

Majör Depresif Bozuklukta Mükemmeliyetçilik Perfectionism in Major Depressive Disorder

Gülen Say 

Öz

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendileri ya da başkaları için ulaşılmaması zor hedefler belirlemesi ve bu hedefleri gerçekleştirmek için aşırı çaba göstermesidir. Bireyler işlevsiz mükemmeliyetçi düşünceleri nedeniyle yaşamlarında sorunlar yaşayabilmektedir. Majör depresif bozukluğa neden olan faktörlerden biri işlevsel olmayan düşünme biçimidir. Bu bağlamda işlevsel olmayan mükemmeliyetçi düşüncenin majör depresif bozukluk için bir risk faktörü olabileceği söylenebilir. Çok sayıda araştırma sonuçları majör depresif bozukluk ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu gözden geçirme çalışmasında mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının majör depresif bozuklukla ilişkisi kapsamlı olarak incelenmiştir.

Anahtar sözcükler: Mükemmeliyetçilik, majör depresif bozukluk, biliş

Abstract

Perfectionism is individuals setting hard-to-reach goals for themselves or others and striving to achieve them. People have difficulties in their lives because of their perfectionist thinking. One of the reasons for major depressive disorder is dysfunctional thinking style. In this context, it can be argued that dysfunctional perfectionist thinking is a risk factor for major depressive disorder. A wide range of research results shows that there is a relationship between perfectionism and major depressive disorder. Consequently, this review investigates the relation of perfectionism and sub-dimensions with major depressive disorder.

Keywords: Perfectionism, major depressive disorder, cognition

¹ Hacettepe Üniversitesi, Ankara

✉ Gülen Say, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi, Ankara, Turkey
gulensay87@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.03.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 20.04.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 07.05.2020

MÜKEMMELİYETÇİLİK, bireylerin hayatlarında uyumlu şekilde var olduğunda olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilirken uyumsuz şekilde var olduğunda sorunlar yaratılmaktadır (Enns ve ark. 2001). Uyumsuz ve anormal özelliklere sahip olan olumsuz mükemmeliyetçilik psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır ve aynı zamanda psikolojik sorunların artmasına yol açmaktadır (Geranmayepour ve Besharat 2010). Özellikle majör depresif bozukluk söz konusu olduğunda, sıklıkla uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkileri görülmektedir (Park ve Jeong 2016). Bu nedenle majör depresif bozukluğun değerlendirilmesinde ve tedavi sürecinin planlanmasında mükemmeliyetçiliğin ve alt boyutlarının etkilerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada mükemmeliyetçilik ve majör depresif bozukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın amacına bağlı olarak ilgili literatür ayrıntılı gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda, mükemmeliyetçilik, depresyon, psikopatoloji, uyumsuz mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi bilişler ve ruminasyon anahtar kavramları kullanılmıştır. Bu kavramların Türkçe ve İngilizce karşılıkları Academic Search Complete, Web of Science ve Science Direct veri tabanlarında aratılarak yayın taraması yapılmıştır. Ayrıca Google Akademik ve YÖK Tez veri tabanları da kaynak taraması için kullanılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin tanımı

Mükemmeliyetçilik, bireylerin belirli bir durumda kendilerinden ya da başkalarından olması gerekenden daha yüksek düzeyde performans göstermesini beklemesi olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler kendilerinden sadece belirli düzeyde bir performans beklemezler, mükemmelin dışında olan hiçbir şeyi kabul edemezler (Hollander 1965). Patch'e (1984) göre mükemmeliyetçilik, bireylerin gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durum için aşırı çabasıdır. Mükemmeliyetçi bireyler, kompulsif ve sürekli şekilde imkânsız hedefler için çabalar ve kendilik değerlerini tamamen başarı ve üretkenlik üzerinden ölçerler. Mükemmeliyetçilik, sağlığın bozulmasını, yetersiz öz kontrolü, kişiler arası sorunları ve kendilik saygısında azalmayı beraberinde getirmekte (Burns 1980) ve pek çok psikolojik rahatsızlık için yatkınlık oluşturmaktadır (Burns 1980, Pacht 1984).

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin farklı sınıflandırmalar altında tanımlandığı görülmüştür. Örneğin Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçilik ile nevrotik mükemmeliyetçiliğin ayrımını yapmıştır. Normal mükemmeliyetçilikte bireyler kendilerine yüksek standartlar koyar fakat bu standartlarla ilgili kendilerini daha hatasız ve rahat hissederler. Nevrotik mükemmeliyetçilikte ise, bireyler kendilerine ulaşılması zor hedefler belirler. Yaptıkları konusunda kendilerini asla yeterli görmezler ve performanslarından memnun olmazlar. Bir diğer sınıflama Slade ve Owen (1998) tarafından yapılmıştır. Pekiştirme kuramı temel alınarak yapılan bu sınıflamada mükemmeliyetçilik, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu sonuç elde edebilmek amacıyla yüksek hedef belirlenmesidir. Pozitif pekiştirmeyi ve başarı arzusunu içerir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise, olumsuz sonuçlardan kaçınarak, yüksek düzeyde hedeflere ulaşma çabasıdır. Dolayısıyla negatif pekiştirmeyi ve başarısızlık korkusunu içerir. Adkins (1996) ise mükemmeliyetçiliği davranış farklılıkları üzerinden açıklayarak aktif ve pasif mükemmeliyetçilik tanımı yapmıştır. Hata yapmaktan aşırı derecede korkmanın bireylerin eyleme geçmesinin önüne geçerek pasif mükemmeliyetçiliğe neden olduğunu bunun aksine aktif mükemmeliyetçiliğin ise bireyleri motive ettiğini ve davranışta bulunmasını sağladığını dile getirmiştir. Öte yandan, mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında boyutsal yaklaşım ve grup temelli yakla-

şımlar göze çarpmaktadır. Boyutsal yaklaşımda mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi endişeler şeklinde iki ayrı boyut söz konusudur. Grup temelli yaklaşımda ise mükemmeliyetçilik için sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçiler olmak üzere iki grup tanımlanmıştır. Burada mükemmeliyetçi çabalar ve sağlıklı mükemmeliyetçilerin olumlu özellikleri karşıladığı, mükemmeliyetçi endişeler ve sağlıklı mükemmeliyetçiliğin ise olumsuz özellikleri karşıladığı belirtilmektedir (Stober ve Otto 2006).

Mükemmeliyetçiliğin ölçümü

Mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasının ardından bu kavramın nasıl ölçüleceği konusu gündeme gelmektedir. İlgili literatür incelendiğinde kavramı ölçmek amacıyla yapılan çalışmalarda iki ölçeğin sıklıkla kullanıldığı ve mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapının aksine çok boyutlu bir yapıdan oluştuğu görülmektedir (Frost ve ark. 1990, Hewitt ve Flett 1991b). Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği ve alt boyutlarını değerlendirdikleri çalışmalarında bu kavramın altı alt boyutlu bir yapıdan oluştuğunu dile getirmişler ve bu alt boyutları hatalarla aşırı ilgilenme, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştiriciliği, davranışlar hakkında şüphe ve organizasyon şeklinde tanımlamışlardır. Ayrıca bu çok boyutlu değerlendirmede mükemmeliyetçiliğin yalnızca performanslarla ilgili yüksek standartları ifade etmediğini, hatalara karşı aşırı ilginin bu kavramı tanımlamada ana faktör olduğunu ve mükemmeliyetçiliği ölçmede temel bileşen olduğunu vurgulamışlardır. Hatalarla aşırı ilgilenme boyutu psikopatoloji belirtileri oldukça ilişkili iken kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutları ise pek çok olumlu kişilik özelliği ile ilişkilidir (Frost ve ark. 1990).

Mükemmeliyetçilikle ilgili başka bir boyutsal açıklama da Hewitt ve Flett (1991b) tarafından yapılmıştır. Hewitt ve Flett (1991b) mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu bileşenler arasındaki farklılık davranış örüntüsüne bağlı değildir, mükemmeliyetçi davranışların kime yönelik olduğuyula ve kime atfedildiğiyle ilişkilidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisiyle ilgili yüksek standartlar belirlemesini, kendi davranışlarını katı bir şekilde değerlendirmesini ve eleştirmesini içermektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarının kapasiteleri ile ilgili beklenti ve inanışları içermektedir. Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik ise, önemli olarak görülen başkaları tarafından belirlenen standartlar ve beklentilere ulaşma ihtiyacını içermektedir. Bireylerin başkalarının kendileri için sahip oldukları gerçekçi olmayan standartlara yönelik algı ve inanışlarına yol açmaktadır. Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilikte başkalarının standartlarına ulaşmayla ilgilenilir, olumsuz değerlendirilmeden aşırı şekilde korkulur ve başkalarının onayını almak için uğraşılırken, reddedilmekten kaçınılır (Hewitt ve Flett 1991b). Araştırmacılara göre bu alt bileşenlerin farklılıklarına katkı sağlayan faktörlerin değerlendirilmesi önemlidir. Motivasyonun türü, düzeyi ve aynı zamanda kontrol edilebilirlik algısı bu bileşenleri ayırt etmek için önemli olan faktörlerdendir.

Farklı iki çalışmada belirlenen bu farklı alt boyutların birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin kişisel standartlar alt boyutu kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutuyla yakından ilişkilidir. Benzer şekilde hatalarla aşırı ilgilenme, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştiriciliği boyutlarının da sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olduğu dikkati çekmektedir (Frost ve ark. 1993). Her iki çalışmada ortaya çıkan dokuz alt boyut birlikte değerlendirildiğinde ise hatalarla aşırı ilgi-

lenme, ebeveyn eleştiriciliği, ebeveyn beklentileri, davranışlarla ilgili şüphe ve sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik alt boyutları uyumsuz değerlendirme endişeleri şeklinde tek bir başlık altında toplanmıştır. Uyumsuz değerlendirme endişeleri, hatalar ve başarısızlıklar ile başkalarının değerlendirmeleri ve eleştirileri hakkındaki endişeleri kapsamaktadır. Bu alt boyutlar mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerini yansıtmaktadır. Kişisel standartlar, organizasyon, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları ise olumlu çabalama kategorisine alınmıştır. Bu alt boyutlar mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerini yansıtmaktadır ve kişilerin kendilerine yönelik beklentileri ve becerilerinden kaynaklanan başarılı kişisel deneyimlerini kapsar (Frost ve ark. 1993).

Mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji

Mükemmeliyetçilik kavramının incelenmeye başlanmasıyla birlikte çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olabileceği de vurgulanmıştır (Burns 1980, Pacht 1984). Mükemmeliyetçiliğin dikkat çeken bir kavram olmasıyla birlikte hangi psikopatolojilerle ilişki olabileceği, hangi alt boyutların bireylerin hayatlarında sorun yaratabileceği farklı çalışmalara konu olmaya başlamıştır (Shafran ve Mansell 2001, Limburg ve ark. 2016). Çocukluk döneminden itibaren mükemmeliyetçiliğin farklı psikopatolojilerle ilişkili bir kavram olduğu (Cook ve Kearney 2009, Miloseva ve Vukosavljevic-Gvozden 2014) ve yetişkinlikte de mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin bireylerin hayatlarında sorun yaratmaya devam ettiği görülmektedir (Mandel ve ark. 2015). Mükemmeliyetçilikteki uyumsuz değerlendirme endişelerinin fazla olması psikopatolojide artışı beraberinde getirirken bireylerin iyi olma halinde de azalmaya neden olmaktadır (DiBartalo ve ark. 2008). İlgili literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete (Newby ve ark. 2017), yeme bozuklukları (Rivière ve Doulliez 2017), bipolar bozukluk (Corry ve ark. 2013), obsesif-kompulsif bozukluk (Frost ve Steketee 1997, Moretz ve McKay 2009) gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat psikopatoloji çalışmaları söz konusu olduğunda mükemmeliyetçilik sıklıkla depresyon ve anksiyete açısından ele alınmıştır ve aralarındaki ilişki de pek çok kez kanıtlanmıştır (Jensen ve ark. 2018, Gnilka ve Broda 2019).

Mükemmeliyetçilik ve majör depresif bozukluk

Majör depresif bozukluk, genel kullanımı ile depresyon toplumda yaygın şekilde görülen psikiyatrik hastalıklardan biridir. Depresyonun yaşam boyu yaygınlığı %20'ye kadar ulaşmıştır (Işık 2003, Öztürk ve Uluşahin 2008). Depresyonun yineleyici ve tekrarlayıcı bir gidişata sahip olduğu bilinmektedir (Aslan ve Demir 2008). Depresyonun toplumdaki yaygınlığı, oluşturduğu sorunlar ve yineleyici özelliği dikkate alındığında depresyonla ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Depresyondaki bireyler kendilerini suçlama eğilimindedirler, ya hep ya hiç tarzı, aşırı genelleme, seçici soyutlama şeklinde düşünce hataları yaparlar (Beck 1979, Beck ve ark. 1979). Mükemmeliyetçilikte de benzer düşünme biçimlerinin etkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler deneyimleri ve benlikleri hakkında başarılı ya da başarısız şeklinde iki uçta düşünürler. Bu bireylerin hedefleri katıdır, hedefler benlik saygısı için gerekli olarak görülür ve ulaşılamayan hedeflere yönelik seçici bir dikkat söz konusudur. Ayrıca deneyimlenen olumsuz yaşantıların sürekli tekrarlayacağı şeklinde kesin inançları vardır. (Burns 1980, Barrow ve Moore 1983). Mükemmeliyetçilik olumsuz otomatik

düşüncelerle ilişkilidir. Temelde belirli bir noktaya kadar mükemmel olmayı istemek anlaşılabilir. Fakat uyumsuz mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda, bu istek çarpıtılarak olumsuz değerlendirilmenin yapıldığı bir süreç başlar. Mükemmel olma ile ilgili talepler artmaya başlar ve başarısızlığa karşı gösterilen tepki olumsuzlaşır. Olumsuz otomatik düşünceler, mükemmel olma isteğinin söz konusu olduğu uyumlu mükemmeliyetçilikle olumsuz özelliklerin etkili olduğu uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında bir sınır çizmeye yol açar ve başarısız olma durumunda ortaya çıkan kendini cezalandırıcı davranışları başlatır (Pirbaglou ve ark. 2013). Flett ve arkadaşlarına (1991) göre kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik akılcı olmayan inanışlarla ilişkilidir. Bireylerin kendilerinden mükemmeliyetçi beklentileri ve motivasyonları akılcı olmayan bilişlerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Olumsuz düşünceler ve mantık dışı inanışların depresyon ve mükemmeliyetçiliğin her ikisi için de belirleyici unsurlardan olması, mükemmeliyetçiliğin depresyonla olan ilişkisine dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçilik üzerinde detaylı bir tanımlama yapan Burns'e göre (1980) mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında nedensel bir ilişki söz konusu olabilir ve mükemmeliyetçilik duygu durum değişimlerini ortaya çıkaran önemli psikolojik faktörlerden sayılabilir. Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz özellikleri üzerine yapılan tanımlamalar dikkate alındığında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon için önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Enns ve ark. 2002, Bieling ve ark. 2004). Mükemmeliyetçi düşüncelerin sıklığı yaşamdan doyum alamama, olumsuz duygulanım gibi sorunlara yol açmakla birlikte depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilere de neden olabilmektedir. Öte yandan mükemmeliyetçi düşünmenin sıklığı ile depresyonun şiddeti arasında ilişki vardır (Flett ve ark. 1998). Kendileri ile ilgili yüksek standartları olan mükemmeliyetçiler, bu standartlarını karşılamakta başarısız olduklarında olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaşmaktadırlar. Güçlü mükemmeliyetçi eğilimler gösteren bireyler başarısızlık algıladıklarında bu durum onların depresif hissetmesine neden olabilir. Mükemmeliyetçi endişeler arttıkça depresyon riski de artmaktadır (Black and Reynolds 2013). Mükemmeliyetçi endişeleri fazla olan bireyler kendilerini yeteri kadar iyi değerlendirmedikleri ve bundan dolayı diğer bireylerden izole yaşadıkları için destekleyici sosyal ilişkiler kurma konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Bu sosyal izolasyon ve kendinden şüphe de depresyon riskini artırmaktadır (Gnilka ve Broda 2018). Kendini eleştirici mükemmeliyetçiliği olanlar, katı şekilde kendilerini değerlendirmelerinden dolayı ve başkalarından algıladıkları eleştirilerin yarattığı olumsuz duygularla baş etmek amacıyla deneyimlerden kaçınma eğilimindedirler. Bu deneyimlerden kaçınma durumunun da depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Moroz ve Dunkley 2015). Öte yandan mükemmeliyetçilikte bir başka olumsuz değerlendirme de duygularla ilgili yapılmaktadır. Sağlıksız mükemmeliyetçilikteki duygu bastırma davranışları duygular hakkındaki inanışlarla ilgilidir. Duygular hakkındaki olumsuz inanışlar duygu bastırmaya neden olmaktadır. Duygu bastırma davranışları ise, mükemmeliyetçilik ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı olan faktörlerdendir (Tran ve Rimes 2017).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon söz konusu olduğunda öz duyarlılığın etkisi dikkati çekmektedir (Ferrari ve ark. 2018). Öz duyarlılık, bireyin acı veren duyguları deneyimlemeye açık olması, kendine karşı sevecenlikle yaklaşarak acıyı hafifletmeye çalışması, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı bu olumsuzlukları insan doğasının bir parçası olarak görmesidir (Neff 2003). Mükemmeliyetçilikte bireyin kendisini katı bir şekilde değerlendirmesi ve eleştirmesi söz konusu oldu-

ğundan (Frost ve ark. 1990, Hewitt ve Flett 1991b) mükemmeliyetçiliğin öz duyarlılıkla zıt özelliklere sahip olduğu açıktır. Başka bir deyişle, uyumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça öz duyarlılıkta azalma meydana gelmektedir (Mehr ve Adams 2016). Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide umutsuzluk önemli bir kavramdır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça umutsuzluk ve depresyon artmaktadır (Gnilka ve ark. 2013). Öte yandan umudun depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından bir aracı görevi olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle uyumsuz mükemmeliyetçiliği olan bireylerde umutsuzluk depresyonu ortaya çıkarıcı bir etkiye sahip olabilir (Mathew ve ark. 2014).

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ve majör depresif bozukluk

Mükemmeliyetçilikteki alt boyutlar depresyon açısından önemlidir ve depresyon için bir yatkınlık faktörü oluşturmaktadır (Smith ve ark. 2016). Bu alt boyutlardan depresyonla olan ilişkisi kanıtlanan ilk alt boyut kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir (Hewitt ve Flett 1991a). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte görülen başarı stresi depresyonun derecesini değerlendirmede önemlidir (Hewitt ve Flett 1993). Bireylerin kendileri için koydukları yüksek standartlar ve bu standartlar gerçekleştirebilmek hakkında sıklıkla düşünceleri depresyon riskini artırmaktadır. Burada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ruminasyonlar nedeniyle depresyon için yatkınlık ortaya çıkarmaktadır (Olson ve Kwon 2008). Stresle bağlantılı olduğu kabul edilen depresyon ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında ilişkiye ruminasyonların aracılık ettiği gözlenmiştir (Xie ve ark. 2019).

Başkalarının standartlarına ulaşmayla ilgilenmeyi kapsayan sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik, depresyonu değerlendirmede önemli boyutlardan biridir (Hewitt ve Flett 1991a). Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik süreç içerisinde depresif belirtilerin artmasına neden olan sosyal-bilişsel bir faktördür (Hewitt ve ark. 1996). Bu boyutun depresyondaki bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğu görülmektedir (Enns ve Cox 1999). Başkalarına yönelik yüksek standartların olması ve başkaları tarafından belirlenen standartlara uyma zorunluğu bu kişilerde zorunluluk durumları, engellenme toleransı ve kendilik değeri ile ilişkili akılcı olmayan düşüncelere neden olmaktadır (Flett ve ark. 1991). Sosyal değerlendirmeye karşı tepkisellik yani bu durumun bireylerde oluşturduğu stres ile sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulunmaktadır ve bu durum aynı zamanda depresyon riskini de artırmaktadır (Flett ve ark. 2016). Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler yaşam deneyimlerini anlamlı ve doyum verici bulamadıkları için depresyona yatkın hale gelmektedirler. Katı şekilde kendini inceleme, gerçekçi olmayan beklentiler ve fark edilen başarısızlıklara karşı toleransın olmaması geçmişi kabul etmede zorluklar oluşturmaktadır (Sherry ve ark. 2015). Flett ve arkadaşları (2002) sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile ruminasyonlar arasında ilişki olduğunu saptamışlardır. Mükemmeliyetçi düşünceleri yoğun olan bireyler stresli durumlarla karşılaştıklarında ruminatif şekilde düşünmektedirler ve ruminasyonlar bu noktada stres ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracı hale gelmektedir (Short ve Mazmanian 2013). Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik, ruminasyonlar ve stres faktörleri birbirleriyle etkileşerek depresif belirtilerin artmasına neden olmaktadır (Olson ve Kwon 2008).

Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilikte bireyin mükemmel olması konusunda baskı hissettiği dış kaynaklar önemlidir. Burada aile üyelerinin mükemmeliyetçi

eğilimleri göze çarpmaktadır. Annesi ve kardeşinde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik olan bireylerde, sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin devreye girmesiyle depresyon riski artırmaktadır (Smith ve ark. 2019). Bu noktada aile ile ilişkilerin mükemmeliyetçiliğin oluşmasındaki rolü ortaya çıkmaktadır. Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilikte başkalarının beklentilerinin ve standartlarının karşılanması söz konusu olduğundan bu boyutun ebeveyn eleştiriciliği ve ebeveyn beklentileri boyutlarıyla bağlantılı olduğu görülmektedir (Frost ve ark. 1993). Burns'e (1980) göre mükemmeliyetçilik kısmen mükemmeliyetçi ebeveynlerden öğrenilmektedir. Ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri çocukların da mükemmeliyetçi olmasına neden olmaktadır. Kendi aileleri mükemmeliyetçi olan ebeveynler çocuklarına karşı daha eleştirici bir tutum sergilemektedirler (Frost ve ark. 1991). Bu bağlamda ebeveyn standartları, beklentileri ve eleştirileri mükemmeliyetçilik için önemli noktalar haline gelmektedir. Depresyonda olan mükemmeliyetçi bireyler, ebeveynlerinin katı ve sert olan beklenti ve standartlarını gerçekleştirmede başarısız olduklarında; kendilerini eleştirdikleri, yargıladıkları için yoğun suçluluk, utanç, başarısızlık ve değersizlik duyguları hissederler (Blatt 1995). Ebeveynlerin çocuklarına mükemmel olmaları konusundaki baskıları, mükemmeliyetçi endişeleri artırır. Böylece ebeveynlerin yüksek standartları ve eleştirici tutumları, çocukların hatalarıyla aşırı ilgilenmelerine ve davranışları hakkında endişe duymalarına neden olmaktadır (Domocus ve Damian 2018). Çocuklukta ebeveynlerin sert şekilde davranması depresyon için bir yatkınlık oluştururken uyumsuz mükemmeliyetçiliğin burada aracı bir rolünün olduğu görülmektedir (Enns ve ark. 2002).

Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve davranışlar hakkında şüphe duyma alt boyutları kendini eleştirici depresyonla yakından ilişkilidir (Frost ve ark. 1990). Bu iki boyut uyumsuz mükemmeliyetçiliğe neden olduğu için depresyona da neden olabilmektedir. Ayrıca bu iki alt boyut, stresli yaşam olaylarının sıklığı ve yoğunluğunun artmasıyla birlikte depresif duygu da artış ortaya çıkarmaktadır (Lynd-Stevenson ve Hearne 1999). Diğer alt boyutlarda olduğu gibi burada da ruminatif düşünmenin etkili olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle; hatalarla aşırı ilgilenme ve davranışlar hakkında şüphe alt boyutları daha analitik ve daha soyut şekilde ruminatif düşünmeyle birlikte var olduğunda depresyon riskini artırmaktadır (Schiena ve ark. 2012). Harris ve arkadaşlarına (2008) göre, hatalarla aşırı ilgilenme ve davranışlar hakkında şüphe duyma uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilgilidir ve depresyon ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki bütünüyle düşüncelere dalma şeklindeki ruminasyonlarla açıklanabilir.

Belirtildiği gibi mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik, hatalarla aşırı ilgilenme ve davranışlar hakkında şüphe ile depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonlar aracılık etmektedir. Bu kapsamda ruminasyonların mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolünü anlamak önemlidir. Ruminasyon, problemlerle bir durumla karşılaştığında bireyin kendisi ve koşulları ile ilgili tekrarlayıcı şekilde düşünmesi ve olumsuz duygu durum oluşması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema 1991). Ruminatif düşünmeyle bağlantılı olarak, mükemmeliyetçi bireyler davranışları, kusurları ve sorunları hakkında sıklıkla ve tekrarlayan şekilde düşünürler. Bu durum da stres ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklar (O'Connor ve ark. 2007). Ruminasyondaki düşüncelere dalma boyutu mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz olmasını belirleyen faktördür. Düşünceye dalan bireyler yüksek standartları gerçekleştirme konusunda daha az iradeye sahip olabilirler ve engeller karşısında da daha kırılabilirler. Sonuç olarak da depresyona daha yatkın hale gelebilirler (Olson ve Kwon 2008).

Buraya kadar ele alınan alt boyutların depresyon açısından olumsuz etkilerinin olduğu ve risk faktörü oluşturduğu görülmektedir. Öte yandan kişisel standartlar, organizasyon ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerini yansıtan boyutlardır. Kişisel motivasyonun uyumlu yönlerini gösterirler. (Frost ve ark. 1993). Depresyon açısından bakıldığında ise, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutlarının depresyonla ilişkili olmadığı görülmektedir (Frost ve ark. 1990, Sassaroli ve ark. 2008, Malinowski ve ark. 2017).

Tartışma

Bu çalışmada mükemmeliyetçilik ile majör depresif bozukluk arasında ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda mükemmeliyetçilik kavramı detaylı olarak tanımlanarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ve depresyonla olan ilişkisi açıklanmıştır. Depresyonun toplum içinde yaygın bir psikiyatrik rahatsızlık olması, (Blazer ve ark. 1994) depresyonla ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Depresyonla ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik kavramının sıklıkla değerlendirildiği görülmüştür. Fakat yapılan çalışmalarda kullanılan ölçüm aracına bağlı olarak mükemmeliyetçiliğin belli alt boyutlarının değerlendirildiği, farklı alt boyutların bir arada kapsamlı şekilde incelenmediği göze çarpmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmada mükemmeliyetçiliğin çeşitli alt boyutları ve depresyon arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Öte yandan depresyonun toplumda yaygın bir hastalık olması bu bozukluğun tedavi edilmesi konusunu gündeme getirmektedir. Depresyonun tedavisinde en sık kullanılan terapi yöntemlerinden birinin bilişsel davranışçı terapi olduğu bilinmektedir (Rosmarin ve ark. 2019). Bilişsel davranışçı terapi, bireylerin olayları değerlendirme biçimlerini temel alarak otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlara odaklanmaktadır (Beck 2011). Daha önce belirtildiği gibi mükemmeliyetçilik olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkilidir (Pirbaglou ve ark. 2013). Bu kapsamda depresyonun tedavisinde mükemmeliyetçi düşünce hatalarının değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu gözden geçirme çalışmasında mükemmeliyetçiliğin depresyonla olan ilişkisi incelenerek klinik uygulamalar için bir kaynak oluşturulması amaçlanmıştır.

Buraya kadar aktarıldığı üzere mükemmel olmakla ilgili endişelerin felaketeleştirici düşünmeye ve ruminasyona yol açan uyumsuz mükemmeliyetçi bilişlerle ilgili olduğu görülmektedir ve bu olumsuz süreç sonuç olarak depresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Macedo ve ark. 2017). Bir gözden geçirme çalışmasında, uyumsuz mükemmeliyetçi bilişsel yapının şemalarla, mükemmel olma ihtiyacına ilişkin inançlarla, olası kendilik değeriyle ilgili düşüncelerle, iki uçlu düşünme tarzıyla, mükemmeliyetçi otomatik düşüncelerle ve duygu odaklı baş etme mekanizmalarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Chemisquy 2018). Bilişsel davranışçı müdahale ile mükemmeliyetçi işlevsiz düşüncelerin değiştirilebildiği ve depresyon düzeyinde de önemli azalmaların olduğu görülmüştür (Crăciun ve Holdevici 2013). Elde edilen bu bilgilerle, gelecek çalışmalarda mükemmeliyetçilikteki bu işlevsiz düşüncelerin çeşitli müdahale programları ile değiştirilmesinin depresyonun önlenmesi ve tedavi edilmesi açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle ilgili ruminasyonların depresyon üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik, hatalarla aşırı ilgilenme ve davranışlar hakkında şüphe duyma alt boyutlarının ruminasyonlar aracılığıyla depresyon için risk oluşturduğu bulunmuştur (Olson ve Kwon 2008, Schienave ark.

2012). Değerlendirilme endişeleri olan mükemmeliyetçi bireylerin, başarısızlık deneyimleri sonrasında baş etme biçimi olarak daha çok ruminasyonları ve kaçınmayı kullandıkları görülmüştür (van der Kaap-Deeder ve ark. 2016). Öte yandan depresyon ile ruminasyonlar arasındaki ilişki göz önüne alındığında (Iqbal ve Dar 2015) mükemmeliyetçi bireylerin daha uyumlu baş etme tarzlarını kullanmalarının depresyonu önlemede etkili olabileceği söylenebilir.

Majör depresif bozukluğun belirtileri arasında yineleyen ölüm düşünceleri yer almaktadır (APA 2013). Depresyonun şiddeti arttıkça yetişkin bireylerde intihar düşüncelerinin daha yoğun olduğu belirtilmektedir (Rossom ve ark. 2019). Bu çalışmada mükemmeliyetçilik ile intihar eğilimi arasındaki ilişkiye yer verilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncesini artırdığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilik intihar düşüncesinde daha etkilidir (Shahnaz ve ark. 2018). Yapılan bir meta analiz çalışmasında da mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının intihar düşüncesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Smith ve ark. 2018). Bu bilgilere dikkate alındığında intiharın önlenmesi için mükemmeliyetçiliğin incelenmesi gereken bir konu olduğu ve ilerleyen çalışmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yanlarına vurgu yapıldığı görülmektedir (Hamacheck 1978, Adkins 1996 ve Slade ve Owen 1998). Psikopatoloji söz konusu olduğunda mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanı göze çarpmaktadır (Wang ve Li 2017). Bu çalışmada psikopatoloji olarak sadece majör depresif bozukluk ele alınmıştır. Fakat mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar incelendiğinde farklı pek çok psikopatoloji ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Özellikle yeme bozuklukları belirtileri söz konusu olduğunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin etkileri dikkati çekmektedir (Peixoto-Plácido ve ark. 2015). Benzer şekilde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin anksiyete için risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Bardone-Cone ve ark. 2017). Sosyal anksiyete ile kişisel standartlar ve mükemmeliyetçi değerlendirme endişeleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Levinson ve ark. 2015). Öte yandan insomnia, alkol problemleri, öfke gibi diğer psikolojik sorunların da mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu dikkati çekmektedir (Esfahani ve Besharat 2010, Akram ve ark. 2017, Mackinnon ve ark. 2019). Buradan hareketle, ilerleyen çalışmalarda çeşitli psikopatolojiler veya psikolojik sorunlar ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin ayrıntılı olarak değerlendirilmesinin de ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde psikopatoloji ile özellikle de majör depresif bozuklukla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu gözden geçirme çalışmasında ayrıntılı olarak belirtildiği gibi uyumsuz mükemmeliyetçiliğin majör depresif bozukluk için bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Konuyla ilgili literatür oldukça geniştir ve mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiye farklı psikolojik süreçlerin aracılık ettiği bulunmuştur. Bireylerin hem kendilerini olumsuz değerlendirmelerinin hem de başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiğini düşünmenin bu ilişkide etkili olduğu göze çarpmaktadır. Bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik düşünce hataları bu süreçte dikkat çekmektedir. Hem mükemmeliyetçilikte hem de majör depresif bozukluk-

ta, ya hep ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme gibi düşünce hataları yoğun olarak görülmektedir. Bireylerin düşünce hatalarının etkisiyle kendilerine yönelik özşefkatlerinin azaldığı ve umutsuzluk duygularının ortaya çıktığı saptanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve majör depresif bozukluk söz konusu olduğunda ruminasyonların aracı etkisinden de söz edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin bilişsel çarpıtmalarının değiştirilmesinin depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından önemli olduğu söylenebilir.

Öte taraftan ebeveynlerle kurulan ilişkilerin, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumlarının ve beklentilerinin de majör depresif bozuklukta etkili olduğu bilinmektedir. Bu durumda mükemmeliyetçi bakış açısının ebeveynlerden öğrenme yoluyla ortaya çıkması söz konusu olabilir. Model alma yoluyla oluşan mükemmeliyetçilik hem bireylerin kendilerini olumsuz değerlendirmeleri hem de ebeveynleri tarafından olumsuz değerlendirmeleri sebebiyle daha olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilir. İlgili literatür incelendiğinde depresyonun tedavisi için mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerini azaltan müdahale tekniklerine yönelik yeterli çalışma olmadığı görülmüştür. Buradan hareketle çeşitli araştırmalardan elde edilen bu bulguların etkili tedavi programları oluşturma açısından kullanılmasının önemli olduğu ve klinik psikoloji alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan literatür taramasında mükemmeliyetçiliğin olumlu özellikleri ile ilgili çok az çalışmaya rastlanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin anlaşılabilmesi için sadece olumsuz özelliklerinin değil olumlu özelliklerinin anlaşılması da gereklidir. Böylece bireyler için oluşturduğu riskler daha iyi anlaşılabilir. Bu açıdan bakıldığında ilerleyen çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin olumlu yanlarının incelenmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akram U, Ellis JG, Myachykov A, Chapman AJ, Barclay NL (2017) Anxiety mediates the relationship between multidimensional perfectionism and insomnia disorder. *Pers Individ Dif*, 104:82–86.
- APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 5th edition (DSM-5)* Washington DC, American Psychiatric Association.
- Aslan D, Demir EY (2008) Yineleyici ve tek dönem majör depresif bozukluğu olan hastaların kişilik ve affektif mizaç özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11:61-71.
- Bardone-Cone AM, Lin SL, Butler RM (2017) Perfectionism and contingent self-worth in relation to disordered eating and anxiety. *Behav Ther*, 48:380–390.
- Barrow JC, Moore CA (1983) Group interventions with perfectionistic thinking. *Pers Guid J*, 61:612-615.
- Black J, Reynolds WM (2013) Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Pers Individ Dif*, 54:426-431.
- Beck AT (1979) *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, 2nd ed. New York, New American Library.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.
- Beck J (2011) *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyonds*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Bieling PJ, Israeli AL, Antony MM (2004) Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Pers Individ Dif*, 36:1373–1385.
- Blatt SJ (1995) The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *Am Psychol*, 50:1003–1020.
- Blazer DG, Kessler RC, McGonagle KA, Swartz MS (1994) The prevalence and distribution of major depression in national community sample: The national comorbidity survey. *Am J Psychiatry*, 151:979-986.
- Burns DD (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychol Today*, 34-52.
- Chemisquy S (2018) Theoretical review on maladaptive perfectionism's cognitive profile. *Apuntes Universitarios*, 8:16-40.
- Cook LC, Kearney CA (2009) Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Pers Individ Dif*, 46:325-330.

- Corry J, Green M, Roberts G, Frankland A, Wright A, Lau P et al. (2013) Anxiety, stress and perfectionism in bipolar disorder. *J Affect Disord*, 151:1016–1024.
- Crăciun B, Holdeviçi I (2013) Cognitive-behavioural intervention in diminishing perfectionistic self-presentation and depression. *Procedia Soc Behav Sci*, 78:476–480.
- DiBartolo PM, Li CY, Frost RO (2008) How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognit Ther Res*, 32:401–417.
- Domocu IM, Damian LE (2018) The role of parents and teachers in changing adolescents' perfectionism: A short-term longitudinal study. *Pers Individ Dif*, 131:244–248.
- Enns MW, Cox BJ (1999) Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behav Res Ther*, 37:783–794.
- Enns MW, Cox BJ, Clara I (2002) Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Pers Individ Dif*, 33:921–935.
- Enns MW, Cox BJ, Sareen F, Freeman P (2001) Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Med Educ*, 35:1034–1042.
- Esfahani FS, Besharat MA (2010). Perfectionism and anger. *Procedia Soc Behav Sci*, 5:803–807.
- Ferrari M, Yap K, Scott N, Einstein DA, Giarroccchi J (2018) Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS One*, 13:1–19.
- Flett GL, Madorsky D, Hewitt PL, Helsen M (2002) Perfectionism, cognitions, rumination, psychological distress. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 20:33–47.
- Flett GL, Nepon T, Hewitt PL, Fitzgerald K (2016) Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *J Psychopathol Behav Assess*, 38:645–654.
- Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, Mattia JI, Neubauser AL (1993) A comparison two measures of perfectionism. *Pers Individ Dif*, 14:119–126.
- Frost RO, Lahart C, Rosanblate R (1991) The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognit Ther Res*, 15:469–489.
- Frost RO, MartenP, Lahart C, Rosanblate R (1990) The dimension of perfectionism. *Cognit Ther Res*, 14:449–468.
- Frost RO, Steketee G (1997) Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behav Res Ther*, 35:291–296.
- Geranmayeporur S, Besharat MA (2010) Perfectionism and mental health. *Procedia Soc Behav Sci*, 5:643–647.
- Gnilka PB, Broda MD (2019) Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Pers Individ Dif*, 139:295–300.
- Gnilka PB, Ashby JS, Noble CM (2013) Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *J Couns Dev*, 91:78–86.
- Hamachek DE (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15:27–33.
- Harris PW, Pepper CM, Maack DJ (2008) The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Pers Individ Dif*, 44:150–160.
- Hewitt PL, Flett GL (1991a) Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *J Abnorm Psychol*, 100: 98–101.
- Hewitt PL, Flett GL (1991b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*, 60:456–470.
- Hewitt PL, Flett GL (1993) Dimensions of perfectionism, Daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *J Abnorm Psychol*, 102:58–65.
- Hewitt PL, Flett GL, Blainstein KR, Gray L (1998) Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *J Pers Soc Psychol*, 75:1363–1381.
- Hewitt PL, Flett GL, Blainstein, KR, Koledin S (1991) Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 9:185–201.
- Hewitt PL, Flett GL, Ediger E (1996) Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *J Abnorm Psychol*, 105:276–280.
- Hollander MH (1965) Perfectionism. *Compr Psychiatry*, 6:94–103.

- Iqbal N, Dar KA (2015) Negative affectivity, depression, and anxiety: Does rumination mediate the links? *J Affect Disord*, 181:18–23.
- Işık E (2003) *Duygudurum Bozuklukları Depresyon ve Bipolar Bozukluklar*. Ankara, Görsel Sanatlar Matbaacılık.
- Jensen SN, Ivarsson, A, Fallby J, Dankers S, Elbe A (2018) Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychol Sport Exerc*, 36:147–155.
- Levinson CA, Rodebaugh TL, Shumaker EA, Menatti, AR, Weeks JW, White EK (2015) Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *J Anxiety Disord*, 29:61–71.
- Limburg K, Watson HJ, Hagger MS, Egan SJ (2017) The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *J Clin Psychol*, 73:1301-1326.
- Lynd-Stevenson RM, Hearne CM (1999) Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Pers Individ Dif*, 26:549-562.
- Macedo A, Marques C, Quaresma V, Soares MJ, Amaral AP, Araújo AI et al. (2017) Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Pers Individ Dif*, 119:46–51.
- Mackinnon SP, Ray MR, Firth SM, O'Connor RM (2019) Perfectionism, negative motives for drinking, and alcohol-related problems: A 21-day diary study. *J Res Pers*, 78:177–188.
- Malinowski AS, Veselka L, Atkinson BE (2017) An investigation of vulnerability factors for depression. *Pers Individ Dif*, 107:126–130.
- Mandel T, Dunkley DM, Moroz M (2015) Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *J Couns Psychol*, 62:703-717.
- Mathew JM, Dunning C, Coats C, Whelan T (2014) The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression. *Pers Individ Dif*, 70:66–71.
- Mehr KE, Adams AC (2016) Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *J College Stud Psychother*, 30:132-145.
- Miloseva L, Vukosavljevic-Gvozden T (2014) Perfectionism dimensions in children: Association with anxiety and depression. *Procedia Soc Behav Sci*, 159:78-81.
- Moretz MW, McKay D (2009) The role of perfectionism in obsessive–compulsive symptoms: “Not just right” experiences and checking compulsions. *J Anxiety Disord*, 23:640–644.
- Moroz M, Dunkley DM (2015) Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Pers Individ Dif*, 87:174-179.
- Neff K (2003) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2:85–101.
- Newby J, Pitura VA, Penney AM, Klein RG, Flett GL, Hewitt PL (2017) Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Pers Individ Dif*, 106:263–267.
- Nolen-Hoeksema S (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol*, 100:569–582.
- O'Connor DB, O'Connor RC, Marshall R (2007) Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *Eur J Pers*, 21:429-452.
- Olson ML, Kwon P (2008) Brooding perfectionism: refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognit Ther Res*, 32:788–802.
- Öztürk O. Uluşahin A (2008) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları I*. Cilt, 11. basım. İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Park H, Jeong DY (2016) Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Pers Individ Dif*, 98:25–29.
- Pacht AR (1984) Reflection on perfection. *Am Psychol*, 39:386-390.
- Peixoto-Plácido C, Soares MJ, Pereira AT, Macedo A (2015) Perfectionism and disordered eating in overweight woman. *Eat Behav*, 18:76–80.
- Pirbaglou M, Cribbie R, Irvine J, Radhu N, Vora K, Ritvo P (2013) Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *J Am Coll Health*, 61:477-483.
- Rivière J, Douilliez C (2017) Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Pers Individ Dif*, 116:63–68.

- Rosmarin DH, Bocanegra ES, Hoffnung G, Appel M (2019) Effectiveness of cognitive behavioral therapy for anxiety and depression among orthodox jews. *Cogn Behav Pract*, 26:676-687.
- Rossum RC, Simon GE, Coleman KJ, Beck A, Oliver M, Stewart C et al. (2019) Are wishes for death or suicidal ideation symptoms of depression in older adults. *Aging Ment Health*, 23:912-918.
- Sassaroli S, Lauro LJR, Ruggiero GM, Mauri MC, Vinai P, Frost R (2008) Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behav Res Ther*, 46:757-765.
- Schiena RD, Luminet O, Phillipot P, Doulliez C (2012) Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Pers Individ Dif*, 53:774-778.
- Shafraan R, Mansell W (2001) Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clin Psychol Rev*, 21:879-906.
- Shahnaz A, Saffer BY, Klonsky ED (2018) The relationship of perfectionism to suicide ideation and attempts in a large online sample. *Pers Individ Dif*, 130:117-121.
- Sherry DL, Sherry SB, Hewitt PL, Musquash A, Flett GL (2015) The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Pers Individ Dif*, 76:104-110.
- Short MM, Mazmanian D (2013) Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Pers Individ Dif*, 55:716-721.
- Slade BD, Owen RG (1998) A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behav Modif*, 22:372-390.
- Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Mushquash C, Flett GL et al. (2017) The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *J Pers*, 86:522-542.
- Smith MM, Sherry SB, Glowacka M, Speth TA, Stewart SH, Saklofske DH et al. (2019) Who is most demanding of them all? A multisource investigation of other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and depressive symptoms. *Pers Individ Dif*, 138:328-332.
- Smith MM, Sherry SB, Rnic K, Saklofske DH, Enns M, Gralnick T (2016) Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A Meta-analysis of 10 longitudinal studies. *Eur J Pers*, 30:201-212.
- Stoeber J, Otto K (2006) Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev*, 10:295-319.
- Tran L, Rimes KA (2017) Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Pers Individ Dif*, 110:144-147.
- van der Kaap-Deeder J, Soenens B, Boone L, Vandenkerckhove B, Stengée E, Vansteenkiste M (2016) Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Pers Individ Dif*, 101:114-119.
- Wang H, Li J (2017) Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eat Behav*, 26:45-49.
- Xie Y, Kong Y, Yang J, Chen F (2019) Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Pers Individ Dif*, 139:301-312.

Yazarların Katkıları: Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir

Authors Contributions: The author attests that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the author.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.