical rumination and

body image partially mediated the relationship between the rigid and self-critical perfectionism subdimensions and social anxiety. Furthermore, the mediation analysis demonstrated that self-critical rumination and body image fully mediated the relationship between narcissistic perfectionism and social anxiety. Specifically, the effect of rigid and self-critical perfectionism on social anxiety occurred both directly and indirectly through self-critical rumination and body image. Conversely, the effect of narcissistic perfectionism on social anxiety occurred indirectly through self-critical rumination and body image, with the direct effect rendered non-significant. The findings obtained provide significant contributions to the development of effective intervention strategies aimed at reducing social anxiety arising from the process of self-critical rumination and body image triggered by perfectionistic tendencies. In summary, the results obtained in this study offer important insights into the reciprocal interactions between perfectionism, social anxiety, self-critical rumination, and body image.

Keywords: Rigid Perfectionism, Self-Critical Perfectionism, Narcissistic Perfectionism, Self-Critical Rumination, Body Image, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON, BEDEN ALGISI VE SOSYAL ANKSİYETE	9
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	9
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	11
2.1.3. Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016)'nin Büyük Üçlü Mükemmeliyetçiliği	16
2.1.4. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik	17
2.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	19
2.2. ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON.....	21

2.2.1. Öz- Eleştiri Kavramı	21
2.2.2. Ruminasyon Kavramı	22
2.2.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon	24
2.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon Arasındaki İlişki.....	25
2.3. BEDEN ALGISI.....	27
2.3.1. Beden Algısı Kavramı ve Tarihçesi	27
2.3.2. Olumlu ve Olumsuz Beden Algısı	29
2.3.3. Beden Algısı Boyutları.....	31
2.3.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	32
2.3.5. Mükemmeliyetçilik ve Beden Algısı Arasındaki İlişki.....	34
2.4. SOSYAL ANKSİYETE	35
2.4.1. Sosyal Anksiyete Kavramı ve Tarihçesi	35
2.4.2. Sosyal Anksiyetenin Tanısal Özellikleri.....	38
2.4.3. Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi	38
2.4.4. Sosyal Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler.....	40
2.4.4.1. Psikolojik Faktörler.....	40
2.4.4.2. Biyolojik Faktörler	42
2.4.4.3. Çevresel Faktörler	42
2.4.5. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki.....	43
2.4.6. Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki.....	46
2.4.7. Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki	47
2.4.8. Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki.....	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	51
YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırma Modeli	51
3.2. Araştırmanın Örneklemi	51

3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	52
3.3.2. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kısa Formu (BÜMÖ-16).....	52
3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu.....	52
3.3.4. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	53
3.3.5. Beden İmajı Ölçeği	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	56
BULGULAR.....	56
4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	56
4.2. Ölçeklerin Normallik ve Güvenirlik Analizlerinin Değerlendirilmesi	58
4.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	60
4.3.1 Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	60
4.3.2. Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	62
4.3.3. Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	64
4.3.4. Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması	66
4.3.5. Değişkenlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	67
4.4. Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	69
4.5. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi 72	
4.5.1. Katı Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi.....	72
4.5.2. Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi.....	75
4.5.3. Narsistik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi.....	77
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	81
TARTIŞMA.....	81

5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	81
5.1.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	81
5.1.2. Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	83
5.1.3. Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	85
5.1.4. Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	87
5.1.5. Değişkenlerin Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	89
5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	90
5.2.1. Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	91
5.2.2. Öz-eleştirel Ruminasyon ile Sosyal Anksiyete İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	91
5.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	92
5.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Beden Algısı İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	93
5.2.5. Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	93
5.2.6. Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısı İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	94
5.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	95
5.3.1. Öz-Eleştirel Ruminasyonun Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi.....	95

5.3.2. Beden Algısının Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	96
ALTINCI BÖLÜM SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	98
6.1. Araştırmanın Sonuçları	98
6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	99
6.3. Öneriler	100
6.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	100
6.3.2 Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler	102
KAYNAKÇA	103
EKLER.....	127
ÖZGEÇMİŞ.....	139

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Sosyodemografik Bilgilerin Sayı ve Yüzde Değerleri	57
Tablo 4.2: Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Beden İmajı Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeğine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	59
Tablo 4.3: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	61
Tablo 4.4 :Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	63
Tablo 4.5: Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması Yönelik Bulgular	65
Tablo 4.6: Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	66
Tablo 4.7: Değişkenlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	68
Tablo 4.8: Öz-Eleştirel Ruminasyon, Mükemmeliyetçilik, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	71
Tablo 4.9: Katı Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	74
Tablo 4.10: Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	77
Tablo 4.11: Narsistik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1: Katı Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları..... 73
- Şekil 4.2: Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları..... 75
- Şekil 4.3: Narsistik Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları..... 78



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt : Aktaran

APA : American Psychological Association

Ark : Arkadaşları

BÜMÖ-16: Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği – 16

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ÖERÖ: Öz- Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

“Mükemmellik insanoğlunun en büyük sanrısıdır.”

David Burns

İnsan davranışlarını ve zihinsel süreçleri anlama çabası, insanlık tarihinin en eski dönemlerinden itibaren süregelen temel bir arayış olmuştur. Bu arayış, insanın kendisini ve çevresiyle olan etkileşimlerini anlamlandırma gereksiniminden doğmuş ve zamanla felsefi düşünceden bilimsel psikolojik araştırmalara kadar uzanan geniş bir yelpazede incelenmiştir. Özellikle psikoloji bilimi, bireylerin davranışlarını, bu davranışların altında yatan motivasyonları, duygusal tepkilerini ve bilişsel süreçlerini sistematik bir yaklaşımla inceleyerek insanı anlama çabasında önemli bir rol üstlenmiştir. Bu bağlamda, insanın düşünce, davranış ve kişilik gibi unsurlarının nasıl şekillendiği ve etkileşimde bulunduğu psikolojik araştırmaların temel odak noktalarından biri olmuştur. Bu araştırmada ise insan davranışları ile zihinsel süreçler arasındaki karmaşık etkileşimleri derinlemesine anlamak amacıyla; mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı gibi değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ayrıntılı biçimde incelemeyi hedeflemektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramı tam olarak tanımlanması zor olsa da literatürde birkaç önemli özellik ön plana çıkmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990: 450). Bu özelliklerden biri, bireyin kendisi için aşırı yüksek standartlar belirlemesidir. Frost ve ekibi (1990), mükemmeliyetçiliğin sadece yüksek standartlar belirlemekten ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin kendi davranışlarına karşı aşırı eleştirel bir tutum sergilemesini içerdiğini vurgulamıştır. Mükemmeliyetçilikle bağlantılı psikolojik sorunların, bireylerin aşırı yüksek standartlar belirlemesinden ziyade, kendilerine yönelik eleştirel değerlendirme eğilimleriyle daha yakından ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bu görüşler ışığında, mükemmeliyetçilik; bireyin yüksek standartlara ulaşma çabası ve kendine yönelik sert değerlendirmeleriyle öne çıkan bir eğilim olarak değerlendirilmektedir (Frost ve ark., 1990: 450).

Mükemmeliyetçilik, bireylerin duygu ve düşünceleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olup, sosyal anksiyete de dahil olmak üzere geniş bir yelpazedeki psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir (Egan ve ark., 2011: 203-212 ; akt., Cox ve Chen, 2015: 231).

Mükemmeliyetçi kaygıların, yoğun öz-eleştiriye ve kişinin hataları konusunda aşırı endişelenmesine yol açabileceği belirtilmiştir (Dunkley ve ark., 2006: 674). Gilbert ve Procter'in (2006) bulguları, mükemmeliyetçiliğin yol açabileceği belirtilen öz-eleştirel ruminasyon ile psikolojik rahatsızlıklar arasında bir bağlantı olduğunu öne sürmektedir. Fearn ve arkadaşlarının (2021) araştırmasına göre, bireylerin kendilerine yönelik eleştirel tutumları, mükemmeliyetçilikle psikolojik sorunlar arasındaki bağı kısmen açıklayabilir. Lazarus ve Shahaar (2018) ise, yüksek düzeyde öz-eleştirisinin sosyal anksiyete ile bağlantılı olabileceğini belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik, yaşamın tüm alanları için yüksek standartlar belirlemeyi ve kusursuzluk arayışı içinde olmayı ifade eder (Arji ve ark., 2016: 62-63). Mükemmeliyetçi bireyler, bedenlerinden de memnun olma eğilimindedir ve bu doğrultuda, ideal bir vücut şekline sahip olmayı tercih ederler. (Rasooli ve Lavasani, 2011: 1015; akt., Arji ve ark., 2016: 64). Siman ve ekibi, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin beden algısındaki bozulmalarla bağlantılı olabileceğini ileri sürmektedir. (akt. Rasooli ve Lavasani, 2011: 1015). Rasooli ve Lavasani (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma, mükemmeliyetçiliğin beden imajı kaygısıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bozuk beden algısı birçok negatif psikolojik sonuçlar doğurabilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2006). Vill ve Vali (2001) tarafından ortaya konulmuş bazı bulgular, beden algısı ile ilgili kaygıların depresyon, obsesyon, sosyal anksiyete, ve anksiyete gibi bozukluklarla ilişkilendirildiğini göstermektedir (akt. Rasooli ve Lavasani, 2011: 1016). Aderka ve arkadaşlarının (2014) bulgularına göre, sosyal anksiyete, beden imajı bozukluğu ve kişinin görünüşüne yönelik tutumlarla yakından ilişkilidir.

Alan yazın taraması yapıldığında, mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerindeki etkisinin yalnızca yüksek standartlar belirlemekle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda bu süreçte öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı gibi faktörler aracılığıyla sosyal anksiyete üzerinde belirleyici olabileceği görülmektedir. Bu aracı değişkenler, bireyin kendisiyle ve bedeniyle kurduğu ilişkiyi şekillendirerek, sosyal ortamlarda yaşanan kaygının artmasına neden olabilir.

Sosyal anksiyete, insanların sosyal ortamlarda başkaları tarafından değerlendirilmekten yoğun bir şekilde korkmalarıyla karakterize edilen yaygın bir durumdur. İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilen sosyal anksiyetenin kökenleri, insanlık tarihinin erken dönemlerine kadar uzanmaktadır

(Schneier ve ark., 2002: 757-774). Yazılı kayıtlara göre, sosyal anksiyete ilk kez MÖ 400'lü yıllarda Hipokrat tarafından "bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına sebep olan aşırı utangaçlık" olarak tanımlanmıştır (Durna, 2018: 2). Hipokrat, günümüzde sosyal anksiyete bozukluğu olarak bilinen duruma sahip bir hastayı şu şekilde tarif etmiştir: "Yanlış anlaşılmaktan, küçük düşmekten, hareketlerinde veya konuşmalarında hata yapmaktan korktuğu için toplum içine girmeye cesaret edemez, herkesin onu izlediğini düşünür" (Heckelman ve Schneier, 1995). 20. yüzyılın başlarında Pierre Janet (1903), sosyal anksiyeteyi "phobie des situations sociales" (toplumsal alanlarda yaşanan korku) olarak tanımlamış ve bu durumu belirgin bir fobi olarak psikiyatri literatürüne kazandırmıştır. Freud ise sosyal anksiyeteyi, bir tür kendi kendine duyulan güvensizlik nevrozu olarak nitelendirmiştir (Durna, 2018: 2). Geçmişte çeşitli adlarla ifade edilen sosyal anksiyete, günümüzde bireylerin günlük işlevselliğini olumsuz etkileyen yaygın bir ruh sağlığı problemi olarak kabul görmektedir.

Sosyal anksiyete aynı zamanda mükemmeliyetçilikle de ilişkilidir. (Alden, Ryder, & Mellings, 2002: 373). Teorik yaklaşımlar, sosyal anksiyete belirtileri gösteren bireylerin sosyal durumlarda kendilerinden ulaşılması güç beklentiler içinde olabildiklerini, söz konusu beklentileri karşılayamadıklarında öz-eleştiri geliştirdiklerini ve başkalarının onları olumsuz değerlendirdiğine inandıklarını öne sürmektedir (akt., Gautreau, Sherry, Mushquash ve Stewart, 2015; Clark, 2005). Mükemmeliyetçilik unsurları olan kişinin kendi eylemlerinden şüphe duyması ve artan öz-eleştiri eğilimi sosyal anksiyeteye güçlü bir şekilde ilişkilidir (Alden ve ark., 2002: 373-391) Bu bulgular doğrultusunda yapılan araştırmalar, sosyal anksiyetesi olan bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin diğer bireylere kıyasla daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır (Frost, Glossner & Maxner, 2010).

Sosyal anksiyete yaygın ve karmaşık bir psikolojik rahatsızlık olarak kabul edilir ve bu nedenle etkili tedavi yöntemleri geliştirmek araştırmacılar için öncelik taşır. Sosyal anksiyeteyi etkileyen veya sürdüren faktörler hakkında daha fazla bilgi edinmek, tedavi yaklaşımlarının bireylerin özgün ihtiyaçlarına daha uygun ve etkili bir şekilde düzenlenmesini sağlar. Bu çerçevede, bu araştırmanın amacı, sosyal anksiyete yaşayan bireylerde mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı gibi aracı değişkenler aracılığıyla nasıl bir etki yarattığını incelemek ve bu etkileşimlerin sosyal anksiyete üzerindeki rolünü daha iyi anlamaktır. Bu çalışmanın bulgularının, sosyal

anksiyete müdahalelerine yeni perspektifler kazandıracığı ve bireylerin tedavi süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi, Soruları ve Hipotezleri

Kaygı türleri arasında olan sosyal anksiyete, bireyin sosyal durumlar içerisindeki rolü ve bu ortamlarda sergilediği davranışlar konusunda duyduğu yoğun endişe ve kaygıları ifade eder. Günümüz toplumunda sıkça rastlanan sosyal anksiyete bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal anksiyete ile ilişkili unsurların anlaşılması, etkili tedavi yöntemleri ve önleyici stratejiler geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Sosyal anksiyete için yapılan etiyolojik çalışmalarda, sosyal anksiyetenin oluşumunda ve devam etmesinde mükemmeliyetçiliğin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramının, sosyal anksiyete ile ilişkisini açıklayan çalışmalar incelendiğinde bireylerin sosyal performanslarına dair yüksek beklentilerinin kaygıyı artırdığı bilgisine ulaşılmıştır. Aynı zamanda, mükemmeliyetçi tutumlara sahip bireylerin, kendilerine yüksek standartlar koymalarının öz-eleştiri gibi psikolojik sonuçlara yol açtığı belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin sonucunda doğan öz-eleştirin, ruminatif ve sürekli bir düşünce biçimine dönüşmesi ise “öz-eleştirel ruminasyon” olarak adlandırılır. Bu kavramın sosyal anksiyete üzerindeki etkisini anlamak etkili bir tedavi yaklaşımı oluşturmak açısından kritiktir. Yine, mükemmeliyetçiliğin bir sonucu olarak yüksek standartlarla şekillenen ve kişinin fiziksel görünümüyle ilgili sürekli kaygı yaşamasına neden olan beden algısının, sosyal anksiyeteyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu noktada, sosyal anksiyetenin gelişiminde beden algısının nasıl etki ettiğini belirleme gerekliliği doğmuştur. Bu bağlamda, güncel araştırmanın amacı, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı aracılığıyla nasıl şekillendiğini anlamaktır. Alan yazın taraması yapıldığında bu araştırmanın içeriğini oluşturan mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı değişkenlerinin sosyal anksiyetenin etiyolojisini birlikte açıkladığı bir çalışma bulunamamıştır. Özellikle, son yıllarda yapılan araştırmalarda ayrı bir ruminasyon türü olarak tanımlanan öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete ile ilişkisini birlikte inceleyen çalışmalar Türkiye’de oldukça sınırlıdır. Bu konuya duyulan ihtiyaç ise günümüzde yaygın olan sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik problemlerinin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratmasından kaynaklanmaktadır. Mevcut tez, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki

etkisinin, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı yoluyla nasıl ortaya çıktığını anlayarak daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Özellikle, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının mükemmeliyetçi bireylerde sosyal anksiyeteyi nasıl artırdığının anlaşılması, klinik uygulamalar için yeni stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın cevaplandırmayı hedeflediği sorular aşağıdaki gibidir:

1. Bireylerin mükemmeliyetçi tutumları, öz-eleştirel ruminatif düşünceleri, beden algıları ile sosyal anksiyete seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracı değişken etkisi var mıdır?
3. Bireylerin mükemmeliyetçi tutumları, sosyal anksiyete düzeyleri, öz-eleştirel ruminatif düşünceleri ve beden algıları, demografik özellikler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

Belirlenen sorular çerçevesinde test edilecek hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, ekonomik durum, medeni durum ve eğitim durumu) göre farklılaşmaktadır.

H2: Mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Öz-eleştirel ruminasyon ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Beden algısı ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Mükemmeliyetçilik ile öz-eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Mükemmeliyetçilik ile beden algısı arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı sosyal anksiyeteyi istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordar/yordamaktadır.

H9: Mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolü vardır.

H10: Mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden algısının aracılık rolü vardır.

H11: Mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısının birlikte aracılık rolü vardır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Sosyal anksiyete, bireyin günlük hayatındaki işlevselliğini önemli ölçüde bozan psikolojik bir sorundur. Alan yazın taraması yapıldığında ise sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasını ve sürmesini etkileyen birçok faktör olduğu görülmektedir. Sosyal anksiyete, bireyin kendine yönelik beklentilerini aşırı derecede yüksek tutmasına neden olan mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilir. Mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen bireylerin hem fiziksel özelliklerine hem de davranışlarına yönelik olarak kendilerine karşı eleştirel bir yaklaşım benimsediklerinden söz edilebilir. Bu çalışmanın amacı, araştırmanın temelini oluşturan "Bireylerin mükemmeliyetçi tutumları, öz-eleştirel ruminatif düşünceleri ve beden algıları, sosyal anksiyete düzeylerini nasıl etkiler?" sorusuna yanıt bulmaktır. Çalışma kapsamında, katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin açıklanmasında, öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısının aracılık işlevi incelenecektir. Bu yönüyle güncel çalışma, sosyal anksiyeteyi ele alırken odaklanılması gereken faktörlere yeni bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatür araştırması yapıldığında bu dört değişkeni bir arada ele alan çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçilik, beden algısı ve öz-eleştirel ruminasyon gibi değişkenlerin sosyal anksiyete ile ilişkisini aynı anda ele alan çalışmaların yetersiz olduğu gözlemlenmektedir. Mevcut araştırmalar genellikle bu üç değişkenin sosyal anksiyete üzerindeki etkilerini ayrı ayrı incelemektedir. Ayrıca, öz-eleştirel ruminasyonun son yıllarda bağımsız bir ruminasyon türü olarak tanımlanmış olması ve Türkiye'de bu kavramın ve sosyal anksiyetenin etiyolojisine yönelik çalışmaların sınırlı olması, bu araştırmanın özgünlüğünü ve önemini daha da

pekiştirmektedir. Bu tez çalışmasını önemli kılan bir diğer nokta ise alan yazındaki mevcut araştırmalarda kullanılan ölçeklerden farklı ölçeklerin tercih edilmiş olmasıdır. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri daha net bir biçimde ortaya koymak amacıyla, çalışmanın özgün hedeflerine ve değişkenlerin özelliklerine en uygun olan ölçekler özenle seçilmiştir. Aynı zamanda, araştırmadaki değişkenlerin genç yetişkinlik dönemindeki etkilerinin belirginliği göz önünde bulundurularak, çalışmanın belirli bir yaş aralığında gerçekleştirilmesinin daha doğru sonuçlar sağlayacağı ve literatüre daha anlamlı bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Tez, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı, teorik tartışmalara yenilikçi katkılar sağlamayı ve sosyal anksiyete ile mükemmeliyetçilik gibi yaygın psikolojik sorunların çözümüne yönelik pratik öneriler geliştirmeyi hedefleyerek özgün ve değerli bir araştırma sunmaktadır.

1.4. Varsayımlar

- Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının ve yöntemin araştırma amacıyla tutarlı ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin anket sorularına dürüst ve içten yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi veri toplama araçlarının öz-bildirim ölçekleri şeklinde seçilmiş olmasıdır. Araştırmaya katılan bireylerin kendilerini değerlendirdikleri soruları doldururken sosyal beğenirlik eğilimi göstererek gerçek düşüncelerini saklama ihtimali bir sınırlılıktır.
- Çalışmada kadın katılımcıların daha fazla olması, elde edilen bulguların erkekler üzerindeki genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Erkek katılımcı sayısının azlığı, çalışmanın sonuçlarının tüm toplumu temsil etmesini sınırlamaktadır.

1.6. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuzluk için çabalamasına ve kendisi için oldukça yüksek performans standartları belirlemesine yol açan bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliği, bireyin kendi davranışlarını aşırı derecede eleştirel bir şekilde değerlendirme eğilimini beraberinde getirir (Hewitt ve Flett, 2002).

Öz-Eleştiri: Öz-eleştiri, yargılayıcı, kınayıcı ve saldırgan düşüncelerin bireyin kendisine yönlendirildiği bir olumsuz değerlendirme biçimidir (Gilbert ve ark., 2004).

Ruminasyon: Ruminasyon, kişinin kendisi, duyguları, kişisel endişeleri ve rahatsız edici deneyimleri hakkında tekrarlayan, sürekli ve uzun süreli olumsuz düşünmesi olarak kabul edilen zihinsel bir süreçtir (Harvey, Watkins, Mansell, & Shafran, 2004).

Öz-Eleştirel Ruminasyon: Bireyin kendi yüksek standartlarını karşılayamaması sonucunda kendine yönelik geliştirdiği bir değerlendirme biçimi olan öz-eleştirinin, ruminatif bir düşünme tarzına dönüşmesi durumu olarak kabul edilir (Smart, Peters ve Baer, 2016).

Beden Algısı: Beden algısı, kişinin kendi fiziksel görünüşüne dair tutumları, algıları ve deneyimlerini içeren karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur (Cash, Phillips, Santos, & Hrabosky, 2004)

Sosyal Anksiyete: Sosyal anksiyete, utanç verici duruma düşme, kötü bir izlenim bırakma ya da başkaları tarafından eleştirel bir şekilde yargılanma korkusundan kaynaklanan sosyal durumlarda hissedilen gerginlik veya rahatsızlık anlamına gelir (Antony ve Swinson, 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON, BEDEN ALGISI VE SOSYAL ANKSİYETE

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın temel kavramları olan mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete kuramsal bir perspektifte ele alınmıştır. Kavramların tanımlarına, alt boyutlarına ve aralarındaki ilişkilere dair bilgiler sunulmuştur. Bu değişkenlerle ilgili literatürdeki önceki çalışmalara da kapsamlı biçimde değinilmiştir.

2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK

2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Geçmişten günümüze, mükemmeliyetçilik kavramı pek çok araştırmanın konusu olmuş ve farklı kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin doğasını ve altında yatan nedenleri anlamaya yönelik çeşitli sorgulamalar yapmışlardır. Bu kapsamda, mükemmeliyetçilik farklı boyutlarda ele alınmış ve çeşitli psikolojik yaklaşımlar ile açıklanmaya çalışılmıştır.

APA psikoloji sözlüğünde mükemmeliyetçilik kavramı “durumun gerektirdiğinin ötesinde, başkalarından veya kendinden son derece yüksek ya da hatasız bir başarı düzeyi beklentisi içinde olma eğilimi” olarak tanımlanmaktadır (*APA Dictionary of Psychology*, 2018). DSM-5'e göre mükemmeliyetçilik patolojik bir kişilik yapısı olarak kabul edilir. Mükemmeliyetçilik bireyin her şeyin eksiksiz olması gerektiğine dair katı bir tutum sergilemesi, yalnızca tek bir doğruya odaklanması, farklı bakış açılarını kabul etmekte zorlanması ve ayrıntılara fazlaca odaklanması şeklinde ifade edilmektedir. (APA, 2013). Fakat literatürde, tüm araştırmacıların üzerinde anlaştığı tek bir tanım bulunmamakla birlikte mükemmeliyetçilik kavramının benzer anlamlarını kapsayan ortak tanımlamaların farklı zamanlarda yapıldığına rastlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramının tanımlanmasında ortaya çıkan temel problem mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özellikleri birlikte bulundurması olarak düşünülmektedir (Slaney ve ark., 2001: 132).

Mükemmeliyetçilik, son yıllarda bilimsel çalışmalarda daha fazla yer bulan bir kavram olsa da psikoloji literatüründe ortaya çıkışı çok daha eskiye dayanmaktadır (Kaçar Başaran, 2022: 519). Mükemmeliyetçiliği kavramlaştırma çalışmasını yapan ilk

araştırmacılarından biri olan Hollender'dir. Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisi veya başkaları için sürekli olarak yüksek başarı bekleme gibi gerçek dışı beklentileri barındıran ve genel olarak sağlıksız bir kişilik yapısının göstergesi olarak ele almaktadır (Fang ve Liu, 2022: 356). Bununla birlikte Hollender, kavramsal içerikte "mükemmel olmayan hiçbir şeyi kabul etmeme veya bundan memnun kalmama" ifadesinin de yer alması gerektiğini savunmuştur (Kaçar Başaran, 2022: 519).

Don Hamachek, mükemmeliyetçi bireyleri nevrotik ve normal olarak iki gruba ayırmıştır. Hamachek'e (1978) göre, normal mükemmeliyetçiler, kendilerine gerçekçi amaçlar belirleyebilen çalışmalarından memnuniyet duyan ve gerektiğinde esneklik gösterebilen bireylerdir. Buna karşılık, nevrotik mükemmeliyetçilerin çoğunlukla erişilmesi zor standartlar belirlediğini, çabalarını yetersiz gördüğünü ve bu standartları esnetmekte zorlandığını ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin daha geniş bir tanımını ortaya koyan David Burns (1980) mükemmeliyetçiliği bir düşünce ağına benzeterek çalışmalarında bilişsel açıdan ele alır. Bu düşünce ağı, bireyin beklentilerini, olayları nasıl yorumladığını, kendisini ve diğer bireyleri nasıl değerlendirdiğini içerir. Burns, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine gerçek dışı hedefler koyduğunu, bu hedeflere katı bir şekilde bağlı kaldıklarını ve kendi değerlerini yalnızca bu hedeflere ulaşma açısından belirlediklerini savunmaktadır. Aynı zamanda Burns, mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık karşısında kendilerini sertçe eleştirebildiklerini ifade etmektedir.

David Burns ile benzer fikirler ortaya koyan Pacht (1984) mükemmeliyetçiliğin tanımını yaparken hata yapma kaygısına dikkat çeker. Mükemmeliyetçi bireylerin hatalarını genelleştirdiğini, başarılarını ise küçümsediğini ve kendilerini başarısız kişiler olarak gördüklerini belirtmiştir. Yine Burns'e benzer şekilde mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilen olumsuz özelliklerin erteleme, kararsızlık, depresyon gibi ciddi ruhsal hastalıklara yol açabileceğini savunmuştur. 1984 yılında yapmış olduğu çalışmada Asher Pacht, kişinin kendisini mükemmel olarak görmesinin ve mükemmel olmayı arzulamasının psikolojik sorunlara işaret ettiğini savunarak mükemmeliyetçiliği bir tür psikopatoloji olarak görmüştür. Bu doğrultuda Hamachek'in ortaya atmış olduğu normal mükemmeliyetçilik tanımını kabul etmemiştir. Pacht mükemmeliyetçi kişilerin hedeflerinin gerçek dışı olduğunu vurgulayarak bu hedeflere ulaşmanın bir yolu olmadığını belirtmiştir. Bu sebeple,

mükemmeliyetçilerin kazanmanın mümkün olmadığı bir senaryonun içine sıkıştığını ifade etmektedir (akt., Greenspan, 2000: 204).

Frost ve ekibi (1990), mükemmeliyetçiliği "kişinin kendine ulaşılması güç standartlar koyma ve buna eşlik eden öz-eleştiri" olarak tanımlamışlardır. Frost ve arkadaşları mükemmeliyetçi tutumun temelini dış dünyadan gelen beklentilere ve eleştirilere dayandırmışlardır. Bu tutuma sahip bireylerin ebeveynlerinin eleştirel olduğuna dair inancı savunmuşlardır. Kısacası Frost ve arkadaşları çocukluk döneminde yaşanan olayların bu davranışlara temel oluşturduğunu ileri sürmektedir (Eravşar, 2021: 58).

Mükemmeliyetçiliğe dair önemli katkılarda bulunan Hewitt ve Flett yıllar içinde kavramın farklı tanımlarını yapmışlardır. Flett, Hewitt ve Dyck (1989), mükemmeliyetçiliği nevrotik eğilimlerin yansıması olan bir davranış tarzı şeklinde tanımlamışlardır. Sonraki çalışmalarda Hewitt ve Flett, ideal benliğin zihinde yanlış yorumlanmasının mükemmeliyetçiliğe neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu yaklaşımlar doğrultusunda mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisine aşırı yüksek standartlar koyması ve davranışlarını sürekli olarak aşırı bir şekilde eleştirmesi olarak tanımlamışlardır (Flett & Hewitt, 2002).

Özetlenecek olursa mükemmeliyetçilik kavramı, zaman içinde farklı kuramcılar tarafından ele alınmış ve ilk araştırmalarda genellikle kavramın olumsuz yönleri öne çıkarılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin yapısı hala tartışmalı olup, bu konuda kesin bir fikir birliği sağlanamamıştır. Ancak araştırmacıların üzerinde durduğu ortak noktalar, bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlemeleri ve hatalara karşı düşük toleransa sahip olmalarıdır. Aynı zamanda, yapılmış olan ilk çalışmalarda bireyin kendi davranışlarına yönelik aşırı eleştirel olduğu da ortak görüşler arasındadır. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri anoreksiya nervoza, depresyon ve kişilik bozuklukları gibi ruh sağlığı problemleriyle ilişkilendirilmiştir (Pacht, 1984).

2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Zaman içerisinde mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin görüşler, yapılan çalışmalarla birlikte önemli değişimler geçirmiştir İlk dönem çalışmalar, bu olguyu daha çok tek yönlü ve sabit bir kişilik özelliği olarak tanımlamış; özellikle bireyin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmıştır. Bu çalışmalarda genellikle mükemmeliyetçiliğe eşlik eden yüksek standartlara ve öz-eleştiriye vurgu yapılmıştır.

Literatürde tek boyutlu mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren kişiler kendilerini aşırı eleştiren bireyler olarak tanımlanmışlardır. Ayrıca bu bireylerin ‘‘ya hep ya hiç’’ düşünce şekli ile hareket ettiği, bu yüzden hata yapma konusunda hassas oldukları ve kendilerini başarısız gördükleri ifade edilmiştir (Eravşar, 2021: 28).

Yıllar içinde araştırmaların artmasıyla mükemmeliyetçiliği ele alma biçimi değişmiş, mükemmeliyetçiliğin sadece negatif bir kavram olması görüşü terk edilerek pozitif yönleri de çalışmalara dahil edilmiştir (Shafran, Cooper, ve Fairburn, 2002: 775). Mükemmeliyetçiliğin iki ayrı şeklini tanımlayan ilk araştırmacı Hamachek’tir. Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliğin olumlu içsel motivasyon ve mantıksız korku olmak üzere çift yönü olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Hamachek’in yapmış olduğu bu ayrım literatürde ‘‘normal mükemmeliyetçilik’’ ve ‘‘nevrotik mükemmeliyetçilik’’ olarak da geçmektedir. Hamachek, normal mükemmeliyetçiliği, bireylerin mükemmel olma çabalarından keyif aldığı olumlu bir tür olarak tanımlarken; nevrotik mükemmeliyetçiliği ise, bu çabalar nedeniyle bireylerin sıkıntı yaşadığı olumsuz bir tür olarak tanımlar. Mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerine sahip bireylerin kendi becerilerine göre hedefler koyabildiklerini, hedeflerine ulaşma durumunda tatmin olduklarını, süreç içinde gelişen olumsuzluklara esnek bir şekilde tepki verdiklerini savunur. Buna karşın, nevrotik mükemmeliyetçilerin gerçek dışı standartlar koyduklarını, çabalarından tatmin olmadıklarını ve standartlarına karşı daha katı bir tutumda bulduklarını ifade etmiştir. Bununla birlikte, Hamachek çalışmalarında mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerini ayrıntılı bir şekilde tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi kişilerin yaptıkları işin doğru olup olmadığı konusunda sürekli duygusal bir karışıklık yaşadığını gözlemleyen Hamachek, bu davranışın altında yatan sebebin kişisel gelişim arzusundan ziyade başarısızlık korkusu olduğunu savunmuştur (Shafran ve ark., 2002: 774). Son olarak yapılan çalışmalar, kişisel standartları çok yüksek olan bu bireylerin performanslarını aşırı değerlendirdiklerini ve kendilik değerlerini düşük görme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Hamachek’in (1978) mükemmeliyetçiliğin pozitif içsel motivasyon ve sağlıksız irrasyonel inanç olarak çift yönlü karakteri olduğuna dair inancı zaman içinde diğer araştırmacıların çalışmalarında da görülmüştür. Slaney ve Johnson (1992) da mükemmeliyetçiliğin hem negatif hem pozitif boyutları olduğunu savunmuşlardır. 1996 yılında Slaney ve Ashby’nin birlikte yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçiliğin

üç temel özelliği tanımlanmıştır: ‘‘Yüksek Standartlar’’, ‘‘Düzen ve Tertip’’ ve ‘‘Uyumsuzluk’’ (Ulu, Tezer ve Slaney, 2012: 1007-1020). Yüksek standartlar boyutu mükemmeliyetçi çabaları ve başarıya yönelik aşırı beklentileri, uyumsuzluk boyutu bireyin belirlediği yüksek beklentilerle kendi gerçekleştirebildikleri arasındaki farka dair algısını, düzen ve tertip boyutu ise bireyin düzen ihtiyacını ifade eder (Rice, Richardson ve Tueller, 2014: 368). Slaney ve arkadaşları (2001) bireyin yüksek standartlara ve düzen ihtiyacına sahip olmasının mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönünü yansıttığını savunurken, standartları ve asıl performansı arasındaki farka dair algının ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımladığını savunmaktadırlar (Ulu, Tezer ve Slaney, 2012: 1008).

Mükemmeliyetçilik kavramı, sonraki yıllarda iki yönlü olarak incelenmeye devam etmiştir. Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçilik kavramını işlevselliği açısından değerlendirerek iki temel biçimde ele almışlardır: uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik. Uyumlu mükemmeliyetçilik, birey için faydalı olan normal davranışlarla tanımlanırken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise uyumsuzluk ile karakterize edilip sağlıksız davranışlara yol açabilecek bir durum olarak ifade edilmiştir (Fang ve Liu, 2022: 356).

Mükemmeliyetçilik olgusunu iki boyutta inceleyen araştırmacıların arasında Siegle ve Schuler da yer almaktadır. Siegle ve Schuler (2000) bu kavramı dışsal ve içsel olmak üzere iki boyutta tanımlamışlardır (Eravşar, 2021: 32). İçsel mükemmeliyetçilik bireyin kendi için yüksek standartlar belirleyip, standartlarını gerçekleştirmeye çalışması ve hatalara toleransının düşük olması olarak tanımlanmıştır. Dışsal mükemmeliyetçilik ise bireyin dışa yönelik beklentilerini temsil etmektedir. Bireyin ailesi ve arkadaşları gibi kendi çevresinde bulunan kişilere yönelik mükemmeliyetçi beklentilerini ifade eder.

Bieling, Israeli ve Antony (2004), çalışmalarında mükemmeliyetçilik kavramını uyumlu ve uyumsuz olarak iki boyutta ele almışlardır. Araştırmalarında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireylerde karar verme sürecinde şüphe ve endişelere yol açtığını, ayrıca başkalarının kendi performanslarına yönelik gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğu düşüncesini yansıttığını belirtmişlerdir. Öte yandan, uyumlu mükemmeliyetçiliğin bireylerin farklı alanlardaki başarılarına göre kendilerine ulaşılabilir standartlar belirleme yeteneğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Fang ve Liu, 2022: 356).

Rice ve Mirzadeh (2000) de çalışmalarında mükemmeliyetçiliği farklı etkiler doğurabilen iki boyuta ayrıldığını öne sürerek bu kavramı uyumlu ve uyumsuz yönleriyle değerlendirmişlerdir. Uyumlu mükemmeliyetçilik bireyin sahip olduğu potansiyel doğrultusunda kendisine standartlar belirlemesi, gerçek dışı hedeflere ulaşmaya çabalamak yerine elindeki yeteneği geliştirmeye odaklanması olarak açıklanmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine gerçekçi olmayan standartlar koyarak hata yapma veya eleştirilme korkusuyla yaşadığı, bu nedenle stres düzeyi daha yüksek olan kişilere özgü bir mükemmeliyetçilik türü olarak tanımlanmaktadır.

Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliği iki ana boyutta ele almıştır: mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi endişeler. Bu iki boyutun, bireylerin sağlıklı veya sağlıklı mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılmasını sağladığını bulgulamışlardır. Sağlıklı mükemmeliyetçileri, yüksek standartları koruyan ancak bu süreçte yaşanan hatalar ve belirsizliklerden aşırı rahatsız olmayan bireyler olarak tanımlamışlardır. Sağlıksız mükemmeliyetçileri ise hem yüksek mükemmeliyetçi çabalar gösteren hem de hatalar, şüpheler ve yüksek beklentilere ulaşamama korkusuyla sık sık rahatsızlık yaşayan bireyler olduğunu belirtmişlerdir. Stoeber ve Otto'ya göre, mükemmeliyetçi bireyler hatalarla ilgili endişelenmek yerine ellerinden gelenin en iyisini yapmaya odaklandıklarında, mükemmeliyetçilik olumlu bir özellik haline gelebilir.

90'lı yıllar mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin bakış açısının değiştiği bir dönemdir. Bu tarihten itibaren mükemmeliyetçilik anlayışı değişmiş, kavram yalnızca tek bir boyutta ele alınmak yerine, bireyin kişilik özelliklerinin farklı yönlerini içeren bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır (Kaçar Başaran, 2022: 519). Son dönemde yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçilik, çeşitli etkenleri bünyesinde bulunduran ve birden fazla boyutta incelenmesi gereken bir yapı olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Frost ve ekibi (1990) yayınladıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin altı boyutu olduğunu belirtirken, Hewitt ve Flett (1991) kavramı üç boyutta toplamışlardır.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990), mükemmeliyetçiliği, "yüksek standartların belirlenmesi ve buna eşlik eden aşırı derecede eleştirel öz değerlendirme" olarak tanımlayarak mükemmeliyetçiliği ilk kez farklı yönleriyle ele alarak kapsamlı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Frost ve arkadaşları mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyutunu tanımlamışlardır: "yüksek ailesel

beklentiler”, “yüksek kişisel standartlar”, “düzen ihtiyacı”, “hatalar karşısında kaygı”, ve “aşırı ailesel eleştiri”, “eyleme yönelik kuşku”. Frost ve arkadaşlarının yürütmüş oldukları bu çalışmada yüksek kişisel standartlar, mükemmeliyetçilerin performanslarıyla ilgili aşırı yüksek beklentilerini yansıtan bir boyut olarak açıklanmıştır. Hatalar karşısında kaygı boyutu, mükemmeliyetçi bireylerin hata yapmaktan yoğun bir biçimde endişe duyduğunu ayrıca hataların, kişinin kendine dair yargılarında olumsuzluklara yol açabileceğine işaret eder. Eylemle yönelik şüphe boyutu ise doğru karar verememe veya kararsızlık eğilimiyle ilişkilidir. Yüksek ailesel beklentileri ve eleştiri boyutları, mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynlerinin onları kusursuz ve hata yapmama yönünde baskılayıp, bu beklentileri karşılayamadıklarında eleştirdiklerine dair algılarını yansıtmaktadır. Son olarak, düzen ihtiyacı boyutu, düzenli olma eğilimlerini ve bu değerlere verdikleri önemi ortaya koyar (Stoeber, 2018: 3). Frost, hatalarla aşırı meşgul olma boyutunun patolojik mükemmeliyetçiliğin temel özelliğini temsil ettiğini savunurken, yüksek beklentiler ve düzen boyutunun yüksek başarı arayışındaki mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerini temsil ettiğini öne sürmektedir.

Frost ve arkadaşlarının çalışmalarının ardından, mükemmeliyetçilik kavramı çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alınmaya devam etmiştir. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliğe kişilerarası bir perspektif kazandırarak, üç boyutlu bir model tanımlamışlardır: “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik”, “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” ve “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik mükemmelin peşinden gitmeyi ve bunu başarmayı önemli bir hedef olarak görme inancını içerir (Fang ve Liu., 2022: 357). Bu durum bireyin kendisi için katı standartlar belirlemesi ve öz-eleştiri süreçlerini içerir (Kaçar Başaran, 2022: 519). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu bireyin bu mükemmeliyetçilik beklentisini başkalarına yönelttiği boyut olarak tanımlanmıştır. Bu doğrultuda birey başkaları için gerçekçi olmayan hedefler koyarak bu kişilerin mükemmelliği başarmalarını talep eder. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik boyutu, bireyin çevresindekilerin kendisinden aşırı beklentiler içinde olduğu, onu dikkatle değerlendirdikleri ve mükemmel olma yönünde baskı kurdukları inancını yansıtır.Özetle bu boyut bireyin kendisi için önemli olan kişilerin beklentilerini karşılama çabasını, onları hayal kırıklığına uğratma korkusunu ve başkalarının gözünde mükemmel olma isteğini içerir. Hewitt ve Flett’e (1991) göre

mükemmeliyetçilik, bireyin zihninde yarattığı ideal benliğe ilişkin algılarını sağlıklı bir şekilde yapılandırmasından kaynaklanmaktadır (Fang & Liu, 2022: 356).

Yıllar boyunca mükemmeliyetçiliğin doğası ve bu kavramın olumlu mu yoksa olumsuz mu değerlendirileceği konusunda tartışmalar sürmüştür. Ancak, genel görüş, mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin daha baskın olduğu ve bu olumsuz yönlerinin daha belirgin olduğu yönündedir (Stoeber ve ark. 2020: 2). Egan ve arkadaşları (2011) da bu bakış açısını destekleyerek, mükemmeliyetçiliğin birçok zihinsel bozukluk için bir risk faktörü olabileceğini ve farklı psikopatolojilerin sürdürülmesinde önemli rol oynadığını öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliği klinik açıdan ele almak, bu kavramın farklı psikopatolojilerin oluşumu ve devamı üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla çeşitli araçların geliştirilmesine yol açmıştır. Bu kapsamda, Smith ve arkadaşları (2016) mükemmeliyetçiliği kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak tanıyan bir yapı ortaya koymuşlardır. "Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik" olarak adlandırılan bu yapı, katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik şeklinde üç temel boyutu tanımlamaktadır.

2.1.3. Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016)'nin Büyük Üçlü Mükemmeliyetçiliği

Katı mükemmeliyetçilik: Katı mükemmeliyetçilik, Smith ve arkadaşları tarafından bireyin kendisinden kusursuz bir performans beklemesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin hatasız ve mükemmel olması gerektiği konusundaki katı ısrarını yansıtır. Katı mükemmeliyetçilik kavramı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-değer koşulları olmaz üzere iki yöne sahiptir (Smith ve ark., 2016: 672). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, mükemmelliğe ulaşmak için çaba göstermenin önemli olduğuna dair inancı ifade eder (Hewitt ve Flett, 1991). Öz-değer koşulları, bireyin öz-değerini kendi koyduğu mükemmeliyetçi standartlar üzerinden tanımlama eğilimini ifade eder (akt., Smith ve ark., 2016: 672).

Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik: Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, bireyin kusurlu veya eksik davranışına karşı kaygı ve olumsuz tepkiler geliştirmesi ve başkalarının kendisinden kusursuz olmasını beklediğine inanması olarak tanımlanmıştır (akt., Smith ve ark., 2016: 672). Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik hatalar üzerine endişe, eylemler hakkında şüpheler, öz-eleştiri ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olarak dört boyutu kapsamaktadır. Hatalar üzerine endişe, bireyin

hatalarına ve başarısızlıklarına aşırı olumsuz tepkiler verme eğilimini yansıtır (Frost ve ark., 1990: 453). Eylemler hakkında şüpheler, bireyin performansına dair hissettiği belirsizliği ve memnuniyetsizliğini ifade eder (Frost ve ark., 1990: 453). Öz-eleştiri, kişinin performansı mükemmel olmadığı zaman kendisine karşı sert değerlendirmelerde bulunma eğilimi olarak tanımlanmıştır (Dunkley ve ark., 2003: 234). Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, bireyin başkalarının kendisinden mükemmel olmasını talep ettiğine dair inancını temsil eder (Hewitt ve Flett, 1991).

Narsistik Mükemmeliyetçilik: Narsistik mükemmeliyetçilik, bireyin başkalarından abartılı ve aşırı eleştirel bir şekilde mükemmellik talep etme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Smith ve ark., 2016: 672). Narsistik mükemmeliyetçilik, şu dört boyuttan oluşur: başkalarına-yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı eleştiri, hak iddia etme ve büyüklük taslama. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarından gerçekçi olmayan bir seviyede mükemmel olmalarını bekleme eğilimi olarak ifade edilmiştir. Aşırı eleştiri, başkalarının hata ve kusurlarını sert bir şekilde eleştirmeyi ifade eder (Nealis ve ark., 2015: 13). Hak iddiası, bireyin mükemmel olmayı ve ayrıcalıklı bir muamele görmeyi hak ettiği inancını temsil ederken, büyüklük taslama, bireyin kendisinin mükemmel olduğunu düşünmesi ile birlikte kendisini diğer insanlardan üstün görme eğilimidir (akt., Smith ve ark., 2016: 672).

2.1.4. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu anlamaya yönelik araştırmaların temeli psikodinamik teoriye dayanmaktadır (Stoeber, 2018: 2). Sigmund Freud'un kişilik kuramının bir parçası olan süperego, bireyin içselleştirdiği ahlaki değerleri, toplumsal kuralları temsil eder. Freud'a göre, süperego çocuklukta ebeveynlerin ve çevrenin etkisiyle şekillenir. Katı bir süperego, bireyin kendisine yüksek beklentiler koymasına, çok eleştirel ve cezalandırıcı bir iç sese sahip olmasına neden olabilir. Süperegonun etkilerinden biri de kusursuz olabilmek için çaba harcamaktır (Gençtan, 2002: 46). Bu durumda süperegosu baskın bir bireyde mükemmeliyetçi tutumların da baskın olduğu düşünülmektedir. Freud'a göre mükemmeliyetçilik sert ve cezalandırıcı bir süperegonun üstün başarı ve davranış talep ettiği obsesyonel nevrozun bir semptomudur (Hill, McIntire ve Bachrach, 1997: 260). Takıntı haline gelmiş mükemmeliyetçi tavırlar Freud'un psikoseksüel gelişim evresindeki anal dönem ile bağlantılıdır (Eravşar, 2021: 47). Aileleri tarafından tuvalet eğitimi esnasında çocuklar

bakımveren tarafından sert tepkiler aldıklarında mükemmeliyetçi tutumlar takıntıya dönüşebilmektedir (Ayhan, 2007: 2).

Psikoanalitik teorisyen olan Karen Horney mükemmeliyetçiliği pozitif yönlerden yoksun olan nevrotik bir kişilik eğilimi olarak tanımlamıştır. Karen Horney, mükemmeliyetçiliğin olası bir kaynağının, çocuklukta yaşanan gerçekçi olmayan ve genellikle otoriter ebeveyn talepleri ve bu taleplerin sonucunda gelişen değersizlik, utanç ve suçluluk duyguları olduğunu belirtmiştir (Binder, Woodfin ve Hjeltnes, 2023: 2). Horney'e göre erken çocuklukta sevgi, şefkat ve güven gibi duygusal gereksinimleri ihmal edilen bireyler bakım verenlerine yönelik temel düşmanlık duyguları geliştirirler. Çocuk, ebeveynin temel düşmanlığa nasıl tepki vereceğinden korktuğu için bu düşmanlığı açıkça ifade edemez (Hewitt, Flett ve Mikail, 2017: 7). Birey tarafından bu duygunun bastırılmasıyla temel kaygı ortaya çıkar. Horney, nevrotik bireylerin temel kaygıyla mücadelesinin nevrotik ihtiyaçlar doğurduğunu öne sürmüştür. Mükemmeliyetçilik, bu nevrotik ihtiyaçlardan biri olarak gelişmektedir. Horney'e göre birey, kusursuz olmaya karşı nevrotik bir ihtiyaç duyar bununla birlikte zayıf yönlerini gizler, yeterli hissetmez, eleştirilmekten ve suçlanmaktan korkar. Horney, kişinin nevrotik çatışmalarla başa çıkmak için kendine mükemmel bir benlik imajı oluşturduğunu ifade etmiştir. Karen Horney (1950), mükemmeliyetçiliği "the tyranny of the should (olması gerekenlerin baskısı)" olarak tanımlar ve detaylandırır:

"Kişi, mükemmel bir imajı ruhunun önünde tutar ve bilinçsizce şöyle der: Gerçekten ne kadar kusurlu olduğunu unut; idealize edilmiş benliği benimsemelisin ve ideal benliğe ulaşmak her şeyden önemlidir. Her şeyi göğüsleyebilmeli, her şeyi anlayabilmeli, herkesle iyi geçinebilmelisin ve sürekli üretken olmalısın."

Horney'e göre bu tür mükemmeliyetçilik kişinin kendine karşı nefret duymasına yol açarak kişiyi gerçek benliğinden uzaklaştırabilir. Gerçek benliği bireye utanç verebilir, kendini aşağılama ve küçümseme davranışlarına neden olabilir (Binder ve ark., 2023: 2).

Karen Horney'in teorisi, mükemmeliyetçiliği "aşağılık kompleksi" için telafi edici bir strateji olarak tanımlayan Alfred Adler'in teorisine oldukça benzerdir (Binder ve ark., 2023: 2). Mükemmeliyetçilik ile ilgili teorik çalışmalar esasen Alfred Adler ile başlar (Hewitt ve ark., 2017: 6). Adler'e göre, mükemmeliyete ulaşma çabası hayatın bir parçası olan, vazgeçilmez bir arzu ve bir dürtü olarak doğuştan gelir (Ansbacher & Ansbacher, 1956: 104). Adler, bu arzu ve dürtüyü sağlıklı, insan yaşamında amaçlı ve

uyum sağlayıcı bir arayış olarak açıkça ifade eder. Bu doğrultuda Adler mükemmeliyetçiliğin birey için gerekli ve faydalı bir çaba olduğunu belirtirken, diğer yandan bir başka bireye üstünlük kurma amacıyla kullanıldığı noktada olumsuz bir özelliğe dönüşebileceğini ifade etmiştir.

Ellis'in temsil ettiği akılcı duygusal davranışçı kuram kapsamında mükemmeliyetçilik, bireylerin sahip olduğu bazı akıl dışı inançlarla ilişkilendirilmiştir. Bu inançlara sahip bireyler, yaşamın tüm alanlarında başarılı ve yeterli olmayı arzularken, kendilerini her durumda kusursuz ve hatasız olma çabası içinde bulurlar. Kendi değerlerini, ortaya koydukları performansın mükemmeliyeti üzerinden değerlendirirler ve diğer bireyler tarafından kabul görmeyen ancak hatasız olmakla mümkün olduğuna inanırlar (Burger, 2006: 12).

Bilişsel davranışçı kuramın öncüsü Aaron Beck'e göre mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine, başkalarına ve dünyaya dair bakış açılarını etkileyen işlevsiz bir tutumdur. Beck mükemmeliyetçi davranışların temelinde bilişsel çarpıtmalar yattığını savunmaktadır (Eravşar, 2021: 53). Birey yaşamış olduğu olayları gerçeğe uygun olmayan bir şekilde algıladığı zaman ortaya çıkan bu çarpıtmalar, bireyin çocukluk döneminden itibaren deneyimlerinden oluşur. Beck (2001), zihinsel süzgeç, ya hep ya hiç düşünce, etiketleme gibi bilişsel çarpıtmaları mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirmektedir.

2.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde başladığını ve bireyin bakım verenleriyle olan ilişkisine dayandığını ileri süren birçok araştırmaya rastlanmıştır. Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan teorik çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin ebeveynlerin mükemmeliyetçi ve yüksek beklentilere sahip olmasının bir sonucu olarak geliştiği konusunda ortak bir görüşe sahiptir (Frost ve ark., 1990: 451).

Hollender (1965), mükemmeliyetçi tutumların memnun edilmesi zor ebeveynlerden onay, kabul ve sevgiye ihtiyaç duyan bir çocukta geliştiğini savunmaktadır. Çocuk, kusursuz bir performans sergilerse aradığı desteği alacağını varsayar (Hollender, 1965: 103). Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, mükemmeliyetçiliğin kendini küçümsemeye karşı bir savunma mekanizması haline geldiğinden bahseden Hollender (1965), aynı

zamanda mükemmel olma çabasını kişiler arası destek ve kabul arayışının bir yolu olarak görür.

David Burns (1980) küçük yaştaki çocukların mükemmeliyetçiliği ebeveynleri ile olan etkileşim yoluyla öğrenilen bir süreç olduğunu savunur. Bu süreci şöyle tanımlar; üstün başarı gösterdiğinde sevgi ve onayla ödüllendirilen çocuk, başarısız olduğunda ebeveynleri hayal kırıklığı gösterirse çocuk bu durumu reddedilme olarak yorumlar. Çocuk hata yapmanın kabul görme yolunda bir engel teşkil ettiğini düşünmeye başlar ve özgüvenini ebeveyn onayına dayandırarak başarısızlıktan kaçınmaya çalışır. Burns'a göre bu deneyimler doğrultusunda birey mükemmeliyetçi bir düşünce yapısı benimsediğinde bu durum kendiliğinden devam eder.

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçiliğin çocukluk çağında, çocukların ebeveynlerinin yüksek standartlarını ve beklentilerini içselleştirmeleri yoluyla gelişmeye başladığını savunmaktadırlar. Barrow ve Moore'a göre mükemmeliyetçilik şu dört erken deneyim doğrultusunda oluşur (Yıldız ve ark, 2020: 18; Shafran ve Mansell, 2001: 881); (1) ebeveynin yüksek beklenti içinde olup eleştirel davranması, (2) mükemmeliyetçi davranışlara sahip ebeveynlerin çocuklara rol model olması, (3) ebeveynin beklentilerinin ve standartlarının aşırı yüksek olması ve eleştirinin ima yoluyla yapılması, (4) ebeveyn onayının tutarsız veya koşullu olması.

Mükemmeliyetçiliğe nedeni olarak ebeveyn ilişkisine dikkat çeken bir başka isim ise Asher Pacht'tir. Pacht (1984), mükemmeliyetçi bireyleri, ebeveynlerine sevmeye değer olduklarını kanıtlamaya çalışan insanlar olarak tanımlayarak bu kişilerin ebeveynlerinden ayrılmaları ve bireyselleşmeleri gerektiği fikrini savunmuştur.

Frost ve arkadaşlarının yürütmüş olduğu çalışmada ise annelerin kızlarına karşı davranışlarının mükemmeliyetçiliğin oluşumunda bir role sahip olduğu bulgulanmıştır. Frost ve arkadaşlarının çalışmasına göre, annelerin sert tutumu, mükemmeliyetçi tavırlarıyla kızlarına rol model olmaları ve yüksek beklentilerde bulunmaları, mükemmeliyetçiliğin gelişimi için uygun bir ortam oluşturabilir (akt., Shafran ve Mansell, 2001: 881).

Flett ve arkadaşları (2002), ebeveynleri tarafından utandırılan ve aşırı eleştiriye maruz kalan çocukların mükemmeliyetçiliği olumsuz durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak geliştirdiğini öne sürmüşlerdir.

2.2. ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON

2.2.1. Öz- Eleştiri Kavramı

Amerikan Psikoloji Birliği (2018) öz-eleştiriye; “Bireyin kendisinin zayıf yönlerini, eksikliklerini ve hatalarını fark ederek değerlendirmesi” olarak tanımlamaktadır. Öz-eleştirinun kişisel gelişimi destekleyen olumlu bir yanı olsa da aşırı sert öz-eleştirinun depresyon için bir risk faktörü oluşturduğu düşünülmektedir (*APA Dictionary of Psychology*, 2018). Birey, beklentilerini karşılayamadığında değersizlik, başarısızlık ve suçluluk duygularına yol açan olumsuz bir öz-eleştiri yapma eğilimi gösterir (Naragon-Gainey ve Watson, 2012: 90-95).

Gilbert ve arkadaşları (2004), öz-eleştiriye kişinin başarısızlık veya zorluklarla karşılaştığında düşmanca bir iç diyalog kullanarak kendisini yargıladığı bir içsel süreç olarak tanımlanmıştır.

Shahar’a (2015) göre, öz-eleştiri bireyin kendi belirlediği yüksek beklentileri karşılayamadığında kendisine karşı düşmanlık içeren iç diyalog geliştirerek kendisiyle konuşmasıdır.

Tangney ve arkadaşları (2007), öz-eleştiriye utanç duygusunun bir parçası olarak ele almışlardır. Ayrıca, öz-eleştirinun bireyin kendini eleştiren ve değersizleştiren düşüncelerle şekillendiğini, bu süreçte aşağılık duygularının eşlik ettiği acı verici bir deneyim olarak tanımlamışlardır.

Öz-eleştiri, çeşitli psikopatoloji ile ilişkili olan negatif bir öz-değerlendirme biçimidir (Smart ve ark., 2016: 321). Bir başka bir araştırma da benzer şekilde yüksek düzeyde öz-eleştirinun çeşitli zihinsel bozuklukların temelinde yer alan bir kavram olduğunu ifade eder (Werner ve ark., 2019: 530). Öz-eleştiri, depresyon, sosyal anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve aşırı yeme gibi çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir (akt., Smart ve ark., 2016: 321).

Öz-eleştiri, çocukluk çağı istismarı ile yetişkinlikte meydana gelen birçok sorun arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Dunkley ve ark., 2010: 274-281). Bu sorunlar arasında beden memnuniyetsizliği, intihar dışı kendine zarar verme ve depresyon yer almaktadır (akt., Smart ve ark., 2016: 321). Bu araştırmalar, çocuklukta aşırı eleştiriye maruz kalan bireylerin, yetişkinlikte kendilerini sürekli eleştirme eğiliminde olabileceklerini ortaya koymaktadır. Bu eğilim kişinin kendini cezalandırma veya davranışlarını düzeltme amacıyla ilişkilendirilebilir (Gilbert ve ark., 2004: 34).

Önceki araştırmalar öz-eleştiri yapma eğilimi olan bireylerin mükemmeliyetçi ve yüksek beklentilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu bireyler kendi değerlerini başarılarına dayandırır ve sosyal ilişkilerde de başarısızlık korkusuyla hareket ederler (akt., Milia ve ark., 2021: 273). Ayrıca, öz-eleştiryi, başkalarının onları reddetme ihtimaline karşı bir savunma mekanizması olarak kullanabilir ve diğer insanlardan gelebilecek olumsuz tepkileri önlemeye çalışabilirler (Kopala-Sibley ve ark., 2015). Araştırmalar, öz-eleştirinin yalnızca duygusal sıkıntıya yol açmakla kalmayıp, bireylerin uzun vadeli uyumunu bozabileceğini ve kişilerarası ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

2.2.2. Ruminasyon Kavramı

Merriam-Webster sözlüğüne göre, ruminasyon kavramı, “bir fikir üzerine obsesif veya anormal bir şekilde düşünme ya da bir tercih üzerinde uzun uzun kafa yorma” olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Psikoloji Birliği psikoloji sözlüğüne göre ise ruminasyon, diğer zihinsel faaliyetleri engelleyen, aşırı ve tekrarlayıcı düşünceler içeren takıntılı düşünme hali olarak tanımlanmaktadır.

Ruminasyon, psikoloji alanında depresif ruh halini anlamak amacıyla birçok kez çalışmalara konu olmuş bir kavramdır. Araştırmalar ışığında ruminasyonun tek bir tanımının yapılamayacağı, çeşitli bağlamlarda farklı yönleri olan çok boyutlu bir yapı olduğu anlaşılmıştır.

Klinik açıdan bakıldığında Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1991), ruminasyonu kişinin depresif semptomlarına, bunların nedenlerine ve sonuçlarına odaklandığı bir süreç olarak tanımaktadırlar. Bu süreç, bireyin duyguları veya sorunları üzerinde ısrarla düşündüğü, ancak bu durumu iyileştirmek için aktif bir şekilde sorun çözme veya koşulları değiştirme çabası göstermediği bir durumdur (akt., Kolubinski ve ark., 2017: 129). Araştırmacılar, ruminasyonun yalnızca düşünce içeriğiyle sınırlı olmadığını, aksine bireyin duyguları ve sorunları üzerinde ısrarla düşünmesini ifade ettiğini belirtmektedirler (Sansone ve Sansone, 2012: 30). Trapnell ve Campbell (1999), ruminasyonu, bireyin kendine odaklanarak, algıladığı tehditler ve haksızlıklar üzerinde sürekli düşündüğü, bu düşüncelere kaygı, depresyon ve öfke gibi duyguların eşlik ettiği nevrotik bir durum olarak tanımlamışlardır. Lynn ve arkadaşları, ruminasyonu “tekrarlayıcı ve pasif düşünme biçimi” olarak tanımlayarak, bu durumun bireyin dikkatini büyük ölçüde etkilediğini belirtmektedirler (Sansone ve Sansone, 2012: 30).

Ruminasyon, pek çok psikolojik rahatsızlıkta yaygın olarak görülen, uyumsuz ve tekrarlayıcı bir düşünce biçimidir (Smart ve ark., 2016: 321). Araştırmalar, özellikle depresyon ve anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikolojik sonuçlarla ruminasyon arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Alanyazı incelemeleri, ruminasyonun başlangıçta depresif bozukluklarla ilişkili bir bilişsel süreç olarak ele alındığını ortaya koymaktadır. Ancak sonraki araştırmalar, ruminasyonun yalnızca depresyonla değil, öfke, olay sonrası düşünme ve kaygı içerikli diğer düşüncelerle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Kolubinski ve ark., 2017: 129). Bu araştırmalar, ruminasyonun çeşitli türlerinin bulunabileceğini ve buna bağlı olarak ruminasyon kavramına dair farklı tanımların ortaya konulabileceğini göstermektedir. Diğer ruminasyon türlerinin de çeşitli zihinsel bozukluklar ile ilişkili olduğu görülmektedir (Smart ve ark., 2016: 322).

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1991) tepki tarzları modelinde depresif ruminasyon kavramına odaklanmışlardır. Depresif ruminasyonu bireyin depresif belirtileri, nedenleri, sonuçları ve etkileri üzerine pasif ve tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlamışlardır. Calmes ve Roberts (2007), ruminasyon içeriğinin kaygılı durumlar üzerine tekrar tekrar düşünmeyi kapsamamasını kaygı ruminasyonu olarak tanımlamışlardır. Baer ve Sauer çalışmalarında (2011), öfke ile ilişkili deneyimler üzerine sürekli düşünme halini ‘‘öfke ruminasyonu’’ olarak adlandırmaktadırlar. İçeriği öz-eleştirmeden oluşan ruminasyon ise öz-eleştirel ruminasyon olarak adlandırılmaktadır (İngeç ve ark., 2021: 40). Öz-eleştirel ruminasyonun diğer ruminasyon türlerinden farkının, kişinin duygularından çok kendine yönelik eleştirel düşüncelere odaklanması olduğu belirtilmektedir. Özellikle bu tür ruminasyonun, bireyin kendinde utanç duyduğu yönlerde ve kendi değerine ilişkin bir odaklanma içerdiği vurgulanmaktadır (Kolubinski ve ark., 2017: 130).

Düşünce içeriği ruminasyon süreciyle birleştiğinde öfke ve kaygı gibi duyguları yoğunlaştırarak davranışı olumsuz etkileyebilir (Kolubinski ve ark., 2017: 129). Bu bağlamda ruminasyonun ve ruminatif düşüncelerin içeriğinin birçok problem ve zihinsel bozukluğa özgü semptomları anlamada kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Kısacası, ruminasyonun tek bir tanımı bulunmasa da genel olarak kişinin kendisi, duyguları, endişeleri ve üzücü deneyimleri hakkında uzun süreli negatif düşünceler olarak tanımlanabilir. İlgili alan yazında son dönemlerde incelenmeye başlanmış olan bir ruminasyon türü ise öz-eleştirel ruminasyondur.

Öz-eleştirel ruminasyon olarak adlandırılan bu yeni türün, öz-eleştirel düşüncelere odaklanarak depresyon, kaygı ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-eleştiri, doğası gereği ruminatif bir süreçtir (Gilbert, 2000). Araştırmalar, ruminasyonun öz-eleştirel düşünceleri ve buna bağlı psikolojik sıkıntıları sürdürmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sıkıntılar arasında sağlıksız mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı gibi problemler yer almaktadır (akt., Milia ve ark., 2021: 274).

2.2.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon

Öz- eleştiri ruminatif bir düşünce tarzıyla bir araya geldiğinde daha karmaşık ve çözülmesi güç bir sorun haline gelebilmektedir (Smart ve ark., 2016). Yapılan araştırmalar, öz-eleştirel ruminasyonun hem ruminasyon hem de öz-eleştirden ayrı kendi başına bağımsız bir yapı olduğunu ortaya koymuştur (Erarslan İnceç ve ark., 2021)

Smart ve arkadaşları (2015) öz-eleştirel ruminasyonun, diğer ruminasyon türlerinden farklı bir yapı olabileceğini öne sürmektedirler. Örneğin, depresif ruminasyon da öz-eleştiri içerir ancak bu süreç bireyin daha çok depresif belirtilerinin nedenleri ve sonuçları üzerine tekrar tekrar düşünmesini kapsar (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008: 400). Öz-eleştirel ruminasyonun ise tamamen benlik odaklı olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede Smart ve arkadaşları (2015) öz-eleştirel ruminasyonu belirli bir psikolojik bozukluk veya duygusal durumdan bağımsız olarak, bireyin öz-değer ve öz-eleştirel düşüncelerine odaklanmasını içerdiğini savunmaktadır. Benzer şekilde Kolubinski ve arkadaşları (2017) öz-eleştirel ruminasyonu, kişinin dikkatinin özellikle utanç duyduğu özelliklerine, öz-eleştirel düşüncelerine ve genel öz-değerine yoğunlaştırdığı bir süreç olarak tanımlamaktadırlar.

Öz-eleştirel ruminasyon eğilimi olan bireylerin genellikle geçmişteki başarısızlıklarına ve yetersizliklerine odaklandıkları, ancak bu süreçte kendilerini ya da koşullarını iyileştirme çabası göstermedikleri düşünülmektedir (Smart ve ark., 2016: 321-332).

Son yıllarda araştırmacılar, öz-eleştirel ruminasyonun ortaya çıkışı ve sürdürülmesine neden olabilecek kavramlar üzerine yoğunlaşmıştır. Kolubinski ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışma, bu ruminatif süreçte üstbilişsel inançların önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, öz-eleştirel ruminasyonda pozitif ve

negatif üstbilişsel inançların etkili olduğunu belirtmişlerdir. Pozitif üstbilişsel inançlar, gelecekte hata yapmaktan kaçınmak için geçmişteki yanlışlar üzerinde tekrar tekrar düşünme gerekliliği ile ilgilidir (örn., "Gelecekte hata yapmamak için, geçmişte yaptığım hataları tekrar tekrar düşünmem gerekiyor"). Negatif üstbilişler ise ruminasyon sürecinin tehlikeli ve kontrol edilemez olduğuna dair inançlar ile ilişkilidir (örn., "Geçmişteki hatalarım üzerinde durmak, benim zayıf olduğumu gösterir"). Bu araştırmanın katılımcıları, öz-eleştirel düşünceleri üzerinde uzun süre durmanın duygusal olarak çok yıpratıcı olduğunu ifade ederek dikkatlerini bu düşüncelerden uzaklaştırmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir (Kolunbinski ve ark., 2017: 130).

İlgili alan yazında ilk zamanlarda yapılmış araştırmalarda öz-eleştiri ve ruminasyon gibi süreçler çoğunlukla depresyonla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ancak son zamanlardaki çalışmalar bu süreçleri çeşitli psikopatolojilerin gelişimine zemin hazırlayan birer risk faktörü olarak görmektedir (Martínez-Sanchis ve ark., 2021: 1). Öz-eleştirinun daha tekrarlayıcı bir düşünme şekli olan öz-eleştirel ruminasyonun ise çeşitli psikopatolojileri anlamada önemli bir rolü olduğu düşünülmüştür (Gilbert ve Procter, 2006).

2.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçilik, sosyal durumlarda kusursuz olma arzusu ile belirgin bir şekilde öz-eleştiriye yönelme eğilimi olarak tanımlanır (Burns, 1980). Öz-eleştiri, mükemmeliyetçiliği açıklayan yaklaşımlarda sürekli vurgulanan bir süreçtir (akt., James, Verplanken ve Rimes, 2015: 123). Flett ve Hewitt (2002), öz-eleştiriye mükemmeliyetçilikle ilişkili bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Hewitt ve Flett (1991), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik boyutlarının öz-eleştiri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedirler. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilikte bireyler başkalarının kendilerinden yüksek, hatta bazen gerçekçi olmayan standartlar beklediğine inanırlar. Başkaları tarafından kabul ve onay görmek amacıyla bu standartları karşılamaları gerektiğine dair inanç geliştirirler (Blatt, 1995). Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği, bu standartları karşılayamama durumunda aşırı öz-eleştiri yapma eğilimi olarak tanımlamışlardır. Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin değerlendirme odaklı mükemmeliyetçilik ve kişisel standartlara dayalı mükemmeliyetçilik olmak üzere iki farklı boyutunun olduğunu göstermektedir (Slaney ve ark., 2001: 130-145). Değerlendirme odaklı mükemmeliyetçilik, bireylerin hata yapma konusunda yoğun bir

kaygı duyması, ulaşılabilir hedefler belirlemesi ve kendi eylemleriyle ilgili sürekli şüphe içinde olması gibi özellikleri kapsar. Bu boyutun en belirgin özelliği ise öz-eleştiriye yatkınlıktır (Abdollahi ve ark., 2019). Benzer şekilde Shahar, öz eleştiriye bireyin yüksek standartlara ulaşma çabasında başarısız olduğu durumlarda, kendisine yönelik düşmanca bir iç diyalog kurması olarak tanımlayarak, mükemmeliyetçilik ile ilişkisine dikkat çeker (akt., Pekin ve Güme, 2024: 108). Kısacası, ilgili alanda yapılan çalışmalar, bireylerin yüksek standart ve beklentilerini karşılayamadıkları zaman, kendileri hakkında sürekli olarak olumsuz değerlendirmeler yaparak öz-eleştiriye bulduklarını göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçi çabalara bağlı olarak ortaya çıkan öz-eleştirin, endişenin ve ruminasyonun psikolojik sorunları önemli ölçüde artırdığını vurgulamaktadır (Stevenson ve Akram, 2022: 2). Öz-eleştiri, tekrarlanan düşünceler şeklinde ortaya çıkan ve genellikle ruminatif bir nitelik taşıyan, bir iç ses olarak deneyimlenir (Gilbert, 2000). Flett ve arkadaşları (2015), mükemmeliyetçiliği sağlıksız biçimlerde endişe ve ruminatif düşünceyle ilişkilendirmişlerdir. Ruminasyon, öz-eleştiriye sürdüren önemli bir faktördür ve sağlıksız mükemmeliyetçilik, depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik sıkıntıların gelişiminde ve devamında rol oynamaktadır (Milia, Spada ve Kolunbinski, 2021: 274). Araştırmacılar mükemmeliyetçilerin kronik olarak aşırı düşünme eğiliminde olan bireyler olduğunu ifade etmektedirler. Mükemmeliyetçi bireyler hem kendi hem de başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden korkarlar ve bu korku, endişe ve ruminasyon ile daha da artabilir (Xie ve ark., 2019: 302). Olson ve Kwon (2000), mükemmeliyetçiliğin, olumsuz düşüncelere takılı kalma hali olan ruminasyonla birleşerek daha da güçlendiğini savunmaktadır (akt., Manav, 2023: 54).

James ve arkadaşları (2015), sağlıksız mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-eleştirin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yüksek öz-eleştiri düzeyleri, sağlıksız mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur. Öz-eleştirin bu iki değişken arasında kısmi aracılık etkisi gösterdiği belirtilmiştir. Araştırmacılar bu bulguların sürekli tekrarlayan ve alışkanlık haline gelmiş öz-eleştirel düşüncelerin, sağlıksız mükemmeliyetçiliğin yol açtığı sıkıntıları artırabileceğini savunmaktadırlar.

Öz-eleştirel ruminasyon henüz literatürde yeni ele alınan bir konu olduğundan, mükemmeliyetçilik ile ilişkisi ruminasyon ve öz eleştiri üzerine yapılan araştırmalarla

açıklanmıştır. İlgili değişkenin mükemmeliyetçilikle olan ilişkisine dair araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Fearn ve arkadaşları (2021), mükemmeliyetçilik ile özsaygı arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve ilgili üstbilişlerin rolünü incelemek amacıyla 347 katılımcıyı içeren bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, mükemmeliyetçi kaygılar, mükemmeliyetçi çabalar, öz-eleştirel ruminasyon ve öz-eleştirel ruminasyonla ilişkili üstbilişler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Ek olarak çalışma, mükemmeliyetçi kaygıların ve mükemmeliyetçi çabaların özsaygı düzeylerini dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bu etki sırasıyla, öz-eleştirel ruminasyonla ilişkili pozitif üstbilişler ve öz-eleştirel ruminasyonla ilişkili negatif üstbilişler aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Kocalar'ın (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyonun aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik öz-eleştirel ruminasyon ile ilişkilirken buna karşılık uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz-eleştirel ruminasyon arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

2.3. BEDEN ALGISI

2.3.1. Beden Algısı Kavramı ve Tarihçesi

İçinde yaşadığımız toplum beden güzelliğine her zaman büyük önem vermiştir. Alan yazın incelendiğinde, beden algısı üzerine yapılan araştırmaların özellikle 21. yüzyılda belirgin bir artış gösterdiği görülmektedir. İlk çalışmalar, genellikle beyin hasarına bağlı bozulmuş beden algılarını incelemekle sınırlıyken (Grogan, 2021: 1), sonraki dönemlerde bu kavramın psikolojik ve sosyolojik boyutları da ele alınmaktadır. Araştırmalar, bireyin bedenine dair algısının psikolojik sağlığı ve genel iyi oluşu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca beden algısı, öz saygı ve özgüvenin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Erkal ve Pek, 1993: 62).

Beden algısı kavramı, 1935 yılında Avusturyalı nörolog ve psikanalist Paul Schilder tarafından kaleme alınan "The Image and Appearance of the Human Body" adlı kitapta ortaya atılmıştır. Schilder, beden algısının çok yönlü, karmaşık, dinamik bir fenomen olduğunu ve her birey tarafından deneyimlendiğini öne sürmüştür (Ribeiro ve Tavares, 2011: 84). Bu bağlamda Schilder beden algısının yalnızca fizyolojik bir

temele dayanmadığını aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu psikolojik durum ve sosyal deneyimlerle de şekillendiğini ifade etmektedir (Erkal ve Pek, 1993: 61). Schilder'e göre, beden algısı bireyin zihninde oluşan bedensel bir temsil, yani bedenın bireye nasıl görüldüğüdür (akt., Ribeiro ve Tavares, 2011: 84).

Beden algısı kavramı üzerine çalışan bir diğer araştırmacı, psikolog Seymour Fisher'dır. 20. yüzyılın başlarında beden algısı kavramı nörolojik bir bakış açısı ile alınmaktaydı. Schilder'in yaklaşımını benimseyen Fisher ise bu kavrama psikolojik bir boyut kazandırmıştır. Fisher çalışmalarında beden algısı ile insan davranışı arasındaki ilişkiyi anlamaya yer vermiştir. Fisher, bedenın bireyin en güvenli alanı olduğunu ve benliğı saran bir koruyucu gibi işlev gördüğünü savunmaktadır. Fisher'a göre beden içsel ve dışsal dünya arasında bir bağlantı kurar ve bu etkileşimi güvenli bir şekilde yönlendirir (Ribeiro ve Tavares, 2011). Beden algısı Fisher'a göre bireyin psikolojik deneyiminin yansımasıdır (Erkal ve Pek, 1993: 61). Kısacası, beden algısı bedenimize dair oluşan zihinsel bir görüntü ve bu görüntüye karşı duyduğumuz duygusal tepkiyi ifade eder (Fisher, 1986).

Psikoloji alan yazınında bireyin bedenine yönelik duygu ve düşünceleri ve bunları ifade etmek için kullanılan kavramlar "beden algısı" olarak kabul edilmektedir (akt., Keven-Aklıman ve Eryılmaz, 2017: 10). 1950'den itibaren araştırmacılar beden algısı kavramını birçok farklı boyutta ele almaya başlamış ve Schilder'in algısal tanımının ötesinde beden memnuniyeti, beden saygısı, beden değeri ve beden kabulü gibi birçok konuyu incelemeye odaklanmışlardır (Grogan, 2021: 5).

Grogan (2005), beden algısını bireyin bedenine ilişkin algıları, düşünceleri ve duyguları olarak tanımlamaktadır. Grogan bu tanımın bedenle ilgili algı ve tutumlar gibi psikolojik kavramların yanı sıra bedensel deneyimleri ve beden algısının hem olumlu hem de olumsuz yönlerini kapsayabileceğini savunmaktadır.

Beden algısı üzerine önemli çalışmalar gerçekleştiren Cash, bu kavrama çeşitli araştırmalarında yer vermiştir. Cash ve Deagle (1997), beden algısını bireyin fiziksel görünümüne ilişkin memnuniyet düzeyi olarak tanımlamış ve bu memnuniyetin bedenın boyutu, şekli ve genel görünümü gibi unsurları içerdiğini belirtmişlerdir. Cash (2002) başka bir çalışmasında ise beden algısını, bireyin fiziksel görünümüne dair tutumlarını, algılarını ve deneyimlerini içeren, karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olarak ele almıştır.

Beden algısı üzerine yapılan birçok çalışma, bu kavramı karmaşık ve çok yönlü bir yapı olarak ele almıştır. Bu çalışmalardan biri olan Wolff ve Clark'ın (2001) tanımında, beden algısı bireyin bedeninin boyut ve şeklini nasıl algıladığı ve bu algıyı zihinsel ve duygusal düzeyde nasıl deneyimlediği üzerine yoğunlaşan, karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olarak ifade edilmektedir.

İlgili alan yazın beden algısını bireyin fiziksel görünümüne yönelik kendi değerlendirmesi olarak ifade etmektedir. Kişi, zihninde bedeninin boyutu, durumu ve şekline dair bir görüntü oluşturur (Ratnasari ve ark., 2021). Benzer şekilde Moe (1999), da beden algısını bireyin kendi bedenine dair zihninde oluşturduğu bir resim olarak ifade etmektedir (akt., Aslan, 2017: 13). Bireyin zihninde oluşan bu görüntü genellikle yerleşik ve sabit bir özellik olarak kabul edilmektedir. Ancak beden algısının oluşumu dinamiktir ve bireyin kendisi, bedeni ve çevresi ile ilişki içindedir (Burychka ve ark., 2021: 249; Calogero ve Thompson, 2010). Bireyin bedenine ilişkin tutumunun her bir yeni deneyim ile yeniden şekillendiği düşünülmektedir. Bu çerçevede beden algısı, nesnel bir olgudan ziyade öznel bir kavramdır. (Bacacı ve Apay, 2018: 77).

Beden algısı yalnızca bireyin fiziksel görünümünü deneyimlemesine atıfta bulunmaz. Aynı zamanda beden algısı, bireyin kendi bedenini deneyimlemesiyle bağlantılı çok yönlü psikolojik bir olgudur (Cash, 2004). Kişinin bedenine yönelik olumlu ve olumsuz algılarını, düşüncelerini ve tutumlarını içerir (akt., Burychka ve ark., 2021: 249).

2.3.2. Olumlu ve Olumsuz Beden Algısı

Beden algısı, bireyin zihninde oluşan şekil olarak tanımlanmaktadır ve bireylerin bedenleri ve görünümüleriyle ilgili sahip oldukları olumlu ve olumsuz düşünceleri içerir (Schilder, 1999; Gardner, 1996). Cash (2004), beden algısını olumlu ve olumsuz olmak üzere iki temel boyutla açıklamaktadır. Bu bakış açısına paralel olarak yapılan araştırmalar da beden algısını bu iki boyutta ele almaktadır. Ancak şimdiye kadar yapılan çalışmalar, genellikle beden algısının olumsuz boyutuna odaklanmıştır (akt., Burychka ve ark., 2021: 250).

Olumsuz beden algısının birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Farell ve arkadaşları (2006) yıkıcı beden algısı ya da diğer adıyla olumsuz beden algısını, bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler

besleyerek bedenine karşı olumsuz tepkiler vermesi şeklinde tanımlanmaktadırlar. Cash (2011), bedenın bireyin öz-değerini belirleyen bir unsur olarak aşırı önemsenmesini, olumsuz beden algısının temel özelliklerinden biri olarak ifade etmektedir. Gattario ve Frisén (2018) ise olumsuz beden algısının, düşük beden özsaygısı, beden memnuniyetsizliği veya beden utancı gibi kavramlarla da açıklanabileceğini savunmaktadırlar. Bireyin bedenine yönelik geliştirdiği olumsuz algı, bedenle ilgili sürekli bir zihinsel meşguliyetle ilişkilendirilmektedir (akt., Hewitt ve Murray, 2024: 1). Olumsuz beden algısına sahip olmak, bireyin bedenine dair olumsuz düşünceler beslemesine ve bu bedenini çirkin olarak değerlendirmesine yol açmaktadır. Olumsuz beden algısı egzersiz ve beslenme kısıtlaması gibi bedeni değiştirmeye yönelik çabalarla da kendini gösterebilmektedir (Linardon ve ark., 2019). Bu algının bireyin çevresindeki faktörlerden, diğer insanlardan veya geçmişte yaşadığı deneyimlerden etkilenecek oluşabileceği düşünülmektedir. Alan yazında bireyin erken dönem yaşantılarında dış görünüşüyle ilgili sürekli alaya maruz kalmasının, beden algısı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirten çalışmalar mevcuttur. Çalışmalar, çocuklukta yaşanan deneyimlerin etkisiyle birçok yetişkinin dış görünüşüne karşı belirgin bir hoşnutsuzluk duyduğunu göstermektedir (Ratnasari ve ark., 2021: 70). Olumsuz beden algısının bireyin yaşamını derinden etkileyebileceği ve zihinsel sağlık problemlerine zemin hazırlayabileceği konusunda araştırmacılar arasında genel bir görüş birliği bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu sorunlar arasında düşük öz güven, yeme bozuklukları, depresyon ve azalmış psikososyal işlevsellik gibi durumların öne çıktığını ortaya koymaktadır.

Olumlu beden algısı bireyin bedenini olduğu haliyle kabul etmesi, beğenmesi ve ona saygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Tylka, 2013: 415). Alan yazında bu algıya sahip bireylerin fiziksel sınırlılıklarının ve eksikliklerinin farkında olmalarına rağmen bedenlerine yönelik saygılı ve değer veren bir tutum sergiledikleri vurgulanmaktadır. Ratnasari ve arkadaşları (2021), olumlu beden algısına sahip bireylerin, fiziksel görünümünün toplumsal standartlarla uyumlu olmasa bile bedenlerinden memnuniyet duyduklarını ve bedenlerini değiştirme arzusu hissetmediklerini belirtmişlerdir. Andrew ve arkadaşları (2014) ise olumlu beden algısının bireylerin bedenlerinin tüm özelliklerini medya tarafından dayatılan ideallerle uyumsuz olsa dahi kabul etmelerini ve bedenlerinin işlevlerini değerli görmelerini sağladığını ifade etmektedirler. Bu bireyler, bedenlerine saygı göstermenin yanı sıra medya tarafından sunulan güzellik ideallerini mutlak bir ölçüt olarak görmeyi reddetmektedir (Tylka ve

Wood-Barcalow, 2015: 53). Bu bağlamda olumlu beden algısı, bireylerin mevcut bedenleriyle barışık olmalarını, bedenlerindeki olası eksikliklere rağmen kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini ve bedenlerinin işlevsel değerine odaklanmalarını destekleyen bir tutum olarak öne çıkmaktadır.

Avalos ve arkadaşlarına (2005) göre, olumlu beden algısı dört temel unsurdan oluşmaktadır. İlk olarak, bireyin bedenine dair olumlu değerlendirmelerde bulunması bu algının önemli bir bileşenidir. İkinci unsur, bireyin bedenini şekil, kilo gibi özelliklerden bağımsız olarak kusurlarıyla birlikte kabul etmesini içerir. Üçüncü unsur, bireyin bedenine saygı duyarak ihtiyaçlarına özen göstermesi ve sağlıklı davranışlar sergilemesidir. Dördüncü ve son unsur ise, bireyin medyada sunulan gerçekçi olmayan beden imgelerine eleştirel yaklaşarak bu tür içerikleri reddetmesi ve olumlu medya mesajlarını benimsemesi yoluyla bedenini koruma becerisidir.

Çeşitli araştırmalar, olumlu beden algısının psikolojik açıdan bir dizi fayda sağladığını göstermektedir. Bireyin bedenini gerçekçi bir şekilde görmesi, kusurlu beden bölümlerini kabul etmesi ve beğenmesi, kaygıyı azaltırken öz saygıyı artırmaktadır (Ratnasari ve ark., 2021: 69). Avalos ve arkadaşları (2005), bedene karşı olumlu duygular geliştirmenin psikolojik iyilik halini desteklediğini belirtmektedirler. Ayrıca, olumlu beden algısının sağlıklı davranışlarla ilişkilendirildiği de ifade edilmektedir (akt., Burychka ve ark., 2021: 250). Yukarıdaki çalışmalar, bireylerin kendilerini nasıl gördüğünün, psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

2.3.3. Beden Algısı Boyutları

Beden algısı, birçok araştırmacı tarafından karmaşık ve birden fazla yönü olan bir olgu olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda, beden algısının farklı bileşenlerden oluştuğu fikri benimsenmiştir. Rudd ve Lennon (2000), beden imajını oluşturan iki temel bileşen olduğunu belirtmektedir: algısal bileşen ve tutumsal bileşen. Saylan ve Soyyiğit (2022), çalışmalarında bu yapının üçüncü bileşeni olarak davranışsal boyutu da açıklamaktadır.

Algısal bileşen, bireyin bedenini boyut, şekil, kilo ve boy uzunluğu gibi fiziksel özellikler aracılığıyla nasıl algıladığını ifade eder (Ratnasari ve ark., 2021: 68). Bir diğer deyişle, bireyin bedenini zihninde nasıl görselleştirdiğini içerir (Saylan ve Soyyiğit, 2022: 230). Tutumsal bileşen ise bireyin bedenine yönelik duygu ve

düşüncelerini kapsar (akt., Neves ve ark., 2017: 332). Bu bileşen, bedenin genel görünümüne veya belirli bölümlerine duyulan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik duygularını içerir. Cash (1994), tutumsal bileşeni iki alt boyutta ele alır: “değerlendirme” ve “yatırım.” Değerlendirme, bireyin bedenine dair memnuniyetini ve bu bağlamdaki duygusal deneyimlerini ifade ederken yatırım, bireyin görünümüne verdiği önem ve görünüşün yaşamındaki yerini vurgular (Cash, 2002: 175-194). Son olarak, Saylan ve Soyyiğit’in (2022) çalışmalarında tanımladıkları davranışsal bileşen, bireyin beden algısına yönelik davranışsal tepkilerini içerir. Bu bileşen aşırı egzersiz, diyet yapma, az ya da aşırı yeme gibi davranışlarla ilişkilendirilir (Saylan ve Soyyiğit, 2022: 230). Bu üç bileşenin, bireyin beden algısının gelişiminde kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.

2.3.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısının gelişimi birçok etmeni içinde barındırır. Bu süreç dinamiktir. Bireyin sadece fiziksel (vücut şekil, ağırlığı), psikolojik (mükemmeliyetçilik, düşük öz-güven) özelliklerinden etkilenmez. Beden algısının oluşumunda sosyo-kültürel bağlam (güzellik standartları, medya) da etkilidir (akt., Burychka ve ark., 2021: 335). Grogan (2021), beden algısının sosyal faktörler tarafından önemli ölçüde şekillendirilen psikolojik bir olgu olduğunu savunmaktadır. Cinsiyet, yaş, toplumsal güzellik standartları ve bireyin bedene yüklediği anlam da beden algısını etkileyen faktörler arasında görülmektedir. Ayrıca birçok çalışma beden algısının medya aracılığıyla ve aile ile akranların tutum ve davranışları doğrultusunda şekillendiğini bulgulamıştır. Hargreaves ve Tiggemann (2004), bireylerin bedenlerine yönelik algılarının medya içerikleri, aile üyelerinin yaklaşımları ve akran gruplarının davranışları gibi sosyal etmenler aracılığıyla şekillendiğini ve bireyin dış görünüşünü kıyaslayabileceği sosyal güzellik ideallerini sunan standartlar, aile, akranlar ve özellikle kitle iletişim araçları yoluyla aktarıldığını belirtmektedirler. Cash ve Pruzinsky'e (2002) göre beden algısı dört faktör tarafından etkilenmektedir. Cinsiyet, kültür ile medya, kişilerarası deneyimler ve fiziksel değişimler. Cinsiyet birçok çalışmada bireyin beden algısını etkileyen bir faktör olarak kabul edilmektedir. Çoğu toplumda ideal beden erkekler için güçlü, kaslı ve atletik bir fizik olarak tanımlanırken, kadınlar için daha narin ve ince bir görünümle ilişkilendirilmektedir. Kültür ve medya, çekici olan veya olmayan hakkında normatif bir fikir yaratarak bunu yaymaktadır (Ratnasari ve ark., 2021: 69). Bu doğrultuda, bireyin bedenine dair algısını etkileyen unsurlar arasında kültür ve

medya içerikleri önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Aliyev ve Türkmen (2014) ise bireylerin, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde medya tarafından dayatılan bu ideal görsellerle kendilerini kıyasladıklarını ifade etmektedirler. Bazı araştırmacılar medyanın giderek ulaşılamaz bir güzellik standardı sunduğunu belirtmektedirler. Bu noktada, medya bireylerin öz-değerini dış görünüşleri üzerine temellendirmesi gerektiğini vurgular (Clay ve ark., 2005).

İnsan gelişiminin her aşamasında gerçekleşen fiziksel değişiklikler de bireyin beden algısının oluşumunu etkilemektedir (Ratnasari ve ark., 2021: 69). Beden algısı yaşam boyunca değişmekte ve gelişmektedir (Saylan ve Soyyiğit, 2022: 230). Alan yazın incelendiğinde beden algısının oluşum ve gelişim süreci için ergenlik döneminin kritik bir süreç olduğu dikkat çekmektedir. Ergenlik, birçok fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimin meydana geldiği bir dönemi ifade etmektedir (Steinberg, 2007). Cash (2002), bu değişimlerin, ergenlerin beden algısını etkilediğini savunmaktadır. Ayrıca bu yaşam evresindeki birçok değişim (biyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal) bireylerin gelişen fiziksel bedenlerine odaklanmalarına neden olmaktadır (Gattario ve Frisén, 2019: 53). Ergenlik döneminde, beden bireyin odak noktası haline gelmekte ve bedene dair yapılan değerlendirmeler, ergenin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Oktan, 2012: 121). Beden algısı ile ilgili yapılan boylamsal çalışmalar birçok bireyin ergenlik döneminde olumsuz beden algısı geliştirdiğini ve bu olumsuz beden algısını genç yetişkinliğe kadar sürdürdüğünü göstermektedir (akt., Gattario ve Frisén, 2019: 53). Grogan (2021), genç yetişkinlikte genellikle beden algısının stabil kaldığını ifade etmektedir. Bu bulgular ergenlik yıllarının, bireylerin yetişkinlikte sahip olacakları beden algısını şekillendirmede belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca yaşamın erken dönemlerinde olumsuz beden algısına sahip olmanın ilerleyen yaşlarda psikopatolojilerin gelişimi için bir risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (Neves ve ark., 2017: 332).

Ratnasari ve arkadaşları (2021), kişisel özellikleri de beden algısını etkileyen bir etken olarak görmektedir. Çalışmalarında bireyin sahip olduğu pozitif tutum ve düşünce kalıplarının olumlu beden algısı gelişiminde etkili olduğunu ve aynı zamanda beden algısını tehdit eden olaylara karşı bir savunma mekanizması işlevi gördüğünü ifade etmektedirler.

Özetle, beden algısı bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyo-kültürel özelliklerinin yanı sıra medya, aile ve akran tutumları gibi çevresel etmenlerden de şekillenmektedir. Bu

etkileşim, beden algısının gelişimini dinamik ve birden fazla boyuta sahip bir süreç olduğunu göstermektedir.

2.3.5. Mükemmeliyetçilik ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Bardon-Cone ve arkadaşları (2008) beden algısının oluşumunda etkili olan psikolojik faktörlerden birinin mükemmeliyetçilik olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçi bireyler hayatın her alanında olduğu gibi bedenleri konusunda da yüksek standartlara sahiptirler. Bu bireylerin bedenlerinden de memnun olması gerekir (Rasooli ve Lavasani, 2011: 1015). Beden algısının, mükemmeliyetçiliğin bir sonucu olarak yüksek standartlarla şekillendiği ve bu durumun bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili sürekli kaygı ve memnuniyetsizlik yaşamasına neden olduğu belirtilmektedir. Alan yazında olumsuz beden algısı, depresyon, yalnızlık hissi, düşük öz saygı, olumsuz mükemmeliyetçilik ve aşırı derecede kilo kaygısı gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir.

Rasooli ve arkadaşları (2011) bireylerdeki mükemmeliyetçilik eğiliminin beden algısı üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Araştırma sonucu mükemmeliyetçiliğin (olumlu ve olumsuz) beden algısının oluşumunda etkili bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, olumlu mükemmeliyetçiliğin olumsuz beden algısını azalttığını; olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise olumsuz beden algısını arttırdığını bulgulamıştır. Bu araştırma, mükemmeliyetçiliğin beden imajı kaygısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur(

Güngören ve Aşçı (2024), adolesan sporcularda olumlu beden algısı ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz-şefkatin aracılık rolünü spor türüne göre incelemiştir. Çalışma bulguları mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile olumlu beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda sporcuların kişisel standartlar düzeyi arttıkça olumlu beden algısı düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Güngören ve Aşçı (2024), çalışmalarında bireylerin yüksek standartlara yönelmesinin ve bu hedeflere doğrultusunda çabalarının bedenlerine yönelik daha olumlu bir bakış geliştirmelerine katkı sağladığını savunmaktadır.

Arji ve arkadaşlarının (2016) mükemmeliyetçilik ve beden algısının beden dismorfik bozukluk belirtilerinin üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmada beden algısı, mükemmeliyetçilik ve BDB semptomları arasında önemli bir ilişki tespit edilmiştir.

Yine aynı araştırmada mükemmeliyetçi kişilerin fiziksel çekicilik ile ilgili çarpıtılmış inançlara sahip olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiler kendilerini başkalarından önemli ölçüde daha az çekici olarak görme eğilimindedir (akt., Arji ve ark., 2016: 64). Ayrıca bu bireylerin hedeflerine ulaşmak için aşırı veya sağlıksız davranışlar sergileme eğiliminde olabildiği ve buna bağlı olarak, ideal bir vücut şekline sahip olmayı tercih ettikleri belirtilmektedir.

İlgili alan yazında psikolojik bozuklukların gelişiminde mükemmeliyetçi eğilimlerin etkili bir unsur olduğu düşünölmektedir. Özellikle, başkaları tarafından gözetlenmekten duyulan korku, aşırı yüksek beklentiler ve yoğun öz eleştiri ile tanımlanan mükemmeliyetçilik, beden algı bozukluğunun gelişimine katkıda bulunabilir (Sherry ve ark., 2009: 83). Sherry ve arkadaşları (2009) mükemmeliyetçilik boyutları ve beden algı bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada mükemmeliyetçi kendini sunma boyutu ve beden algı bozukluğu arasında bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın beden algı bozukluğunun başkalarının gözünde kusursuz görünme ihtiyacıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösterdiği düşünölmektedir. Ayrıca araştırma, yüksek düzeyde beden algı bozukluğu bulunan kişilerin algılanan kusurlarını başkalarından gizleme kaygısı taşıdıklarını öne sürmektedir.

Fiziksel görünüm, birçok bireyin mükemmeliyetçilik eğilimlerini sergilediği alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır (akt., Kolsallayan ve Kazak, 2021: 202). Mükemmeliyetçilik ve beden algısı ilişkisini araştıran bir çalışmada genç kızlarda mükemmeliyetçiliğin, daha yüksek beden algısı memnuniyetsizliği, fiziksel görünümün önemli göröldüğu sosyal ortamlardan kaçınma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hewitt ve Flett, 1993: 58-65).

2.4. SOSYAL ANKSİYETE

2.4.1. Sosyal Anksiyete Kavramı ve Tarihçesi

Sosyal anksiyete ya da diğer adıyla sosyal fobi Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-5'te "Bireyin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda yoğun bir korku veya kaygı yaşaması" şeklinde açıklanmıştır (APA, 2013) Birey, başkaları karşısında küçük duruma düşmekten ya da utanılacak bir davranışta bulunmaktan endişe duyabilir veya bu durumlara bağlı olarak kaygı belirtileri yaşar. Benzer şekilde ICD-10'a göre sosyal anksiyete genellikle ergenlik

döneminde ortaya çıkar ve bireyin, küçük gruplar içerisinde diğer kişiler tarafından gözlemlenmekten korkmasıyla şekillenir. Bu durum, sosyal ortamlardan kaçınma davranışına yol açar. ICD-10 ölçütlerine göre sosyal anksiyete bireyin benlik saygısının düşük olması ve yoğun bir eleştirilme korkusuna sahip olmasıyla ilişkilendirilmektedir.

1903 yılında psikiyatrist Pierre Janet, sosyal anksiyete terimini ilk kez kullanarak bu alandaki literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Kavram ilk kez Marks ve Gelder tarafından 1966'da tanımlanmıştır. Marks ve Gelder, sosyal anksiyeteye sahip bireylerin çeşitli şekillerde sosyal durum fobileri deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Bu sosyal durum fobilerinin ise toplum içinde yüz kızarması, restoranda yemek yeme, karşı cinsle tanışma ve ilgi odağı olma korkularını içerdiğini belirtmişlerdir. Zaman içinde birçok araştırmaya konu olan sosyal anksiyete birçok araştırmacı tarafından çeşitli tanımları yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Antony ve Swinson (2000), sosyal anksiyetenin, utanç verici duruma düşeceği, başkaları üzerinde olumsuz bir izlenim bırakacağı ya da çevresindekiler tarafından eleştirel biçimde değerlendirileceği korkusundan kaynaklanan, sosyal durumlarda hissedilen gerginlik veya rahatsızlık anlamına geldiğini öne sürmüşlerdir.

Karacan, Şenol ve Şener (1996), kaygıya sebep olan bir durumun sosyal bir ortamda utanca yol açması durumunda, sosyal anksiyetenin ele alınması gerektiğini belirtmektedirler. Karacan ve arkadaşları (1996), sosyal anksiyetenin, toplum içinde konuşmak, yemek yemek ya da yeni insanlarla tanışmak gibi durumlarda veya genel olarak çeşitli sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınma şeklinde kendini gösterebildiğini savunmaktadırlar. Birey, sosyal durumlarda başkalarının kendisini dikkatlice gözlemlediğini, incelediğini ve değerlendirdiğini hisseder (akt. Erkan, 2002: 121). Bununla birlikte, bireyler bu tür sosyal durumlarda yaşadıkları endişenin çevrelerindeki kişilerce fark edilmesinden ve bundan dolayı küçük duruma düşeceklerinden endişe ederler (akt. Ergün, 2005: 84).

Watson ve Friend (1969) tarafından yapılan çalışmada, sosyal anksiyete, sosyal etkileşimler sırasında ortaya çıkan yoğun bir kaygı, korku ve rahatsızlık hali olarak tanımlanmıştır. Bu durum, bireylerin sosyal ortamlardan kaçınmasına ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi yaşamasına neden olmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi, sosyal anksiyetenin önemli unsurlarından biri olarak araştırmalarda sıkça vurgulanmaktadır.

Benzer bir tanımda Heimberg ve arkadaşları (1988), sosyal anksiyeteyi, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle yaşanan yoğun korku ve kaçınma davranışları olarak tanımlamaktadırlar.

Bazı çalışmalar sosyal anksiyeteyi, bireylerin sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleri konusunda yoğun bir endişe duymalarıyla karakterize bir durum olarak tanımlamaktadır. Schlenker ve Leary (1982)'nin kendilik sunumu yaklaşımı, sosyal anksiyeteyi bireylerin sosyal etkileşimlerde belirli bir izlenim bırakma çabasıyla ilişkilendirmektedir (Erkan, 2002: 121). Ancak birey bu izlenimin olumlu olacağından emin olamadığında sosyal anksiyete yaşamaktadır. Leary ve Kowalski (1993) ise bu durumun, sosyal anksiyete yaşayan bireylerin insanlardan kaçınmasına ve olumsuz değerlendirmelerden kaçınma eğiliminde olmasına yol açtığını öne sürmektedirler (akt., Erkan, 2002: 122).

İnsanlar, sosyal etkileşimlerde olumlu bir izlenim bırakma çabasıdadır ve bu nedenle başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini önemsemektedirler (Erkan, 2002: 122). Leary ve Kowalski (1990)'ye göre, bireyler sosyal etkileşimlerde başkalarının değerlendirmelerini oldukça önemli görmektedirler. Sosyal onay ihtiyacı yüksek bireylerin, sosyal anksiyete düzeyleri daha yüksek olma eğilimindedir (akt., Erkan, 2002: 122).

Beck ve Emery (1985), sosyal anksiyetenin özünde yatan temel duygunun "değerlendirilme kaygısı" olduğunu öne sürmektedirler. Sosyal anksiyeteyi diğer anksiyete türlerinden ayıran en belirgin özellik, bu değerlendirme kaygısının hem gerçek sosyal etkileşimler sırasında hem de hayali sosyal durumlarda ortaya çıkabilmesidir (Erkan, 2002: 121).

Sosyal anksiyete, pek çok alanda ortaya çıkarak bireyin yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir (Teke ve ark., 2020: 25). Sosyal anksiyeteye ilişkili olumsuz duygu ve düşünceler, önemli ve hatta hayatı etkileyen problemler olarak değerlendirilmiştir. Bireyin toplum içinde kaygı yaşaması onu sosyalleşmekten geri tutar ve günlük hayatında sorunlar oluşmasına yol açabilir (akt., Can ve Bozgün, 2021: 157). Sosyal açıdan kaygılı bireyler, farklı sosyal durumlarda aşırı derecede gergin, utangaç ya da rahatsız olma eğilimindedirler. Ayrıca, sosyal anksiyetesi yüksek bireyler, eleştiri, olumsuz değerlendirme ve reddedilme gibi durumlara karşı aşırı duyarlılık gösterirler ve genellikle düşük benlik saygısı yaşarlar (akt., Teke ve ark., 2020: 25). Bu durum bireyin diğer kişilerle ilişki kurmasını ve yaşam kalitesini etkileyecek düzeye

ulaştığında ise depresyon dahil olmak üzere birçok zihinsel soruna yol açabilir (akt., Wang ve ark., 2022: 1).

2.4.2. Sosyal Anksiyetenin Tanısal Özellikleri

Sosyal anksiyete, bireyin başkaları tarafından değerlendirilebileceği sosyal ortamlarda yoğun bir korku veya kaygı yaşaması ile tanımlanan ruhsal bir bozukluktur. DSM-5'e (2013) göre sosyal anksiyete, bireyin başkalarıyla iletişim kurma ve tanımadığı kişilerle karşılaşma gibi toplumsal etkileşimlerde, yemek yerken ya da içerken gibi gözlenme durumlarında veya bir konuşma yapmak gibi başkalarının önünde gerçekleştirilen eylem sırasında ortaya çıkabilmektedir (APA, 2013).

Sosyal anksiyete yaşayan birey, başkalarınca olumsuz değerlendirileceği şekilde davranış göstermekten ya da kaygı yaşadığına dair belirtilerin başkalarınca görülmesinden endişe duyar. Sosyal durumlarda yaşanan korku ya da kaygı, neredeyse her zaman ortaya çıkar. Bu tür durumlarla karşılaşan bireyler genellikle ya o ortamlardan uzak durmayı tercih eder ya da yoğun kaygı altında bulunmalarına rağmen katlanmak zorunda kalırlar. Yaşanan korku ya da kaygı, içinde bulunulan sosyal ve kültürel koşullarla karşılaştırıldığında genellikle abartılı düzeydedir (APA, 2013).

DSM-5 tanı kriterlerine (2013) göre sosyal anksiyete belirtilerinin tanı alabilmesi için, korku, kaygı ve kaçınmanın sürekli bir durum olması ve en az altı ay süresince devam etmesi gerekir. Yaşanılan korku, kaygı ve kaçınma klinik açıdan bireyde belirgin bir sıkıntıya yol açar. Bunun yanı sıra, bireyin toplumsal, mesleki ve diğer önemli işlevsellik alanlarında anlamlı bozulmalara yol açabilir.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2013) tanı ölçütleri incelendiğinde, sosyal durumlarda bireyin yaşadığı korku, kaygı ve kaçınma davranışları kötüye kullanılabilen bir maddenin veya ilacın etkilerine, tıbbi bir duruma ya da başka bir psikiyatrik bozukluğa bağlanamaz.

2.4.3. Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi

Sosyal anksiyete üzerine yapılan geniş kapsamlı araştırmalar, bu rahatsızlığın oldukça yaygın olduğunu ve bireyin yaşam kalitesini belirgin bir düşüşe yol açtığını göstermektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 151). Dünya Sağlık Örgütü tarafından Fransa'da yürütülen bir araştırmaya göre, sosyal anksiyete, %14,4 gibi yüksek bir yaşam boyu prevalans oranıyla en yaygın üçüncü ruhsal bozukluk olarak tanımlanmıştır (akt., Türkçapar, 1999: 248).

ABD'deki kapsamlı araştırmalar, sosyal anksiyete bozukluğunun toplumda oldukça yaygın olduğunu ve en sık karşılaşılan kaygı turlerinden biri olduğunu gstermektedir. Bu bozukluk, ABD nufusunun yaklaşık %13'ünü etkilemekte olan önemli bir sorundur (Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

Türkiye'de yapılan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması (1996), erişkin nüfusunda son 12 aylık dönemde sosyal anksiyetenin %1,8 oranında görüldüğünü bildirmiştir. Ancak, üniversite öğrencileri arasında yapılan diğer yerel çalışmalar ise bu oranın daha yüksek olabileceğini ve %9,8 ile %22 arasında değiştiğini gstermektedir (akt., Gültekin ve Dereboy, 2011: 151).

Alan yazında yapılan birçok çalışma sosyal anksiyetenin çoğunlukla ergenlik döneminde başladığını gstermektedir. 25 yaş üzeri başlangıçlar ise istisnai durumlar olarak değerlendirilmektedir (Dilbaz, 2000: 25). Bireylerin tedavi için başvurması ise genellikle rahatsızlığın başlangıcından 15-25 yıl sonra olduğu belirtilmektedir. Sosyal anksiyetenin tedavi edilebilir bir problem olduğu konusunda farkındalık eksikliği ve bu durumla yaşayan bireylerin bu bozukluğu kişisel özelliklerinin bir parçası olarak algılamaları, söz konusu gecikmenin başlıca açıklamaları arasında yer almaktadır (Dilbaz, 2000: 5).

Literatür taramaları, sosyal anksiyetenin cinsiyet, yaş, evlilik durumu ve sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenlerle ilişkili olduğunu gstermektedir. Alan çalışmaları genel olarak sosyal anksiyetenin kadınlarda, özellikle genç ve bekar, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerde daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. Sosyal anksiyetenin kadınlarda erkeklerin iki katı kadar sık görölmesine rağmen, tedaviye başvuranların çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır (akt., Binbay ve Koyuncu, 2012: 2). Bu durum, araştırmacılar tarafından toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel beklentiler ve yardım arama davranışlarındaki cinsiyet farklılıkları gibi sosyal ve kültürel faktörlere bağlanmaktadır.

Yapılan araştırmalar, sosyal anksiyete yaşayan kişilerin büyük bir kısmının aynı zamanda başka ruh sağlığı sorunları da yaşadığını gstermektedir. Dolayısıyla, sosyal anksiyete bireyin yaşantısının birçok alanında etkilidir ve yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkilere sahiptir (akt., Türkçapar, 1999; Gültekin ve Dereboy, 2011).

2.4.4. Sosyal Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler

Sosyal anksiyetenin oluşumunda psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerin etkisi bu bölümde ele alınmaktadır.

2.4.4.1. Psikolojik Faktörler

Psikanalitik yaklaşım: Psikanalitik kuram, bireyin bilinçdışında bastırıldığı cinsel ve saldırgan dürtülerin bilinç düzeyine çıkmasının cezalandırılma korkusunu tetikleyerek kaygıya yol açtığını öne sürer. Bu durum da bireyin kaçınma, yansıtma, yer değiştirme gibi savunma mekanizmalarını kullanmasına yol açmaktadır. Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal anksiyetede bireyin bilinçdışı düzeyde deneyimlediği, sosyal olarak kabul edilemez nitelikteki arzu ve fantezilerin yarattığı kaygıyı azaltmak amacıyla geliştirilen savunma mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Sosyal anksiyete psikoanalitik yaklaşım içinde incelendiğinde utanç yaşantılarının önemli bir etken olduğu görülmektedir. Sosyal açıdan kaygılı bireylerin bilinçdışında yer alan dikkat çekme ve onaylanma arzuları bulunmaktadır. Bireylerin sosyal çevre tarafından onaylanmaması, onlarda utanç, aşağılanma ve eleştirilme duygularını tetikleyen önemli bir faktördür (Öztürk, 2014: 19-20). Sosyal anksiyete yaşayan bireyler bu duygulardan deneyimlememek için onaylanmama ihtimaliyle karşılaşabilecekleri durumlardan kaçınma eğilimi gösterirler (Türkçapar, 1999: 249). Gabbard' a göre ise sosyal anksiyete sahne anksiyetesinin genele yayılmış halidir. Bu görüş her bireyin sahne anksiyetesi deneyimleyebileceğini fakat birey sahnede olmadığı durumlarda da sahnedeymiş gibi davrandığında sosyal anksiyetenin ortaya çıkacağını savunmaktadır.

Davranışçı yaklaşım: Davranışçı yaklaşım sosyal anksiyetenin öğrenme ile ortaya çıktığı fikrini savunur. Bu görüş sosyal anksiyetenin doğrudan koşullanma, bilgi aktarımı veya gözlemsel öğrenme süreçleri sonucunda oluştuğunu öne sürer. Doğrudan koşullanma sosyal durumda bireyin travmatik bir olay yaşamasıyla ilişkilidir. Bilgi aktarımı sürecinde birey sözel veya sözel olmayan iletişim ile veya tutumlarla sosyal durumların tehlikeli olduğunu öğrenir. Gözlemsel öğrenmede ise birey toplumsal durumlarda travmatik bir olay yaşayan başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek kaygı geliştirir. Kısacası, bu yaklaşıma göre öğrenme davranışı bireyin kişilerarası ilişkilerinde deneyimlediği travmatik olaylar ya da bir başkasının deneyimleri aracılığı ile gerçekleşir (Kılıç, 1999; Türkçapar, 1999; Öztürk, 2014).

Bilişsel Yaklaşım: Bilişsel yaklaşıma göre sosyal anksiyetenin oluşumu ve sürdürülmesi bireyin sahip olduğu düşünce ve inançları ile ilgilidir. Bazı çalışma bulguları sosyal anksiyeteyi bireyin sosyal ortamdaki davranışlarıyla alakalı algılarının çarpıklığı ile ilişkilendirmektedir. Sosyal açıdan kaygılı bireyler sosyal ortamlarda güvende hissetmemelerine neden olan bazı inanışlara sahiptirler. Bu kişiler sosyal performanslarına dair mükemmeliyetçi bir tutum sergilerler ve ‘kusursuz konuşmalıyım’, ‘hep zeki görünmeliyim gibi yüksek standartlara sahiptirler. Aynı zamanda bu bireyler sosyal bir ortamda sıkıcı olduklarını ve insanların onları sevmediklerini düşünürler (Öztürk, 2014: 21). Clark ve Wells’e (1995) göre ise sosyal anksiyetenin en belirgin özelliği bireyin çevresinde olumlu bir izlenim bırakma arzusu fakat kendini yetersiz hissetmesidir (Türkçapar, 1999: 250). Benzer şekilde Stopa ve Clark’ın bilişsel modeline göre sosyal anksiyete deneyimleyen kişiler kendilerini olumsuz bir şekilde algılar ve kendi sosyal becerilerini yetersiz olarak değerlendirirler (Kılıç, 1999: 50).

Akılci Duygusal Yaklaşım: Albert Ellis tarafından geliştirilen bu bilişsel modele göre sosyal anksiyetenin temelinde bireylerin sahip olduğu mantıksız inançlar yer almaktadır. Ellis’e göre bireyin mükemmel bir performans sergilemesi gerektiğine ve bunu herhangi bir rahatsızlık hissetmeden başarmak zorunda olduğuna dair inancı sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Türkçapar, 1999: 251). Ayrıca, birey, sosyal bir ortamda istenen performansı sergileyemediği takdirde, bunun kendisinin yetersiz ve değersiz bir insan olduğu anlamına geleceğine inanma eğilimindedir (Türkçapar, 1999: 251).

Kendilik Sunumu Yaklaşımı: Bu yaklaşıma göre sosyal anksiyete, bireyin başka insanlar tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili algıları sebebiyle oluşur. İnsanlar sosyal ortamlarda genellikle olumlu bir izlenim bırakma çabası içindedir ve bu süreçte başkalarından alacakları onay ile başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri büyük bir önem taşır (Erkan, 2002: 122). Leary ve Sereno’ya (2014) göre, bireyler istedikleri izlenimi bırakabilmek için çaba gösterir, ancak bu hedefe ulaşma konusunda belirsizlik ve kaygı duyarlar. Kişi, olumlu bir izlenim yaratma amacına ulaşamayacağına inandığında, kendisini kaygılı hisseder (Leary, 2001). Özetle, bu yaklaşıma göre, kişi belirli bir izlenim yaratmayı amaçlamasına rağmen, başkalarından istediği izlenimi elde edemeyeceğine dair bir inanç taşıdığı takdirde sosyal anksiyete gelişir (Erkan, 2002: 122).

2.4.4.2. Biyolojik Faktörler

Sosyal anksiyetenin oluşumuna dair yapılan araştırmalarda, biyolojik faktörlerin bu süreçte etkili olabileceği öne sürülmektedir. Söz konusu yaklaşım, sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasında biyolojik temelli faktörlerin, özellikle kalıtım ve beyin işlevlerinin önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Sosyal anksiyetenin oluşumunda kalıtım önemli bir etkiye sahiptir (Öztürk, 2014: 17). Yapılan araştırmalar, sosyal anksiyeteye sahip bireylerin birinci derece akrabalarında bu rahatsızlığın görülme olasılığının yaklaşık üç kat daha yüksek olduğunu göstermiştir. Fyer ve arkadaşlarının (1993) çalışması, sosyal anksiyeteye sahip bireylerin akrabalarının bu rahatsızlığı taşımayan bireylerin akrabalarına kıyasla sosyal anksiyete geliştirme riskinin belirgin ölçüde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu durumun belirli ailelerde daha sık görülmesi, genetik bir bağlantının varlığına işaret etmektedir. Bir diğer önemli etki beyin işlevleridir. Amigdala, beyinde duyguların işlenmesinden ve düzenlenmesinden sorumlu bir yapıdır. Özellikle korku, öfke ve tehdit algısı gibi duygusal tepkilerde rol oynar. Sosyal anksiyete yaşayan kişiler olumsuz bir eleştiri almak veya bir topluluk önünde konuşmak gibi sosyal tehdit olarak algıladıkları durumlarla karşılaştıklarında beyindeki duygusal tepkileri düzenleyen amigdala bölgesinin aşırı aktif olduğu gözlemlenmektedir (Öztürk, 2014: 18).

2.4.4.3. Çevresel Faktörler

Psikolojik ve biyolojik yaklaşımın yanı sıra çevresel faktörlerin de sosyal anksiyetenin oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Çevresel görüş bu rahatsızlığın gelişiminde temel çevresel etkiler olarak ebeveynlik faktörleri, travmatik yaşam deneyimleri ve olumsuz sosyal deneyimlerin rol oynadığı öne sürmektedir (akt., Norton ve Abbott, 2017: 76-77). Birey, sosyal ortamda travma deneyimlediği zaman, sosyal anksiyete aynı ya da benzer durumlarda gelişebilir (Durand ve ark., 2019). Travma yaratan sosyal deneyimler çocukluk dönemine kadar uzanabildiği görülmektedir. McCabe ve arkadaşları (2003), sosyal anksiyete yaşayan yetişkinlerin %92'sinin çocuklukta akran zorbalığına maruz kaldığını belirtmiştir. Hudson ve Rapee (2000), sosyal anksiyetenin kökenini incelerken çevresel faktörlerin önemine dikkat çekmiş ve özellikle aile ortamının bu süreçte önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Sosyal anksiyetenin gelişimine ilişkin araştırmalar, sosyal anksiyeteye sahip bireylerin ebeveynlerinin genellikle sosyal durumlarda korku yaşadığını ve başkalarının fikirleri konusunda yoğun endişe duyduğunu ortaya koymaktadır. Bu ebeveynlerin, kendi kaygılarını

çocuklarına aktararak sosyal anksiyetenin oluşumunda etkili olabileceği öne sürülmektedir. Ek olarak, araştırmalar sosyal anksiyeteye sahip bireylerin ebeveynlerinin, diğer ebeveynlere kıyasla daha fazla reddedici bir tutum sergilediklerini ve aynı zamanda aşırı koruyucu davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuştur (Ergün, 2005: 85).

Özetle, sosyal anksiyete birçok ruhsal sorun gibi çeşitli faktörlerin birlikte rol oynadığı bir rahatsızlıktır. Bu faktörlerin içinde psikolojik, biyolojik ve çevresel etkenler rol almaktadır. Bu faktörler dışında birtakım araştırmalar yapısal olarak bazı bireylerin eleştirel tutum ve davranışlara, aşağılanma ve utanma tepkisi vermede daha hassas olduklarını ortaya koymuştur. Jerome Kagan (2014), bazı bebeklerin doğuştan gelen bir mizaç, utangaçlık veya çekingenlik özelliğiyle doğduğunu savunmaktadır. Davranışsal inhibisyon olarak bilinen bu durum tanıdık olmayan ortam ve kişilere aşırı korku duyma olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 1999: 252). Aşırı davranışsal inhibisyona sahip bireylerin sosyal anksiyete geliştirme riskinin daha yüksek olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Durand ve ark., 2019).

2.4.5. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçiliğin, bireylerin kendilerine aşırı yüksek ve ulaşılması zor standartlar koymaları sonucu öz-eleştiri gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı vurgulanmaktadır. Clark ve Wells (1995) sosyal anksiyete düzeyleri yüksek olan bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirleme eğilimleri olduğunu öne sürmektedirler. Sosyal anksiyeteye sahip bireylerin, diğer insanların kendilerini olumsuz değerlendireceğine dair beklentileri ve sosyal performanslarına ilişkin duydukları güvensizlik, mükemmeliyetçi bireylerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir (akt., Hamarta, 2009: 730-731) Bu bağlamda, sosyal anksiyetenin gelişiminde mükemmeliyetçiliğin önemli bir rol oynayabileceği öne sürülebilir. Mükemmeliyetçilik kavramının, sosyal anksiyeteye doğrudan ilişkilendirildiği çalışmalar incelenmiş ve bu bağlamda bireylerin sosyal performanslarına yönelik yüksek beklentilerinin kaygıyı artırdığı bilgisine ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete için risk faktörü olarak kabul edilmekte ve hatta kaygıyı daha da arttırabilmektedir (Walser ve ark., 2015). Sosyal anksiyete yaşayan ve kendilerinden sosyal alanda mükemmel bir performans bekleyen bireyler, bu yüksek beklentileri karşılayamayacaklarını düşünerek sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilirler (akt., Abdollahi ve ark., 2019: 345-353). Çalışmalar, sosyal anksiyete yaşayan bireylerde

mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olmasının bu bireylerde sosyal anksiyete belirtilerini daha şiddetli olmasına neden olduğunu ortaya koymuştur (akt., Yöyen ve Zoraloğlu, 2023: 68-69). Bu araştırmalardan bazılarında aşağıda ver verilmiştir.

Yöyen ve Zoraloğlu (2023), 18-65 yaş arası 522 katılımcı ile klinik olmayan popülasyonda mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal anksiyete ilişkisini anlamaya yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma, bireylerin mükemmeliyetçi tutumlarının sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve aile beklentileri gibi mükemmeliyetçiliğin belirli boyutlarının, sosyal anksiyeteyi pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucu sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylerin hem kendilerinden beklentileri hem de sosyal ortamlarda sergiledikleri performansa dair hedeflerinin oldukça yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Yöyen ve Zoraloğlu, 2023: 71-72).

Eroğlu ve Odacı (2019), tarafından yürütülen çalışma ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin, benlik saygısı, algıladıkları anne-baba tutumu ve mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen verilere göre öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, olumlu mükemmeliyetçilikle sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Çalışma sonucunda olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan öğrencilerin, sosyal ortamlarda daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Mevcut araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete dahil olmak üzere çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkması ve devam etmesinde önemli bir rol oynadığını desteklemektedir Hewitt ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında, mükemmeliyetçilerin, kişilerarası etkileşimlerde de kusursuzluk arayışına girdikleri ve sosyal onay ihtiyacının yüksek olduğu vurgulanmıştır. Ancak, bireyin sosyal etkileşim becerileri yetersizse veya kendini sosyal durumlarda başarılı olarak değerlendiremezse, bu mükemmeliyetçi eğilim, sosyal anksiyete gibi deneyimlere yol açabilir (akt., Wang ve ark., 2022: 2).

Moscovitch ve Hofmann (2007) tarafından yürütülen araştırma, sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, sosyal durumlarda kendilerinden aşırı yüksek beklentiler belirlediklerini ve bu beklentileri karşılayabileceklerine olan inançlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Brown ve ark. (1995), sosyal anksiyete yaşayan bireylerde mükemmeliyetçiliğin, sosyal etkileşimlerde olumsuz sosyal sonuçlar bekleme eğilimini artırarak, sosyal anksiyete düzeylerinin yükselmesinde önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmüşlerdir.

Wang ve çalışma arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre mükemmeliyetçilik sosyal anksiyeteyi istatistiksel açıdan anlamlı şekilde yordamaktadır. Bulgular, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde stres deneyimlediklerini ve sosyal anksiyete düzeylerinin artma riskinin daha fazla olduğunu göstermiştir.

Hamarta (2009), 572 kişilik bir lise öğrenci örneklemini üzerinde, ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal anksiyete düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla bir araştırma tasarlamıştır. Çalışmanın bulguları, problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin, sosyal anksiyetenin çeşitli boyutlarında önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bu boyutlar arasında, olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk yaşama ile yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma yer almaktadır.

Juster ve arkadaşları (1996), sosyal anksiyete ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dikkat çekerek, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyetenin gelişiminde veya şiddetlenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini belirtmişlerdir. Araştırmalarında, sosyal anksiyete yaşayan bireylerin sosyal ortamlarda kendileri için aşırı yüksek performans beklentileri belirlediklerini ve bu beklentilere ulaşamadıklarında kendilerini başarısız olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin, yüksek performans standartlarını karşılayamama korkusuyla yeni ve alışılmadık sosyal etkinliklerden kaçınma eğiliminde olduklarını vurgulamışlardır.

Heimberg ve çalışma arkadaşları (1995), sosyal anksiyete ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek bir sosyal anksiyete modeli geliştirmişlerdir. Bu model, kısaca, genetik yatkınlığın erken dönem deneyimleriyle birleşerek bireyleri sosyal karşılaşmaları tehdit edici olarak algılamaya duyarlı hale getirdiğini öne sürmektedir. Bu duyarlılık sonucunda, sosyal durumlarda olumsuz sonuçlar beklemeye yol açan mükemmeliyetçi inançlar gelişir. Bu durum da kaygıya ve sıklıkla kaçınma davranışlarına yol açar. Özellikle, sosyal anksiyete yaşayan bireyler, sosyal durumların potansiyel olarak tehlikeli olduğuna, tehlikenin yalnızca çok yüksek bir

standartta sosyal performans sergileyerek önlenebileceğine ve kendilerinin tehlikeyi önlemek için gerekli olan bu standardı elde edemeyeceklerine inanmaya başlarlar (akt., Juster ve ark., 1996: 404)

Alan yazın taraması sonucunda sosyal anksiyete ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok araştırmaya rastlanmıştır. Yukarıda birkaç araştırmacının çalışmasına yer verilmiştir. Özet olarak, çoğu çalışma mükemmeliyetçi bireyler ve sosyal anksiyeteye sahip bireylerin özellikleri arasında bazı benzerlikler tespit etmiştir. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek kişilerin başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceklerine dair beklentisi ve sosyal ortamlardaki performanslarından şüphe duymaları mükemmeliyetçilerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir (akt., Hamarta, 2009: 733). Kişiler arası ilişkilerde mükemmel bir izlenim bırakma arzusu ve bu beklentiyi karşılayamama korkusu sosyal anksiyeteye yol açmaktadır (Eroğlu ve Odacı, 2019:109).

2.4.6. Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

Sosyal anksiyetenin oluşumunda birçok faktör etkili olabilmektedir ve bunlardan biri ise öz-eleştirmedir. Bu, bireyi ve onun eylemlerini eleştiren ve yargılayan olumsuz bir iç sestir (Iancu ve ark., 2015: 166). Öz-eleştiri, bireyin eylemlerini başarısızlık olarak değerlendirmesine, kendisini bütünüyle yetersiz görmesine ve yalnızca erişilmesi neredeyse imkânsız olan yüksek standartları hedeflemesine neden olarak, sosyal çevrelerden uzaklaşmasına yol açabilir (Shahar, 2001).

Lazarus ve Shahar (2018), öz-eleştirmenin bir tür savunma mekanizması olarak değerlendirilebileceğini öne sürmüşlerdir. Moscovitch'e (2009) göre, sosyal anksiyete yaşayan bireyler, kendilerini başkalarına kıyasla yetersiz veya değersiz hissettikleri için eksikliklerinin açığa çıkmasından kaygı duymaktadır. Shahar ve arkadaşları (2015), bu bireylerin eksikliklerini gizlemek amacıyla, sosyal anksiyetenin gelişimini ve devamını destekleyen bir baş etme mekanizması olarak kendilerini eleştirmeye yöneldiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, yüksek düzeyde öz-eleştiri, sosyal anksiyete sorunlarıyla ilişkilendirilebilir.

Sosyal anksiyetenin öz-eleştiriyle ilişkili olduğu belirtilmiş olsa da öz-eleştirmenin daha yaygın bir biçimi olarak görülen öz-eleştirel ruminasyon, daha önce yeterince incelenmemiştir (Kolubinsk ve ark., 2017: 129). Öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal anksiyeteyi bir arada ele alan bir çalışma Arora (2021) tarafından yürütülmüştür.

Arora (2021), zorbalığa maruz kalan genç yetişkinler arasında sosyal anksiyete, öz-eleştirel ruminasyon, psikolojik sıkıntı ve akran desteği arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulguları, sosyal anksiyete, öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik sıkıntı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4.7. Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

Beden algısı üzerine yapılan çalışmalar bu kavramın depresyon, anksiyete ve sosyal anksiyete gibi psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (akt.i Rasooli ve Lavasani, 2011: 1016). Araştırmalar, olumlu beden algısına sahip bireylerin daha yüksek öz saygıya sahip olduğunu ve sosyal ortamlarda konuşma ya da performans sergileme sırasında kendilerini daha rahat hissettiklerini göstermiştir. Alanyazında, düşük beden algısının sosyal anksiyeteyi tetikleyen bir faktör olabileceği vurgulanmaktadır. Cash ve Fleming (2002), olumlu beden algısının sosyal ortamlarda güvende hissetme ile, olumsuz beden algısının ise sosyal anksiyete ve izolasyonla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde, Haspolat ve Kağan (2017), olumsuz beden algısının bireylerde psikolojik sıkıntıların artmasına ve sosyal izolasyona yol açabilen önemli bir risk faktörü olduğunu belirterek, bu durumun sosyal anksiyete gibi sorunların gelişmesine zemin hazırlayabileceğini ifade etmektedirler.

La Greca ve Lopez (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerin kendileri hakkındaki olumsuz algılarının, özellikle fiziksel görünümle ilgili olanların, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal destek düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna göre, kendileri hakkında olumsuz düşünen ergenler, daha zayıf arkadaşlık bağlarına sahip olma ve daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete yaşamaktadır (akt., Eren Gümüş, 2000: 104).

Güney ve arkadaşlarının (2020), ergenlerle yürüttüğü çalışmada beden algısı ile sosyal anksiyete seviyesi arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları beden algısı olumlu olan gençlerin, sosyal anksiyete ve buna bağlı çeşitli olumsuz duyguları daha az deneyimlediğini göstermektedir.

Doğan ve çalışma arkadaşları (2011) öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, beden algısına yönelik baş etme stratejileri ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre bedenlerine yönelik olumsuz algılara

sahip gençleralgısının sosyal olarak kaçınma davranışı gösterebilirler (Güney ve ark., 2020). Olumsuz beden algısına sahip bireyler, fiziksel görünüşleri nedeniyle sosyal ortamlara girmekten çekinmekte ve başkalarının fiziksel görünüşleri hakkında olumsuz değerlendirmede bulunabileceği endişesi taşımaktadırlar (akt., Güney ve ark., 2020).

Ratnasari ve arkadaşları (2021) ergenlik dönemindeki kızlarda beden algısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, ergen kızlarda beden algısı ve sosyal anksiyete arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu beden algısı yüksek olan kızların sosyal anksiyete düzeyi daha düşük, olumsuz beden algısı yüksek olan kızların ise sosyal anksiyete düzeyi daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Christina ve Alima (2023), 17-18 yaşları arasında 20 kadın lisans öğrencisi ile beden algısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi nitel araştırma yöntemi ile incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, olumsuz beden algısına sahip katılımcıların önemli bir bölümünde sosyal anksiyete seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu katılımcılar, sosyal ortamlarda kaygı duyduklarını, yeni insanlarla tanışırken endişe yaşadıklarını ve başkaları tarafından yargılanmaktan korktuklarını dile getirmişlerdir. Araştırmacılar tarafından bu bireylerin kendi dış görünüşleri hakkında daha eleştirel bir bakış açısına sahip oldukları ifade edilmiştir.

Aslan ve Koç (2018) tarafından yürütülen araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden algısı ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin olumlu beden algıları yükseldikçe sosyal anksiyete düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir (Aslan ve Koç, 2018: 74). Çalışmanın bulguları, olumlu beden algısına sahip öğrencilerin hem genel sosyal anksiyete düzeylerinin hem de sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve değersizlik duyguları gibi sosyal anksiyete alt boyutlarında, olumsuz beden algısına sahip öğrencilere kıyasla daha düşük puanlar aldığını göstermektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin bedenine ilişkin algılarının ve bedenini kabullenme durumlarının sosyal ortamlardaki ilişkilerini de etkilediği görülmektedir.

Haspolat ve Kağan'ın (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, beden algısı ve benlik saygısının sosyal kaygı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Haspolat ve Kağan (2017), sosyal kaygının benlik saygısı ve beden algısı ile ilişkili olduğunu belirlemiş; sosyal anksiyete arttıkça bu iki değişkende düşüş

gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları, sosyal anksiyete ile benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir (Haspolat & Kağan, 2017: 148).

2.4.8. Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişki

İlgili alan yazın incelendiğinde bu dört değişkeni birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, bu değişkenlerin her birinin sosyal anksiyete ile ilişkisini ayrı ayrı ele alan araştırmalar mevcuttur.

Örneğin, Casale ve ekibi (2020) yürüttükleri çalışmada katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik biçimlerinin sosyal anksiyeteye ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kankırı (2024) tarafından gerçekleştirilen bir tez çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ve kaçınma davranışları üzerindeki etkisi incelenmiş bu etkide öz-eleştirel ruminasyonun kısmi bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca, beden algısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Levinson ve arkadaşlarının (2013) bulguları, bedeninden memnun olmayan bireylerin sosyal ortamlarda kaygı yaşamaya daha yatkın olabileceklerini göstermektedir. Manzoor ve arkadaşlarının (2024) yürüttükleri çalışmada bedene yönelik olumsuz algıları olan öğrencilerin sosyal anksiyete yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının sosyal anksiyetenin gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Özetle alan yazına bakıldığında yapılan çalışmalar mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak mevcut literatürde, bu üç değişkenin sosyal anksiyete ile ilişkisini bir arada şekilde ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda, mevcut tez çalışmasında mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracılık rolleri incelenecektir. Araştırma kapsamında, katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutlarının sosyal anksiyete düzeyi ile ilişkilerinde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracılık etkisi gösterip göstermediği test edilecektir. İlgili literatürde bu dört değişkeni bir arada inceleyen çalışmalara rastlanmaması nedeniyle mevcut çalışmanın literatüre bu yönüyle özgün bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçlarının, sosyal anksiyetenin daha iyi

anlaşılmasına, doğru değerlendirilmesine ve etkili müdahale programlarının geliştirilmesine katkıda bulunması beklenmektedir. Bu açıdan çalışma, sosyal anksiyetenin oluşumu ve sürdürülmesine ilişkin yeni bakış açıları sunarak alandaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu tez çalışması, mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik olarak, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının olası aracı etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Nicel araştırma yöntemlerinin benimsendiği çalışmada, ilişki desen kullanılarak değişkenler arası ilişkiler analiz edilmiştir. Bu kapsamda, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon analizine başvurulmuştur. BÜMÖ-16 alt boyutlarının yordayıcı değişkenler, sosyal kaygı ölçeği toplam puanlarının yordanan değişken olduğu modellerde öz-eleştirel ruminasyon ölçeği ve beden imajı ölçeğinin toplam puanlarının aracı etkilerinin anlaşılmasına yönelik aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 18 ile 35 yaş arasında yer alan yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve çalışmaya toplam 698 kişi dahil edilmiştir. Örneklemin yaş aralığı 18-35 ($\bar{X} = 25.24$, $SS = 5.40$) olup; 444 kadın ve 254 erkekten oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu; bireylerin mükemmeliyetçi tutumlarını ölçmek amacıyla Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016) tarafından geliştirilen ve daha sonra Feher ve arkadaşları (2020) tarafından 16 maddelik kısa formu oluşturulan Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kısa Formu (BÜMÖ-16); Sosyal anksiyete düzeyini ölçmek amacıyla orijinali La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen Can ve Bozgün (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu; kişilerin öz-eleştirel ruminasyon seviyelerini ölçmek için Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ); bireylerin beden algısını ölçmeyi amaçlayan Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ait sosyo-demografik verileri toplamak üzere araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu formda bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni hali, eğitim seviyesi, gelir durumu ve ekonomik durumlarına dair sorular bulunmaktadır. Bununla beraber katılımcıların psikolojik veya psikiyatrik yardım öykülerine ilişkin sorular da forma eklenmiştir.

3.3.2. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kısa Formu (BÜMÖ-16)

Ölçeğin orijinali Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016) tarafından mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla 45 madde olarak geliştirilmiştir. BÜMÖ-45, 45 maddeden oluşan, katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, narsistik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutta sahip bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin 16 maddelik kısa formu Feher ve ark. (2020) tarafından geliştirilmiştir ve orijinal ölçeekteki üç alt boyut korunmuştur. Toplam 16 madde olan testte katı mükemmeliyetçilik alt boyutunu sırasıyla 3,11,14 ve 16. maddeler; öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutunu sırasıyla 2, 6, 8, 9, 10 ve 13. maddeler; narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutunu sırasıyla 1, 4, 5, 7, 12 ve 15. maddeler ölçmektedir. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Kaçar-Başaran, Gökdağ, Erdoğan-Yıldırım, Yorulmaz (2020) tarafından yapılmıştır. BÜMÖ-16, beşli likert tipindedir (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4= Katılıyorum 5=Kesinlikle katılıyorum) ve ölçeekte ters kodlanan madde yoktur. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliklerinin yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir. BÜMÖ-16'nın geçerlik-güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı katı mükemmeliyetçilik için 0.85, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik için 0.86 ve narsistik mükemmeliyetçilik için 0.75 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu

Ölçeğin orijinali, La Greca ve Lopez (1998) tarafından çocuklar için geliştirilmiş olup, 3 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Daha sonra ölçek, La Greca ve diğerleri (2015) tarafından lise öğrencileri ve yetişkinler için revize edilmiştir. Ölçeğin 12 maddelik kısa formu Nunes vd. (2018) tarafından hazırlanmıştır. Bu kısa formun Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Can ve Bozgün (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 3 alt boyuta sahip olup beşli Likert tipinde (1=

Hiç katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Karasızım, 4= Katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) bir öz bildirim ölçeğidir Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu'nda bulunan 3 alt boyut “olumsuz değerlendirilme korkusu”, “yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk” ve “genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk” olarak isimlendirilmiştir. Toplam madde sayısı 12 olan ölçekte olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunu sırasıyla 1, 2, 3, ve 4. maddeler; yeni-sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunu sırasıyla 5, 6, 7, ve 8. maddeler; genel-sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunu 9, 10, 11 ve 12. Maddeler ölçmektedir. Ölçek puan aralığı 12 ila 60 arasında olup, düşük puanlar sosyal anksiyetenin düşük düzeyde olduğunu, yüksek puanlar ise yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir.

Ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarında iç tutarlığın belirlenmesi amacıyla Cronbach alfa katsayısı ile McDonald Omega güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli için Cronbach alfa ve McDonald Omega katsayıları 0.90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu için 0.87, olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu için 0.92 ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutu için 0.78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda t-değerleri ve faktör yük değerleri anlamlı olduğu görülürken, uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir ile mükemmel arası değerlere sahip olduğu görülmüştür.

3.3.4. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin (ÖERÖ; Self Critical Rumination Scale) Türkçe çevirisi, geçerlik ve güvenirlilik çalışması İnceç, Akyüz ve Yılmaz (2021) tarafından yapılmıştır. ÖERÖ, dörtlü Likert tipi (1 = hiç tanımlamıyor, 2 = Çok az tanımlıyor, 3 = orta düzeyde tanımlıyor, 4 = çok fazla tanımlıyor) bir öz bildirim ölçeğidir ve tek boyuttan oluşmaktadır. Smart ve ark. tarafından yapılan orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak belirlenmiştir. İnceç ve ark. Tarafından Türkçe'ye uyarlanan geçerlik-güvenirlilik çalışmalarında ise Cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak bulunurken ölçeğin test- tekrar testinde korelasyon katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Beden İmajı Ölçeği

Saylan ve Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği, ergenler ve genç yetişkinlerin beden algılarını değerlendirmek üzere oluşturulmuştur. Ölçek, beşli Likert tipi derecelendirme ile puanlaması yapılan testte 1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum ifadelerini temsil etmektedir. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda, toplam varyansın %62'sini açıklayan dört faktörlü bir yapı tespit edilmiştir. Bu faktörler "Değerlendirilme Duyarlılığı", "Bedeni Değiştirme", "Bedeni Olumsuz Algılama" ve "Bedeni Olumlu Algılama" olacak şekilde adlandırılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ise uyum indeksi değerlerinin yeterli olduğu bulgulanmıştır. Toplam madde sayısı 21 olan ölçekte bedeni olumsuz algılama faktörünü sırasıyla 6, 8, 10, 12, 13, 14 ve 18. maddeler; değerlendirilme duyarlılığı faktörünü 1, 2, 5, 11 ve 21. maddeler; bedeni olumsuz algılama faktörünü 4, 7, 15, 16 ve 17. maddeler; bedeni değiştirme faktörünü 3, 9, 19 ve 20. maddeler ölçmektedir. Ölçekte 4, 7, 15, 16, 17. maddeler ters kodlanmaktadır. Tüm maddelerin puanları toplanarak toplam beden imajı puanı bulunmaktadır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 105 olarak en düşük puan ise 21 olarak belirlenmiştir. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin olumsuz beden imajına sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir. Beden İmajı Ölçeği'nin, güvenilirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı AFA örnekleme için 0.92 olarak hesaplanırken DFA örnekleme için 0.88 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya başlanmadan önce gerekli etik kurul izni, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmış ve 2025/02 sayılı kurul kararı ile onaylanmıştır. İlgili etik kurul onay belgesine Ek 7'de yer verilmiştir. Bununla birlikte, çalışmada kullanılacak tüm ölçekler için gerekli izinler sağlanmış; bu belgeler sırasıyla Ek 8, Ek 9, Ek 10 ve Ek 11'de sunulmuştur. Veri toplama işlemleri çevrim içi ortamda yürütülmüştür. Katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu sunulmuş; çalışma hakkında detaylı bilgi aktarılarak, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş ve onayları alınmıştır. Onay veren katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu ile birlikte BÜMÖ-16, Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu, Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Beden İmajı Ölçeği uygulanmıştır. Google Forms kullanılarak yürütülen veri toplama sürecinde toplam 711 kişiye ulaşılmış, eksik ya da hatalı yanıtlar elendikten sonra 698 katılımcının verileri analiz sürecine dâhil edilmiştir. Toplanan veriler üzerinde betimsel analizler yapılmış, ölçeklerin iç

tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve dağılım özellikleri incelenmiştir. Ayrıca gruplar arası karşılaştırmalar, değişkenler arası ilişkiler ve aracılık etkisi test edilmiştir. Tüm istatistiksel işlemler SPSS 29.0 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiş; aracılık modeli ise Hayes'in (2022) önerdiği Process Macro'nun Model 4 şablonu ile çalıştırılmış ve elde edilen bulgular %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Dördüncü bölümde araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonuçları ayrıntılı bir şekilde paylaşılmıştır. İlk olarak katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Devamında çalışmada kullanılan ölçme araçlarına dair normallik varsayımı ve güvenilirlik düzeyleri değerlendirilmiştir. Ayrıca, bu bölümde araştırma hipotezlerini test etmeye yönelik yapılan istatistiksel analizlerin bulguları da verilmiştir.

4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 35 arasında değişen ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 698 birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunun cinsiyet dağılımı, yaş aralığı, eğitim durumu, medeni durumu ve ekonomik durumuna ilişkin sosyodemografik bulgular tabloda Tablo 4.1. de yer almaktadır

Tablo 4.1: Sosyodemografik Bilgilerin Sayı ve Yüzde Değerleri

DEĞİŞKENLER		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	444	63.6
	Erkek	254	36.4
Yaş	18-23	322	46.1
	24-35	376	53.9
Eğitim Durumu	İlköğretim	35	5
	Lise	111	15.9
	Lisans	432	61.9
	Yüksek Lisans	89	12.8
	Doktora	31	4.4
Medeni Durumu	Bekar	566	81.1
	Evli	117	16.8
	Ayrılmış	12	1.7
	Eşi Vefat Etmiş	3	0.4
Evinizin Toplam Aylık Geliri Ne Kadardır?	0-30.000 tl/ay	197	28.2
	30.001- 50.000 tl/ay	192	27.5
	50.001- 70.000 tl/ay	152	21.8
	70.001- 100.000 tl/ay	98	14.0
	100.000 tl ve üzeri	59	8.5
Sizce Ekonomik Durumunuz Nasıldır?	Düşük	224	32.1
	Orta	436	62.5
	Yüksek	38	5.4
Daha Önce Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Aldınız mı?	Evet	362	51.9
	Hayır	336	48.1
Şu Anda Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alıyor Musunuz?	Evet	145	20.8
	Hayır	553	79.2
Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma İhtiyacı Hissediyor Musunuz?	Evet	477	68.3
	Hayır	221	31.7

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere araştırmanın örneklemini 444'ü (%63.6) kadın 254'ü (%36.4) erkek olmak üzere 698 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olan kişilerin yaşlarının 18-35 arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte tüm katılımcıların yaş ortalaması 25.24 (ss = 5.40) olarak hesaplanmıştır. Yaş grupları incelendiğinde; katılımcıların 322'si (%46.1) 18-23 yaş grubunda, 376'sı (% 53.9) 24-35 yaş grubunda bulunmaktadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların 35'i (%5) ilköğretim düzeyinde, 111'i (% 15.9) lise düzeyinde, 432'si (%61.9) lisans mezunu, 89'u (%12.8) yüksek lisans ve 31'i (%4.4) doktora düzeyindedir

Katılımcıların medeni durumuna göre 566 (%81.1) kişinin bekar, 117 (%16.8) kişinin evli, 12 (%1.7) kişinin ayrılmış ve 3 (%0.4) kişinin ise eşinin vefat ettiği görülmektedir. Örneklem grubunun 197'si (%28.2) toplam aylık gelirinin 0-30.000 tl, 192'si (%27.5) 30.001- 50.000 tl, 152'si (%21.89) 50.001- 70.000 tl, 98'si (%14.0) ve 59'u (% 8.5) 100.000 tl ve üzeri olduğunu ifade etmiştir. Ekonomik durum incelendiğinde katılımcıların 224'ü (%32.1) düşük, 436'sı (%62.5) orta ve 38'i (%5.4) ise yüksek seviyededir.

Katılımcılara psikolojik veya psikiyatrik destek öyküleriyle ilgili yöneltilen sorulara dair elde edilen veriler Tablo 4.1.'de sunulmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların 362'si (%51.9) daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek aldığını belirtirken, 336'sı (%48.1) herhangi bir destek almadığını ifade etmiştir. Katılımcıların mevcut durumda psikolojik veya psikiyatrik destek alıp almadıklarına ilişkin soruya verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının (%79.2) şu anda herhangi bir destek almadığını belirttiği görülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%68.3) psikolojik veya psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir.

4.2. Ölçeklerin Normallik ve Güvenirlik Analizlerinin Değerlendirilmesi

Çalışmada yer alan mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete değişkenlerinin normallik dağılımlarını incelemek amacıyla, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda ÖERÖ toplam puanı; BÜMÖ-16'nın alt ölçekleri, beden imajı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı ile sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Beden İmajı Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeğine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

DEĞİŞKENLER		N	Ort.	Ss.	Min	Max	Skewness	Standart hata	Kurtosis	Standart hata	α
ÖERÖ	ÖERÖ Toplam Puan	698	25.36	7.39	10	40	-0.03	0.93	-0.89	0.18	0.90
	BÜMO-16										
	Katı Mükemmeliyetçilik	698	13.55	3.85	4	20	-0.39	0.93	-0.44	0.18	0.72
	Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	698	19.93	5.60	6	30	-0.41	0.93	-0.63	0.18	0.85
	Narsistik Mükemmeliyetçilik	698	15.30	4.82	6	20	0.33	0.93	-0.32	0.18	0.74
BİÖ	Bedeni Olumsuz Algılama	698	17.03	7.63	7	35	0.44	0.93	-0.86	0.18	0.91
	Değerlendirme Duyarlılığı	698	15.95	5.61	5	25	-0.15	0.93	-0.98	0.18	0.90
	Bedeni Olumlu Algılama	698	14.34	4.90	5	25	0.15	0.93	-0.71	0.18	0.87
	Bedeni Değiştirme	698	11.45	4.22	4	20	0.06	0.93	-0.91	0.18	0.80
	Toplam	698	58.77	19.37	21	105	0.21	0.93	-0.82	0.18	0.95
	SKÖ										
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	698	12.10	4.98	4	20	-0.01	0.93	-1.17	0.18	0.93
	Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	698	12.67	4.74	4	20	-0.16	0.93	-1.04	0.18	0.90
	Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	698	10.50	4.23	4	20	0.24	0.93	-0.88	0.18	0.81
	Toplam	698	35.25	12.05	12	60	-0.01	0.93	-0.91	0.18	0.93

Güvenirlilik analizleri için alt ölçeklerin Cronbach's Alfa değeri hesaplanmıştır. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach's Alfa değeri ÖERÖ için 0.90 olarak tespit edilmiştir. BÜMÖ-16 için Cronbach's Alfa değerleri 0.72 (katı mükemmeliyetçilik) ile 0.85 (öz-eleştirel mükemmeliyetçilik) arasında tespit edilmiştir. Beden imajı ölçeğinin alt ölçeklerinin Cronbach's Alfa değerleri sırası ile bedeni olumsuz algılama için 0.91; değerlendirme duyarlılığı için 0.90; bedeni olumlu algılama için 0.87 ve bedeni değiştirme için 0.80 şeklinde hesaplanırken beden imajı ölçeği toplam puanı için 0.95 olarak hesaplanmıştır Sosyal kaygı ölçeği için Cronbach's Alfa değerleri en düşük 0.81 (genel -sosyal korku ve huzursuzluk) ve en yüksek 0.93 (olumsuz değerlendirilme korkusu) olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılmış olan ÖERÖ, BÜMÖ-16, Beden İmajı Ölçeği ve Sosyal Kaygı ölçeklerinde elde edilen puanların normal bir dağılıma sahip olup olmadığını değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Alan yazına bakıldığında çarpıklık – basıklık değerlerinin hangi aralıkta normal dağılım varsayımını sağladığına ilişkin çeşitli görüşler mevcut olduğu görülmektedir. Literatürde, George ve Mallery'nin (2016) çalışmasında belirtildiği üzere, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 2 sınırları içinde kalması, veri setinin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik analizleri, söz konusu kriterler temel alınarak değerlendirilmiştir. Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, her bir ölçeğin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakıldığında ± 2 aralığında oldukları ve normallik kriterlerini karşıladıkları görülmektedir. Ulaşılan bu sonuç neticesinde istatistiksel analizlerde bu alt ölçekler için parametrik testler uygulanmıştır.

4.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

4.3.1 Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Çalışmanın temel değişkenleri olan mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyeteden alınan puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi için yapılan bağımsız gruplar testinin sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir. Analizin sonuçlarına göre kadınların ÖERÖ puanlarının ($Ort. = 25.91, ss. = 7.47$) erkek katılımcıların puanlarından ($Ort. = 24.42, ss. = 7.16$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(696)} = 1.475, p < .05$). Kadınların öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt

ölçeğinden aldıkları puanlar ($Ort. = 20.35, ss= 5.47$), erkeklerin aldıkları puanlardan ($Ort. = 19.20, ss. = 5.76$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ($t_{(696)} = 2.619, p <.05$) Kadınların narsistik mükemmeliyetçilik alt ölçeği puanları ($Ort. = 15.57, ss.= 4.74$) erkeklerin puanlarından ($Ort. = 14.82, ss.= 4.94$) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t_{(696)} = 1.979, p <.05$). Kadınların değerlendirilme duyarlılığı alt ölçeğinden aldıkları puanlar ($Ort. = 16.43, ss.= 5.72$) erkeklerin almış oldukları puandan ($Ort.= 15.11, ss.= 5.32$) istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha yüksektir ($t_{(696)} = 3.012, p <.05$).

Tablo 4.3: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER	KADIN N=444		ERKEK N=254		t	df	p	%95 Güven Aralığı	
	Ort.	SS.	Ort.	SS.				Düşük	Yüksek
ÖERÖ									
ÖERÖ Toplam Puan	25.91	7.47	24.42	7.16	2.57*	696	0.010	0.351	2.625
BÜMO-16									
Katı Mükemmeliyetçilik	13.71	3.84	13.27	3.85	1.475	696	0.141	-0.148	1.040
Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	20.35	5.47	19.20	5.76	2.619*	696	0.009	0.288	2.012
Narsistik Mükemmeliyetçilik	15.57	4.74	14.82	4.94	1.979*	696	0.048	0.006	1.493
BIÖ									
Bedeni Olumsuz Algılama	17.41	7.96	16.36	6.97	1.823	585.331	0.069	-0.082	2.189
Değerlendirme Duyarlılığı	16.43	5.72	15.11	5.32	3.012*	696	0.003	0.460	2.184
Bedeni Olumlu Algılama	14.18	5.14	14.64	4.45	-1.247	590.815	0.213	-1.190	0.266
Bedeni Değiştirme	11.44	4.43	11.47	3.83	-0.092	590.241	0.927	-0.656	0.598
Toplam	59.46	20.50	57.57	17.19	1.298	603.846	0.195	-0.968	4.737
SKÖ									
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	12.26	5.01	11.79	4.91	1.216	696	0.224	-0.292	1.245
Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	12.85	4.77	12.34	4.68	1.370	696	0.171	-0.221	1.243
Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.48	4.34	10.51	4.03	-0.085	696	0.933	-0.682	0.625
Toplam	35.60	12.06	34.64	12.03	1.011	696	0.312	-0.903	2.821

* $p <.05$

4.3.2. Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Temel değişkenlerden alınan ortalama puanların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir. Araştırmadaki katılımcılar 18-23 yaş aralığı (n =322) ve 24-35 yaş aralığı (n = 376) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Analizin sonuçlarına göre 18-23 yaş aralığında yer alan katılımcıların ÖERÖ ortalama puanları (*Ort.* = 26.34, *ss.*= 7.15) 24-35 yaş aralığında yer alan katılımcıların ortalama puanlarından (*Ort.* = 24.53, *ss.*= 7.50) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t_{(696)} = 3.247, p <.05$).

BÜMÖ-16’nın alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların katı mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanların (*Ort.* = 13.87, *ss.*= 3.64), 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların ortalama puanlarından (*Ort.* = 13.28, *ss.*= 7.68) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(693.507)} = 2.059, p <.05$).

Beden İmajı Ölçeği’nin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların bedeni olumsuz algılama alt ölçeğinden aldıkları puanların (*Ort.* = 17.66, *ss.*= 7.54), 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından (*Ort.* = 16.49, *ss.*= 3.64) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t_{(696)} = 2.012, p <.05$). 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların değerlendirme duyarlılığı alt ölçeğinden aldıkları puanlar (*Ort.* = 16.69, *ss.*= 5.54), 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların aldıkları puanlardan (*Ort.* = 15.32, *ss.*= 5.61) anlamlı derecede yüksektir ($t_{(696)} = 3.223, p <.05$). 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların bedeni olumlu algılama alt ölçeğinden aldıkları puanlar (*Ort.* = 15.01, *ss.*= 4.74) 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların aldıkları puanlardan (*Ort.* = 13.77, *ss.*= 4.97) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{(696)} = 3.359, p <.05$). 18-23 yaş aralığındaki grubun bedeni değiştirme alt ölçeğinden almış oldukları puanlar (*Ort.* = 11.84, *ss.*= 4.21) 24-35 yaş aralığındaki grubun almış oldukları puanlardan (*Ort.* = 11.11, *ss.*= 4.20) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($t_{(696)} = 2.297, p <.05$). Beden İmajı Ölçeği’nin toplam puanı açısından 18-23 yaş aralığındaki grubun almış oldukları puanlar (*Ort.* = 61.20, *ss.*= 18.87) 24-35 yaş aralığındaki grubun almış oldukları puanlardan (*Ort.* = 56.70, *ss.*= 19.57) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($t_{(696)} = 3.08, p <.05$).

Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, 18-23 yaş aralığında yer alan katılımcılarının yeni-sosyal korku ve huzursuzluk alt ölçeğinden aldıkları puanlar (*Ort.* = 13.20, *ss.*= 4.64) 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların aldıkları puanlardan (*Ort.* = 12.21, *ss.*=4.79) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($t_{(696)} = 2.75, p <.05$). Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanı açısından 18-23 yaş aralığındaki grubun almış oldukları puanlar (*Ort.* = 36.31, *ss.*= 11.66) 24-35 yaş aralığındaki grubun almış oldukları puanlardan (*Ort.* = 34.34, *ss.*= 12.32) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir ($t_{(696)} = 2.168, p <.05$).

Tablo 4.4 :Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER		(1) 18-23 Yaş N=322		(2) 24-35 Yaş N=376		t	df	p	%95 Güven Aralığı	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.				Düşük	Yüksek
ÖERÖ	ÖERÖ Toplam Puan	26.34	7.15	24.53	7.50	3.247*	696	0.001	0.715	2.903
	BÜMO-16									
	Katı Mükemmeliyetçilik	13.87	3.64	13.28	4.00	2.059*	693.507	0.040	0.028	1.164
	Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	20.36	5.34	19.56	5.81	1.901	696	0.056	-0.026	1.641
	Narsistik Mükemmeliyetçilik	15.34	4.75	15.26	4.89	0.214	696	0.831	-0.641	0.798
BiÖ	Bedeni Olumsuz Algılama	17.66	7.54	16.49	7.68	2.012*	696	0.045	0.028	2.298
	Değerlendirme Duyarlılığı	16.69	5.54	15.32	5.61	3.223*	696	0.001	0.533	2.196
	Bedeni Olumlu Algılama	15.01	4.74	13.77	4.97	3.359*	696	0.001	0.516	1.967
	Bedeni Değiştirme	11.84	4.21	11.11	4.20	2.297*	696	0.022	0.106	1.360
	Toplam	61.20	18.87	56.70	19.57	3.08*	696	0.002	1.632	7.372
SKÖ	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	12.44	4.90	11.79	5.03	1.71	696	0.088	-0.096	1.386
	Yeni-sosyal Korku ve Huzursuzluk	13.20	4.64	12.21	4.79	2.75*	696	0.006	0.282	1.690
	Genel-sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.68	4.23	10.33	4.22	1.082	696	0.280	-0.283	0.977
	Toplam	36.31	11.66	34.34	12.32	2.168*	696	0.031	0.187	3.771

* $p <.05$

4.3.3. Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenlerin ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Katılımcılar bekar ($n = 566$), evli ($n = 117$), ayrılmış ($n = 12$) ve eşi vefat etmiş ($n = 3$) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Ancak bazı gruplarda örneklem büyüklüğü 30'un altında olduğu için, parametrik testlerin varsayımlarının sağlanamayabileceği öngörülmüş ve analizlerin geçerliliğini koruyabilmek amacıyla parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi tercih edilmiştir. Anlamlı çıkan sonuçların hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptayabilmek için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve bu amaçla parametrik olmayan Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ÖERÖ toplam puanları medeni durum grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, bekar grubunun evli grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek ÖERÖ toplam puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, eşi vefat etmiş katılımcıların da evli ve ayrılmış katılımcılara kıyasla Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği'nden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır ($X^2_{(3)} = 25.13, p < .001$).

BÜMÖ-16'nın alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde, katı ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik puanlarının medeni durum açısından anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, bekar katılımcıların katı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanların evli ve ayrılmış bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($X^2_{(3)} = 15.50, p < .001$). Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu incelendiğinde ise bekar katılımcıların ayrılmış katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır ($X^2_{(3)} = 12.19, p < .001$).

Beden İmajı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, bekar katılımcıların bedeni olumsuz algılama alt boyutunda evli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir ($X^2_{(3)} = 8.90, p < .05$). Benzer şekilde, bekar katılımcıların değerlendirme duyarlılığı alt boyutundan aldıkları puanlar da evli bireylerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir ($X^2_{(3)} = 11.12, p < .05$). Bedeni olumlu algılama alt boyutunda da bekar bireylerin evli bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür ($X^2_{(3)} = 7.93, p < .05$). Ölçeğin toplam puanı incelendiğinde, bekar katılımcıların evli

katılımcılardan anlamlı biçimde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($X^2_{(3)} = 9.84, p < .05$).

Tablo 4.5: Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER		(1)	(2)	(3)	(4)	X ²	df	p	fark
		Bekar N=566	Evli N=117	Ayrılmış N=12	Eşi Vefat Etmış N=3				
		Sıra	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.				
ÖERÖ	ÖERÖ Toplam Puan	365.90	276.06	244.92	537.00	25.13**	3	<.001	1>2, 4>2, 4>3
	BÜMO-16								
	Katı Mükemmeliyetçilik	363.30	294.48	294.48	358.00	15.50**	3	<.001	1>2, 1>3
	Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	361.53	295.65	285.13	437.33	12.19**	3	<.001	1>2
	Narsistik Mükemmeliyetçilik	356.75	321.86	257.88	426.17	5.864	3	.118	
BIÖ	Bedeni Olumsuz Algılama	360.43	304.45	289.79	282.83	8.90*	3	.031	1>2
	Değerlendirme Duyarlılığı	361.50	299.12	307.00	219.50	11.12*	3	.011	1>2
	Bedeni Olumlu Algılama	359.44	311.48	279.04	238.83	7.93*	3	.047	1>2
	Bedeni Değiştirme	356.17	317.35	367.71	273.00	4.14	3	.247	
	Toplam	360.92	301.74	302.75	244.33	9.84*	3	.020	1>2
SKÖ	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	366.33	274.05	284.21	377.83	21.79**	3	<.001	1>2
	Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	363.97	286.55	302.50	262.17	15.60**	3	<.001	1>2
	Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	358.29	313.27	304.83	282.50	5.80	3	.122	
	Toplam	365.03	281.97	287.21	303.33	17.79**	3	<.001	1>2

** $p < .001$; * $p < .05$

Aynı analiz sonuçlarına göre, Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda bekar bireylerin evli bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir ($X^2_{(3)} = 21.79, p < .001$). Benzer şekilde, bekar

katılımcıların yeni-sosyal korku ve huzursuzluk alt boyutunda evli katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek puanlar elde ettiği bulunmuştur ($X^2_{(3)} = 15.60, p < .001$). Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanları incelendiğinde de bekar katılımcıların evli katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır ($X^2_{(3)} = 17.79, p < .001$).

4.3.4. Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması

Ekonomik duruma göre değişkenlerin ortalama puanlarını karşılaştırmak amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmış; ÖERÖ, BÜMÖ-16 ve Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır (Tablo 4.6.).

Tablo 4.6: Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER		(1) Düşük N=224		(2) Orta N=436		(3) Yüksek N=38		F	df	p	fark
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.				
ÖERÖ	ÖERÖ Toplam Puan	26.14	7.18	25.13	7.45	23.50	7.59	2.69	2,695	.068	
	Katı	13.50	3.81	13.61	3.87	13.18	3.91	.25	2,695	.778	
BÜMÖ-16	Mükemmeliyetçilik	20.16	5.37	19.82	5.69	19.79	6.07	.27	2,695	.761	
	Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	15.54	4.86	15.29	4.77	13.97	5.03	1.72	2,695	.180	
	Narsistik Mükemmeliyetçilik	17.88	7.64	16.69	7.59	15.84	7.78	2.30	2,695	.101	
BİÖ	Değerlendirme Duyarlılığı	15.82	5.57	16.05	5.67	15.63	5.31	.19	2,695	.827	
	Bedeni Olumlu Algılama	15.09	5.16	14.02	4.78	13.63	4.32	4.00*	2,695	.019	1>2
	Bedeni Değiştirme	11.55	4.06	11.33	4.27	12.24	4.49	.91	2,695	.402	
	Toplam	60.35	19.24	58.09	19.44	57.34	19.22	1.12	2,695	.328	
SKÖ	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	12.00	4.87	12.13	5.08	12.13	4.55	.05	2,695	.952	
	Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	12.94	4.77	12.60	4.77	11.82	4.18	1.01	2,695	.363	
	Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.60	4.37	10.51	4.20	9.55	3.54	1.02	2,695	.361	
	Toplam	35.54	11.87	35.25	12.28	33.50	10.48	.47	2,695	.627	

* $p < .05$

Tek yönlü ANOVA analizine göre, gruplar arasında yalnızca bedeni olumlu algılama alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan Post Hoc analizi sonucunda, düşük ekonomik düzeye sahip grubun, orta ekonomik düzeye sahip gruba kıyasla kıyasla bedeni olumlu algılama alt boyutu ortalama puanının istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{(2, 695)} = 4.00; p < .05$).

4.3.5. Değişkenlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenlerin ortalama puanlarının eğitim durumu açısından anlamlı fark gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi ve Post Hoc testi uygulanmıştır. Katılımcılar ilköğretim ($n = 35$), lise ($n = 111$), lisans ($n = 432$), yüksek lisans ($n = 89$) ve doktora ($n = 31$) mezunları olmak üzere beş gruba ayrılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, lisans mezunlarının ÖERÖ ortalama puanları ilköğretim mezunlarının ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($F_{(4, 693)} = 3.34; p < .05$). BÜMÖ-16 alt boyutlarının ortalama puanları incelendiğinde lise, lisansve doktora mezunlarının katı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanların ilköğretim mezunlarının aldıkları puanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($F_{(4, 693)} = 4.55; p < .05$).

Tablo 4.7: Değişkenlerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER		(1) İlköğretim N=35		(2) Lise N=111		(3) Lisans N=432		(4) Yüksek Lisans N= 89		(5) Doktora N= 31		F	df	p	fark
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.				
ÖERÖ	ÖERÖ Toplam Puan	21.60	6.13	25.31	7.01	25.86	7.44	24.28	7.79	25.97	6.99	3.34*	4,693	.010	3>1
	Katı Mükemmeliyetçilik	11.77	3.57	12.66	3.99	13.87	3.68	13.54	4.10	14.39	4.38	4.55*	4,693	.001	2>1, 3>1,
BÜMO-16	Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik	19.06	5.24	19.57	5.55	20.05	5.62	19.60	5.53	21.52	6.14	1.08	4,693	.368	
	Narsistik Mükemmeliyetçilik	12.46	4.55	14.93	5.14	15.47	4.65	15.98	5.04	15.52	4.77	3.86*	4,693	.004	3>1, 4>1
BİÖ	Bedeni Olumsuz Algılama	15.34	7.38	17.63	7.44	17.43	7.81	15.87	7.37	14.55	5.99	2.25	4,693	.062	
	Değerlendirme Duyarlılığı	14.06	4.87	15.45	5.59	16.22	5.70	16.09	5.51	15.71	5.29	1.50	4,693	.200	
	Bedeni Olumlu Algılama	15.29	4.36	14.77	4.38	14.45	5.01	13.39	5.36	12.97	3.83	2.04	4,693	.087	
	Bedeni Değiştirme	11.09	4.18	11.18	4.30	11.68	4.26	10.97	4.15	11.00	3.35	.88	4,693	.474	
	Toplam	55.77	18.28	59.03	18.55	59.78	19.84	56.31	19.22	54.23	16.39	1.30	4,693	.269	
SKÖ	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	11.00	4.67	11.41	4.91	12.34	5.09	12.38	4.81	11.48	4.15	1.39	4,693	.236	
	Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	11.97	4.49	12.44	4.59	12.84	4.91	12.30	4.63	12.84	3.47	.54	4,693	.705	
	Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk	10.14	4.24	10.32	4.34	10.66	4.23	10.66	4.23	10.66	4.23	.52	4,693	.724	
	Toplam	33.11	12.45	34.18	11.17	35.84	12.39	34.94	12.05	34.16	9.74	.83	4,693	.509	

* $p < .05$

Aynı analiz sonuçlarına göre lisans ve yüksek lisans mezunlarının narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar ilköğretim mezunlarının aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. ($F_{(4, 693)} = 3.86; p < .05$). Analiz sonuçlarına göre, beden imajı ölçeği ve sosyal kaygı ölçeği alt boyutları eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo 4.7.).

4.4. Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İlgili değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon yöntemiyle analiz edilmiş; sonuçlar Tablo 4.8'de ayrıntılı olarak gösterilmektedir.

Cohen (1988), korelasyon katsayısının (r) büyüklüğünü değerlendirerek değişkenler arası ilişkinin gücünü belirlemeye ve istatistiksel gücün yorumlanmasına yönelik kriterler ortaya koymuştur. Cohen'in (1988) belirttiği kriterlere göre, korelasyon katsayısı .10 seviyesinde olduğunda zayıf, .30 seviyesinde orta düzeyde ve .50 ya da üzerinde olduğunda güçlü bir etki büyüklüğüne işaret eder. Bu bilgi göz önüne alınarak analiz sonuçları incelendiğinde ÖERÖ toplam puanı ile BÜMÖ-16 katı mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı orta derecede bir ilişki görülmektedir ($r = .47, p < .001$). ÖERÖ toplam puanı ile BÜMÖ-16 öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .68, p < .001$). ÖERÖ toplam puanı ile BÜMÖ-16 narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r = .24, p < .001$). ÖERÖ toplam puanı ile beden imajı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmaktadır ($r = .58, p < .001$). ÖERÖ toplam puanı ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .69, p < .001$).

Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ve beden algısı arasındaki ilişkiye yönelik uygulanan korelasyon analizine göre BÜMÖ-16 katı mükemmeliyetçilik alt boyutu ile beden imajı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunmaktadır ($r = .33, p < .001$). BÜMÖ-16 öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu ile beden imajı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı orta derecede ilişki bulunmuştur ($r = .49, p < .001$). BÜMÖ-16 narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile beden imajı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .15, p < .001$).

Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde, BÜMÖ-16 katı mükemmeliyetçilik alt boyutu ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde orta derecede bir ilişki bulunmaktadır ($r = .40, p < .001$). BÜMÖ-16 öz-eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanının pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = .64, p < .001$). BÜMÖ-16 narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanının pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı zayıf bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = .20, p < .001$).

Beden algısı ve sosyal anksiyete düzeyi arasındaki ilişki açısından beden imajı ölçeği toplam puanı ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .59, p < .001$).

Tablo 4.8: Öz-Eleştirel Ruminasyon, Mükemmeliyetçilik, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ÖERÖ	1	1.00												
BÜMO-16	2	.47**	1.00											
	3	.68**	.69**	1.00										
	4	.24**	.63**	.44**	1.00									
BiÖ	5	.58**	.32**	.49**	.17**	1.00								
	6	.56**	.36**	.51**	.20**	.71**	1.00							
	7	.41**	.14**	.30**	-.04	.72**	.53**	1.00						
	8	.42**	.32**	.36**	.19**	.70**	.65**	.56**	1.00					
	9	.58**	.33**	.49**	.15**	.94**	.85**	.82**	.83**	1.00				
SKÖ	10	.65**	.42**	.60**	.23**	.54**	.64**	.40**	.40**	.58**	1.00			
	11	.58**	.31**	.53**	.12**	.47**	.46**	.35**	.32**	.47**	.61**	1.00		
	12	.57**	.29**	.51**	.16**	.51**	.40**	.32**	.32**	.47**	.54**	.71**	1.00	
	13	.69**	.40**	.64**	.20**	.58**	.58**	.41**	.39**	.59**	.84**	.90**	.85**	1.00

** $p < .001$

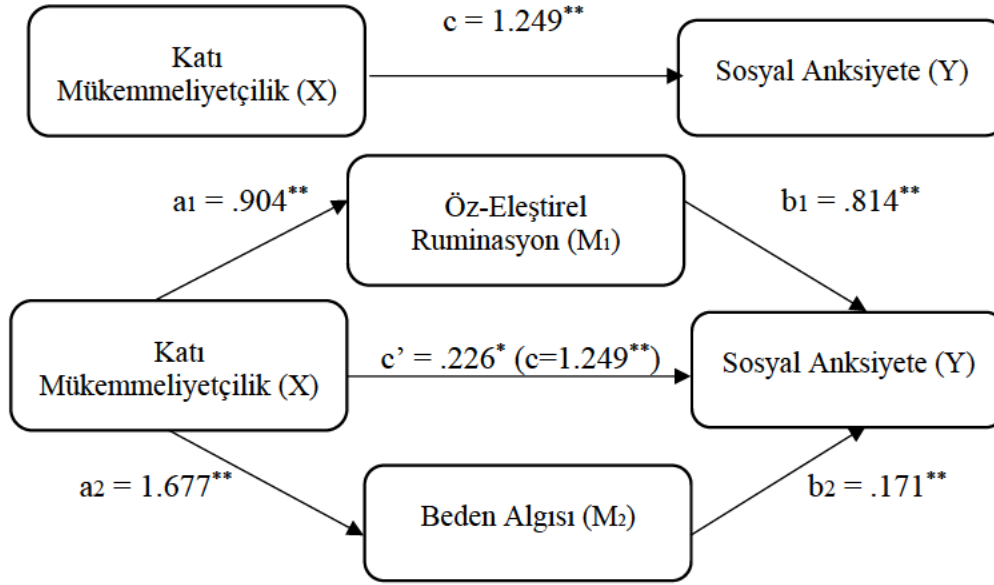
1.ÖERÖ Toplam; 2.Katı Mükemmeliyetçilik; 3.Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik; 4.Narsistik Mükemmeliyetçilik; 5.Bedeni Olumsuz Algılama; 6.Değerlendirme Duyarlılığı; 7.Bedeni Olumlu Algılama; 8. Bedeni Değiştirme; 9.BiÖ Toplam; 10.Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; 11.Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk; 12. Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk; 13.SKÖ Toplam

4.5. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi

Mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracı rolünü incelemek amacıyla aracı değişkenli regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS Macro v4.2 eklentisinin Model 4'ü kullanılarak IBM SPSS yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür. Model 4, bir yordayıcı değişken ile bir sonuç değişkeni arasındaki ilişkide birden fazla aracı değişkenin eşzamanlı etkisini değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Araştırma bağlamında katı mükemmeliyetçilik yordayıcı değişken, sosyal anksiyete ise sonuç değişkeni olarak ele alınmış; öz-eleştirel ruminasyon sosyal anksiyete (Y) ve beden algısı ise bu ilişkiyi açıklamada aracı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Aynı şekilde, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik türlerinin yordayıcı değişken olarak alındığı bir diğer analizde de, sosyal anksiyete sonucu değişken olarak belirlenmiş ve öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısının aracılık etkisi incelenmiştir. Tüm aracılık analizlerinde %95 güven düzeyiyle 5000 örneklem üzerinden bootstrap yöntemi uygulanmıştır.

4.5.1. Katı Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi

Şekil 4.1.'de yer alan modele göre yordayıcı değişken katı mükemmeliyetçilik (X), aracı değişkenler öz-eleştirel ruminasyon (M_1) ve beden algısı (M_2), sonuç değişkeni ise sosyal anksiyetedir (Y). Şekil 4.1'deki a_1 yolu katı mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisini; a_2 yolu katı mükemmeliyetçiliğin beden algısı üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki b_1 yolu öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini ve b_2 yolu beden algısının sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekilde gösterilen c' yolu, katı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir. Buna karşılık, c yolu ise katı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisini ifade eder. Toplam etki, doğrudan etkinin yanı sıra, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı gibi aracı değişkenler aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etkileri de kapsamaktadır.



Şekil 4.1: Katı Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları (Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.)

Öncelikle, modele ait doğrudan etkiler analiz edilmiştir. (Şekil 4.1). Katı mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yöndedir ($B = .90, p < .001$). Ek olarak, öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete düzeyine olan etkisi de anlamlı ve pozitif bir ilişki sergilemektedir ($B = .81, p < .001$). Katı mükemmeliyetçiliğin beden algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, bu ilişkinin de pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir ($B = 1.68, p < .001$). Aynı şekilde beden algısının sosyal anksiyete üzerindeki etkisi de anlamlı biçimde pozitif yöndedir ($B = .171, p < .001$). Bu bulgular doğrultusunda, katı mükemmeliyetçilik arttıkça öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz beden algısının da arttığı; bu artışın ise sosyal anksiyete düzeyinde yükselmeye neden olduğu söylenebilir.

Katı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B = 1.25, p < .001$). Ancak bu ilişkiye öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı değişkenleri aracı olarak dahil edildiğinde, söz konusu etkinin 23'e düştüğü ve bu değer anlamlılığını koruduğu görülmüştür ($p < .05$). Elde edilen bulgular, katı mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının kısmi aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Modele ait dolaylı etkiler değerlendirildiğinde, Şekil 4.1’de yer alan a₁b₁ yolu katı mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini temsil ederken a₂b₂ yolu katı mükemmeliyetçiliğin beden algısı aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini temsil etmektedir. Dolaylı etkinin toplamı ise katı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam dolaylı etkisini temsil etmektedir. Yapılan aracılık analizine ilişkin bulgular Tablo 4.9.’da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Katı Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

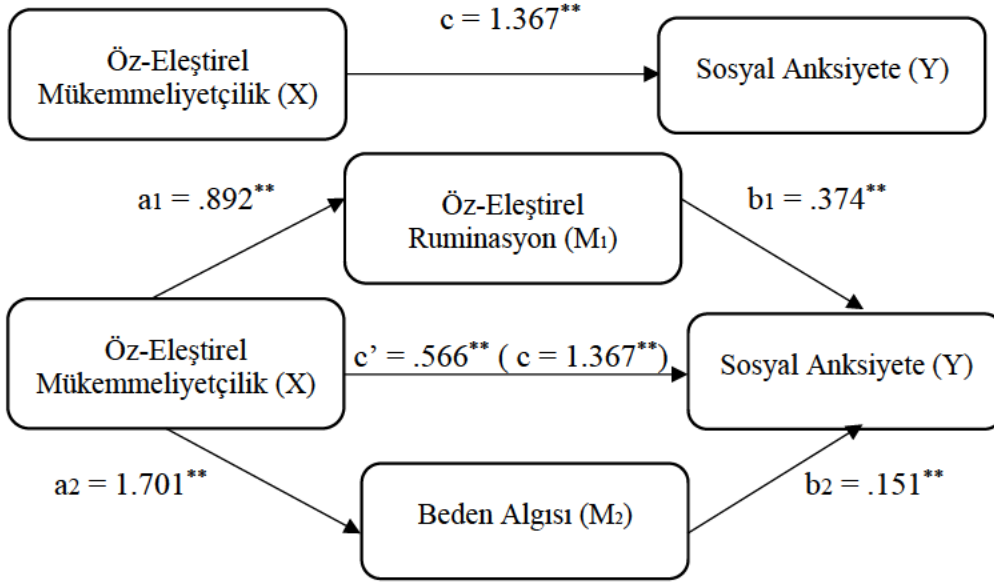
<i>Dolaylı Etki</i>	B	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
KM→ÖER→SA	.736	.075	.591	.885
KM→BA→SA	.287	.051	.194	.395
Toplam	1.023	.087	.853	1.196
<i>Doğrudan Etkiler</i>	B	SH	<i>t</i>	R ²
KM→ÖER	.904	.064	14.094**	R ² = .222 F(1, 696)=198.63; p<.001
ÖER→SA	.814	.056	14.620**	-
KM→BA	1.677	.180	9.324**	R ² = .111 F(1, 696)=86.94; p<.001
BA→SA	.171	.020	8.622**	-
KM→ SA	.226	.092	2.454*	R ² = .537 F(3, 694)=268.43; p<.001

** $p < .001$; * $p < .05$; KM = Katı Mükemmeliyetçilik; ÖER= Öz-Eleştirel Ruminasyon; BA=Beden Algısı; SA = Sosyal Anksiyete

Tablo 4.9 incelendiğinde, aracı değişken analizine ilişkin bulgular doğrultusunda, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının toplam dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($a_1b_1+a_2b_2 = 1.023$, SH=.087, %95 GA [0.853, 1.196]). Katı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ($a_1b_1 = .736$, , SH = .075, %95 GA [0.591, 0.885]) ve beden algısının ($a_2b_2 = .287$, SH = .051, %95 GA [0.194, 0.395]) dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Analiz sonucuna göre tüm modelin anlamlı olduğu $F(3, 694) = 268.43$, $p < .001$) ve toplam varyansın %53.7’sini açıkladığı söylenebilmektedir.

4.5.2. Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişisine Yönelik Aracılık Analizi

Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının rolüne dair kurulan aracılık modeli şekil 4.2. 'de gösterilmiştir.



Şekil 4.2: Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları (Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.)

Şekil 4.2'de yer alan modelde, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik (X) yordayıcı değişken olarak tanımlanırken; öz-eleştirel ruminasyon (M₁) ve beden algısı (M₂) aracı değişkenler, sosyal anksiyete (Y) ise sonuç değişkeni olarak yer almaktadır. Modelde a₁ yolu, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisini; a₂ yolu ise aynı yordayıcı değişkenin beden algısı üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Benzer şekilde, b₁ yolu öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini; b₂ yolu ise beden algısının sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir. Modelde yer alan c' yolu, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini ifade ederken, c yolu ise bu değişkenin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisini, yani doğrudan ve dolaylı etkilerin birleşimini yansıtmaktadır.

Şekil 4.2'de yer alan modele ilişkin doğrudan etkiler ilk olarak analiz edilmiştir. Bulgular, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif yönde olduğunu göstermektedir (B = .892, p < .001). Aynı

şekilde, öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete düzeyini anlamlı biçimde ve pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir ($B = .610, p < .001$). Bununla birlikte, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin beden algısı üzerindeki etkisi de anlamlı ve pozitif yöndedir ($B = 1.701, p < .001$). Ayrıca beden algısının sosyal anksiyeteye yönelik etkisinin de doğrudan, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($B = .151, p < .001$). Bu bulgular doğrultusunda, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik arttıkça öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz beden algısının da arttığı; bu artışın ise sosyal anksiyete düzeyinde yükselmeye neden olduğu söylenebilir.

Öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde ve anlamlıdır ($B = 1.367, p < .001$). Bu etkinin öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracı rolü dahil edildiğinde $.566$ 'ya düştüğü ve bu değer anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Bu sonuçlar, öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir.

Modeldeki dolaylı etkilere bakıldığında ise Şekil 4.2.'deki a_1b_1 yolu öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini gösterirken a_2b_2 yolu öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin beden algısı aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini göstermektedir. Dolaylı etkilerin toplamı öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam dolaylı etkisini temsil etmektedir. Yapılan aracılık analizine yönelik bulgular Tablo 4.10.'da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

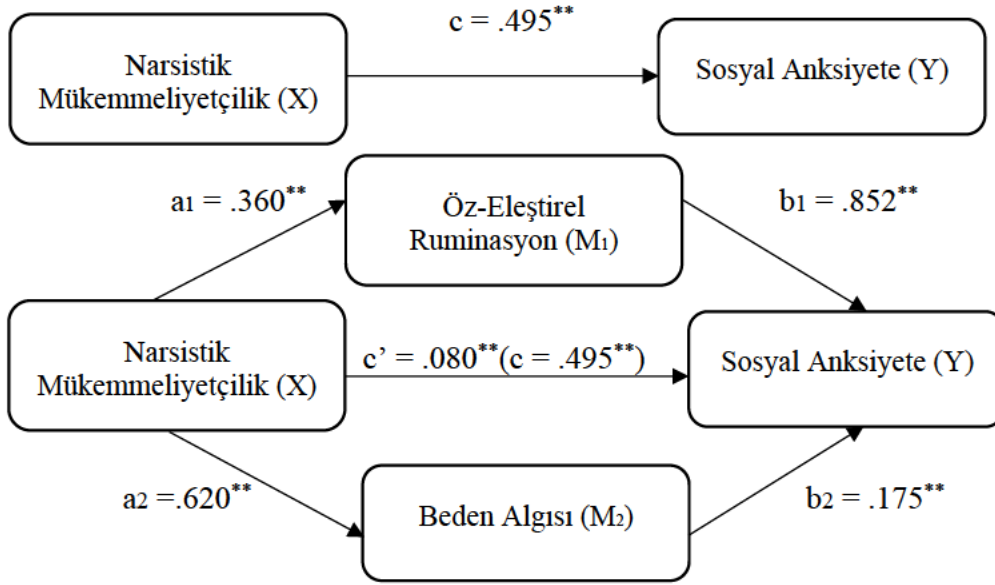
<i>Dolaylı Etki</i>	B	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
ÖEM→ÖER→SA	.544	.064	.419	.669
ÖEM →BA→SA	.257	.044	.174	.343
Toplam	.801	.065	.675	.930
<i>Doğrudan Etkiler</i>	B	SH	<i>t</i>	R ²
ÖEM →ÖER	.892	.037	24.229**	R ² = .458 F(1,696)=587.03; p<.001
ÖER→SA	.610	.060	10.173**	-
ÖEM →BA	1.701	.114	14.918**	R ² = .242 F(1,696)=222.54; p<.001
BA→SA	.151	.019	7.807**	-
ÖEM → SA	.566	.092	7.678**	R ² = .570 F(3,694)=306.21; p<.001

** $p < .001$; ÖEM = Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik; ÖER= Öz-Eleştirel Ruminasyon; BA=Beden Algısı; SA = Sosyal Anksiyete

Tablo 4.10.'a bakıldığında gerçekleştirilern aracı değişken analizi bulgularına göre öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının toplam dolaylı etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. ($a_1b_1 + a_2b_2 = .801$, SH=.065, %95 GA [0.675, .930]). Ayrıca öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ($a_1b_1 = .544$, , SH = .064, %95 GA [0.419, 0.669]) ve beden algısının ($a_2b_2 = .257$, SH = .044, %95 GA [0.174, 0.343]) dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Analiz sonucuna göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F(3, 694) = 306.21$, $p < .001$) ve toplam varyansın %57.0'ını açıkladığı söylenebilmektedir.

4.5.3. Narsistik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişkisine Yönelik Aracılık Analizi

Narsistik mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının rolüne dair kurulan aracılık modeli şekil 4.3 'de gösterilmiştir.



Şekil 4.3: Narsistik Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişikte Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Rolüne Dair Analiz Bulguları (Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.)

Şekil 4.3.'de gösterilen modele göre yordayıcı değişken narsistik mükemmeliyetçilik (X), aracı değişkenler öz-eleştirel ruminasyon (M₁) ve beden algısı (M₂), sonuç değişkeni ise sosyal anksiyetedir (Y). Şekil 4.'deki a₁ yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisini; a₂ yolu ise narsistik mükemmeliyetçiliğin beden algısı üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki b₁ yolu öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini ve b₂ yolu beden algısının sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini göstermektedir. Şekildeki c' yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir. Şekildeki c yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Şekilde belirtilen c yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamını ifade etmektedir.

Öncelikle modele dair doğrudan etkiler analiz edilmiştir (Şekil 4.3.). Narsistik mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan pozitif ve anlamlıdır (B = .360, $p < .001$). Öz-eleştirel ruminasyonun sosyal anksiyete üzerindeki etkisi doğrudan pozitif ve anlamlıdır (B = .852, $p < .001$). Narsistik mükemmeliyetçiliğin beden algısı üzerindeki yordayıcı etkisi doğrudan pozitif ve anlamlıdır (B = .620, $p < .001$). Beden algısının sosyal anksiyete üzerindeki etkisi doğrudan pozitif ve anlamlıdır (B = .175, $p < .001$).

Narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bulunmuştur ($B=.495, p < .001$). Ancak, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracı değişkenler olarak modele dahil edilmesiyle narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeyde azalmış ve istatistiksel olarak anlamlı olmaktan çıkmıştır ($B=.080, p = .232$). Bu bulgular, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının narsistik mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisi, büyük ölçüde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Modele ait dolaylı etkilere bakıldığında, Şekil 4.3'deki a_1b_1 yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel ruminasyon aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini gösterirken a_2b_2 yolu narsistik mükemmeliyetçiliğin beden algısı aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini göstermektedir. Dolaylı etkilerin toplamı ise narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki toplam dolaylı etkisini temsil etmektedir. Yapılan aracılık analizine yönelik bulgular Tablo 4.11. 'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. incelendiğinde yapılan aracı değişken analizi bulgularına göre öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının toplam dolaylı etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. ($a_1b_1 + a_2b_2 = .415, SH=.070, \%95 GA [0.278, .552]$). Ayrıca narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ($a_1b_1 = .306, , SH = .053, \%95 GA [0.203, 0.410]$) ve beden algısının ($a_2b_2 = .108, SH = .031, \%95 GA [0.053, 0.174]$) dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Analiz sonucuna göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F(3, 694) = 265.15, p < .001$) ve toplam varyansın %53.4'ünü açıkladığı söylenebilmektedir.

Tablo 4.11: Narsistik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişisine Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

<i>Dolaylı Etki</i>	B	SH	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
NM→ÖER→SA	.306	.053	.203	.410
NM →BA→SA	.108	.031	.053	.174
Toplam	.415	.070	.278	.552
<i>Doğrudan Etkiler</i>	B	SH	<i>t</i>	R ²
NM →ÖER	.360	.056	6.375**	R ² = .055 F(1,696)=40.65; p<.001
ÖER→SA	.852	.053	16.088**	-
NM →BA	.620	.150	4.125**	R ² = .024 F(1,696)=17.01; p<.001
BA→SA	.175	.0120	8.793**	-
NM → SA	.080	.067	1.197**	R ² = .534 F(3,694)=265.15; p<.001

** $p < .001$; NM = Narsistik Mükemmeliyetçilik; ÖER= Öz-Eleştirel Ruminasyon; BA=Beden Algısı; SA = Sosyal Anksiyete

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasının temel değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca, mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları bulgular bölümünde sunulmuştur. Bu bölümde ise elde edilen istatistiksel veriler, ilgili literatür doğrultusunda ele alınarak değerlendirilmiştir.

5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Mevcut tez çalışmasında katılımcıların demografik özellikleri olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve ekonomik durumlarının araştırmanın temel değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

5.1.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Analizler sonucunda öz-eleştirel ruminasyonun cinsiyete göre istatistiksel açıdan bir farklılık gösterdiği, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Martínez-Sanchis ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışmada, kadınların daha yüksek düzeyde öz-eleştirel ruminasyon sergiledikleri bildirilmiştir. Benzer şekilde, Çelik (2023) tarafından gerçekleştirilen tez çalışmasında, kadın bireylerin erkek bireylere oranla öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bulgularla farklılık gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. İnceç ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öz-eleştirel ruminasyonun cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Sonuç olarak, mevcut çalışma bulguları doğrultusunda cinsiyetin öz-eleştirel ruminasyon üzerinde etkili bir değişken olabileceği, özellikle kadın bireylerin daha yüksek düzeyde öz-eleştirel ruminasyon yaşama eğiliminde oldukları söylenebilir; ancak literatürdeki farklılık gösteren bulgular, bu ilişkinin bağlamsal ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyetler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Analizler, kadın katılımcıların bu boyutlarda erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Thakur ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü çalışmada mevcut çalışmayla paralel olarak, kadın katılımcıların katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutlarında erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Aynı çalışmada elde edilen veriler, özellikle kadınların öz-eleştirel mükemmeliyetçilik eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut bulgularla örtüşen Gawlik'in (2012) çalışması da, kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahip olduğunu göstermektedir. Kilbert ve arkadaşları (2005), mükemmeliyetçilik bağlamında ortaya çıkan bu cinsiyet farkını, kadınların dış görünüş ve başarı gibi alanlarda toplumsal baskılar sonucu kendilerine daha eleştirel standartlar yüklemelerine dayandırmaktadır. Mevcut bulgular, kadınların özellikle öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilikte erkeklere göre daha yüksek eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürle tutarlı olan bu sonuç, kadınların kendilerine yönelik daha yüksek standartlar belirleme ve kendilerini daha fazla eleştirme eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir.

Analiz bulguları, beden imajı ölçeğinin değerlendirme duyarlılığı alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğunu, ancak ölçeğin toplam puanı açısından böyle bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, kadın katılımcılar değerlendirme duyarlılığı alt boyutunda erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan alırken, toplam ölçek puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Literatürde beden algısı üzerine yapılan çalışmalar, erkekler ve kadınların bedenlerini farklı şekillerde deneyimlediğini ve değerlendirdiğini öne sürmektedir. Kadınlar erkeklere kıyasla bedenleriyle daha fazla ilgilenmektedirler (Güven ve Solmaz, 2022: 26). Çalışmalar genel olarak bu farklılığın sebebini çoğunlukla sosyo-kültürel faktörlere dayandırmaktadır. Bazı çalışmalar, mevcut bulgulardan farklı olarak cinsiyetin beden algısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Güzel (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, kadın öğrencilerin beden algılarının erkeklere kıyasla daha olumsuz olduğu belirlenmiştir (Güven ve Solmaz, 2022: 33). Benzer bir şekilde, Wardle ve Cooke

(2005) tarafından yürütülen bir çalışmada ise erkeklerin kendi bedenlerinden duydukları memnuniyetsizliğin kadınlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak kadınların bedenlerine yönelik değerlendirmelere karşı daha duyarlı olduklarını ve bu duyarlılığın cinsiyet arasında fark oluşturduğu söylenebilir.

Çalışmanın örnekleme sosyal anksiyete düzeyleri bakımından cinsiyete göre bir fark göstermemektedir. Sosyal anksiyete ile cinsiyet arasındaki ilişki, farklı araştırmalarda çeşitli sonuçlar göstermektedir. Bazı çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal anksiyete yaşadığını ortaya koyarken diğerleri erkeklerin daha yüksek sosyal anksiyete seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Villiers'in (2009) araştırmasında, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek seviyelerde sosyal anksiyete yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sosyal anksiyete duydukları saptanmıştır (Dilbaz ve Güz, 2002; Doğan, 2009). Bunun yanı sıra, bazı araştırmalarda ise mevcut bulgularla tutarlı olarak cinsiyetin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin belirgin olmadığı gözlemlenmiştir. Amr ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada, kadınlar ve erkekler arasındaki sosyal anksiyete düzeylerinde belirgin bir fark bulunmadığını ifade etmektedirler. Benzer şekilde Arora (2021) yaptığı araştırmada erkekler ve kadınlar arasında kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında, Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyetin sosyal anksiyete düzeylerinde belirgin bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Arslan (2019) tarafından yapılan başka bir üniversite düzeyindeki çalışmada da cinsiyetin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgularında cinsiyetin sosyal anksiyete düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, bu değişkenin tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal anksiyetenin, bireyin deneyimlerine, çevresel etkilere ve kişilik özelliklerine bağlı olduğu söylenebilir.

5.1.2. Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Yaş gruplarına göre mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, öz-eleştirel ruminasyon açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir. 18-23

yaş aralığındaki katılımcıların 24-35 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular, ilgili literatürle tutarlılık göstermektedir. Mevcut araştırmalar, bireylerde öz-eleştiri ve ruminasyon düzeylerinin yaş ilerledikçe azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Kopala-Sibley ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü çalışmada, yaşın ilerlemesiyle birlikte öz-eleştiri düzeylerinde belirgin bir düşüş gözlemlenmiş ve daha ileri yaştaki katılımcıların, daha genç bireylere kıyasla daha düşük öz-eleştiri düzeyleri bildirdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, ruminasyon ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen Sütterlin ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında, 63 yaş ve üzerindeki bireylerin, daha genç yaşlardaki katılımcılara kıyasla daha düşük ruminasyon düzeyleri sergilediği bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında, genç yetişkinlerin öz-eleştirel ruminasyona daha yatkın oldukları, yaş ilerledikçe bu eğilimin azaldığı söylenebilir. Yaş grupları arasında gözlemlenen bu farklılık, bireylerin yaşam deneyimleri doğrultusunda zamanla kendilerine karşı daha kabul edici ve anlayışlı bir tutum geliştirme eğiliminde olmalarıyla ilişkili olabilir.

Yaş grupları açısından katı mükemmeliyetçilik alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların 24-35 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla katı mükemmeliyetçilik alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Mevcut çalışma bulguları mükemmeliyetçi eğilimlerin yaş ilerledikçe azalabileceğine işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde yaş ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkinin açık bir şekilde ortaya koyulmadığı ve çalışmaların farklı sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut bulgularla paralellik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Curran ve Hill, 2019; Daniilidou, 2023). Bu bulgular, genç yetişkinlerin, kendilerine ve çevrelerine yönelik daha yüksek standartlar belirleyerek mükemmeliyetçi eğilimler sergilediğini, ancak yaş ilerledikçe bu eğilimlerin azalabileceği söylenebilir.

Elde edilen analiz sonuçları neticesinde beden algısı açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların 24-35 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla beden imajı ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bu sonuç, 18-23 yaş grubunun, 24-35 yaş grubuna kıyasla daha olumsuz bir beden algısına sahip olduğuna işaret etmektedir. Ergür (1996) bireylerdeki beden algısının yaşa göre değişim gösterdiğini savunmaktadır. Mevcut bulguyla tutarlı olarak Webster ve Tiggemann (2003), bireylerin yaş ilerledikçe fiziksel görünümüne

verdikleri önemin azaldığını belirtmektedir. Bu azalmanın, beden algısıyla ilgili olumsuz öz değerlendirmeleri hafifletici bir etkisi olabileceği düşünülmektedir (Mellor ve ark., 2010: 673). Bu sonuçlar doğrultusunda beden algısının yaşa bağlı olarak değişim gösterdiği ve genç bireylerin bedenlerine yönelik daha olumsuz bir tutum sergileği, yaş ilerledikçe ise bedenle ilgili değerlendirmelerin daha olumlu bir düzeye evrildiği söylenebilir.

Elde edilen analizler, sosyal anksiyete puanlarının yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların, 24-35 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek sosyal anksiyete seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan mevcut araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Sosyal anksiyete, özellikle genç bireylerde yaygın bir rahatsızlık olarak tanımlanmakta olup, bu durum ergenlik dönemiyle birlikte bedenlerinde meydana gelen fiziksel değişikliklerin başkaları tarafından gözlemlenmesi ve bu değişikliklerin olumsuz bir biçimde değerlendirilme korkusunun tetiklenmesiyle ilişkilendirilmektedir (Arora, 2021; Can ve Bozgün, 2021). Ayrıca, farklı yaş gruplarını ele alan çalışmalar, sosyal anksiyetenin özellikle 15-25 yaş arasındaki bireylerde daha yaygın olduğunu ve yaş ilerledikçe bu durumun belirgin bir şekilde azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır (Caballo ve ark., 2008: 167). Özetle, literatür taramaları ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerini, bireylerin başkaları tarafından beğenilmeme, kusurlu davranış sergileme ya da olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sebeplerle sosyal anksiyetenin en belirgin şekilde gözlemlendiği dönemler olarak tanımlamaktadır (Can ve Bozgün, 2021: 158). Bu bulgular, literatürle uyumlu bir biçimde, sosyal anksiyetenin genç yaş gruplarında daha yüksek düzeyde seyrettiğini ve yaş ilerledikçe bu düzeyin belirgin bir şekilde azaldığını ortaya koymaktadır.

5.1.3. Değişkenlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Çalışmada medeni duruma göre mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular incelenmiş ve elde edilen sonuçlar katılımcıların öz-eleştirel ruminasyon puanları açısından medeni durumlarına göre anlamlı bir fark gösterdiği ortaya konmuştur. Analize göre, bekar grup evli grupla karşılaştırıldığında daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca eşi vefat etmiş katılımcıların evli ve ayrılmış katılımcılara kıyasla

daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde doğrudan medeni durum değişkenini öz-eleştirel ruminasyon açısından karşılaştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Mevcut alan yazın, ruminasyonun düşük sosyal destekle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve sosyal desteğin bireylerde ruminasyon gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerine karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (akt., Guo ve ark., 2022: 2) Bu sonuçlar doğrultusunda, bekar ve eşi vefat etmiş bireylerin daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeylerine sahip olmalarının, evli bireylere kıyasla sosyal destekten daha az yararlanıyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada medeni durumun mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri incelendiğinde, bekar bireylerin evli ve ayrılmış bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek katı mükemmeliyetçilik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulguyu desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Dişbudak (2016) ve Aluç (2013) çalışmalarında mükemmeliyetçilik boyutlarının medeni durum değişkenine göre farklılık göstermediğini bulgulamışlardır. Mevcut çalışmanın bulgularına dayanarak, bekar bireylerin kendilerine yönelik beklenti düzeylerinin, evli ve ayrılmış bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ve bu durumun mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabileceği söylenebilir.

Medeni durumun beden algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, katılımcıların beden imajı ölçeği'nden aldıkları toplam puanların medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Analizler, bekar bireylerin bedenlerini daha olumsuz algıladıklarını ve bu grubun toplam puanlarının evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde mevcut bulgularla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Yurtçiçek Eren ve arkadaşları (2023) beden algısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada bireylerin beden algısı ile medeni durumları arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Friedman ve arkadaşları (1999), evli bireylerin beden algısında evli olmayanlara kıyasla bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçları medeni durumun beden memnuniyetsizliğiyle anlamlı bir ilişki göstermediğini ancak düşük evlilik doyumunun daha yüksek beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışma Tom ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiş olup beden imajı memnuniyetsizliğinin medeni durumla ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre evli ve bekar bireylerde benzer düzeylerde beden memnuniyetsizliği görülsede, bekar kadınlar ideal vücut görünümüne ulaşmaya evli kadınlardan daha fazla önem vermektedir. Laus ve arkadaşları (2018), beden algısı üzerinde romantik ilişkilerin rolünü inceledikleri çalışmada bekar katılımcıların, romantik bir ilişki içinde olan yetişkinlere kıyasla dış görünüşlerinden daha fazla memnuniyetsizlik bildirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar evliliğin ideal beden algısının önemini azalttığını savunmaktadır (Laus ve ark., 2018: 4). Bu bulgular, araştırmanın literatür ile tutarlı olduğunu ve bekar bireylerin bedenlerine yönelik daha olumsuz bir algıya sahip olabileceğini desteklemektedir.

Benzer şekilde, medeni durumun sosyal anksiyete üzerindeki etkisi incelendiğinde, katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları toplam puanların medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Analizler, bekar bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu grubun toplam puanlarının evli bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, literatürle uyumludur. Literatürde sosyal anksiyete, bireyin sosyal işlevselliği ve kişilerarası ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratan bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Davidson ve ark., 1993). Araştırmalar, sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylerin romantik ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda zorluklar yaşadıklarını belirtmektedir (akt., Hart ve ark., 1999: 28). Ayrıca, sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireylerin, düşük sosyal anksiyeteye sahip olanlara kıyasla evlenme olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Schneier ve ark., 1992). Bu bağlamda, çalışma bulguları literatürle paralellik göstermektedir. Bu bulgular, bekâr olmanın sosyal kaygı açısından potansiyel bir risk faktörü oluşturabileceğini, buna karşılık evli olmanın sosyal kaygıya karşı koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

5.1.4. Değişkenlerin Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Çalışmada, ekonomik durumun mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiş olup, elde edilen bulgular doğrultusunda öz-eleştirel ruminasyon puanlarının ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Mevcut alan yazında öz-eleştirel ruminasyon ile ekonomik durum ilişkisini gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde yüksek düzey ruminasyon sergileyen düşük sosyal statüdeki bireylerin

yüksek düzeyde sosyal anksiyete ve depresif semptom gösterdiği bulgulanmıştır (Talavera ve ark., 2018: 169-179). Bu doğrultuda mevcut bulgular literatür ile tutarlılık göstermemekle birlikte öz-eleştirel ruminasyonun ekonomik durumdan bağımsız olarak gelişebileceği söylenebilir.

Mevcut tez çalışmasında, mükemmeliyetçilik alt boyutlarından alınan puanların ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur; ancak literatür incelendiğinde, bu bulguların desteklenmediği görülmektedir. Örneğin, Thakur ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü çalışmada, sosyoekonomik statünün mükemmeliyetçilik üzerinde etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin katı, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Çalışmada, bu durumun yüksek sosyoekonomik statünün sunduğu fırsatlar, artan başarı beklentileri ve sosyal baskılar aracılığıyla bireylerde öz-eleştirel ve katı mükemmeliyetçilik eğilimlerini güçlendirmesiyle açıklanmıştır. Öte yandan, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin mükemmeliyetçiliği, içinde buldukları koşulları iyileştirme amacıyla kullandıkları, motive edici bir araç olarak sergiledikleri ifade edilmiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada ekonomik durumun mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, literatürdeki bulgularla çelişmektedir.

Sosyal anksiyete puanlarının ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma bulgularından farklı olarak bazı çalışmaların düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha fazla sosyal anksiyete semptomu yaşadığını belirttiği görülmektedir (Claes ve ark., 2023: 519-532). Bir başka çalışmada ise Sönmez (2016), düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde sosyal anksiyetenin daha yüksek oranlarda görüldüğünü vurgulamıştır. Bu yönüyle çalışma literatür ile çelişmektedir. Bu durum, sosyal anksiyete ile ekonomik durum arasındaki ilişkinin her zaman belirgin olmadığını, söz konusu ilişkinin bireyler arası farklılıklardan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, beden imajı ölçeğinin bedeni olumlu algılama alt boyutunda ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Analizler, düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin, orta ekonomik düzeye sahip bireylere kıyasla bu alt boyuttan anlamlı derecede daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Beden imajı ölçeğinin bedeni olumlu algılama alt boyutunda puanların ters kodlandığı göz

önünde bulundurulduğunda, düşük ekonomik düzeye sahip bireylerin bu alt boyuttan anlamlı düzeyde daha yüksek puan alması, onların bedenlerini daha olumsuz algıladıklarını ortaya koymakta. Bu durum literatürle tutarlıdır. İlgili alan yazında daha yüksek sosyoekonomik durumun olumlu beden algısıyla ilişkili olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Ausitin ve ark., 2009; Ramseyer Winter ve ark., 2021). Bu doğrultuda, çalışma bulgularının mevcut literatürle örtüştüğü ve düşük sosyoekonomik düzeyin olumsuz beden algısı açısından bir risk faktörü, yüksek sosyoekonomik düzeyin ise olumlu beden algısını koruyucu bir unsur olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

5.1.5. Değişkenlerin Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Mevcut tez çalışmasında, eğitim durumunun öz-eleştirel ruminasyon, mükemmeliyetçilik, beden algısı ve sosyal anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiş olup analiz sonuçları, katılımcıların öz-eleştirel ruminasyon ve mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı bir fark bulunduğunu, ancak beden algısı ve sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Analiz sonuçlarına göre, katı mükemmeliyetçilik alt boyutunda lise, lisans ve doktora düzeyindeki katılımcıların ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Benzer şekilde narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutunda lisans ve yüksek lisans düzeyindeki katılımcıların ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu bulguları desteklemektedir (Genç ve ark., 2016; Büyükkateş, 2018). Elde edilen bulgulara göre eğitim durumu arttıkça bireylerin katı ve narsistik mükemmeliyetçilik eğilimleri gösterdikleri ifade edilebilir. Bu durum eğitim seviyesinin artmasıyla beraber gelen akademik başarı, kariyer hedefleri ve toplumsal beklentiler bireyleri daha katı standartlar belirlemeye itmesiyle açıklanabilir. Bu yüksek standartlara ulaşabilen bireylerde ise narsistik eğilimlerin tetiklenmesi olasıdır.

Analiz sonuçları eğitim durumunun sosyal anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde yapılmış ilgili çalışmalarla farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. İlgili alan yazın düşük eğitim durumunu sosyal anksiyete açısından bir risk faktörü olarak görmektedir. Kupper ve Denollet (2012), yüksek sosyal anksiyete oranlarını daha düşük eğitim düzeyine sahip olma ile ilişkilendirmektedir. Benzer bir sonuç Kılıç (2019) tarafından gerçekleştirilen

öğrenciler ve ebeveynler arasındaki sosyal fobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça çocuk ve ebeveynlerde sosyal anksiyetenin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular literatürle örtüşmemektedir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların beden imajı ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak mevcut literatürde, eğitim düzeyinin beden algısı üzerinde etkili olabileceğini öne süren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Rosenqvist ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen çalışmada, erkek katılımcılarda düşük eğitim düzeyi beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiş; kadın katılımcılarda ise yaşam boyu artan beden memnuniyetsizliğinin düşük eğitim düzeyiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur. Literatürde bu durum, eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin beden algısı üzerindeki toplumsal etkilerin daha fazla farkına varması ve gerçekçi olmayan toplumsal güzellik standartlarına karşı eleştirel bir bakış geliştirmesiyle açıklanmaktadır (Ozkutlu ve ark., 2024). Her ne kadar bu çalışmada elde edilen bulgular literatürle tam olarak örtüşmese de, alanyazındaki araştırmalara dayanarak yüksek eğitim düzeyinin olumsuz beden algısına karşı koruyucu bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre, lisans mezunlarının ilköğretim mezunu katılımcılara kıyasla daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular literatür ile paralellik göstermektedir. İnceç ve arkadaşlarının (2021) Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, lisans öğrencilerinin öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinin, lisans öğrencisi olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmalarla örtüşmekte ve eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinin arttığını, dolayısıyla kendilerine karşı daha eleştirel bir tutum geliştirdiklerini göstermektedir.

5.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda büyük üçlü mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik puanları ile öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete puanları arasındaki korelasyon ilişkisi değerlendirilmiştir.

5.2.1 Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Korelasyon analizi sonucunda büyük üçlü mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ile öz-eleştirel ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Ancak mevcut bulgular, mükemmeliyetçi bireylerin kronik olarak aşırı düşünmeye eğilimli olduklarını göstermektedir (Flett ve ark., 2016). Nitekim, bu bireylerin diğerlerine kıyasla daha fazla ruminasyon yaşadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (O'Connor ve Marshall, 2007: 429-452). Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin sık tekrar eden öz-eleştirel düşünceler ve ruminasyon ile bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir (James ve ark., 2015: 51). Ayrıca, mükemmeliyetçilikle ilgili kaygıları yüksek olan bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkarken daha çok uyumsuz başa çıkma stratejileri, özellikle de ruminasyonu, kullanma eğiliminde oldukları gösterilmiştir (Fearn ve ark., 2021: 158). Mevcut çalışmalar da, katı ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik özelliklerinin depresif semptomlarla ve ruminatif düşünme eğilimiyle bağlantılı olabileceğini ortaya koymaktadır (Smith ve ark., 2016). İlgili alan yazında yapılan çalışmalar, bu ilişkinin nedenini mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standart ve beklentilerini karşılayamadıklarında kendilerini sürekli olarak olumsuz değerlendirmeleri ve yoğun öz-eleştirel eğiliminde bulunmalarıyla açıklamaktadır. Bu araştırmanın bulguları da, büyük üçlü mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarının öz-eleştirel ruminasyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstererek, mükemmeliyetçi eğilimlerin bireylerde tekrarlayan öz-eleştirel düşünce süreçlerini tetikleyebileceğini ortaya koymaktadır.

5.2.2. Öz-eleştirel Ruminasyon ile Sosyal Anksiyete İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen bulgular, öz-eleştirel ruminasyon ile sosyal anksiyete arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Her ne kadar bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar literatürde sınırlı olsa da, elde edilen verileri destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Arora (2021) zorbalığa uğramış genç yetişkinlerde sosyal anksiyete, öz-eleştirel ruminasyon, psikolojik rahatsızlık ve akran desteği üzerine yürüttüğü çalışmada, öz-eleştirel ruminasyon ile sosyal anksiyete arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bunun yanı sıra, öz-eleştirel ile ilgili yapılan önceki çalışmalar, sosyal anksiyete ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Lazarus ve Shahr

(2018) tarafından yapılan bir araştırma, öz-eleştirisinin bir savunma mekanizması olarak işlev görebileceğini ve yüksek düzeyde öz-eleştirisinin sosyal anksiyete belirtileriyle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Farklı araştırmalar, bireylerin öz eleştiri düzeylerinin yükselmesinin, sosyal anksiyete belirtilerinin de artışına yol açtığını ortaya koymuştur (Cox ve ark., 2004; Shahar ve ark., 2015). Öz-eleştirel ruminasyonun, bireyin kendine yönelik olumsuz düşünceler üzerinde tekrar tekrar yoğunlaşmasına neden olarak sosyal etkileşimlerde yetersizlik ve değerlendirilmeye karşı hassasiyet hislerini artırdığı, bunun da sosyal kaygı düzeyinde anlamlı bir yükselişe yol açtığı söylenebilir.

5.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında elde edilen bir başka sonuç ise mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkidir. Analiz sonucuna göre büyük üçlü mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik puanları sosyal anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik birçok araştırmaya rastlanmıştır. Literatürde, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyetenin önemli belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir. Bireylerin yüksek standartlar belirlemesi mükemmeliyetçiliğin temel göstergelerinden biri olarak görülmektedir (Wang ve ark., 2022: 1). İlgili çalışmalar bireylerin sosyal etkileşim sırasında kaygı yaşamada, sosyal performansa yönelik yüksek standartlar belirlemenin önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir (Clark ve Wells, 1995: 69-93). Mükemmeliyetçi bireyler sosyal beklentiler ve sosyal etkileşimler için yüksek standartlar belirleme eğilimindedirler (Scott ve ark., 2014: 187) Ancak, bu standartların ulaşılması zor seviyede olması, bireylerin hedeflerine erişmesini güçleştirirken, bu süreçte hissettikleri baskı kaygıyı artırabilmektedir (Scott ve ark., 2014: 187). Çeşitli çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete gibi birçok ruhsal sağlık problemiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Abdollahi, 2019; Cox ve Chen, 2014; Newby ve ark., 2017; Nepon ve ark., 2011). Tüm bu bulgular ışığında mükemmeliyetçiliğin, bireylerin sosyal performanslarına yönelik ulaşılması güç standartlar belirlemelerine neden olarak, bu standartlara ulaşamama kaygısıyla sosyal anksiyete düzeylerini artırdığı söylenebilir.

5.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Beden Algısı İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Mükemmeliyetçilik ile beden algısı arasındaki ilişkiye dair yapılan korelasyon analizi incelendiğinde, büyük üçlü mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıların katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik puanları arttıkça olumsuz beden algısının arttığını göstermektedir. Literatürde mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine aşırı yüksek hedefler koymaları, kendilerini ve çevrelerini sert bir şekilde eleştirmeleri ve kusursuzluk arayışı içinde olmaları şeklinde tanımlanmaktadır (Feher ve ark., 2019: 37). Yapılan bazı araştırmalar beden algısına yönelik kaygıların uyumlu ve uyumsuz olmak üzere mükemmeliyetçiliğin iki türüyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Boone ve ark., 2013). Wade ve Tiggemann (2013) tarafından yapılan bir başka çalışmada, bireylerin idealden uzak bir beden algısına sahip olmasının mükemmeliyetçi eğilimlerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Mevcut araştırma bulguları, narsistik mükemmeliyetçilik ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Önceki çalışmalar ise, narsistik eğilimlere sahip bireylerin bedenlerinden daha fazla memnuniyetsizlik duyduklarını ve bedenlerine karşı daha eleştirel bir tutum sergilediklerini göstermektedir (akt., Rebacz ve ark., 2024: 214). Bu bulgular, araştırmamızın literatürle paralellik gösterdiğini ve narsistik mükemmeliyetçiliğin bireylerin beden algılarını olumsuz yönde etkileyebileceğini desteklemektedir.

5.2.5. Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete İlişisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın bir başka bulgusu olan beden algısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde, beden algısı ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla olumsuz beden algısı arttıkça sosyal anksiyete düzeylerinin arttığı söylenebilmektedir. Bu bulgular, söz konusu iki değişken arasındaki ilişkiyi destekleyen mevcut literatürle uyumludur. Alan yazına göre bireylerin kendilerini nasıl algıladığı, psikolojik durumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ratnasari ve ark., 2021: 67). Bazı araştırmalar, beden algısının depresyon, sosyal anksiyete ve anksiyete gibi bozukluklarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Vill ve Vali, 2001). Güney ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer şekilde,

beden imgesi ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve beden imgesi ile yeni sosyal durumlara yönelik korku ve huzursuzluk alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ancak güncel araştırma bulgularından farklı olarak beden imgesi ile genel sosyal durumlardan korku ve huzursuzluk duyma alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. İkiz ve Eriş'in (2013) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, beden algısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki incelenmiş ve bu çalışmada elde edilen bulgularla örtüşen sonuçlar bulunmuştur. Yapılan değerlendirmede, olumlu beden algısına sahip gençlerin, olumsuz beden algısına sahip akranlarına göre daha az sosyal anksiyete yaşadığı görülmüştür. Benzer bir çalışma Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olup araştırma sonucunda olumsuz beden algısına sahip bireylerin, fiziksel görünüşleri nedeniyle sosyal durumlardan kaçındıkları ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Mevcut çalışma bulgularına dayanarak bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz algıya sahip olmasının, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme kaygısını artırarak sosyal anksiyete düzeylerini yükseltebileceği söylenebilir.

5.2.6. Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısı İlişkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın aracı değişkenleri olan öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısı arasındaki ilişki incelendiğinde, bu iki değişken arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, alanyazındaki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Etu & Gray, 2010; Linardon ve ark., 2024; Behboodi ve ark., 2024). Literatürde, olumsuz beden algısının hem aşağılık duygusunu hem de öz-eleştirel ruminasyonu artırabileceği belirtilmektedir (Behboodi ve ark., 2024: 3). Behboodi ve arkadaşları (2024), bedeninden utanan bireylerin, yetersizlik duygularını bastırmak amacıyla kendilerini sert biçimde eleştirme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Alanyazına göre, bireyler kendi belirledikleri standartlara ulaşamadıklarında öz-eleştirel tutumlar geliştirmekte; bu tutumlar zamanla ruminatif bir düşünce tarzına dönüşerek psikolojik sorunların derinleşmesine yol açabilmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin bedenlerine yönelik yüksek standartlarını karşılayamadıklarında kendilerine karşı öz-eleştiri geliştirme eğiliminde olabilecekleri söylenebilir.

5.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Bu tez çalışması, mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının olası etkilerini üç ayrı aracılık analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda hem katı hem de öz-eleştirel mükemmeliyetçilik boyutlarının sosyal anksiyete ile ilişkisinde, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının kısmi aracı rol üstlendiği görülmüştür. Diğer bir deyişle, katı ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik boyutlarının sosyal anksiyete üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmakta; ayrıca bu ilişki, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı aracılığıyla dolaylı olarak da şekillenmektedir. Üçüncü aracılık modelinde ise narsistik mükemmeliyetçilik boyutunun sosyal anksiyete ile olan ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının tam aracılık etkisine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, narsistik mükemmeliyetçilik sosyal anksiyeteyi doğrudan anlamlı bir şekilde etkilese de öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz beden algısı düzeyleri arttıkça bu doğrudan etkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi, söz konusu değişkenlerin bu ilişkide tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Analiz bulguları, mükemmeliyetçilik düzeyindeki artışın bireylerde öz-eleştirel ruminasyonun ve olumsuz beden algısının yükselmesine neden olduğunu bu durumun da sosyal anksiyete seviyesinde bir artışla ilişkilendiğini ortaya koymaktadır.

5.3.1. Öz-Eleştirel Ruminasyonun Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut tez çalışmasında büyük üçlü mükemmeliyetçilik alt boyutlarının sosyal anksiyete ile olan ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyonun kısmi aracı değişken etkisi olduğu saptanmıştır. Mevcut bulgularla paralel olarak mükemmeliyetçiliğin hem öz-eleştirel ruminasyon hem de sosyal anksiyete ile anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde bulunduğunu belirten araştırma bulguları mevcuttur (Casale ve ark., 2020; Arora, 2021; Kankırı, 2024). Casale ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü çalışma sonuçlarına göre katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyetenin önemli bir yordayıcısı olduğu öne sürülmüştür (Kaçar-Başaran ve ark., 2022: 6519). Abdollahi (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ruminasyonun mükemmeliyetçi endişeler ile sosyal anksiyete

arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Öz-eleştirel ruminasyonun aracı rolünü inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, Kankırı (2024) tarafından gerçekleştirilen tez çalışmasında mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-eleştirel ruminasyonun kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Kankırı, 2024). Tavous ve Hashemi (2024), yürüttükleri çalışmada, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin ruminasyonun kısmen açıkladığını ortaya koymuşlardır. Bu yönüyle çalışma bulgularının literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Kısacası, mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine aşırı yüksek ve ulaşılması güç standartlar koymaları nedeniyle öz-eleştiri gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir. Literatürde mükemmeliyetçilik, bireyin sosyal ortamlarda kusursuz davranma arzusu ve buna eşlik eden yoğun öz-eleştirel tutum geliştirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Burns, 1980). Öz-eleştiri ise bireyin kendi eylemlerini başarısızlık olarak görmesine, kendisini yetersiz hissetmesine ve yalnızca ulaşılması zor, aşırı yüksek standartlara odaklanmasına neden olabilmektedir (Shahar, 2001). Mükemmeliyetçi bireyler, bu yüksek standartlara ulaşamadıklarında, öz-eleştirisinin tekrarlayıcı ve sürekli bir düşünce biçimine dönüşmesiyle öz-eleştirel ruminasyon geliştirebilirler. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik eğilimleri olan bireylerin hatasız ve kusursuz olma beklentilerini karşılayamadıklarında sosyal durumlarda yetersizlik hissi yaşadıkları ve bunun sonucunda daha yoğun öz-eleştiri ve artan sosyal kaygı deneyimledikleri söylenebilir.

5.3.2. Beden Algısının Aracı Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışma, mükemmeliyetçiliğin beden algısıyla ilişkili olduğunu ve özellikle olumsuz beden algısının sosyal anksiyete üzerinde aracı değişken rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, beden algısının oluşumunda etkili olan psikolojik faktörlerden birinin mükemmeliyetçilik olduğunu destekleyen önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Bardon-Cone ve ark., 2008; Rasooli ve Lavasani, 2011). Mükemmeliyetçilik ve beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mükemmeliyetçiliğin beden algısının önemli bir belirleyicisi olduğunu ve mükemmeliyetçi bireylerin dış görünümelerini kusursuz bir şekilde sergileme eğilimlerini göstermektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, hayatın her alanında olduğu gibi bedenleri konusunda da yüksek standartlara sahip olup, bu nedenle bedenlerinden memnun olma gerekliliği hissederler (Rasooli ve Lavasani, 2011: 1015). Bu

bulgulardan yola çıkarak, mükemmeliyetçiliğin yalnızca başarı ve yetenek değil, beden algısı üzerinde de önemli bir etkisi olduğu ve bireylerin bedenleriyle ilgili aşırı yüksek standartlar belirleyerek kusursuz bir görünüm arayışına girdikleri yorumu yapılabilir. Bu yüksek standartlar karşılanamadığında ise beden memnuniyetsizliği ve olumsuz beden algısı gelişme riski olduğu söylenebilir. Mevcut tez çalışmasının bulguları dikkate alındığında, mükemmeliyetçiliğin olumsuz beden algısını beslediği ve bu algının da sosyal anksiyete düzeyini yükselttiği söylenebilir. Bu durum ilgili literatürle örtüşmektedir. Clark ve Wells (1995), bireyin beden algısına yönelik çarpık bilişsel süreçlerinin, sosyal anksiyete ile ilişkisinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Hewitt ve Flett (1993), mükemmeliyetçiliğin yüksek beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu ve bu durumun bireyleri fiziksel görünümün ön planda olduğu sosyal ortamlardan kaçınmaya yöneltebileceği belirtmektedir. Cash ve Fleming (2002), olumlu beden algısının sosyal ortamlarda güvende hissetme ile, olumsuz beden algısının ise sosyal kaygı ve izolasyonla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Bu bağlamda, mükemmeliyetçi bireylerin bedenlerine yönelik belirledikleri yüksek standartları karşılayamadıklarında, bedenlerini daha olumsuz değerlendirmeleri ve başkaları tarafından da benzer şekilde olumsuz değerlendirileceklerine dair düşünceler geliştirmeleri olası olduğu ve bu durumun ise sosyal anksiyete düzeylerini artırdığı söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

6.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu tez çalışması, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimleri, öz-eleştirel ruminatif düşünce süreçleri, bedenlerine yönelik algıları ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının olası aracılık rolleri değerlendirmek de araştırmanın temel amaçları arasında yer almaktadır. Mevcut çalışmada ÖERÖ, Beden İmajı Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği ve BÜMÖ-16 alt ölçeklerin cinsiyete göre anlamlı düzeyde gruplar arası farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çalışmada kadınların öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinden, öz-eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutları ile beden imajı ölçeğinin değerlendirme duyarlılığı alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. İkinci olarak değişkenlerin yaş gruplarına göre nasıl değiştiği incelenmiştir. 18-23 ve 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların, öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinden, katı mükemmeliyetçilik alt boyutundan ve sosyal kaygı ölçeğinden daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların diğer yaş grubuna kıyasla beden imajı ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Çalışmada değişkenlerin ekonomik, medeni ve eğitim durumuna göre nasıl değiştiği incelenmiştir. Düşük ekonomik düzeye sahip grubun bedeni olumlu algılama alt ölçeğinden orta düzey gruba kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bekar bireyler, öz-eleştirel ruminasyon, katı ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, beden imajı ve sosyal kaygı düzeylerinde evli ve ayrılmış bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca, eşi vefat etmiş bireyler de özellikle öz-eleştirel ruminasyon düzeylerinde evli ve ayrılmışlara göre daha yüksek puanlar göstermiştir. Lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Ek olarak lise, lisans ve doktora düzeyindeki katılımcılar ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla katı mükemmeliyetçilik alt boyutundan daha yüksek puanlar elde etmiştir. Son olarak lisans ve yüksek lisans düzeyindeki katılımcıların ilköğretim düzeyindeki katılımcılara kıyasla narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Mevcut tez çalışmasının amaçlarından birisi, mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, beden algısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi ile ilgilidir. Bu amaç doğrultusunda korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu olan katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçiliğin, öz-eleştirel ruminasyon, beden imajı ölçeğinin alt boyutları ve sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik arttıkça öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz beden algısı artmakta ve sosyal anksiyete düzeyi artmaktadır.

Bir diğer araştırma sorusu öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısı arasındaki ilişkileri sorgulamaktır. Sonuçlar öz-eleştirel ruminasyonun bedeni olumsuz algılama, bedeni değiştirme, bedeni olumlu algılama ve değerlendirme duyarlılığı alt boyutları ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın temel amacı mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısının etkilerinin değerlendirilmesi ile ilgilidir. Bu amaç doğrultusunda aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz bulgularına göre, katı ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal anksiyete ile olan ilişkisini, öz-eleştirel ruminasyon ile beden algısının kısmi düzeyde aracı değişken olarak etkilediği belirlenmiştir. Buna karşılık, narsistik mükemmeliyetçilik boyutunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısı değişkenleri aracılığıyla tamamen dolaylı yoldan gerçekleştiği saptanmıştır.

6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Elde edilen araştırma bulguları literatürle büyük ölçüde örtüşmekle birlikte, çalışmanın çeşitli sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri, verilerin çevrimiçi ortamda kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmış olmasıdır. Bu durum, örneklemin evreni temsil etme gücünü sınırlamış ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini azaltabilecek bir sınırlılık oluşturduğu düşünülebilir.

Diğer yandan, katılımcılara sunulan anketlerin uzunluğu dikkate alındığında, bu durumun katılım oranlarını sınırlamış olabileceği düşünülmektedir.

Ek olarak, veri toplama araçlarının öz-bildirim yöntemine dayalı olması katılımcıların sosyal kabul görme isteğiyle gerçek tutumlarını tam olarak ifade etmemelerine neden olarak çalışmada yanlılık riski oluşturabilecek bir sınırlık yaratmış olabilir.

Son olarak ise örneklemin büyük bir kısmını kadın katılımcıların oluşturması homojen bir dağılım sağlanmamasının dolayısıyla tüm toplumun temsil edilmesinin azalttığı düşünülebilir.

6.3. Öneriler

Araştırma sonuçları ışığında, alanda çalışan uygulayıcılara ve gelecekte benzer çalışmalar yürütmeyi planlayan araştırmacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

6.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bu tez çalışmasının bulguları değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve beden algısının sosyal anksiyetenin oluşumunda belirleyici unsurlar olduğu görülmektedir. Alan yazında yer alan araştırmalar, mükemmeliyetçi eğilimlerin çeşitli psikolojik sorunlara zemin hazırladığı ve bu eğilimlere yönelik yapılacak müdahalelerin çeşitli psikopatolojileri de azaltacağı düşünülmektedir (Egan ve ark., 2011: 203-204). Örneğin, Handley ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü çalışma, mükemmeliyetçiliği hedef alan bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini göstermiş; bu tedavinin mükemmeliyetçilikle birlikte sosyal anksiyete, ruminasyon ve depresyon gibi psikolojik sorunları azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma Abdollahi ve arkadaşlarının (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda sekiz haftalık bilişsel davranışçı terapi sürecinden geçen bireylerin mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyete ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bilişsel davranışçı terapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin neden olduğu psikolojik sorunlarla başa çıkmada etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ortaya koymaktadır.

Güncel çalışma ve literatürdeki mevcut bilgiler, bireylerde görülen öz-eleştirel ruminasyon ile olumsuz beden algısının sosyal kaygı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin zemin hazırladığı öz-eleştirel düşünce kalıplarını hedef alan psikolojik müdahalelerin gerçekleştirilmesi, sosyal anksiyeteye karşı koruyucu ve önleyici bir işlev görebilir. Bireylerin kendilerine yönelik eleştirel düşüncelerinin sosyal anksiyeteyi tetiklediği ve bu

durumun tedavisinde bilişsel terapi, duygu odaklı terapi ve şefkat odaklı terapilerin etkili olduğu belirlenmiştir (Pekin ve Güme, 2025: 107-123). Bilişsel terapi kapsamında gerçekleştirilen müdahalelerde işlevsel olmayan inançların yeniden yapılandırılması, duygu odaklı ve şefkat odaklı terapilerde ise eleştirel iç sesleri kısma yönelik çeşitli tekniklerin uygulanması, bireylerin öz eleştiri düzeylerinin azaltılmasına önemli ölçüde katkı sağlayabilir (Pekin ve Güme, 2025: 107-123). Bu alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal anksiyete tanısı almış bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi müdahalesinin etkileri değerlendirilmiş ve öz eleştiri düzeylerinin sosyal anksiyete semptomlarının şiddetiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, tedavi sürecinde öz eleştirinin azalmasının terapi başarısını desteklediği belirlenmiştir (akt., Pekin ve Güme, 2025: 112). Benzer şekilde, Ferrari ve arkadaşları (2019), öz-şefkat müdahalelerinin ruminasyon, öz-eleştiri ve kaygıyı azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin olumsuz beden algısını tetikleyerek sosyal anksiyeteyi arttırdığıdır. Bu bulgu ışığında, mükemmeliyetçi eğilimleri ve olumsuz beden algısını hedef alan psikolojik müdahalelerin, bireylerin sosyal anksiyete düzeylerini azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir. Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar, öz-şefkat temelli müdahalelerin bireylerde uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini ve anksiyete belirtilerini azaltırken, daha olumlu bir beden algısının gelişimine katkı sağladığını göstermektedir. Albertson ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü öz-şefkat temelli müdahale çalışması, tedavi grubundaki bireylerin beden algısıyla ilgili memnuniyetsizlik, bedenle ilgili utanç duyguları ve fiziksel görünümüne bağlı koşullu öz-değerde anlamlı düzeyde azalma yaşadığını göstermiştir. Woodfin ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir öz-şefkat müdahale çalışması, müdahale sonrasında uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ve anksiyete belirtilerinde anlamlı azalmalar olduğunu, ayrıca beden algısında iyileşme sağlandığını ortaya koymuştur. Abbasi ve arkadaşları (2019), obeziteye sahip kadınlarla yapılan bir çalışmada ise kabul ve adanmışlık terapisinin sosyal anksiyete belirtilerini azaltmada ve obeziteye sahip kadınların beden algısını iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Çalışma bulguları ve alanyazın dikkate alındığında, mükemmeliyetçi tutumların sosyal anksiyeteye olan ilişkisinde öz-eleştirel ruminatif düşüncelerin ve olumsuz beden algısının belirleyici olabileceği görülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu

mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel düşünce süreçlerini ve olumsuz beden algısını hedef alan müdahalelerde öz şefkat odaklı terapilerin, bilişsel davranışçı terapiyle birlikte kullanılması klinik uygulamalarda fayda sağlayabilir.

Araştırmanın sonuçları 18–23 yaş grubundaki katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç genç yetişkinliğin sosyal anksiyete semptomlarının daha belirgin yaşandığı bir dönem olduğunu, önceki çalışmalarla paralel biçimde ortaya koymaktadır. Genç yetişkinlik döneminin sosyal kaygı açısından hassas bir evre olması nedeniyle, bu döneme özgü geliştirilecek psikolojik müdahalelerin ruh sağlığı açısından önleyici bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir.

6.3.2 Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Bu çalışma 18-35 yaş aralığındaki bireylerden oluşan ve kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla temsil edildiği bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda katılımcıların cinsiyet, yaş aralığı, eğitim durumu, medeni hali ve ekonomik durumu gibi demografik değişkenler bakımından daha dengeli bir şekilde seçilmesi, elde edilecek bulguların güvenilirliğini artırarak daha geniş kitlelere genellenmesine katkı sağlayabilir.
- Bu çalışmada mükemmeliyetçi eğilimlerin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde öz-eleştirel ruminatif düşüncelerin ve olumsuz beden algısının nasıl bir etki gösterdiği ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu faktörlerin yanı sıra öz-şefkat gibi koruyucu bir faktörün aracı veya düzenleyici rolünü inceleyerek literatüre önemli katkılar sağlayabilir.
- Bu çalışmada değişkenler nicel araştırma yöntemleri kapsamında incelenmiştir. Literatürde bu konularla ilgili yapılan araştırmaların çoğunlukla ilişki tarama ve yordayıcı modellerle yürütüldüğü görülmektedir. Ancak bu kavramların zaman içerisindeki gelişimini ve oluşum sürecini daha iyi anlayabilmek için gelecekte yapılacak çalışmalarda nedensel ve boylamsal yöntemlere yer verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, 82(4), 345–353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Abdollahi, L., Mirghafourvand, M., Babapour, J. K. ve Mohammadi, M. (2019). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) in improving the quality of life and psychological fatigue in women with polycystic ovarian syndrome: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynaecology*, 40(4), 283–293. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2018.1502265>
- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G. ve Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body image*, 11(1), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.002>
- Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alden, L. E., Ryder, A. G. ve Mellings, T. M. B. (2002). Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (ss. 373–391). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-015>
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3 (Special Issue 3), 287-300.
- Aliyev, B. ve Türkmen A. (2014). Parent, peer and media effect on the perception of body image in preadolescent girls and boys. *Universal Journal of Psychology*, 2(7), 224-230. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020703>
- American Psychiatric Association (Ed.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Association Publishing.

- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Amr, M., El-Wasify, M., El-Gilany, A.H. ve Rees, S. (2013). Gender differences among patients with social phobia in Egypt. *Arab Journal of Psychiatry*, 24(1), 52–59.
- Andrew, R., Tiggemann, M. ve Clark, L. (2014). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21(1), 28-39. <https://doi.org/10.1177/1359105314520814>
- Ansbacher, H. L. ve Ansbacher, R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. Basic Books.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10348-000>
- Ariapooran, S., Abbasi, S. ve Karimi, J. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy on social anxiety and body image in women with obesity. *Psychological Achievements*, 26(2), 137–158. <https://doi.org/10.22055/psy.2019.26448.2125>
- Arji, M., Borjali, A., Sohrabi, F. ve Farrokhi, N. A. (2016). Role of perfectionism and body image in the prediction of body dysmorphic disorder symptoms. *Avicenna J. Neuro Psycho Physiol.* 3, 62–65.
- Arora, S. (2021). Pain that lasts: A study on social anxiety, self-critical rumination, psychological distress & peer support among bullied young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1025–1035. <https://doi.org/10.25215/0903.094>
- Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International E-Journal of Educational Studies*, 3(6), 78–96. <https://doi.org/10.31458/iejjes.524860>
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Journal of Education, Theory and Practical Research*, 4(3), 65–77.

- Avalos, L., Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: Bilinçaltından notlar. *Bilim ve Teknik*, (472), 1–6.
- Bacacı, H. ve Ejder Apay, S. (2018). Gebelerde beden imajı algısı ve distres arasındaki ilişki. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 76–82.
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M. ve Ford, J. A. (2008). Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*, 5(2), 183–194. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.12.004>
- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612–615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>
- Başaran, S. K. (2022). Perfectionism: Its structure, transdiagnostic nature, and cognitive behavioral therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 518–525. <https://doi.org/10.18863/pgy.1082001>
- Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy: A lifelong approach*. The Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Behboodi, S. F., Shavaisy, S. ve Afrooz, G. A. (2024). The mediating role of inferiority feeling and self-critical rumination in the relationship between body image shame and social anxiety in adolescent girls. *Rooyesh*, 13(10), 1–10.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. ve Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Binbay, Z. ve Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozukluğu eştanısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.5455/cap.20120401>

- Binder, P. E., Woodfin, V. I. ve Hjeltnes, A. (2023). Perfection is a sad and lonely place: A study of existential vulnerability in the life stories of persons struggling with perfectionism. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2219513. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2219513>
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W. ve Claes, L. (2013). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients?. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 21(1), 45–51. <https://doi.org/10.1002/erv.2175>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–51.
- Burychka, D., Miragall, M. ve Baños, R. M. (2021). Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1), 248–261. <https://doi.org/10.5334/pb.1057>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B. ve Hofmann, S. G. (2008). Social anxiety in 18 nations: Sex and age differences. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(2), 163–187.
- Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- Calogero, R. M. ve Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. In J. C. Chrisler & D. R. McCreary (Eds.), *Handbook of gender research in psychology, Vol. 2. Gender research in social and applied psychology* (ss. 153–184). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8

- Can, F. ve Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 156–168.
- Casale, S., Fioravanti, G., Rugai, L., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2020). What Lies Beyond the Superordinate Trait Perfectionism Factors? The Perfectionistic Self-Presentation and Perfectionism Cognitions Inventory Versus the Big Three Perfectionism Scale in Predicting Depression and Social Anxiety. *Journal of personality assessment*, 102(3), 370–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1573429>
- Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 1168–1170. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>
- Cash, T. F. (2002). Women's body images. In G. M. Wingood & R. J. DiClemente (Eds.), *Handbook of women's sexual and reproductive health* (ss. 175–194). Kluwer Academic/Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0689-8_10
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. ve Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta-analysis. *The International journal of eating disorders*, 22(2), 107–125.
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T. ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring negative body image: Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363–372. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.001>
- Cash, T. F. ve Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.

- Christina, S. P. ve Alima, Z. (2023). Body-image and social anxiety among adolescent females. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 10(3), h67–h70.
- Claes, N., Smeding, A. ve Carré, A. (2023). Socioeconomic status and social anxiety: attentional control as a key missing variable?. *Anxiety, stress, and coping*, 36(4), 519–532. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2118723>
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *The essential handbook of social anxiety for clinicians* (ss. 193–218). John Wiley & Sons Ltd.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (ss. 69–93). The Guilford Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L. ve Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Cox, B. J., Fleet, C. ve Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of affective disorders*, 82(2), 227–234. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012>
- Cox, S. L. ve Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 231–240. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12079>
- Curran, T. ve Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Çelik, E. (2023). *Öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Maltepe University. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/öz-eleştirel-ruminasyon-yaşantısal-kaçınma-duygu/docview/3118298873/se-2>

- Daniilidou, A. (2023). Understanding the Relationship Between the Multidimensional Perfectionism and Self-Compassion in Adults: The Effect of Age. *Europe's Journal of Psychology*, 19(4), 371-386. <https://doi.org/10.5964/ejop.11981>
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M. ve Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237–250. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047310.94044.ac>
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Turkish Journal of Clinical Psychology*, 3(60), 3–21.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39, 79–86.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2010). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121-129.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S. ve Hui, D. (2006). Self-Critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 409–420. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.020>
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: the mediating role of self-criticism. *The International journal of eating disorders*, 43(3), 274–281. <https://doi.org/10.1002/eat.20796>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665–676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Durna, H. (2018). *Sosyal fobi - Kim korkar sosyal fobiden!*. Pegem Akademi.

- Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Eraslan İngenç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(1), 39–51. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000035>
- Eravşar, H. (2021). *Mükemmeliyetçilik*. İksad Yayınları.
- Eren Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 33(1). https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000037
- Ergün, N. (2005). Gençlerde sosyal fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 84–88.
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179–193.
- Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 7(30), 61–71.
- Erkan, Y. D. D. Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Eroğlu, K. ve Odacı, H. (2019). Ortaokul yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile benlik saygıları, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 26(3), 108–115. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.08.023>

- Etu, S. F. ve Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body Image*, 7(1), 82–85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.004>
- Fang, T. ve Liu, F. (2022). A review on perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10(1), 355–364. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027>
- Farrell, C., Shafran, R. ve Lee, M. (2006). Empirically Evaluated Treatments for Body Image Disturbance: A Review. *European Eating Disorders Review*, 14(5), 289–300. <https://doi.org/10.1002/erv.693>
- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M. ve Kolubinski, D. C. (2021). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 155-174. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00404-4>,
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A. ve Sherry, S. B. (2020). The Big Three Perfectionism Scale–Short Form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37–52. <https://doi.org/10.1177/0734282919878553>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. ve Meyer, B. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image: Volume 2* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315802060>
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Counseling Psychologist*, 30(3), 313-341.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)

- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L. ve Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645–654. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9554-x>
- Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A. ve Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 81–85. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<81::AID-EAT10>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<81::AID-EAT10>3.0.CO;2-V)
- Frost, R. O., Glossner, K. ve Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed., ss. 119–145). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00005-5>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R. ve Klein, D. F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of general psychiatry*, 50(4), 286–293. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820160056007>
- Gattario, K. H. ve Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R. ve Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.005>
- Gawlik, M. E. (2012). Variables related to perfectionism. McKendree University Scholars. Retrieved from <https://www.mckendree.edu/academics/scholars/issue18/gawlik.htm>

- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. Metris Yayınları.
- Gilbert, P. (2000). *The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of social rank and social comparison*. In J. L. R. W. (Ed.), *The Self and Shame: From Psychoanalysis to Cognitive-Behavioral Theory* (ss. 133-157). University Press.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. ve Irons, C. (2004). *Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS)*. APA PsycTests.
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(3), 197–208.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (4th ed.). Routledge.
- Guo, T., Zhang, Z., Taylor, A., Hall, D. L., Yeung, A. S., Kramer, A. F. ve Zou, L. (2022). Association of social support with negative emotions among Chinese adolescents during Omicron-related lockdown of Shenzhen City: The roles of rumination and sleep quality. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 957382. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.957382>
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150–158.
- Güney, C., Aktan, Z. ve Yardımcı, E. (2020). Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Biçimlendirici Etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 139-147. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.03.22>

- Güngören, F. E. ve Aşçı, F. H. (2024). Adolesan Sporcularda Olumlu Beden İmgesi ile Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Öz Şefkatin Aracılık Rolünün Spor Türüne Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(1), 46-59. <https://doi.org/10.17644/sbd.1307561>
- Güven, G. ve Yalız Solmaz, D. (2022). Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 8(2), 56-70.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T. ve Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour research and therapy*, 68, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.02.006>
- Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: ‘Comparing’ boys and girls. *Body Image*, 1, 351–361. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.002>
- Hart, T.A., Turk, C.L., Heimberg, R.G. ve Liebowitz, M.R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety*, 10(1), 28-32. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1520-6394\(1999\)10:1<28::aid-da5>3.0.co;2-i](https://doi.org/10.1002/(sici)1520-6394(1999)10:1<28::aid-da5>3.0.co;2-i)
- Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W. ve Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Heckelman, L. R. ve Schneier, F. R. (1995). Diagnostic issues. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (ss. 3–20). The Guilford Press.

- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Rapee, R. M. ve Bruch, M. A. (1988). The validity of the Social Avoidance and Distress Scale and the Fear of Negative Evaluation Scale with social phobic patients. *Behaviour Research and Therapy*, 26(5), 407–410. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90074-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90074-5)
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58–65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (ss. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P. ve Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, J. ve Murray, K. (2024). Negative body image mental health literacy in women: Exploring aesthetic and functional concerns and the role of self-objectification. *Body image*, 48, 101657. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101657>
- Hill, R. W., McIntire, K. ve Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257–270.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)

- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: W. W. Norton & Company. <https://doi.org/10.1037/t54209-000>
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102–129. <https://doi.org/10.1177/0145445500241006>
- Iancu, I., Bodner, E. ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- James, K., Verplanken, B. ve Rimes, K.A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O. ve Holt, C. S. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403–410.
- Kaçar Başaran, S. (2022). Perfectionism: Its structure, transdiagnostic nature, and cognitive behavioral therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14(4), 518–525. <https://doi.org/10.18863/pgy.1082001>
- Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. ve Yorulmaz, O. (2022). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 41 (9), 6511-6521. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01131-2>
- Kagan, J. (2014). Temperamental contributions to the development of psychological profiles: I. Basic issues. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., ss. 377–418). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00013-3>
- Kankırı, E. (2024). *Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi / The examination of the associations among perfectionism, rejection sensitivity, self-critical rumination and social anxiety*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Karacan, E., Şenol, Ş. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 4(Ek 1), 28-34.
- Keven-Aklıman, Ç. ve Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10–23. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2017.02.002>
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kolsallayan, A. ve Kazak, Z. (2021). Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği: Türk egzersiz katılımcıları için psikometrik bir değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2), 201–208.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2021). The effect of state and trait self-critical rumination on acute distress: An exploratory experimental investigation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(3), 306–321. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00370-3>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.002>
- Kopala-Sibley, D., Mongrain, M. ve Zuroff, D. (2013). A lifespan perspective on dependency and self-criticism: Age-related differences from 18 to 59. *Journal of Adult Development*, 20, 10-18. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9163-9>
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Hankin, B. L. ve Abela, J. R. (2015). The development of self-criticism and dependency in early adolescence and their role in the development of depressive and anxiety symptoms. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 41(8), 1094–1109. <https://doi.org/10.1177/0146167215590985>

- Kupper, N. ve Denollet, J. (2012). Social anxiety in the general population: Introducing abbreviated versions of SIAS and SPS. *Journal of Affective Disorders*, 136(1-2), 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.08.014>
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Laus, M. F., Almeida, S. S. ve Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1496986>
- Lazarus, G. ve Shahar, B. (2018). The role of shame and self-criticism in social anxiety: A daily-diary study in a nonclinical sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(2), 107–127. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.2.107>
- Leary, M. R. ve Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., ss. 579–597). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00020-0>
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34–47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34>
- Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K. ve Brennan, L. (2019). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(1), 15–38. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1517389>
- Linardon, J., Moffitt, R., Anderson, C. ve Tylka, T. L. (2024). Testing for longitudinal bidirectional associations between self-compassion, self-criticism, and positive body image components. *Body image*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101722>

- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M. ve Tchaturia, K. (2015). Can Psychological Interventions Reduce Perfectionism? A Systematic Review and Meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705–731. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000162>
- Manav, A. N. (2023). Yetişkinlerde kendini sabotaj: *Mükemmelliyeçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve metakognitif inançlarla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Martínez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Baños, R. M., ve Herrero, R. (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111115>
- McCabe, R. E., Antony, M. M., Summerfeldt, L. J., Liss, A. ve Swinson, R. P. (2003). Preliminary examination of the relationship between anxiety disorders in adults and self-reported history of teasing or bullying experiences. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32(4), 187–193. <https://doi.org/10.1080/16506070310005051>
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(9-10), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9813-3>
- Milia, C., Spada, M. ve Kolubinski, D. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: An experimental study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(3), 272–286. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000727>
- Naragon-Gainey, K. ve Watson, D. (2012). Personality, structure. İçinde V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (ss. 90-95). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00275-5>
- Nealis, L. J., Sherry, S. B., Sherry, D. L., Stewart, S. H. ve Macneil, M. A. (2015). Toward a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 58, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.02.006>

- Nemat Tavousi , M. ve Seyf Hashemi, N. (2024). The Relationship between Perfectionism and Depression and Social Anxiety in Social Media Users: Emphasizing the Mediating Role of Rumination. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(2), 152-160. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.19>
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297–308. <https://doi.org/10.1037/a0025032>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J. ve Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later?. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.003>
- Neves, C. M., Cipriani, F. M., Meireles, J. F. F., Morgado, F. F. R. ve Ferreira, M. E. C. (2017). Body image in childhood: An integrative literature review. *Revista Paulista de Pediatria*, 35(3), 331–339. <https://doi.org/10.1590/1984-0462;2017;35;3;00002>
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263–267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.057>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Norton, A. R. ve Abbott, M. J. (2017). The role of environmental factors in the aetiology of social anxiety disorder: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 34(2), 76–97. <https://doi.org/10.1017/bec.2017.7>
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C. ve Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21(4), 429–452. <https://doi.org/10.1002/per.616>
- Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Educational Sciences and Practice*, 11(22), 119–134.
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal fobi etyolojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52, 45–51.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15–26.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist*, 39(4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Pekin, Z. ve Güme, S. (2025). Self-criticism: Conceptualization, assessment and interventions. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 107–123. <https://doi.org/10.18863/pgy.1455185>
- Ramseyer Winter, V., O'Neill, E. ve Cook, M. (2021). An investigation of socioeconomic status and body image among hook-up app users. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 12(4), 789–801.
- Rasooli, S. S. ve Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I. ve Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65–72.
- Rębacz, W., Wikiera, K., Wikiera, K. ve Maćik, D. (2024). Perfectionism and body image in a group of young women and men. *Annales Universitatis Mariae*

- Curie-Skłodowska sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 36, 203–220.
<https://doi.org/10.17951/j.2023.36.4.203-220>
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238–250.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. ve Tueller, S. (2014). The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368–379.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Rosenqvist, E., Konttinen, H., Berg, N. ve Kiviruusu, O. (2024). Development of Body Dissatisfaction in Women and Men at Different Educational Levels During the Life Course. *International journal of behavioral medicine*, 31(5), 718–729.
<https://doi.org/10.1007/s12529-023-10213-x>
- Rudd, N. A. ve Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing & Textiles Research Journal*, 18(3), 152–162. <https://doi.org/10.1177/0887302X0001800304>
- Sansone, R. A. ve Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with physical health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Saylan, E. ve Soyyiğit, V. (2022). Dimensions of body image: Body Image Scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(65), 229-247.
<https://www.doi.org/10.17066/tpdrd.1138273>
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Schneier, F. R., Blanco, C., Antia, S. X. ve Liebowitz, M. R. (2002). The social anxiety spectrum. *The Psychiatric clinics of North America*, 25(4), 757–774.
[https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(02\)00018-7](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(02)00018-7)
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282–288.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040034004>

- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- Shahar, B., Doron, G. ve Szepeswol, O. (2015). Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediation Model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 570–579.
<https://doi.org/10.1002/cpp.1918>
- Sherry, S., Simon, L., Vriend, J., Hewitt, P., Lee-Baggley, D., Flett, G. ve Wardrop, A. (2009). Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image*, 6(2), 83-89.
- Siegle, D. ve Schuler, P. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 22(3), 183–190.
<https://doi.org/10.1080/02783190009554060>
- Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
<https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332.
<https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.
<https://doi.org/10.1177/0734282916651539>

- Stevenson, J. C. ve Akram, U. (2022). Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (ss. 3–16).
- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Sütterlin, S., Paap, M. C., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012, 267327. <https://doi.org/10.1155/2012/267327>
- Talavera, D. C., Paulus, D. J., Garza, M., Ochoa-Perez, M., Lemaire, C., Valdivieso, J., Borgiaizian, D., Robles, Z., Bakhshaie, J., Manning, K., Walker, R., Businelle, M. ve Zvolensky, M. J. (2018). Subjective social status and rumination in relation to anxiety and depressive symptoms and psychopathology among economically disadvantaged Latinos in primary care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(2), 169–179. <https://doi.org/10.1037/ort0000223>
- Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Teke, E., Yılmaz, E. ve Sürücü, A. (2020). İlkokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences* , 6 (1), 24-38. <https://doi.org/10.34137/jilses.647511>
- Tom, G., Chen, A., Liao, H. ve Shao, J. (2005). Body image, relationships, and time. *The Journal of psychology*, 139(5), 458–468.
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from

- reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image*, 10(3), 415–418. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Ulu, I. P., Tezer, E. ve Slaney, R. B. (2012). Investigation of adaptive and maladaptive perfectionism with Turkish Almost Perfect Scale-Revised. *Psychological Reports*, 110(3), 1007–1020. <https://doi.org/10.2466/09.02.20.PR0.110.3.1007-1020>
- Villiers, D. P. (2009). *Perfectionism and social anxiety among college students* (Unpublished doctoral dissertation).
- Wade, T. D. ve Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1, 2. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J. ve Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12934. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- Wardle, J. ve Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best practice & research. Clinical endocrinology & metabolism*, 19(3), 421–440. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2005.04.006>
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Webster, J. ve Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive

- control. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 164(2), 241–252. <https://doi.org/10.1080/00221320309597980>
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S. ve Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review - Update. *Journal of affective disorders*, 246, 530–547. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.069>
- Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I. ve Binder, P. E. (2021). A Randomized Control Trial of a Brief Self-Compassion Intervention for Perfectionism, Anxiety, Depression, and Body Image. *Frontiers in Psychology*, 12, 751294. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J. ve Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301–312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Yıldız, M., Duru, H. ve Eldeleklioğlu, J. (2020). Relationship between parenting styles and multidimensional perfectionism: A meta-analysis study. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(4), 16–35.
- Yılmaztürk, M. ve Ekşi, H. (2022). A multidimensional approach to self-criticism: Development of the self-criticism scale and investigation of its psychometric properties. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 23(2), 1151–1181. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1055950>
- Yöyen, E. ve Zoraloğlu, C. (2023). The relationship of dimensions of perfectionism with social anxiety in non-clinical population. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(1), 67–73.
- Yurtçiçek Eren, S., Özdemir, N. ve Çalışkan Akımal, G. (2023). Çalışanlarda beden algısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Sciences*, 143, 34–42. <https://doi.org/10.29228/ASOS.70107>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GONULLU OLUR FORMU

Değerli katılımcı, sizi Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ danışmanlığında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Bersu DİNÇ tarafından yürütülen "Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz- Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 15 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 sahipsiniz. 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 [REDACTED] adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

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 aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü 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.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Bersu DİNÇ

İmzası:

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

YAŞINIZ:

CİNSİYETİNİZ: Kadın Erkek

MEDENİ DURUMUNUZ: Bekar Evli Ayrılmış Eşi Vefat
Etmış

EĞİTİM DURUMUNUZ: İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek lisans
 Doktora

EVİNİZİN TOPLAM AYLIK GELİRİ MİKTARI NE KADARDIR:

0-30.000 tl/ay 30.000 tl- 50.000 tl/ay 50.000 -70.000 tl/ay 70.000 -
100.000 tl/ay 100.000 tl ve üzeri

SİZCE EKONOMİK DURUMUNUZ NASILDIR: Düşük Orta Yüksek

Daha önce psikolojik veya psikiyatrik yardım aldınız mı? Evet Hayır

Şu anda psikolojik veya psikiyatrik yardım alıyor musunuz? Evet Hayır

Psikolojik veya psikiyatrik yardım ihtiyacı hissediyor musunuz? Evet Hayır

Ek 3. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.

Hiç-1

Biraz-2

Oldukça-3

Tamamen-4

1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır. ____
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor. ____
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur. ____
4. Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem. ____
5. Bazı kişisel alışkanlıklarımın ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum. ____
6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm. ____
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam. ____
8. Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim. ____
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm. ____
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım. ____

Ek 4. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kısa Formu (BÜMÖ-16)

BUMO-16

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı veya katılmadığınızı en iyi yansıtan numarayı daire içine alarak cevaplayınız. Her ifade için, "kesinlikle katılmıyorum" (1 numara) ile "kesinlikle katılıyorum" (5 numara) arasında değişen beş olası yanıt bulunmaktadır.

1 → Kesinlikle Katılmıyorum

2 → Katılmıyorum

3 → Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum

4 → Katılıyorum

5 → Kesinlikle Katılıyorum

1	Diğer insanların kusurlarını çok fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5
2	Bir şeyleri mükemmel şekilde yapmadığımda, insanlar hayal kırıklığına uğrar.	1	2	3	4	5
3	Mükemmel olmaya çok ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
4	İnsanların ne kadar mükemmel olduğunu fark etmemeleri beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
5	İşlerin her zaman benim istediğim gibi gitmesini hak ediyorum.	1	2	3	4	5
6	Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmadığım zaman, kendimi sert bir şekilde yargılarım.	1	2	3	4	5
7	Mükemmel olduğumu biliyorum.	1	2	3	4	5
8	Yaptığım her şeyden şüphe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Hata yapma fikri, beni korkutur.	1	2	3	4	5
10	Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmadığım zaman, kendimi hayal kırıklığına uğratmış hissedirim.	1	2	3	4	5
11	Giriştiğim her şeyde mükemmel olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
12	Diğer insanların ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıklarını bildiğim zaman bile memnun olmam.	1	2	3	4	5
13	Bir hata yaptığımı fark ettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
14	Olabilirdiğince mükemmel olmak için çabalamak kendimi değerli hissettirir.	1	2	3	4	5
15	Bana yakın olan insanların mükemmel olmalarını beklerim.	1	2	3	4	5
16	Kendimle ilgili fikrim ne kadar mükemmel olduğuma bağlıdır.	1	2	3	4	5

Ek 5. Beden İmajı Ölçeği

		1- Kesinlikle katılmıyorum	2- Katılmıyorum	3- Kararsızım	4- Katılıyorum	5- Kesinlikle katılıyorum
	<p>Bu ölçek bireyin beden imajını değerlendirmeye dönük bir ölçme aracıdır. Beden imajı; bireyin dış görünüşü ile ilgili davranışlarını, duygularını, inançlarını ve düşüncelerini içeren kendilik algısıdır. Bu ölçme aracında geçen "beden" kavramı ile kafa, gövde, bacaklar, kollar ve bunlara ilişkin ayrıntılar (göz, kaş, burun, kulak, diş, çene, eller, tırnaklar, göğüs, bel, omuz, ayaklar vb.) ifade edilmektedir.</p> <p>Lütfen her maddeyi okuyarak, bu maddelere ne boyutta katıldığınızı, verilen 5'li derecelendirme sistemine göre işaretleyiniz.</p>					
1.	Bedenim ile ilgili kötü düşünüldüğünü hissettiğimde içime kapanırım.					
2.	Başkalarının bedenim hakkında yaptığı yorumları dikkate alırım.					
3.	Bedenimde değişiklikler yapmak isterim.					
4.	Bedenim ile ilgili olumlu duygulara sahibim.					
5.	Başkalarının bedenim hakkındaki düşünceleri benim için önemlidir.					
6.	Başkaları bedenimle ilgili olumlu şeyler söylediklerinde onlara inanmakta güçlük çekerim.					
7.	Giyinmemiş halime baktığımda bedenimi beğenirim.					
8.	Aynada kendime baktığımda hayal kırıklığı yaşarım.					
9.	Bedenimde sevmediğim şeyleri düzeltmek için çok zaman harcarım.					
10.	Bedenimle ilgili olumsuz düşüncelerim yüzünden başkalarıyla daha az etkileşime girerim.					
11.	Bedenim ile ilgili olumsuz bir eleştiri yapıldığında üzülürüm.					
12.	Bedenimin görünümünden utanırım.					
13.	Aynada kendime bakmaktan kaçınırım.					
14.	Başkaları bu halimle güzel olduğumu söyleseler de ben bunu kabul etmem.					
15.	Bedenimin çekici olduğunu düşünürüm.					
16.	Hayalimdeki fiziksel özelliklere sahip olmasam da kendimden memnunum.					
17.	Bedenimin görünümü konusunda rahat hissederim.					
18.	İnsanlarla konuşurken bedenime odaklandıklarını düşündüğüm için zorluk yaşarım.					
19.	Fiziksel özelliklerimin bazılarını değiştirmek için her şeyi yaparım.					
20.	Hayalimdeki beden görünümüne sahip olmak için çok çaba harcamam gerekir.					
21.	İnsanların bedenimi beğenmemeleri beni olumsuz etkiler.					

Ek 6. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu

Lütfen her maddeyi okuyarak, bu maddelere ne boyutta katıldığınızı, verilen 5’li derecelendirme sistemine göre işaretleyiniz.

- 1- Kesinlikle Katılmıyorum
- 2 -Katılmıyorum
- 3 - Kararsızım
- 4 -Katılıyorum
- 5 -Kesinlikle Katılıyorum

Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
2.Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
3.Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
4.Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
5.Yeni insanlarla tanıştığımda tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
6.Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
7.Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
8.Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
9.Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
10. Başkaları hayır diyebilirler diye benimle bir şeyler yapmalarını teklif etmeye çekinirim. (Ör: sinemaya gitmek gibi).	1	2	3	4	5
11. Bir grup insanla beraberken durgun olurum.	1	2	3	4	5
12. İyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5

Ek 7. Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2500011645
Konu : Etik Kurul Kararı (Bersu DİNÇ)

24.03.2025

Sayın Bersu DİNÇ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

“Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Rolü” başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 03.03.2025 tarihli ve 2025/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Bersu DİNÇ

Belge Doğrulama Kodu: 9DAAEAA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Selda Senol
Yeminli Sekreter
444 97 98
(0 212) 6929617



	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	03.03.2025
Sayı	2025/02
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Beden Algısının Aracı Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Bersu DİNÇ
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA ERDOĞMUŞ
Karar	UYGUNDUR

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

(Katıldı)

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Tarkan ÖZKUL
Üye/Raportör

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Etik Kurulu Yeminli Sekreter Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: HAE4U7A Belge Takip Adresi: <https://www.tadkiye.gov.tr/izn-ebys>



Ek 8. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kullanım İzni

Re: Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu izni hk.

Kimden: Bersu DİNÇ

Kime:

Tarih: 29 Nis 2024 Pzt, 12:13

Merhaba Servet Hanım,

Ben Bersu Dinç. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekteyim. "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tezimde Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu 'nu kullanmak amacıyla izninizi talep etmekteyim.

Teşekkürler,
İyi çalışmalar.

Kimden:

Kime: Bersu DİNÇ

Tarih: 29 Nis 2024 Pzt, 13:19



BUMÖ-16.docx 25 KB

Kaçar-Başaran et al.2022.pdf 502 KB

Merhabalar,

Çalışmanızda BUMÖ-16'yı kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ekte ölçeği, puanlama bilgisini ve ilgili yayını bulabilirsiniz.

İyi dileklerle,

29 Nisan 2024 12:13, "Bersu DİNÇ"

yazdı:

Merhaba Servet Hanım,

Ben Bersu Dinç. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekteyim. "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tezimde Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu 'nu kullanmak amacıyla izninizi talep etmekteyim.

Teşekkürler,
İyi çalışmalar.

Ek 9. Öz- Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Kullanım İzni

Re: Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği İzni hk.

Kimden: Özge Erarslan

Kime: Bersu DİNÇ

Tarih: 29 Nis 2024 Pzt, 14:16

Öz-eleştirel ruminasyon ölçeği.docx 16 KB
 ölçek makalesi.pdf 849 KB

Sayın Bersu Dinç,

Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği'ni çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçek ve makalesi ektedir saygılarımla

Bersu DİNÇ

, 29 Nis 2024 Pzt, 12:11 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Özge Hanım,

Ben Bersu Dinç. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekteyim. "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tezimde Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği'ni kullanmak amacıyla izninizi talep etmekteyim.

Teşekkürler,
İyi çalışmalar.

--

Özge Erarslan İnceç

Dr. Öğr. Üyesi/Asst. Prof.

Dokuz Eylül Üniversitesi/Dokuz Eylül University

Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

Ek 10. Beden İmajı Ölçeği Kullanım İzni

Re: Beden İmajı Ölçeği izni hk.

Kimden: Ezgi SAYLAN

Kime: Bersu DİNÇ

Tarih: 30 Nis 2024 Sal, 16:24



Beden İmajının Boyutları Beden İmajı Ölçeği.pdf 913 KB

Beden İmajı Ölçeği.docx 18 KB

Merhabalar,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. İlgili yayınları ve ölçek maddelerinin yer aldığı dosyayı ekte sizinle paylaşıyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Ezgi SAYLAN

Artvin Çoruh Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Research Assistant Ezgi SAYLAN

Artvin Coruh University

Faculty of Education

Department of Educational Sciences

Program of Guidance and Psychological Counselling

29 Nis 2024 Pzt, saat 12:16 tarihinde Bersu DİNÇ

şunu yazdı:

Merhaba Ezgi Hanım,

Ben Bersu Dinç. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekteyim. "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tezimde Beden İmajı Ölçeği'ni kullanmak amacıyla izninizi talep etmekteyim.

Ek 11. Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

Ynt: Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu İzni hk.

Kimden: FATİH CAN

Kime: Bersu DİNÇ

Tarih: 31 May 2024 Cum, 00:50

Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu.docx 17 KB

Merhaba Bersu Dinç,

Elbette kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir. Araştırmanızda kolaylıklar diliyorum.

İyi çalışmalar.

Gönderen: Bersu DİNÇ

Gönderildi: 10 Mayıs 2024 Cuma 14:39

Kime:

Konu: Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu İzni hk.

Merhaba Fatih Hocam,

Ben Bersu Dinç. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında eğitim görmekteyim. "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Beden Algısı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tezimde Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmak amacıyla izninizi talep etmekteyim.

Teşekkürler,

İyi çalışmalar.

ÖZGEÇMİŞ

Bersu Dinç

EĞİTİM

Lise: Suat Terimer Anadolu Lisesi, 2018, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2023, İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (Tez Aşaması)

Yabancı Diller: İngilizce

Bilgisayar: MS Office Uygulamaları Word (Orta Düzey), Excel (Orta Düzey), Powerpoint (Orta Düzey), IBM SPSS (Orta Düzey)

MESLEKİ DENEYİM

Ağustos 2022 – Eylül 2022: İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi – Stajyer Psikolog

Ekim 2022 – Şubat 2023: İstanbul Erenköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi – Stajyer Psikolog

Ağustos 2024 – Kasım 2024: Özel Yarenim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi – Kurum Psikoloğu