

**Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı ve Kaçınma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi****Examining the Relationships Between Perfectionism  
and Social Anxiety and Avoidance****Barkan Eskiili**

Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gedik Üniversitesi Psikoloji Bölümü

barkan.eskiili@gedik.edu.tr

**ORCID:** 0000-0003-3990-7585**Gönderim Tarihi:** 14.06.2023**Kabul Tarihi:** 25.09.2023**Yayımlanma Tarihi:** 30.12.2023**Nasıl Atıf Yapılır:**Eskiili, Barkan. “Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı ve Kaçınma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. *Eklektik Sosyal Bilimler Dergisi* 1, sy. 2 (Aralık 2023): 287-300.

## Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı ve Kaçınma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi<sup>1</sup>

Barkan Eskiili<sup>2</sup>

### Öz

Bu çalışmada erişkinlerin mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve kaçınma puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi; sosyal kaygı, kaçınma ve mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet, gelir durumu ve doğum sırası değişkenleri açısından farkının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul’da yaşayan bireyler oluştururken örneklem grubunu İstanbul ilinde yaşayan 40 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma bulguları doğrultusunda kaygı, kaçınma, mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet ve doğum sırası değişkenlerine göre anlamlı farkı bulunmazken; mükemmeliyetçilik puanı ile kaygı ve kaçınma puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçları yorumlarken örneklem sınırlılığı dolayısıyla örneklemden elde edilen mükemmeliyetçilik puanlarının düşük olması, mükemmeliyetçiliğin ve kaygının çok boyutlu yapısı vd. nedenlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Elde edilen bulgular, alan yazında yer alan sonuçların kimi tarafından desteklenmekte; kimi tarafından ise desteklenmemektedir. Bu durum ilgili alan yazın incelenirken karıştırıcı değişkenlerin ve yordayıcıların dikkate alınması gerekliliğinin önemini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı, kaçınma*

1 Bu makale, 2015 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Klinik Psikoloji programında tamamlanmış olan yüksek lisans tezine dayalı olarak hazırlanmıştır.

2 Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, barkan.eskiili@gedik.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3990-7585.

## Examining the Relationships Between Perfectionism and Social Anxiety and Avoidance

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between perfectionism scores of adults and social anxiety, avoidance and some demographic variables; to examine the difference of social anxiety, avoidance and perfectionism scores in terms of gender, income status and birth order variables. The population of the study consisted of individuals living in Istanbul, while the sample group consisted of 40 individuals living in Istanbul. Personal Information Form, Liebowitz Social Phobia Symptoms Scale and Multidimensional Perfectionism Scale were used as data collection tools. In line with the findings of the study, it was concluded that there was no significant difference in anxiety, avoidance, and perfectionism scores according to gender, income, and birth order variables, while there was no significant relationship between perfectionism scores and anxiety and avoidance scores. While interpreting the results obtained, the reasons such as the low perfectionism scores obtained from the sample due to the sample limitation, the multidimensional structure of perfectionism, etc. should be taken into consideration. The findings obtained are supported by some of the results in the literature; It is not supported by some. This situation reveals the importance of taking confounding variables and predictors into consideration when examining the relevant literature.

**Keywords:** *Perfectionism, social anxiety, avoidance.*

### Ana Metin

Geçmişten günümüze dek mükemmeliyetçilik kavramının birçok şekilde kullanıldığını söylemek mümkündür. Bunun nedeni, mükemmeliyetçilikle ilgili özelliklerin bilim insanları tarafından oldukça ilgi görmesidir. Mükemmeliyetçilik, kusursuz olma çabasıyla ilişkili bir kişilik özelliğidir ve genellikle kusurlara karşı eleştirel olmayı içerir.<sup>3</sup> Kendisi ve başkaları için makul olmayan yüksek standartlar belirleme, aşırı özeleştirel olma ve hata yapma konusunda aşırı endişelenme eğilimi psikolojik

---

3 Gordon L. Flett ve Paul L. Hewitt, "Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues", *American Psychological Association* (2002): 5-31. <https://doi.org/10.1037/10458-001>.

kırılganlıkla ilişkilendirilmiştir.<sup>4</sup> Mükemmeliyetçilik, birçok boyutu içeren uyumlu ve uyumsuz bir kavramdır. Ulaşılamaz standartlara ulaşma, bu standartlara gereksiz bir önem verme ve başarısızlıkları genelleme gibi özellikleri içermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik; yüksek ancak gerçekleştirilebilir hedefler belirleme, düzenli ve organize bir şekilde hareket etme, kişisel tatmini sağlama, üstün bir konumda olma ve güzel ödüller elde etme gibi unsurları içerirken, uyumsuz mükemmeliyetçilik; ulaşılabilir yüksek standartları benimseme, hata anında aşırı kaygı duyma, diğer insanlar tarafından baskı altında hissetme, olumsuz sonuçlardan kaçınma ve kişisel hedefler ile gösterilen performans arasında tutarsızlık olduğu algısını içermektedir.<sup>5</sup>

Kaygı, olası, yaklaşan olumsuz olaylara hazırlık ile ilişkili geleceğe yönelik bir ruh hâli durumu iken sosyal kaygı, sosyal durumlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten duyulan aşırı korkunun neden olduğu yaygın bir duygusal deneyimdir.<sup>6</sup> İşlevselliği bozacak kadar belirli bir ciddiyet derecesine ulaştığında, sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılır.<sup>7</sup> Sosyal kaygının temel özelliği kişinin diğerleri ile beraber olmaya maruz kaldığı, sosyal ortamlara ve performans gerektiren durumlara; inatçı, aşırı veya mantıksız korku duyması ve bu durumlardan kaçınmasıdır.<sup>8</sup> Sosyal fobi, belirli sosyal durumlar içerisinde yoğun düzeyde endişe ve korku yaşanması durumuyken sosyal anksiyete bozukluğu, süregelen bir endişe hissi ile etkileşime girmekten kaçınma davranışına neden olmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler farklı sosyal durumlarda aşırı gergin, utangaç veya rahatsız olma eğilimindedir.<sup>9</sup> Bu durum, bireyin başkalarıyla ve toplumla ilişki kurmasını ve sürdürmesini engeller,

---

4 A. Kiamarsi ve A. Abolghasemi, “The Relationship of Procrastination and Self-Efficacy with Psychological Vulnerability in Students”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 858-862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>.

5 R. O. Frost, P. Marten, C. Lahart ve R. Rosenblate, “The Dimensions of Perfectionism”, *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990): 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.

6 T. B. Kashdan, “Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-analysis”, *Clinical Psychology Review* 27 (2007): 348-365. doi: 10.1016/j.cpr.2006.12.003.

7 A. S. Morrison ve R.G. Heimberg, “Social Anxiety and Social Anxiety Disorder”, *Annual Review of Clinical Psychology* 9 (2013): 249-274. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631.

8 Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitapevi, 2006).

9 M. R. Leary ve R.M. Kowalski, “The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion-Related Validity”, *Journal of Personality Assessment* 61 (1993): 136-146. doi: 10.1207/s15327752jpa6101\_10.

yaşam kalitesine zarar verir<sup>10</sup> ve yalnızlık, depresyon ve hatta intihara yol açabilir.<sup>11</sup> Sosyal başarı düştükçe sosyal fobinin düzeyi artmakta, sosyal kaygının varlığı arttıkça sosyal performans kötüleşmekte ve birey bu şekilde kısır döngü içinde bulunmaktadır.<sup>12</sup>

Sosyal kaygının bilişsel modeli, sosyal performans için yüksek standartlar belirlemenin, bireylerin sosyal etkileşim sürecinde kaygı üretmeleri için önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.<sup>13</sup> Aslında, yüksek standartlar belirlemek mükemmeliyetçiliğin ana tezahürlerinden biridir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendileri ve başkaları için yüksek standartlar ve beklentiler belirlemesini, hatalar konusunda endişelenmesini ve her şeyin kusursuz olması gerektiğini vurgulamasını ifade eder.<sup>14</sup> Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar belirleyen, işleri mükemmel bir şekilde tamamlamak için çabalayan ve kendilerini eleştirel bir şekilde değerlendiren kişilerin bir özelliği olduğu ifade edilmektedir.<sup>15</sup> Sosyal standartların abartılması ve bireyin bu sosyal standartları karşılama noktasında kendisini yetersiz görmesi, sosyal anksiyetenin oluşumundaki iki önemli faktördür. Mükemmeliyetçi bireyler farklı sosyal aşamalarda (ör. sosyal beklentiler, sosyal durumlarda ve sonrasında) yüksek standartları hedefleme eğilimindedir.<sup>16</sup> Ancak, bu standartların yüksek olması nedeniyle, kişilerin bu standartlara ulaşması kolay değildir ve standarta ulaşma arzusunun

---

10 A. Abdollahi, “The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety”, *Psychiatry* 82, sy.4 (2019): 345–353. doi: 10.1080/00332747.2019.1608783.

11 J. P. Lépine ve A. Pélişolo, “Why Take Social Anxiety Disorder Seriously?”, *Depression Anxiety* 11 (2000): 87–92. doi: 10.1002/(SICI)1520-639411:33.0.CO;2-9.

M. Yu, H. Zhou, M. Wang ve Tang X, “The Heterogeneity of Social Anxiety Symptoms Among Chinese Adolescents: Results of Latent Profile Analysis”, *Journal of Affective Disorders* 274, sy. 9 (2020).

12 D. M. Clark ve A. Wells, *A Cognitive Model of Social Phobia* (New York: Guilford Press, 1995).

13 American Psychiatric Association, *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders* (Washington: American Psychiatric Association, 2013).

14 Stefan G. Hofmann, “Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and its Treatment Implications”, *Cognitive Behavior Therapy* 36, sy. 4 (2007): 193–209. doi: 10.1080/16506070701421313.

15 Frost, Randy O., vd. “The Dimensions of Perfectionism.” *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990): 449-468.

16 J. H. Scott, K. Yap, A. J. P. Francis ve S. Schuster, “Perfectionism and its Relationship with Anticipatory Processing in Social Anxiety”, *Australian Journal of Psychology* 66, sy. 3 (2014): 187–196. doi: 10.1111/ajpy.12045.

oluşturduğu psikolojik baskının bireylere kaygı olarak yansımaları oldukça olasıdır. Mükemmeliyetçiler, insanlardan onay alma ve insanların kendilerini kusursuz bir birey olarak görmesi arzusundadırlar. Eğer birey, kişiler arası becerilerde çok iyi değilse ya da mükemmel performans gösterme yeteneğine güvenmiyorsa, bu durumun sosyal kaygıya yol açması muhtemeldir.<sup>17</sup> Kendisini mükemmel olarak ifade etmenin de sosyal kaygı ile yüksek bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalar doğrultusunda, sosyal kaygının önemli bileşenlerinden birinin mükemmeliyetçilik olduğu söylenebilir. Bireyin öz saygısını yüksek tutması için yüksek hedeflere ulaşma zorunluluğu hissetmesi, kendisinin başarısız ve olumsuz olacağı endişesine, bu durum da kaçınma davranışına ve özeleştiriyi birlikte yetersizliklere yönelik seçici algılama bilişlerinin oluşumuna neden olabilir. Dolayısıyla, sosyal kaygının bireylerin toplumda aktif bir şekilde rol almasını ve sosyal değişkenler karşısında gelişimini sürdürmesini ketyebilmektedir. Bu da psikolojik bütünlüğün sağlanamamasına, iş, eğitim, sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda işlevselliğin düşmesine paralel olarak yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir.

## Amaç

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlemesi, hataları tolere etmeme ve mükemmel olma arzusuyla karakterizedir. Sosyal kaygı ise bireylerin sosyal etkileşimlerdeki endişe, utanç ve değerlendirilme korkusuyla ilişkilidir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçilik, sürekli olarak başkalarının beklentilerini karşılamak ve olumsuz değerlendirmelerden kaçınmak için yoğun bir çaba sarf etme eğilimiyle ilişkilendirilirken, sosyal kaygı da sosyal etkileşimlerde başarısız olma korkusuyla birlikte ortaya çıkmaktadır. Öte yandan, mükemmeliyetçilik ve kaçınma arasındaki ilişki de dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçilik, hatalardan kaçınma, risk almaktan çekinme ve yeni deneyimlere karşı direnç gibi kaçınma davranışlarıyla ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda, erişkinlerde mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve kaçınma değişkenleri arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada “sosyal kaygı, kaçınma ve mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet, gelir durumu ve doğum sırası değişkenleri arasında anlamlı fark var mıdır?” ve “Mükemmeliyetçilik puanları ile kaygı ve kaçınma puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorularına yanıt

17 P. L. Hewitt, G. L. Flett, S. B. Sherry, M. Habke, M. Parkin, R.W. Lam, B. McMurtry, E. Ediger, P. Fairlie ve M. B. Stein, “The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-Presentation and Psychological Distress”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 1303–1325.

aranmıştır.

## Yöntem

Araştırmanın çalışma grubunu 24 kadın, 16 erkek toplam 40 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma, 2015 yılında Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında yapılan “Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tezden üretilmiştir. Söz konusu tarihte etik kurul onayı aranmamaktadır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”; “Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği”, Sosyal Karşılaşmalarda Kaygı ve Performans Kaygısı alt boyutlarından oluşurken; “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından oluşmaktadır.<sup>18</sup>

## Verilerin Analizi

Verilerin, parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Kolmogorov-Smirnov ve Varyansların Homojenliği Testi (Levene) sonuçlarının incelenmesi yoluyla karar verilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki

---

18 N. Dilbaz ve H. Güz, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2001), 232.

M. R. Liebowitz, “Social Phobia”, *Modern Problems in Pharmacopsychiatry* 22 (1987): 141–173. <https://doi.org/10.1159/000414022>.

Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett ve Cathy Weber, “Dimensions of Perfectionism and Suicide Ideation”, *Cognitive Therapy and Research* 18, sy.5 (1994): 439-460.

M. Oral, “The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stresful Life Events and Depressive Symptoms in University Students a Test of Diathesis-Stress Model of Depression” (Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 1999).

farkı belirlemek için Bağımsız Örneklem T Testi, üç ve üzeri grup arasındaki farkı belirlemek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın hata payı 0,05 olarak alınmıştır.

## Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin; mükemmeliyetçilik, kaygı, kaçınma puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığının anlaşılması için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır (Tablo 1). Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda  $p>0,05$  elde edilmesi nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır.

**Tablo 1. Normal Dağılıma Uygunluk Testi**

	N	40
Normal Parametreler <sup>a,b</sup>	Ortalama	123,5000
	Standart Sapma	8,33282
Aşırı Farklılıklar	Mutlak	,112
	Pozitif	,080
	Negatif	-,112
Kolmogorov-Smirnov Z		,710
P değeri		,695

**Tablo 2. Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi**

Mükemmeliyetçilik	Kadın	24	sd	t	p
	Erkek	16	38	-,191	,849

Cinsiyet değişkeni açısından mükemmeliyetçilik ölçeği puanları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir.



**Tablo 3. Mükemmeliyetçilik Puanlarının Gelir Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi**

	Karelerin Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	Sig
Gruplar Arasında	200,461	2	100,231	1,479	,241
Grup İçinde	2507,539	37	67,771		
Total	2708,000	39			

Gelir durumu değişkeni açısından mükemmeliyetçilik ölçeği puanları incelendiğinde, gelir durumu değişkenine göre bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir.

**Tablo 4. Mükemmeliyetçilik Puanlarının Doğum Sırası Değişkeni Açısından İncelenmesi**

	Karelerin Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	Sig
Gruplar Arasında	74,738	2	37,369	,525	,596
Grup İçinde	2633,262	37	71,169		
Total	2708,000	39			

Doğum sırası değişkeni açısında mükemmeliyetçilik ölçeği puanları incelendiğinde, doğum sırası değişkenine göre bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir.

**Tablo 5. Mükemmeliyetçilik ile Sosyal Kaygı ve Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

	Mükemmeliyetçilik	Sosyal Kaygı	Kaçınma
Mükemmeliyetçilik	1		
Sosyal Kaygı	,144	1	
Kaçınma	,065	,124	1

Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasındaki ilişki incelendiğinde, puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı; bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasındaki ilişki incelendiğinde, puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

## Tartışma

Araştırmamızda, mükemmeliyetçilik ile farklı birey özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmeyen birey özellikleri arasında cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası, kaygı ve kaçınma düzeyleri bulunmaktadır. Ancak, mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı ve kaçınma puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı/kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin kesin olmadığını göstermektedir. Bazı araştırmalar, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu gösterirken, diğer çalışmalar böyle bir ilişki tespit edilememiştir veya ilişkinin bağlamsal faktörlere bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkinin net bir şekilde ortaya konulamaması, farklı ölçüm yöntemleri, örneklem özellikleri ve bağlamsal faktörlerin etkisinin rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyon için bir eğilim unsuru olduğu belirtilmektedir. Kişilerin kendilerine çok yüksek hedefler koydukları ve bu hedeflere ulaşamama durumunda kendilerini olumsuz yönde eleştirdikleri durumlarda depresyona yatkın oldukları tespit edilmiştir. Ancak, kaygı ve kaçınma için böyle bir ilişki tespit edilememiştir. Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçilik ile kaygıya yatkınlık arasında da herhangi bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.<sup>19</sup>

Gerçekleştirilmiş farklı bir çalışmada ise mükemmeliyetçi yaklaşımların cinsiyet bazında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha fazla mükemmeliyetçi eğilimler sergilediği ve kız öğrencilere göre daha yüksek kişisel standartlar belirlediği görülmüştür.<sup>20</sup> Ancak, bu sonuçlar araştırmamız ile çelişmektedir.

Ashby, LoCicero ve Kenny ise kardeş sırası ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Ancak, çalışmalarındaki esas değişken bireylerin aile içindeki yerlerini algılamalarıdır. Bu algılama, kişilik özellikleriyle,

---

19 S. B. Sherry, P. L. Hewitt, G. L. Flett, D. L. Lee-Bagley ve P. A. Hall, "Trait Perfectionism and Perfectionistic Self-Presentation in Personality Pathology", *Personality and Individual Differences* 42, sy. 3 (2007): 477-490.

20 D. Siegle ve P. A. Schuler, "Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students", *Roeper Review* 23, sy. 1 (2000): 39-44.

özellikle de mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.<sup>21</sup> Yapılan çalışma, araştırmamızı desteklememektedir, ancak tam olarak kıyaslanamamaktadır.

Araştırmamızda, mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkinin belirsiz veya zayıf olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu durum, mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bireyler arasında farklı mükemmeliyetçilik alt tipleri olduğu ve bu alt tiplerin kaygı düzeyleri üzerinde farklı etkilere sahip olabileceği de dikkate alınmalıdır.

Bu makaledeki bulgular, konunun karmaşıklığını ve çeşitliliğini vurgulayarak ileriki çalışmalara ışık tutmayı hedeflemektedir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, farklı birey özelliklerinin mükemmeliyetçilik ile ilişkisi daha ayrıntılı bir şekilde incelenerek, bu ilişkinin nasıl ve hangi koşullarda ortaya çıktığı daha iyi anlaşılabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlki, araştırmamızda katılımcı sayısının ve örneklem kitlemizin belirli bir sınırlılığı olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum, çalışmanın sonuçlarını genelleştirme açısından bir kısıtlama oluşturabilir. Ancak, bu durumun çalışmanın bulgularını tamamen geçersiz kılmadığını belirtmek önemlidir. İkincisi, araştırmanın evreni 24-29 yaş aralığında Marmara Üniversitesinde formasyon eğitimi alan bireylerle sınırlandırılmıştır. Ancak, bu çalışmanın veri toplama imkânları uygun olduğunda daha büyük bir örnekleme ile gerçekleştirilmesi, sonuçların daha genel bir şekilde yorumlanmasına olanak tanıyacaktır. Araştırmamızda, mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkinin belirsiz veya zayıf olduğuna yönelik elde edildiği ve anlamlı farklılıkların elde edilmediği sonuçların, değişkenlerin çok yönlü doğasını ve ilgili sınırlılıkları dikkate alarak değerlendirmek önemlidir. Son olarak, bu çalışma sadece erişkin bireyler ile yapılmıştır. Farklı yaş gruplarındaki bireylerle yapılan çalışmalar, kategoriler arasındaki benzerlik ve farklılıkları daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmaların bu hususlar göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi uygun olacaktır.

---

21 J. S. Ashby, K. A. LoCicero ve M. C. Kenny, “The Relationship of Multidimensional Perfectionism to Psychological Birth Order”, *Journal of Individual Psychology* 59, sy. 1 (2003).

## Kaynakça

Abdollahi, A. “The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety”. *Psychiatry* 82 (2019): 345-353. doi: 10.1080/00332747.2019.1608783.

American Psychiatric Association. *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington: American Psychiatric Association, 2013.

Ashby, J. S., K. A. LoCicero ve M. C. Kenny. “The Relationship of Multidimensional Perfectionism to Psychological Birth Order”. *Journal of Individual Psychology* 59, sy. 1 (2013).

Clark D.M. ve A. Wells. *A Cognitive Model of Social Phobia*. New York: Guilford Press, 1995.

Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 2006.

Dilbaz N. ve H. Güz. “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”. *37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı* 232 (2001).

Flett, G. L., ve Paul L. Hewitt. “Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues”. *American Psychological Association* (2002): 5-31. <https://doi.org/10.1037/10458-001>.

Hewitt, P. L., Gordon L. Flett ve Cathy Weber. “Dimensions of Perfectionism and Suicide Ideation.” *Cognitive Therapy and Research* 18, sy. 5 (1994): 439-460.

Hewitt, P. L., G. L. Flett, S. B. Sherry, M. Habke, M. Parkin, R.W. Lam, B. McMurtry, E. Ediger, P. Fairlie ve M. B. Stein. “The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-Presentation and Psychological Distress”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 1303–1325.

Hofmann S.G. “Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and its Treatment Implications”. *Cognitive Behavior Therapy* 36, sy. 4 (2007): 193–209. doi: 10.1080/16506070701421313.

Kashdan T.B. “Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis”. *Clinical Psychology Review* 27 (2007): 348–

365. doi: 10.1016/j.cpr.2006.12.003.

Kiamarsi, A. ve A. Abolghasemi. “The Relationship of Procrastination and Self-Efficacy with Psychological Vulnerability in Students”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 858-862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>.

Leary M.R. ve R.M. Kowalski. “The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion-Related Validity”. *Journal of Personality Assessment* 61 (1993): 136-146. doi: 10.1207/s15327752jpa6101\_10.

Lépine J.P. ve A. Pélişolo. “Why Take Social Anxiety Disorder Seriously?”. *Depression Anxiety* 11 (2000): 87–92. doi: 10.1002/(SICI)1520-639411:33.0.CO;2-9.

Liebowitz, M. R. “Social Phobia”. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*. 22 (1987): 141–173. <https://doi.org/10.1159/000414022>.

Morrison A.S. ve R.G. Heimberg. “Social Anxiety and Social Anxiety Disorder”. *Annual Review of Clinical Psychology* 9 (2013): 249–274. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631.

Oral, M. “The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stresful Life Events and Depressive Symptoms in University Students a Test of Diathesis-Stress Model of Depression”. Yüksek Lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 1999.

R. O. Frost, P. Marten, C. Lahart ve R. Rosenblate. “The Dimensions of Perfectionism”. *Cognitive Therapy and Research* 14 (1990): 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.

Scott J.H., K. Yap ve Francis A.J.P. “Schuster S. Perfectionism and its Relationship with Anticipatory Processing in Social Anxiety”. *Australian Journal of Psychology* 66 (2014): 187-196. doi: 10.1111/ajpy.12045.

Shafran, R., S. J. Egan ve T. D Wade. *Overcoming Perfectionism: A Self-help Guide Using Cognitive-Behavioural Techniques*. Londra: Robinson, 2018.

Sherry, S. B., P. L. Hewitt, G. L. Flett, D. L. Lee-Bagley ve P. A. Hall. “Trait Perfectionism and Perfectionistic Self-Presentation in Personality Pathology”. *Personality and Individual Differences* 42, sy. 3 (2007): 477-490.

Siegle, D. ve P. A. Schuler. “Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students”. *Roeper Review* 23, sy. 1 (2000): 39-44.

Yu M., Zhou H., Wang M. ve Tang X. “The Heterogeneity of Social Anxiety Symptoms Among Chinese Adolescents: Results of Latent Profile Analysis”. *Journal of Affective Disorders* 274, sy. 9 (2020): 935-942.