T.C. DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK OLMAYAN ÖRNEKLEMDE KIRILGAN NARSİSİZM, PSİKOPATİ, SOSYAL KAYGI VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN RİSK ALMA DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ VE RİSK ALGISININ ARACI DEĞİŞKEN ROLÜNDE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PELİNSU ÇAĞLA BATUR

20172024027

DANIŞMAN: PROF. DR. ÜLKER MERAL ÇULHA

İSTANBUL, 2019

ÖNSÖZ

Üniversiteyi bitirdikten sonra akademide olmayı hiç düşünmemem sebebiyle eğitimime devam etmek yerine çalışmaya başladım. Psikoloji bölümünden mezun olduktan tam 3 yıl sonra ise aslında öğrenci olmaktan, daha doğrusu devamlı öğrenir durumda olmaktan daha iyi becerebildiğim çok az şey olduğuna kanaat getirerek yüksek lisansa girmeye karar verdim. Geçirdiğim ilk yılın ardından tez yazma dönemimde her şey anlam kazanmıştı. En sevdiğim şeyi yaptığımı fark ettim. Bundan sonra da hep akademi içerisinde olmak için çalışacağım. Arada eğitim dışında geçirdiğim yıllar olsun, başka konulardan doğan ertelemeler olsun bu hedefime ulaşma hızımı düşürmüş olsa da kendi tempomda ve kendi yolumda ilerlemek istiyorum.

Bu yolculuğumun başladığı lisans eğitimimden beri tam 10 yıldır hocam olan ve bitirme tezimle birlikte, bu yüksek lisans tezimde de son ana kadar danışmanım olan Dr. Hasan Galip Bahçekapılı'ya minnetlerimi sunuyorum. Sadece akademik anlamda değil hayat tecrübesiyle her konuda yol gösterdiği, tüm sızlanmalarımı dinlediği ve ne olursa olsun her zamanki sakin ve rasyonel bakışıyla aydınlanmamı sağladığı için kendisine çok teşekkür ediyorum. Alandaki tecrübelerini güler yüzle, anlayışla ve onlarca yıla rağmen hala büyük bir istekle öğrencisine aktaran Prof. Dr. Meral Çulha, hem hocam hem danışmanım olarak yol gösterdi ve yaptığım şeye adanmanın değerini anlamamı sağladı. Kendisine teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimi yazarken çok sıkıldığım anlarda varlığının akademik üretkenliğini hatırladıkça adeta ilham veren Dr. Onurcan Yılmaz'a teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca tüm hocalarımın yaptıkları katkılar ve bazen en garip sorularıma bile verdikleri yanıtlarla gelişme şansı bulduğum için çok şanslıyım. Yaptıkları yönlendirmeler ile araştırmamın daha düzgün olmasını sağlayan saygıdeğer hocalarım Doç. Dr. Muhammed Ayaz ve Medine Yazıcı Güler'e de minnettarım.

Son olarak da 28 yıldır verdikleri emek, sevgi ve koşulsuz destek için aileme teşekkür ederim. Geçen yıl kaybettiğim beni büyüten anneannem ve dedem hayatımdaki en değerli insanlardandı. Dedem en iyi arkadaşım, sırdaşımdı. Benim dedem olduğu için çok şanslı ve minnettarım. Her ikisinin de atomlarının en parlak yıldızlara karışmasını diliyorum. 수고했어요 …

ÖZET

Klinik psikoloji alanında yürütülen uygulamalarda, belli örüntüler gösteren danışanların veya tanı almış hastaların terapi süreçlerinin yönlendirilmesinde hangi davranışların ortaya çıkabileceğine dair öngörüde bulunmak önem teşkil etmektedir. Bireyin risk almaya olan eğilimi kişiyi kendisi için tehlike içeren davranışlara yöneltebileceğinden, bu olasılıkların tahmin edilebilmesi terapi sürecine katkıda bulunacaktır.

Araştırmamızda, sağlıklı örneklemde psikopati, kırılgan narsisizm, sosyal kaygı ve duygu düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu düzenleme ve baskılama ile duygu düzenleme) yordayıcı değişkenlerinin yanı sıra, demografik değişkenler olan cinsiyet ve yaşın risk alma davranışı ile ilişkisini ve risk algısının aracılık rolünü de inceledik. Sosyal durumlarda farklı problemler içeren bu tanıların risk ile olan ilişkisini beraber inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Özellikle kırılgan narsisizm literatürü kısıtlı olduğu için risk davranışı ile ilişkisini inceleyen bir araştırma olmamıştır.

Bu araştırmamızda elde ettiğimiz demografik bilgilerden kadınların erkeklerden daha az risk aldığını ve yaş arttıkça risk alma davranışının azaldığını bulduk. Eğitim seviyesi ve risk alma davranışı arasında bir ilişki gözlemlenmedi. Duygu düzenleme stratejilerinin (bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu düzenleme ve baskılama ile duygu düzenleme) ve kırılgan narsisizmin risk alma davranışını yordamadığını bulduk. Bu iki değişken en baştan kriter değişkeni (risk alma davranışı) yordamadığı için aracı değişken analizlerine de alınmadı. Sosyal kaygı ve psikopatinin ise risk alma davranışını yordadığını bulduk. Bu iki yordayıcı değişken ve risk alma davranışı arasında risk algısının aracılığını araştırırken ilk adımda ikili ilişkilere baktık; risk algısının, risk davranışını yordadığını ve sosyal kaygı ile psikopati tarafından da yordandığını bulduk. Bu sebeple ikinci adıma geçerek aracılık etkisini incelediğimizde hem psikopati ve risk alma davranışı arasında hem de sosyal kaygı ve risk alma davranışı arasında kısmi aracılık etkisi olduğunu gördük.

Risk algısı, sosyal kaygısı olan bireylerin az risk alması ile ilişkili iken; psikopatik eğilimleri olan bireylerin de fazla risk alması ile ilişkilendirilmiştir. Elde ettiğimiz

sonuçlara göre klinik alanda risk algısı üzerine bilişsel çalışmalar yapmanın ve pratiklerde bulunmanın danışanın terapi sürecine olumlu etkisi bulunabileceğini düşünmekteyiz.

Anahtar Sözcükler

Kırılgan Narsisizm, Sosyal Kaygı, Risk, Duygu Düzenleme, Psikopati

ABSTRACT

In clinical psychology, it is vital to predict which behavioral patterns are possible to appear during the therapeutic process, in order to channel the clients who have some kind of symptoms, or the patients who are already diagnosed with a specific disorder, in the most efficient way. Because the tendency to engage in risky behaviors might be jeopardous to the individual or the people around, foreseeing the likelihood of these behaviors contributes to the therapy.

In the current research, we studied psychopathy, vulnerable narcissism, social anxiety, emotion regulation strategies (suppression and cognitive reappraisal) as predictor variables of risk taking behavior and aimed to reveal their relations if there is one. We also examined the impact of demographic variable, age and sex, on risk taking behaviors. Moreover, risk perception is studied as the possible mediator between the predictor variables and risk taking behavior. There is no previous research that study the impact of risk perception on the relation between social anxiety and risk taking behavior. Especially since the current literature has relatively limited number of studies on vulnerable narcissism, there is not any study on its relation with risk taking behavior.

Based on the demographic data we had, it is shown females and older people take less risk. There is no relation between the level of education and risk taking. Vulnerable narcissism and two of emotion regulation strategies do not predict risk taking, therefore those predictor variables were not included in the mediation analysis. Social anxiety and psychopathy did predict risk taking behavior. Then, in order to examine mediator effect of risk perception, firstly binary relations between variables were analysed. We found out that risk perception predicts risk taking behavior and is predicted by both social anxiety and psychopathy. So in the second step mediation analyses were carried out and it shows that risk perception partly mediated the relationship not just between social anxiety and risk taking behavior but also the relationship between psychopathy and risk taking behavior.

Having more social anxiety is related to decreasing risk taking behaviors which is mediated by higher risk perception. Decreasing risk perception is negatively correlated to risk taking behaviors when people have more psychopathic tendencies. According to

the results, we believe that conducting cognitive studies on risk perception might positively affect the therapy process of clients in clinical sphere.

Keywords

Risk, Psychopathy, Vulnerable Narcissism, Social Anxiety, Emotion Regulation

İÇİNDEKİLER

Sayfa no

ÖNSÖZ ii

ÖZET..... iii

ABSTRACT..... v

İÇİNDEKİLER..... vii

TABLO LİSTESİ ix

ŞEKİL LİSTESİ..... x

1. GİRİŞ..... 1

1.1. Risk Davranışı..... 2

1.2. Psikopati 7

1.3. Sosyal Kaygı 10

1.4. Kırılgan Narsisizm 16

1.5. Duygu Düzenleme Stratejileri 26

1.6. Risk Algısı..... 28

1.7. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler 29

2. YÖNTEM 31

2.1. Katılımcılar..... 31

2.2. Veri Toplama Araçları..... 31

2.2.1. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği..... 32

2.2.2. Karanlık üçlü ölçeği..... 32

2.2.3. Beş faktör narsisizm ölçeği - kısa formu..... 32

2.2.4. DOSPERT- Belirli alanlara özgü risk tutumları ölçeği 33

2.2.5. Duygu düzenleme ölçeği - kısa formu 33

2.3. İşlem 34

3. BULGULAR..... 35

3.1. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği - Kısa Formu Kırılgan Narsisizm Boyutu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Ve Dospert-Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği - Risk Alma Davranışı Bölümünün Tutarlılığına Ilişkin Cronbach Alfa Sonuçları 35

3.2. Kırılgan Narsisizm, Sosyal Kaygı ve Risk Alma Davranışı Alanlarında Kadın- Erkek Arasındaki Farklar……..……. 36
3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları…….…. 37
3.4. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi……..…. 38
3.5. Aracı Değişken Analizi …….…….. 40
3.5.1. Psikopati ile risk alma davranışı arasındaki ilişkide risk algısının aracılığı…….
3.5.2. Sosyal Kaygı ile risk alma davranışı arasındaki ilişkide risk algısının aracılığı…….…… 40
4. SONUÇ…….……..…. 42
KAYNAKÇA …….……. 46
EK 1.Onam Formu ……..…….. 58
EK 2. Demografik Bilgi Formu …….…….. 59
EK 3. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ..……..…… 60
EK 4. Karanlık Üçlü -Psikopati Alt Testi ……..… 61
EK 5. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Formu- Kırılgan Narsisizm Alt Ölçeği …. 62
EK 6. DOSPERT - Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği …….. 63
EK 7. Duygu Düzenleme Ölçeği……. 65
ÖZGEÇMİŞ……..…….. 66

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa no

Tablo 2.1. Katılımcıların Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı ……..… 31

Tablo 3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları …….……..…. 37

Tablo 3.4. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları …… 39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa no

Şekil 1.4.1. Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Bölünen Nesne İlişkileri Birimi…….. 19

Şekil 1.4.2. Kişilik bozukluğu olan birey için otomatik düşünce tablosu…… 20

Şekil 3.5.1. Risk algısının, psikopati ve risk alma davranışı arasındaki ilişkideki aracılık rolü……..… 41

Şekil 3.5.2. Risk algısının, sosyal kaygı ve risk alma davranışı arasındaki ilişkideki aracılık rolü……..……..…. 42

1. GİRİŞ

Günlük hayatımız, basit veya daha karmaşık durumlarda verdiğimiz kararlardan oluşmaktadır. Sabah yatağımızdan kalkıp kalkmayacağımızdan tutun, akşam eşimize boşanmak istediğimizi söyleyip söylememe kararına kadar defalarca bulunacağımız davranışı seçenekler arasından tespit ederiz. Ancak bu karar verdiğimiz davranışın %100 doğru veya hiç tehlike içermeyen şeyler olduğu anlamına gelmez. Her seçimin zayıf veya kötü tarafı olabildiği gibi tehlikesinin ve bu tehlikenin gerçekleşme olasılığına göre taşıdığı bir risk oranı da vardır. İşte riskli denilen davranış kişinin iyi olma halini, ruhsal ve bedensel bütünlüğünü, ilişkilerini ve hayatındaki konumunu diğer davranışlara oranla daha yüksek oranda tehlikeye sokuyor demektir. Olası tehlikeler davranış sonucunda hemen kişiyi etkileyebileceği gibi, uzun bir zaman dilimine de yayılabilir. Her gün aldığımız kararlar bilişsel olarak devamlı pazarlığını yaptığımız risklerin sonucudur. Mesela sosyal bir ortamda herkesin sigara içtiği bir yerde, 20 yıl içerisinde kanser olma riskini göze alarak sigara içtiğimizde aslında hemen o anda sosyal gruptan ayrı kalarak dışlanmanın riskini bertaraf etmiş oluruz (Zuckerman ve Kulhman, 2000).

Yapılan çalışmalarda hedef alınan riskli davranışların başında dikkatsiz araç sürme, korunmasız cinsel ilişkiye girme, yasal olmayan madde kullanma, vandalizm, düşüncesizce kavgaya girme gibi eylemler gelmektedir. Risk alma davranışındaki önemli etmenler; riskin nasıl algılandığı, potansiyel sonuçlarının nasıl algılandığı, ve bu sonuçların kişinin kendisine etkisinin nasıl algılandığıdır (Smith ve ark., 2016; Campbell ve ark., 2004; Kashdan, Collins ve Elhai, 2006).

Risk alma davranışına karar verme farklarının sebepleri ve bunları etkileyen veya bunlarla ilişki gösteren diğer kavramlarla ilgili literatürdeki araştırmalar biliş, kişilik, çevre gibi birçok alana değinmektedir. Yeniliğe açıklık, dışa dönüklük ve dürtüsellik özellikleri yeni deneyimlere atılırken bunun verdiği heyecanı bir ödül olarak algılanmasına ve potansiyel tehditlerin göz ardı edilmesine yol açarak risk alma davranışının en çok yükseldiği kişilik özellikleri olduğu bulunmuştur (Zuckerman, 1994).

Bireylerin karar verme mekanizmasını etkileyen psikopatolojilerde risk alma davranışlarını bu bağlamda okuyabilmek oldukça mühimdir. Araştırmamızda klinik dışı örneklemde sosyal kaygı bozukluğu, kırılgan narsisizm, psikopati özellikleri göstermenin risk alma ile olan ilişkisini inceledik ve bunun yanında duygu düzenleme tekniklerinin risk alma ile ilişkisine baktık. Daha önce yapılmış çalışmalardan yola çıkarak risk algısının, yani bir durumu ne kadar riskli gördüğümüzün, o riskli davranışı gerçekleştirme konusunda tanılar ile arasında bir aracılık üstlenip üstlenmediğini inceledik .

1.1. Risk

Risk alma, bireylerin kendilerine gelecek muhtemel zarar ve faydayı dengeleyerek belirli olmayan sonuçlara yol açacak davranışların arasında seçim yapmasıdır (Byrnes, Miller, ve Schafer, 1999). Günlük hayatta her gün karşılaştığımız en sıradan görünen basit kararlar saliseler içinde alınsa bile her biri farklı risk oranları taşımaktadır. Bazı durumlarda söz konusu risk uzun vadelerde kendini net gösterebilir veya iki farklı seçenekten kısa vadede daha riskli görünen durumdan kaçınılabilir. Mesela sigara içen birisi o anda sigara içen arkadaşlarıyla sosyalleşmeyi seçtiğinde ileride sağlık problemi yaşama riskini almış olurken sosyal dışlanmaya maruz kalma riskinden kaçmış olur (Zuckerman ve Kulhman, 2000). Kimi bireyler daha önce karşılaştıkları olumsuz sonuçlardan dolayı sonraki davranışlarında risksiz olana yönelseler de kimileri daha fazla risk alabilecekleri durumları kovalamaktadır.

Yapılan çalışmalarda hedef alınan riskli davranışların başında dikkatsiz araç sürme, korunmasız cinsel ilişkiye girme, yasal olmayan madde kullanma, vandalizm, düşüncesizce kavgaya girme gibi eylemler gelmektedir. Risk alma davranışındaki önemli etmenler; riskin nasıl algılandığı, potansiyel sonuçlarının nasıl algılandığı, ve bu sonuçların kişinin kendisine etkisinin nasıl algılandığıdır (Smith, Ebert ve Broman-Fulk, 2016; Campbell, Goodie ve Foster, 2004; Kashdan, Collins ve Elhani, 2006).

Risk alma davranışına karar verme farklarının sebepleri ve bunları etkileyen veya bunlarla ilişki gösteren diğer kavramlarla ilgili literatürdeki araştırmalar biliş, kişilik,

çevre gibi birçok alana değinmektedir. Demografik özelliklere bakıldığında erkekler ve gençler risk almaya daha eğilimli olmaktadırlar.

Risk içeren davranışlar tehlike içerse de aynı zamanda bir ödüle sahip olabilme imkanı yaratmaktadır. Hücresel seviyede enerji elde ettiğimiz glukoz, ödül mekanizması olan dopaminerjik sistem için bir çeşit ödül olarak çalışmaktadır. Yapılan bir araştırmada, glukoz tüketmenin hedef odaklı ve ödüle giden davranışlardaki artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-kontrolü düşük olan kişilerdeki glukoz tüketimi artışının risk alma davranışını arttırırken, öz kontrolü yüksek kişilerde herhangi bir etkileşim göstermemiştir (Miller, Pattison, DeWall, Rayburn-Reeves ve Zentall, 2010; Pfundmair, Lermer ve Frey, 2017). Ayrıca ergenlerle yapılan bir çalışmada, dopamin dolaşımına sebep olacak genetik faktörler incelenmiş ve bu gen ifadesine sahip ergenlerin sosyal ortamlarda daha fazla risk alabilen davranışlar yaptığı ile ilgili ilişki ortaya konulmuştur. Sosyal çevreleri tarafından kabul görmenin o yaşlardaki gençlerde büyük bir ödül olarak görülmesi dopaminerjik sistemleri daha verimli çalışan ergenler için risk alma davranışının sonucunu daha büyük bir ödül olarak beklemesine sebep olabilmektedir (Weber, Soder, Potts, Park ve Bornovalova, 2017).

Sağlıklı genç yetişkin örneklem ile yürütülen bir araştırmada, Wisconsin kart eşleme nöropsikolojik testiyle ölçülen yönetici işlevler ile risk alma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, yönetici işlevleri düşük seviyede seyredenler genç yetişkinlerin özellikle anti-sosyal davranış ve cinsel eylemler konusunda daha fazla risk almaya eğilimli olabileceği saptanmıştır (Reynolds, Basso, Miller, Whiteside ve Combs, 2019).

Risk alma davranışının karar verme mekanizmalarını araştıran çalışmalara bakıldığında, karar vericilerin risklerin getiri ve götürülerini hesaplamasında bazı önemli noktalar olduğuna değinilmiştir. Örneğin, Becker ve Huselid (1992), risk alanlar ve almayanların elde ettikleri sonuçlar arasında ne kadar çok fark olursa kişiler o kadar fazla risk almaya yönelmekte ve olumlu sonuca ulaşabilmek için o kadar fazla insiyatif kullanarak performans göstermektedir (aktaran To, Kilduff, Orfoñez ve Schweitzer, 2018).

Yeniliğe açıklık, dışa dönüklük ve dürtüsellik özellikleri yeni deneyimlere atılırken bunun verdiği heyecanı bir ödül olarak algılanmasına ve potansiyel tehditlerin göz ardı edilmesine yol açarak risk alma davranışının en çok yükseldiği kişilik özellikleri olduğu bulunmuştur (Zuckerman, 1994). Risk seçimleri ile ilişkili olduğu tespit edilen bir diğer konu da duygulardır. Korku, riskten kaçınmayı yükseltirken; öfkenin risk alma davranışını arttırdığı tespit edilmiştir (Lerner ve Keltner, 2001).

Yapılan bir araştırma grup içindeki kişilerarası güvensizlik duygusunun, risk alma eğilimi ile pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer yandan ise grup dışı kişilere olan güvensizlik risk alma davranışı ile negatif ilişkidedir (Lu, Zhang ve Liu, 2018). Bireylerin risk alma konusunda karar vermeleri gereken süre kısaldıkça daha fazla duygusal tepki verdikleri ve bununla birlikte daha fazla risk aldıkları gözlenmiştir (Persson, Asutay, Västfjäll, ve Ringhög, 2018). Kişiler, risk içeren bir davranışa karar verirken daha önce aldıkları risklere benzer olup olmadığını göz önünde bulundurmaktadır. Önceden alınan risk ile katılımcının önüne sunulan riskin benzerlik oranı riski almayı etkilemektedir (Webb ve Shu, 2018).

Eylem aşamaları teorisine göre, eylemi uygulamaya koyan zihniyet yapısı ve eylem hakkında tedbirli düşünen zihniyet yapısı farklılık göstermektedir. Bir hedef belirlerken önce tedbirli bir düşünce sürecinden geçirerek ayrıntılar planlanmakta sonrasında ise eyleme konulacağı zaman pratikte işler yöntemler geliştirilmektedir. Tedbirli düşüncede olası sonuçların neler olacağı, onların etkileri üzerine kafa yorulurken, uygulamalı düşüncede seçenekler arasında seçim yapıldıktan sonra hangi adımların hangi uygun zamanlarda alınacağı belirlenir. Bu sırayı takip etmek yerine uygulamaya koyan zihniyet yapısının tetiklenmesinin, kişinin olay üzerinde daha fazla kontrolü varmış ilüzyonu yaratarak daha yüksek oranda risk alma davranışı ile ilişkilendirilmiştir. Tedbirli düşünce zihniyetinde olanlar ise daha az oranda risk alma davranışı göstermeye eğiliminde bulunmuştur (Keller ve Gollwitzer, 2017).

Ergenlerle yapılan bir araştırmada, sonunda kazanılacak bir şey vaad eden iki riskli davranış arasında karar verilirken başarılı olma olasılığı düşük ancak ödülü yüksek olan davranış seçilmiştir. Diğer yandan, katılımcılara sonunda başarısız olurlarsa ceza söz konusu olduğu söylendiğinde ise gerçekleşme olasılığı yüksek ama kazanılacak

şeyin düşük olduğu riskler seçilmiştir. Ergenlik dönemi, yapılan araştırmalarda daha fazla riskli davranışta bulunmayla ilişkilendirilmiştir. Dürtüselliğin ve ödüllere olan hassasiyetin bu dönemde yüksek olduğu ve bireylerin risk almaya eğilimli olduğu görülmüştür (Reiners, Murphy, Lin ve Bartolome, 2016). Bir başka araştırmada ise erken dönem sosyal mahrumiyetin ergenlik döneminde risk alma davranışlarına olan girişimin artmasıyla ilgili olabileceği ortaya konmuştur (Kopetz, Werner, MacPherson, Lejuez, Nelson, Zeanah ve Fox, 2018). Esirgeme kurumlarında büyüyen çocuklarla yapılan araştırmada erken dönem sosyal mahrumiyetin sonraki zamanlarda heyacan arama isteğini azalttığı, bunun da düşük risk alma davranışla ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Sosyal olarak mahrum bırakılmış ve gelişim aşamasında yeterince uyarıcıya maruz kalmamış çocukların beyindeki yönetici işlevlerinde düşme olduğu görülmüştür. Çıkan sonuçlara göre risk içeren davranışlar daha fazla yönetici kontrol gerektiğinden, sosyal kurumlarda büyümüş çocuklar daha az riskli davranışta bulunma ile ilişkilendirilmektedir (Kopetz ve ark., 2018).

Klinik örneklemde yapılan çalışmalarda DSM-5 tanı kriterlerinde düşüncesizce kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunmayı içeren hipomani veya mani döneminde olan bipolar hastalarının risk alma davranışlarının artması beklenir (APA, 2013). Bunun dışında hiperaktivite ve dikkat eksikliği bozukluğu (DEHB), sınırdurum kişilik bozukluğu, obsesif- kompulsif bozukluk ve patolojik kumar oynamada risk alma davranışlarının daha sık görüldüğü belirlenmiştir (Dekkers, Popma, Agelink van Rentergem, Bexkens ve Huizenga, 2016; Schuermann, Katmana, Stiglmayr, Renneberg ve Endrass, 2011; Madden, Petry ve Johnson, 2009; Abramovitch ve McKey, 2016). DEHB'li kişilerin ergenlik ve yetişkinliğe devam eden zaman boyunca risk alma davranışlarının daha tehlikeli hale gelerek devam ettiği gözlemlenmiştir (Kroyzer, Gross-Tsur ve Pollak, 2014). Risk alma davranışının artış gösterdiği alanlardan bazıları alkol ve madde kullanımı (Ohlmeier, Peters, Te Wildt, Zedler, Ziegenbein, Wiese, Schneider ve ark., 2008'den aktaran Loya, McCauley, Chronis- Tuscano, Cheni Gad, MacPherson ve Lejuez, 2019), riskli araç kullanımı (Richards, Deffenbacher, Rosen, Barkley ve Rodricks, 2006'dan aktaran Loya ve ark., 2019), kumar oynama (Breyer, Botzet, Winters, Stinchfield, August ve Realmuto 2009'dan aktaran Loya ve ark., 2019)

ve cinsellik (Flory, Molina, Pelham, Gnagy ve Smith, 2006'dan aktaran Loya ve ark., 2019) olarak belirlenmiştir. DEHB tanısı almış kişilerin daha çabuk hüsran yaşadığı ve duygu durumlarını düzeltmede daha yavaş aşama kaydettikleri bulunmuştur. DEHB tanısı olanlar arasında da yapılan manipülasyon sonrasında daha yüksek hüsrana uğrama seviyesi rapor etmeleri ile daha yüksek risk almaları arasında ilişki bulunmuştur (Loya ve ark., 2019).

Büyüklenmeci narsisistler her şeyin en iyisini hak ettiklerini ve insanlardan farklı hatta üstün hissettikleri için diğer insanların başına gelen olumsuz olaylardan muaf olduklarını düşünme eğiliminde olabilirler. Yapılan bir araştırmada, narsisistler bir risk alırken bunun olumsuz sonuçlarının gerçekleşeceğine daha az inanırlarken, sonunda elde edecekleri kazançları da daha büyük ve değerli görebilmektedirler. Risk alma davranışının tehlikesini normal insanların düzeyinde algılayabilmelerine (yani risk algılarında sorun bulunmamaktadır) rağmen davranışın sonundaki ödülün cezbediciliği onlar için davranışın tehlikesinin caydırıcılığından daha yüksek olduğu görünmüştür (Foster, Shenesey ve Goff, 2009).

Her şeyin en iyisini yapabildiklerini düşünen narsisistlerin özgüvenleri daha önce bahsedildiği gibi oldukça yüksek görünmektedir. Kendi performanslarını değerlendirirlerken de bunun etkisinin olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Narsisistler arka arkaya oynanan iddia turlarında bir sonraki tur için olası sonucu tahmin etmeleri istendiğinde geçmiş turlarda kötü performans gösterseler bile kendileri için daha iyi sonuçlar tahmin ediyordu. Ayrıca geçmiş performanslarının nasıl olduğu sorulduğunda aldıkları sonuçların daha iyi olduğunu hatırlıyorlardı. Buna bağlı olarak gelecek oyun turlarında daha yüksek risk alma eğilimi göstererek daha fazla para kaybına uğradıkları gözlemlenmiştir (Campbell, Goodie ve Foster, 2004).

Literatürde kırılgan narsisizm ve risk alma davranışı ilişkisini inceleyen yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple araştırmamızı, daha önce bahsedilen kendinde hak görme, kendisinin daha iyi olduğunu düşünme gibi büyüklenmeci özelliklerin; dışa vurmasalar da kırılgan narsisizm özellikleri gösteren kişilerin fantezilerinde yer aldığını göz önüne alarak narsisistik özellik göstermeyen kişilere oranla daha fazla risk almaya eğilimli oldukları tahmini üstüne kurmaktayız.

Kaygı bozuklukları hem gerçek hayattaki risk alma davranışlarına hem de ölçek sonuçlarına bakıldığında riskten kaçınma ile ilişkilendirilmektedir (Lorian ve Grisham, 2010; Maner, Richey, Cromer, Mallott, Lejuez, Joiner ve Schmidt, 2007). Alacakları risklerin negatif sonuçlanacağı algısının riskten kaçınma ile kaygı seviyesi arasında aracılık yaptığı ortaya konmuştur (Maner ve Schmidt, 2006). Yapılan bir araştırmada davranışın sonucunda cezalandırılacaklarını düşünen yüksek sosyal kaygıya sahip bireyler daha fazla riskten kaçınma göstermişlerdir. Katılımcıların davranış ölçümleri ve öz bildirimlerinden tutarlı sonuçlar alınmıştır (Lorian ve Grisham, 2010). Sosyal ve eğlence alanlarında belirgin olarak daha az risk alma eğilimde olan sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin bunun sonucunda sosyal hayatlarında destekten daha yoksun kaldıkları, diğer kaygı bozukluklarına ve depresyona olan eğilimlerinin arttığı bulunmuştur (George, Blazer, Hughes, Fowler, 1989'dan aktaran Lorian ve Grisham, 2010).

1.2. Psikopati

Psikopati kavramı ilk kez 1941 yılında Cleckley tarafından ortaya konulmuştur. Tanımı içerisinde kişinin pişmanlık duymaması, ben merkezli oluşu, normal bir sosyo-duygusal tepkiden yoksun oluşu ve kriminallik gibi özellikler yer almaktaydı (Rutter, 2005). Cleckley, psikopatların "akıl sağlığı maskesi"ne sığındıklarını ve diğer insanlara çok aklı başında görünebildiklerini ve aslında kendilerinin de buna inandığını belirtmiştir. (Millon, Grossman, Millon, Meagher & Ramnath, 2000/2019). Psikopati kavramı ortaya çıktığında sadece suça karışmış insanların genellikle katillerin buna dahil olabileceği var sayılıyordu.

Hare (1991), Cleckley'nin tanımlamasından yola çıkarak bir "Psikopati Tarama Ölçeği" (PCL) geliştirmiştir ve 2003'te de gözden geçirilmiş hali kullanılmaya başlanmıştır (PCL-R). Ölçeğin analizlerinde 2 faktör altında toplandığı görülmüştür. İlk faktör, stabil olmayan ve anti-sosyal yaşam tarzı ile ilişkili iken, ikinci faktör kişiler arası manipülasyon ve duygu ilişkili özelliklerle (dürtüsellik, uyarıcı arayışı vb.) alakalıdır.

Birinci faktördeki özellikler korku duymanın yoksunluğu, ile özdeşleştirilirken, ikinci faktör ise bilişsel yetersizlikler ve eylemlerinin sonuçlarını kavramama ile ilişkilidir (Hosker-Field, Molnar ve Book, 2016)

Psikopatinin önde gelen özellikleri; düşük kaygı, düşük sosyal geri çekilme, yüksek ilgi çekme isteği, manipülatif olma, kronik olarak yalan söyleme, hukuk ve ahlak normlarının ötesinde olduğuna inanma, hastalıklardan etkilenmeyeceğini düşünme, kendisinin veya başka birisinin güvenliğini tehdit edecek davranışlardan çekinmeme, sıkıntıya tahammül edememe, empati yoksunu olma ve pişmanlık veya vicdan azabı duymamadır. Bu eğilimlerin yetişkinlikten önce de farklı şekillerde dışa vurduğu düşünülmektedir. Bir araştırmaya göre katılımcı çocukların kendilerini değerlendirdikleri katı ve duygusuz başlığına giren özellikler, ailelerinin onları değerlendirmesi ile uyuşmazken, öğretmenlerininkiyle sadece az miktarda uyuşmaktaydı. Ancak en geçerli değerlendirme katılımcıların kendilerinin dile getirdikleri gibi görünmektedir (Rutter, 2005).

DSM 4 (APA, 1994) ve DSM 5 (APA, 2013) kriterlerinde psikopatinin, anti-sosyal kişilik bozukluğu adı altında yer alması eleştirilere sebep olmuştur. Özellikle de klinikte yapılan psikopati ve sosyopati ayrımını yansıtmamaktadır. Psikopatların doğuştan getirdikleri biyolojik özellikler ile belirlendiği kanısı varken, sosyopatların yetersiz ebeveynlik, çocukluk travmaları gibi olumsuz çevre koşulları ile belirlendiği düşüncesi hakimdir. Yine de günümüzde biri sosyopat mı psikopat mı diye düşünülmemektedir. Herhangi bir vaka tüm açılardan ele alınmaktadır. Kişinin anne karnındaki halinden başlayarak yaşadığı kültür yapısı, mizacı, sosyal ilişkileri, bebekken maruz kaldığı uyarıcılar vb. boyutlar incelenir. Aslında psikopatinin, doğuştan geldiği düşünülen özellikleri birincil psikopati olarak isimlendirilirken, kişinin etrafındaki çoğu şeyi tehdit edici olarak gördüğü için hissettiği kaygıdan temel almış özellikleri ikincil psikopati olarak adlandırılmaktadır. Bu açıdan yaklaşıldığında, ikincil psikopati özellikleri sosyopatlık ile uyuşma göstermektedir (Sandvik, Hansen, Hystad, Johnsen ve Bartone, 2015) .

DSM 5'de anti-sosyal kişilik bozukluğu; tekrarlayan eylemlerle kanunlara uymama, kronik olarak yalan söyleme ve insanları kandırma, dürtüsellik, başkalarının alanına müdahale eden saldırganlık ve kavgalarda bulunma, bir işte uzun süre tutunamama, başkalarının acısına kayıtsız kalma ve vicdan azabı çekmeme özellikleri ile belirlenir. Tek ve genel bir kişilik bozukluğu tanımı üzerine farklılıkları tip olarak nitelendiren DSM, psikopati başta olmak üzere tüm kişilik bozukluklarını daha güvenilir tespit etmek adına "araştırılması gereken alanlar" kısmına yer vermiş ve kişisel işlevselliğin boyutsal değerlendirilmesi adına 5 boyut altında 25 özellik belirlemiştir (Oldham, 2015; Crego ve Widiger, 2014; Miller, Gentle, Wilson ve Campbell, 2013; Drislane, Sellbom, Brislin, Strickland, Christian, Wygant, Krueger ve Patrick, 2019).

Yapılan araştırmalarda dürtüselliğin yüksek olduğu ve korku algılamadaki bilişsel yetersizliğin ağır bastığı bir bozukluk olan psikopatide de risk alma davranışı yüksek bulunmuştur. Risk alırken sadece cezadan kaçınmaları gereken durumda normal performans gösteren psikopatlar, hem cezadan kaçınma hem de ödülü elde etme durumunda olduklarında daha düşük performans göstermektedirler, yani ödül olduğu sürece cezayı önemsemeden tehlikeyi göze almaktadırlar (Foster, Shenesey ve Goff, 2009).

Psikopatların yüksek oranda risk içeren davranışlarda bulunması klinik gözlemlerde belirtilse de çok az ampirik veriye sahibiz. Psikopatinin sadece anti-sosyal, saldırgan ve yıkıcı davranışlara sahip olma anlamına gelmediğini ve bu konuda uzmanların tamamen aynı tanımlamaları kullanmadığını söylemiştik. Bu yüzden, psikopatide görülen risk alma eğiliminin aslında anti sosyal davranışla ilgili olabileceği belirtilerek, psikopatik davranışları olanlar arasında yaygın olan madde kullanımının da bununla ilişkilendirilebileceği ortaya konmuştur (Swogger, Walsh, Lejuez ve Kosson, 2010). Bunun üzerine Swogger ve arkadaşları (2010), önceki çalışmaların aksine anti-sosyal özellikleri ölçen bir envanterden ziyade çekirdek duygu ve kişilerarası ilişki özelliklerini ölçen psikopati tarama ölçeğini kullanmışlardır. Dahası Hunt, Hopko, Bare, Lejuez ve Robinson tarafından 2005'te yapılan çalışmada davranışsal bir risk ölçümü olan BART, klinik tanı almış bir örneklemde kullanılmamıştır ve psikopati puanları

zaten göreceli olarak daha düşüktür. BART dışında, gerçek dünyadaki risk eğilimlerini ölçebilecek ve BART ile ilişkisini inceleyebilecek bir ölçüm yapmadıkları için sonuçların kesinliği şüphelidir. Swogger ve arkadaşları (2010), davranışsal risk görevleri içeren BART ve çekirdek psikopati özelliklerine odaklanan PCL taramasını, anti sosyal özellikleri olduğunu tahmin edebileceğimiz ve klinik seviyede psikopati gösterebilecek mahkumlar ile yaptıkları araştırmada önceki araştırmaların bıraktığı boşluğu doldurmak istemiştir. Bulgular ise Hunt ve ark.'nın (2005) bulduğu sonuçlar ile çelişkili çıkmıştır; klinik örneklemde psikopati ile risk alma davranışı arasında ilişki bulunmamıştır.

1.3. Sosyal Kaygı

İnsanlar sosyal canlılar oldukları için kendi türdeşleriyle bir arada olma gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimin sebebi türün diğer bireyleriyle işbirliği yaparak hayatta kalma şansımızı artırmaktır. Bir gruba uyum sağlamak ve ait hissetmek evrimsel olarak geldiğimiz noktanın bir parçasıdır (Tomasello, 2014). O halde insanlar olarak herhangi bir gruba dahil olamadığımızda hayatta kalma şansımızın azalacağı gerçeği üzerine çeşitli psikolojik mekanizmalar geliştirmiş olmamız mümkündür evrimsel açıdan.

Sosyal kaygı yukarıdan bahsedilen gruba uyum gösterme ve grup tarafından kabullenilme isteklerimiz düşünüldüğünde belli bir derceye kadar normal ve çoğu insanda olan bir durumdur. Ancak kontrolden çıkarak bireyin işlevselliğini yitirmesine yol açması ve gruptan daha fazla kaçınmaya sebep olması ile patolojik bir hal alabilmekte ve sosyal fobiye dönüşebilmektedir (Scheier, Blanco, Antia ve Liebowitz, 2002).

Psikanalizde sosyal fobi intrapsişik bir çatışmanın sonucu ortaya çıkan kaygıyı yatıştırmak için kullanılan bir savunma olarak görülmektedir. Kişinin ruhsal aygıtları arasındaki sürtüşme dışarıdaki bir nesneye yansıtılmıştır (Noyan ve Berk, 2007'den aktaran Memik, 2016). Sosyal fobisi olan kişinin bilinçaltında başkalarının ilgilerini çekme isteği yoğun olabilir. Bu sebeple ilgi çekemeyeceğini, olumsuz tepki alacağını,

onaylanamayacağını düşündükleri ortamlardan uzak dururlar. Bir başka sebebin ise sosyal fobisi olanların bilinçaltında yeni insanlarla kurulan bağların ebeveynleriyle olan bağa zarar vereceğini düşünmeleri ve onlara ihanet ediyorlarmış hissi vermesi olabileceği düşünülmektedir. Ebeveyn sevgisini kaybetmemek için yeni ortam ve insanlardan kaçınmaktadırlar (Memik, 2016). Çocukken başlayabilen bu durum ebeveynlerin olumsuz davranışları, soğuk tepkileri ile birleştiği taktirde kişide kendi başına yapacağı her davranışın sonunda terk edileceği hissiyatını doğurabilir (Türkçapar, 1999).

Bilişsel davranışçı kuramlarda bozuklukların arkasında yatan temel inanç ve otomatik düşüncelerde çarpıtmalar veya hep negatif olanlara yönelme gibi etkenler söz konusudur. Yoğun sosyal kaygı durumlarında kişi herkesin üstünde olumlu etki bırakmak zorunda olduğu düşüncesine sahiptir ancak bunu yapabilmek için gerekli özgüveni duymamaktadır. Bu önceden sahip oldukları inançlar sebebiyle girdikleri ortamlardaki sosyal ipuçlarını ve jestleri de yanlış yorumlama-daha negatif-eğilimindedirler (Stopa ve Clark, 1993). “Benden nefret ediyorlar”, “kesin şimdi bir hata yapacağım ve rezil olacağım”, “onları utandıracak bir şey yaparsam beni arkadaşları olarak asla görmezler” vb. otomatik düşünceler kaygıyı ivmeli bir şekilde arttırır. Çocukluk döneminde elde edilen uyumsuz şemalar ileriki yaşlarda negatif otomatik düşüncelere yol açabilmektedir. Örneğin aile tarafından çocuk için yapılan tanımlamalar ve eleştiriler çocuk kendilik bilincine ulaşırken uyumsuz şemalar olarak içselleştirilir. Yetişkin olduğunda bu olumsuz şemalardan türeyen “ben beceriksizim”, “ben sıkıcıyım” gibi otomatik düşünceler artık ebeveynlerinin sesiyle değil, kişinin kendi iç sesiyle duyulmaktadır. (Pinto- Gouveia, Castilho, Gahardo ve Cunha, 2006).

Davranışçı model açısından baktığımızda bu otomatik negatif düşüncelerin var olmasına bir travma da sebep olmuş olabilir. Sosyal ortamda yaşanan olumsuz bir olay ile koşullanma meydana gelebilir (Türkçapar, 1999).

Ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu gözlemleyen araştırmalar söz konusudur. Yapılan çalışmalarda çocuklarını her şeyden sakınan korumacı ebeveynler, her konuda fazla eleştirel olanlar, duygu ve düşüncelerini çok ifade etmeyenler ve çocuklara utanç hissettiren ebeveynler-özellikle babalar- sosyal

kaygının oluşmasında önemli yer kaplayan negatif inançları desteklemektedir. Baba tarafından red edilme, anne tarafından aşırı korunma sosyal fobisi olan kişilerde sık görülmüştür (Knappe, Beesdo-Baum, Fehm, Lieb ve Wittchen, 2012; Bögels, Stevens ve Majdandžić, 2012). Anne ve babanın kendilerinin de utangaç, sıkılgan veya sosyal ortamlardan uzak duran kişiler olması çocukların modelleme yolu ile sosyalleşmeyi öğrenmesini olumsuz etkileyeceğinden dolayı çocukların sosyal kaygıya sahip olmasını etkilediği ortaya konmuştur (Hudson ve Rapee, 2000).

Sosyal kaygı bozukluğu veya diğer adıyla sosyal fobi ilk olarak DSM 3'te yer almıştır (APA, 1980). DSM 4'te tanımlanan yaygın sosyal fobi, duyulan korkunun kaçınmaya yol açması ve bu durumun çoğu toplumsal alan için görülüyor olmasını kapsamaktaydı (APA, 2000).

DSM 5'te kişilerin başkaları tarafından değerlendirilebileceğini düşündüklerinde hissedilen korku veya kaygı duyması olarak açıklanan sosyal fobide birey aynı zamanda gösterdiği korku veya kaygı başka kişiler tarafından anlaşılmasından da korkmaktadır (APA, 2013). Bahsedilen bu durumlarda korkunun hemen hemen her zaman yaşanıyor olması tanı açısından önemli faktördür. Kişi bu korkuyu duymamak için kaçınmaya başvurur veya aşırı korkusuna rağmen duruma katlanır (APA, 2013).

Yaygın olmayan sosyal fobi, kişinin sadece birkaç sosyal ortamda veya çevrede korku veya kaygı hissetmesidir (Kessler, Murray, Stein ve Berlung, 1998). Mesela birey arkadaş ortamlarında veya tanımadığı insanlarla yeni bir aktiviteye dahil olmada sorun yaşamazken, tanımadığı yüz kişinin önünde bir seminer vermesi gerektiği zaman yoğun kaygı yaşıyor olabilmektedir. Yaygın sosyal fobide diğer insanların olduğu her yer kişiye kaygı verir, kişinin yoğun kaçınma göstermesine sebep olur. Ayrıca daha erken yaşlarda başladığı ve işlevselliğin yaygın olmayan sosyal fobiye göre daha fazla düştüğü tespit edilmiştir (Katzelnick, Kobak, DeLeire, Henk, Greist, Davidson, Schneier, Stein ve Helstad, 2001).

DSM 3'te sadece topluluk önünde konuşma yapma konusunda yaşanan kaygı olarak tanımlanan sosyal kaygı bozukluğunun bugün kabul ettiğimiz "çoğu sosyal ortamda yaşanan orantısız kaygı" içeriği kaçıngan kişilik bozukluğu özellikleri sayılmaktaydı (Nagata, Suzuki ve Teo, 2015; Tillfors, Furmark, Ekselius ve

Fredrickson, 2004). DSM 4 ve sonrasında tanılama kriterlerindeki gelişmeler yapılan araştırmaların kapsamını da genişletmiş oldu (APA, 2000; APA, 2013).

Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı bozukluğu yaşayan birinin hayatı süresince başka bir bozukluk ile eş tanı alma oranının %80 olduğu bulunmuştur (Nagata ve ark. 2015). Depresyon başta gelmekle beraber diğer kaygı bozuklukları ve kaçıngan kişilik bozukluğu olmak üzere diğer kişilik bozuklukları sosyal fobi ile sıkça görülen tanılar arasında yer almaktadır (Tillfors ve ark., 2004; Carter ve Wu, 2010).

Sosyal kaygı bozukluğu araştırmalarında kişilerin kendileri ile ne kadar barışık olduğu veya kendilerine ne kadar değer verdikleri sorularına yanıt arandığında ortaya çıkan sonuca göre kişilerin özgüveni ve kendilerine verdikleri değer ilişkili çıkmıştır. Bundaki etken faktörlerden biri sahip olunan beden imgesi yani kişinin kendini fiziksel olarak nasıl gördüğü konusudur. Pozitif ve gerçekle tutarlı bir beden imgesine sahip olanların hem kişiler arası ilişkilerinde daha güvenli bir yaklaşım tercih ettikleri hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı oldukları belirlenmiştir (Doğan ve Doğan, 1992'den aktaran İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004). Sosyal kaygı bozukluğu olanların negatif beden imgesi sahip olması kendilik algısını olumsuz etkilemekte ve bu da sosyal oramdaki negatif düşünceleri tetiklemektedir. Bozulmuş ve negatif bir beden imgesi sahip olunan sosyal fobiyi daha fazla yükseltmektedir (Wells ve Papageorgiou, 1999'dan aktaran İzgiç ve ark., 2004).

Öz güven ile ilgili yapılan sosyal kaygı araştırmalarında düşük özgüven ile ilişkili olarak bulunmuştur. Düşük özgüven, sosyal ortamlarda negatif durumları seçici olarak fazla algılamaya eğilim yaratırken bu da kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmesini olumsuz etkileyebilmektedir (İzgiç ve ark., 2004).

Bilişsel alandaki sosyal kaygı bozukluğu çalışmalarına bakıldığında ise hafıza ile olan ilişkisi incelenmiştir. Sosyal kaygı bozukluğu tanısı olanların sağlıklı örnekleme göre sosyal ortamlardaki pozitif durumları zaman geçtikçe daha az pozitif olarak hatırladığı tespit edilmiştir (Glazier ve Alden, 2019).

Sosyal problemlerin tehdit edici olarak algılanmasına sebep olan bilişsel ve duygusal süreç olarak adlandırılan olumsuz problem oryantasyonu, kişinin kendisini problem çözücü olarak görmemesinden kaynaklanabilmektedir. Olumsuz problem oryantasyonuna sahip çocukların sosyal ortamlara girmeden önce sahip oldukları negatif düşünceler sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir (Hearn, Donovan, Spence, March, ve Holmes, 2017). Ayrıca sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin muğlak olan sosyal durumları negatif olarak algılamaya eğilimli oldukları gözlemlenmiştir (Stopa ve Clark, 2000).

Yapılan bir araştırmada sosyal fobisi olan kişilerin bir ortamda uzaklarındaki insanları inceleme süresinin laboratuvar ortamındakine göre daha uzun olduğu bulunmuştur. Bunun sebebinin katılımcıların laboratuvar ortamındaki insanlar tarafından sosyal olarak değerlendirilmeyeceklerini düşünmeleri olabileceği ileri sürülmüştür (Rubo, Huestegge ve Gamer, 2019).

Nörogelişimsel bozukluklardan biri olan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), konsantrasyon sağlayamama, organize olmada güçlük yaşama gibi belirtilerin yanısıra kaygı ve depresyon semptomlarını da içerebilmektedir. DEHB'li çocuklar yetişkinlikte en fazla yaygın kaygı bozukluğu göstermekle beraber sosyal kaygılarının da yüksek olduğu veya eş tanı olarak sahip olabildikleri gözlemlenmiştir (Safren, Lanka, Otto ve Pollack, 2001).

Bu araştırmamızda incelenmekte olan kırılgan narsisizm değişkeni ve sosyal kaygı bozukluğu ile yapılan araştırmalara baktığımızda reddedilmeye karşı hassasiyet, değersiz benlik anlayışı ve düşük öz güven gibi bazı özelliklerin her iki durumda ortak olarak gözlemlenebilir olduğunu söyleyebiliriz (Eldoğan ve Tuncel, 2017). Sosyal ortamda iyi bir izlenim bırakma isteği özellikle kişi bunu yapabilme kapasitenin olduğunu düşünmüyorsa yani kendi hakkında farkındalığı oluşmuş ise- gerçek ve bozulmuş bir algıya dayanabilir- sosyal kaygının artmasına sebep olabilmektedir (Akehurst ve Thatcher, 2010). Bu durumda diğer insanların üstünde bıraktıkları etkiyi kontrol edebilme isteği ve amacı hem kırılgan narsisizm de hem de sosyal kaygı bozukluğunda benzer özellikler göstermektedir ve genel olarak kaygıyı arttırmaktadır (Akehurst ve Thatcher, 2010).

Literatürdeki sosyal kaygı ve risk ilişkisini inceleyen araştırmalarda tutarlılık görünmemektedir. Özellikle alkol ve madde kullanımı alanlarına bakıldığında, Kidorf ve Lang (1999) araştırmasında sosyal kaygı ile risk alma arasında pozitif korelasyon bulurken, Eggleston, Woolay-Bickel ve Schmidt (2004) yürüttükleri araştırmada negatif bir korelasyon bulmuştur. Diğer yandan bazı araştırmalar (Ham ve Hope, 2005) bu iki değişken arasında hiçbir ilişki bulamamıştır (aktaran Kashdan, Collins ve Elhani, 2006).

Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler alkol ve madde kullanımında olumlu beklentilere (positive expectancies) sahip ise risk alma davranışlarında artış görünmektedir. Özellikle de kişi negatif sonuçlanabilecek sosyal durumlarla madde kullanımı sayesinde daha kolay başa çıkabileceğini düşünüyorsa daha fazla risk alma eğiliminde olmaktadır. Ancak bu konuda da literatür uyuşmayan sonuçlar içermektedir (Kashdan ve ark., 2006). Hipotetik olarak risk içeren hikayelerde ve kumar oynama davranışlarında riskten kaçınma sosyal kaygı ile pozitif bir ilişki göstermektedir (Lerner ve Keltner, 2001). Riskli davranışın sonuçlarının neler olabileceğine dair belirsizliğin arttığı durumlarda sosyal kaygı, risk alma davranışının düşmesine yol açmaktadır (Smith, Ebert ve Broman- Fulks, 2016).

Bireylerde sosyal kaygının yükselmesi ile agresif davranışlarda da yükselme tespit eden araştırmalar mevcuttur. Genelde insandan kaçınmayı tercih etseler de reddedileceklerini düşündükleri durumlar ile baş edebilmek amacıyla kendileri agresif davranışlar göstererek karşı tarafı onlardan önce reddetme eğiliminde olabilmektedirler (Ewin, Heimberg, Scheiner ve Liebowitz, 2003'ten aktaran Kashdan ve ark. 2006).

Alandaki deneysel araştırmalardan birinde, sosyal tehditlere maruz bırakılarak durumsal sosyal stresleri yükseltilen sosyal kaygısı yüksek kişiler, sosyal kaygısı düşük olanlara göre ekonomik alanda riskli olan davranışı yapmaya daha hızlı karar vermiştir. Durumluk sosyal strese maruz kalmayan kontrol grubunda sosyal kaygısı yüksek olanlar olmayanlara göre daha yavaş karar vermiştir. Ayrıca aynı araştırmada, pozitif sonuçları olan riskleri alırken düşük sosyal kaygısı olan gruba göre daha hızlı ekonomik riski alma kararı veren sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, negatif sonuçlar olası olduğunda riski alma konusunda daha uzun karar alma süreleri göstermiştir (Richards, Patel, Zegarelli ve MacPherson, 2015). Kısacası sosyal kaygısı yüksek olanlar sosyal

strese karşı daha duyarlılar ve bu stresli durumlarda olumlu sonuç elde edebileceklerini düşündükleri riskli davranışları daha kolay gerçekleştiriyorlar. Sosyal strese maruz kalan yüksek sosyal kaygıya sahip ergenlerle yapılan araştırma da benzer sonuçlar vermiştir. Nötr durumlarda riskten kaçınan sosyal kaygılı ergenler, stresli durumlarda risk almaya eğilim göstermektedir (Reynolds, Schreiber, Geisel, MacPherson, Ernst ve Lejuez, 2013).

Duygu yükü fazla olan durumlarda (özellikle korku, iğrenme, öfke) sosyal kaygısı olan kişilerin risk alma davranışlarının artış gösterdiği, duygu yükü olmayanlarda ise riskten kaçınma halinin artış gösterdiği tespit edilmiştir (Lerner ve Keltner, 2001). Yapılan araştırmada bunu sebebinin, bu duyguların çok fazla bilişsel kaynağı tükettiği ve bu sebeple kişinin riskli davranışı yapmayı ketleyemediği öne sürülmüştür (Eysenck, Derakshan, Santos ve Carlo, 2007).

1.4. Kırılgan Narsisizm

Narsisizm kelimesinin kökeni bir Yunan miti olan Narkissos'tan gelmektedir. Çok güzel bir genç olan Narkissos gölde kendi yansımasına aşık olmuştur ve yansımanın kendi olduğunu fark edince aşkına asla ulaşamayacağını anlayıp kendini hançer ile öldürmüştür. Narsisizm de bu şekilde kendini beğenmekler ilişkilendirilmiştir (Graves, 1960).

Narsisizm kelimesini psikolojik bir terim olarak ilk kez Ellis 1898 yılında kullanmıştır ve cinsel isteklerinin nesnesi olarak kendi vücutlarına hayran olan çoğunlukla kadınları kastetmiştir (Rozenblatt 2002'den aktaran Bolat, Ülker ve Demir, 2016). Daha sonraki dönemde ise Jones narsisizmi "Tanrı Karmaşası" olarak nitelendirmiş, özellikleri arasında kendine ve gücünü çok fazla önemseme, taktir görme ve beğenilmeye aşarı duyarlı olma ve empati duygusundan yoksun olmayı göstermiştir (Jones, 1913'ten aktaran Bolat, Ülker ve Demir, 2016).

Freud 1914 yılında yayınladığı ve narsisizm hakkındaki tek çalışması olan "Narsizm Üstüne" makalesinde narsisizmi temelde, libidonun içe dönmesi olarak tanımlamıştır (Freud, 1914/2012). Birincil narsisizm var olduğu dönemde Freud'un

(1940/2001) tanımladığı psişenin aygıtlarından sadece id olgun bir durumdadır. Dış dünyadan talep edilen ihtiyaç, idin içgüdüsel ve hayatta kalmasını sağlayacak ihtiyaçlardır. Sonraki aşamada id başka bir nesneye yatırım yapmaya başlar. Freud bu aşamada egonun gelişimini güçlendirdiğini ve nesneye aktarılan bu libidoya egemen olmak istediğini söyler. Kendisini ide sevgi nesnesi olarak tanıtmak gayretinde olur. Böylelikle de ikincil narsisizm ortaya çıkar (Freud, 1940/2001). Freud (1914/2012), narsisizmi normal psikoseksüel gelişim basamaklarının parçası olarak yorumlamıştır. Bu basamaklarda yaşanacak libido saplanması kişinin bilinçdışında çocukluktaki değerli, tümgüçlü ve ilgi odağı hissettiği döneme dönme isteği uyandırmaktadır. Libido böylelikle nesneden geri çekilerek kişinin kendisine yani içe yöneltilmektedir. Bu durumda ise narsistik yatırım normal dışı bir şekilde tekrar ortaya çıkmaktadır. Freud'dan sonraki dönemlerde narsisizm normal gelişim evrelerindeki aksaklıkların dışında incelenmeye başlamıştır. İnsanlar arasındaki ilişkiler, kibirli tutumlar, tümgüçlülük algıları ve özgüvendeki belirgin artış gibi kavramlara odaklanılmıştır. Reich, narsisistlerin kibir, kendinden eminlik, etkileyici davranışlara sahip olma gibi özellikler gösterdiğini belirtir (Reich 1960'tan aktaran McWilliams, 1994/2017). 1960 yılında yaptığı çalışmasında kişilerdeki özgüven dalgalanmasına dikkati çeker (Kealy ve Rasmussen, 2012). Patolojik özellik gösteren narsisizm özgüven düzenlemesinin eksikliğine işaret etmektedir. İdeal benliğin ihtiyaçlarının çok yüksek standartları olması benliği kırılgan hale getirmektedir.

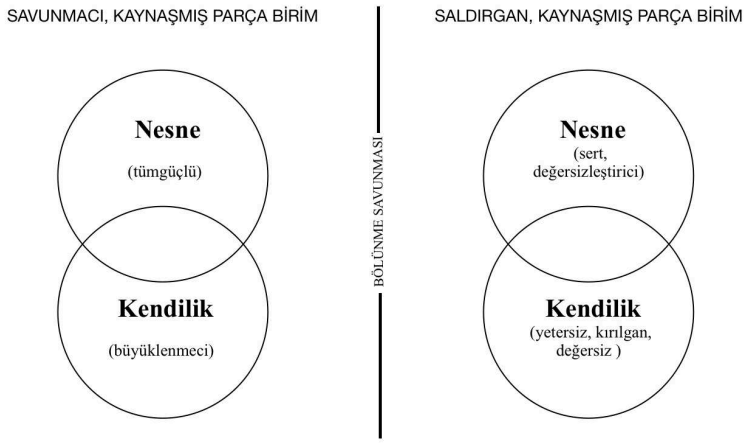
Freud'un narsisizmin libidinal enerjinin nesneye olan yatırımsal eksiklikten kaynaklandığı şeklindeki açıklamasını yetersiz bulan Kohut, kendiliknesnesi kavramını oluşturmuştur (Kohut, 1977). Kendiliknesneleri denen kavram, kişinin kendiliğinin içinde bir bütün olarak ele aldığı nesnelerdir. Bunlar üzerindeki kontrol ihtiyacı kişinin kendiliği üstündeki kontrol ihtiyacı ile eştir. Bu kendiliknesneleri ya çocuğun sahip olduğu büyüklük, kusursuzluk hislerini onaylayıp ona destek çıkanlardır ya da çocuğun tümgüçlülük, hata yapmazlık gibi hayranlık kuracağı ve özdeşleşebileceği nesnelerdir (Kohut ve Wolf, 1978).

Kohut'un çizdiği patolojik narsisizm gelişimseldir ve tablosunda dış dünyadan (başta bakımverenlerinden) istediği tepkiyi alamadığı için yaralanan ve hayal kırıklığına uğrayan çocuğun ileride bunların tekrarlanmasını engellemek amacıyla insanlara mesafeli, istediklerini çocukken alamamış ve güven duyamamış olmasının sorumluluğunu dış nesnelere yüklemiş ve bu sebeple kendisini onlardan daha iyi ve daha üstün görerek hala narsistik gereksinimlerini talep eden, bu taleplerinin karşılanmasını hak ettiğini düşünen, diğer insanların isteklerini önemsemeyen dolayısıyla empati kuramayan, bu olmadığında en ufak olaylarda büyük tepkiler verip öfkelenebilen bir kişilik bozukluğu görmekteyiz. Bu patoloji kendiliğin yapısal durumundan kaynaklanmaz, gelişimsel süreçte ortaya çıkar. Bu noktada Kohut (1971). Patolojinin ortaya çıktığı düşük işlevli kendiliğin büyüklenmeci tavırlarla dışarı vurulmadığı başka bir başka narsisizm boyutu tanımlamıştır; kırılgan.

Kernberg narsisist kişilerin kendilik kavramlarında çok fazla tutarsızlık olduğunu ileri sürmüştür. Kırılgan ve güvensiz çekirdeği korumak amaçlı büyüklenmeci ve tümgüçlü fantezileri savunma olarak kullanırlar. Sınır durum örüntüsü gösteren kişiler gibi ilkel savunmalar (bölme, idealleştirme, inkar, tümgüçlülük vb.) gösterseler de daha iyi bir sosyal işleyiş gösterdikleri için onlardan ayrılırlar. İdeale yaklaşma konusundaki azimleri onları çalışmaya ve fonksiyonlarını devam ettirmeye yöneltir. Ancak çelişkili benlik kavramları zemindeki ben ve üst bendeki patolojiyi göstermektedir (Kernberg, 1975/2016). Kernberg, narsisizmin gelişimsel bir patoloji olduğunu değil yapısal bir patoloji olduğunu ileri sürer. Bu konuda Van der Waals (1965)'ın açıklamasını benimser. Van der Waals'a göre patolojik narsisizm normal ilişkilerindeki gelişimsel düzensizliklerden kaynaklanamaz., çok erken yaşlarda patolojik nesne ve patolojik kendini sevme şekilleri gelişmiştir. Nesne ilişkileri kuran yapıların kendisi patolojiktir (aktaran Kernberg, 1975/2016). Jacobson bu konuda kendilik ile nesnenin farklı yapılar olduğunun anlaşıldığı dönemde erken nesne ilişkilerindeki yoğun engellenmelerin kendilik ve nesnenin patolojik olarak tekrar birleşmesine sebep olabileceğini öne sürer (Jacobson, 1964/2015).

Dış nesnelere bağımlılıklarını inkar etmekte olan narsisist kişilik reddedilme korkusunu yok etmek için ideal kendilik, ideal nesne ve gerçek kendiliğin sınırlarını kaldırmış ve hepsini bir hale getirmiştir. Artık ideal kişi tarafından sevilmeme ihtimali yoktur çünkü onu kendi yaratmıştır ve başka birine ihtiyacı kalmamıştır (Kernberg, 1975/2016).

Nesne ilişkileri kuramını kendi katkılarıyla geliştiren Masterson (2000/2018), gerçek kendiliğin kendilik imgelerinden ve nesne temsillerinden oluştuğunu söylemiştir. Bir kayıp ile saldırgan birim tetiklendiğinde en çok libidinal yatırım büyüklenmeci kendilik temsilinde olduğunda kişi kendisini beğenilen, taktir edilen biri olarak görmeye başlayacağından saldırgan tarafını bastırır. Libidinal yatırım en çok nesne temsilinde olduğunda kişi başkalarını idealize eder. Büyüklenmeciliği bu nesneyi tümgüçlü ve dokunulmaz görmesi ile tatmin olmuş olur. Masterson (2000/2018), tanımını yaptığı bu özellikteki hastaların patolojilerini "gizli narsisistik kendilik bozukluğu" şeklinde isimlendirmiştir. Son olarak kişi tetiklendiğinde kendini kontrol etmez ve altındaki saldırgan taraf davranışa egemen olur, ancak bu değersiz ve kırılgan kendiliği kabul etmek anlamına gelir ve narsisistin kullanmayı en az tercih ettiği alternatiftir (Masterson, 2000/2018).



Şekil 1.4.1. Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Bölünen Nesne İlişkileri Birimi

Kaynak: Masterson, J. F. (2018). *Kişilik bozuklukları* (3. bs.). (B. Taylan Bozkurt ve T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2000).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma göre, kişiler zihinlerinde çocukluklarından itibaren dış dünya, kendisi, ailesi ve tüm diğer kavram ve nesneler hakkında şemalar oluşturur ve bu şemalardan yola çıkarak otomatik düşünceler geliştirir. Bu düşünceler günlük hayatta çabuk ve efektif kararlar verebilmemizi sağlamaktadır. Bazı durumlarda yanlış inançlar üstüne kurulan otomatik düşünceler, bu düşüncelerle ortaya çıkan duygular ve gösterilen davranışlar aksak bir şekilde devamlılık kazandığında psikolojik bozukluklara sebep olabilmektedir (Gilbert, 1997/2016).

Narsisistik kişilik bozukluğunda bireyin işlevsiz şemaları veya yanlış inançları ile çarpıtılmış otomatik düşünceleri şu şekilde olabilir; "Ben diğerlerinden daha özelim", "Benim için kurallar geçerli olmamalıdır", "en iyisi değilsem en kötüsüyüm demektir", "buradaki insanlar beni anlayamazlar" (Şekil 1.1.3.1.).

Durum: Ofisteki eleştiriler

	Kırılgan Narsisist	Büyüklenmeci Narsisist
Otomatik Düşünce	Nasıl benimle böyle konuşabilir?	Benim yaptıklarımı anlayamayacak kadar akılsızlar.
O. D. Anlamı	İyi olmadığımı ve başarısız olduğumu düşmelerine katlanamam.	Kötü olarak görmeleri mümkün değil beni.
Duygu	İncinme, haset, öfke	Öfke
Davranış	İş arkadaşlarını sabote etmek	Sinirini iş arkadaşlarından çıkarmak

Şekil 1.4.2. Kişilik bozukluğu olan birey için otomatik düşünce tablosu

Kaynak: Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2013). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi* (2.bs.). (Ö. Yalçın ve E. N. Akçay, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2004).

1980 yılında üçüncü baskısı yayınlanan DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kişilik bozuklarını kategorik olarak 11 başlıkta toplamıştır. Ancak bir kategori içerisinde normal aralık ve patolojik aralıkların ne olduğu tartışmalarına

maruz kalmıştır. Narsisistik kişilik bozukluğuna baktığımızda ise DSM 4'ün, büyüklenmecilik; empati eksikliği; para, ün, başarı gibi alanlarda büyüklenmeci hayallere sahip olma; biriciklik hissiyatı ve yüksek derecede kendine önem verme gibi daha çok büyüklenmeci narsisizme vurgu yapan özellikleri ön plana çıkardığını söylenebilir (Miller ve ark., 2013). Ancak buraya kadar bahsedilen ve çoğu psikanalize dayanan anlatımlarda narsisizmin iki boyutu olduğu kabul edilmiştir; büyüklenmeci ve kırılgan. DSM 5'in özellikler modeline baktığımızda kırılgan narsisizm için hangi özelliklerin genel-geçer olduğu net değildir (Miller ve ark.,2015). Kırılgan narsisizmin özellikleri narsisistik kişilik bozukluğuna özgü olan yalın semptomlardan ziyade DSM'in genel kişilik bozukluğu ölçütleri olan öz-kimliği duygusu (kimliğin bütünleştirilmesi, öz kavramının bütünleşikliği- olmadığında; içsel boşluk, kendini tanımlamakta zorlanma, kişilerle kendilik arasında sınır belirsizliği-, kendini yönlendirme) ve kişilerarası işlevselliği (empati, yakınlık, işbirlikçilik, başkalarının imgelerinin sürekli ve tutarlı bütünselliği) kontrol eden derecelendirme tanımlarında yer almaktadır. Tanılamada net bir ayrımın yapılmayışı kırılgan narsisizmin kendine has ortaya çıkış, ilerleyiş ve tedavi seyrini göz ardı edebilmektedir. Büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm, çocukluk deneyimleri, bağlanma stilleri, tutum özellikleri, özgüven ve en önemlisi de klinikteki imkanlardan faydalanması açısından çok farklı kombinasyonlar göstermektedir (Miller ve ark., 2015). Klinik profesyonelleri ile yapılan araştırmada narsisistik hastalarını özelliklerini belirlerken kırılgan ve büyüklenmeci olanlar arasında bir kesişme görmezlerken, kırılgan narsisistlerin sahip olduğu özelliklerin bu narsisistik kişilik bozukluğu tanısını diğer tanılara (çoğunlukla sosyal kaygı bozukluğu ve sınırdurum kişilik bozukluğu) yaklaştırdığı gözlemlenmiştir (Stanton ve Zimmerman, 2017).

Alanda yapılan deneysel veya ilişkisel araştırmalar daha çok büyüklenmeci narsisizme odaklansa da son dönemler de kırılgan narsisizmle ilgili çalışmaların sayısı da artmıştır (Miller, Hoffman, Gaughan, Gentile, Maples ve Campbell, 2011).

Kırılgan narsisizm, düşük özgüven, çaresizlik hissi, utanç duyma, boşluk duygusu, taktir edilmeye duyulan ihtiyaç gibi temel özelliklere sahiptir (Pincus ve Roche, 2011'den aktaran Sandage, Jankowski, Bissonette ve Paine, 2017). Duygusal

tutarsızlıkları sıkça yaşarlar ve benlik algıları da stabil değildir, kaygılarını kontrol etmekte zorlanırlar (Malesza ve Kaczmarek, 2018; Neufeld ve Johnson, 2016). Duygu kontrolünde zorluk yaşadıkları için devamlı dış dünyanın onayı ve taktiri ile öz saygılarını dengeleme eğilimdedirler. İçlerinde büyüklenmeci hayaller kurar. Ancak bunları büyüklenmeci özellikleri ağır basan narsisistler gibi dışarı vurmamaktadırlar (Gabbard 1989'dan aktaran Eldoğan, 2016). Kendilerini gördükleri şekille uyuşmayan bir dönüt aldıklarında sinirlenebilirler. Mesela bir kırılgan narsisist sınavdan kötü puan aldığını düşünüyorsa ve sonunda iyi puan alırsa öfkelenebilmektedir (Fires, Brown, Carroll ve Arkin, 2015).

Haset duyguları ön plandadır. Kendi fantezilerinde olduklarını hayal ettikleri insan profiline yakın olan, onların istediğini çoktan başarmış olan insanlara yoğun haset duyguları besleyebilirler. Kendilerini hem diğerlerinden çok üstün hem de diğerlerinden çok aşağıda görebilmektedirler; bu da haset duygusunu körüklemektedir (Neufeld ve Johnson, 2016). Sosyal içe çekilme, ve kendini saklama sıklıkla görülmektedir. İnsanlardan uzak durma eğilimlerini rasyonelize etmek amacıyla kişilerarası ilişkilerin değersiz olduğunu benimsemek isteseler de uzun vadede sadece hissettikleri utancı arttırmış olurlar. Bu da sosyal ortamlardan daha fazla çekilmelerine sebep olur (Fries ve ark., 2015). Empati kabiliyetleri düşüktür. Bireysel farklılaşma (diğer insanlarla yakın ve ilişki kurarken, sağlam ve esnek bir kendiliği de o insanlardan bağımsız olarak muhafaza edebilme), kırılgan narsisizm özelliği gösterenlerde yeterince oluşmamıştır (Sandage ve ark., 2017). Bireysel farklılaşma sürecinin başarıyla oluşması empatiyi, alçakgönüllülüğü ve affetmeyi arttırırken depresyona karşı da dayanıklılık sağlamaktadır (Jankowski, Hooper, Sandage ve Hannah, 2013).

Kırılgan narsisizm özellikleri gösterenler tehdit altında hissettiklerinde büyüklenmeci olanlara oranla daha agresif tepkilerde bulunmaktadırlar (Rasmussen, 2016; Gore ve Widiger, 2016). Parton ve Ent (2018) yaptıkları araştırmada kırılgan narsisizm puanları yüksek kişilerin öfkelerini ve intikam içeren davranışlarını muhatap oldukları yani öfkelendikleri kişilere değil, daha çok 3. kişilere yansıttıklarını bulmuşlardır. Bu da bazı durumlarda anti-sosyal davranış özellikleri sergilediklerini göstermektedir.

Kendilerine koydukları ideal hedefler değişkendir. Bunun sebebi ideal kendiliklerindeki değişkenlik olabileceği gibi hedeflerinin çıtasının çok yüksek olması sebebiyle de olabilmektedir (Miller ve ark., 2011). Yaşadıkları başarısızlıklardan sonra kendileri hemen toparlayabilir bir yapıya sahip değildirler ve içten içe istediklerini her zaman hak ettiklerini düşündüklerinden başarız olmalarını haksızlık olarak görür ve bu durumu kolay kabullenemezler (Pincus ve Lukowitsky, 2010). Önceden hedefledikleri ideallere takılmaları hayatlarının kilit noktalarında zayıf kararlar almalarına veya diğer alanlara maddi manevi yatırım yaplarına engel olabilmektedir (Kealy ve Rasmussen, 2012). Kendinin hep diğer insanlardan daha iyi konumda olmasın gerektiğine inanan kırılgan narsisistler, yüksel ideal hedefler koysalar da bunun için somut adımlar atmayı ertelerler, günün birince o noktaya geleceklerine inanırlar ancak eyleme geçmediklerinden aslında olası başarısızlıklarını da ertelemiş olurlar (Kealy, Sandhu ve Ogrodniczuk, 2017).

Kendileriyle ilgili algıları çok kırılgan olduğu için intihar girişimleri görülebilir. Benliklerinin yaralanmaya daha açık olması depresyona eğilimlerini arttırır (Dawood ve Pincus, 2018). Başarısızlık korkuları, kendileri hakkındaki şüpheleri yetersizlik hisleri, içe dönük ve utangaç olmaları da kaygı eğilimlerini yükseltir (Sandage ve ark., 2017). Bencil ve hassas olmaları kendilerini kabullenmelerini zorlaştırır ve süreğen hayal kırıklıklarına yol açmaktadır (Fries ve ark., 2015).

Beş faktörlü kişilik kuramı ve narsisizm ile yapılan araştırmalara baktığımızda, kırılgan narsisizm ile nevrotiklik arasında anlamlı derecede yüksek korelasyon bulunmaktadır (Miller, Lynam, Vize, Crowe, Sleep, Maples-Keller, Few ve Campbell, 2018). İki narsisizm türünün de -hem kırılgan hem büyüklenmeci- kişilik özelliği olarak uyumlulukları düşüktür. Kırılgan narsisizmde içe dönüklük ağır basarken büyüklenmecide tam tersidir (Paulhus, 2001; Campbell ve Miller, 2013; Zajenkowski ve Szymaniak, 2019). Zaten sosyal hayatta da atılgan, liderlik özelliği gösteren ve başkalarının beğenisini kazanmaya eğilimli olan büyüklenmeci narsisistler için bu sonuç şaşırtıcı değildir.

Kırılgan narsisizm ve alkol bağımlılığı ile ilgili araştırmada utanç duygusunun aracılık yaptığı bulunmuştur (Bilevicius, Neufeld, Single, Foot, Ellery, Keough ve Johnson, 2019). Utanç, kırılgan narsisizm için hem alkol bağımlılığı hem de kumar davranışlarında aracı rolü üstlenmektedir (Bilevicius ve ark, 2019).

Bazı araştırmalarda büyüklenmeci narsisistlerin kırılgan ve büyüklenmeci narsisistleri daha sevilebilir olduğu ortaya konurken; kırılgan narsisistlerin sadece kırılgan narsisistler tarafından sevilebilir bulunduğu sonuçları çıkmıştır (Hart, Richardson ve Tortoriello, 2018-2018).

Pilch ve Gornik-Durose (2017), araştırmaları sonucunda kırılgan narsisistlerin de büyüklenmeci narsisistler kadar materyalist olduğunu bulmuştur. Yani fazla tüketim yapma, güzel şeylere sahip olma, belirli bir ekonomik düzeyde yaşama gibi istekleri büyüklenmeci narsisistlerle aynı iken farklı olan şey para algılarıydı. Kırılgan narsisizm puanları yüksek olanlar parayı şeytani bir şey olarak görmekteydi. Büyüklenmeci narsisistler ise tam zıttı bir sonuç vermişlerdi. Kırılgan narsisizm özelliklerinin bu konuda belirleyici olduğu bir gerçektir. Parayı statü, güç ve başarı kriteri olarak görmeleri ile birlikte para ile ilgili önceden sahip oldukları kavramları da öne çıkarmaktadır. Finans piyasasını kontrol edememenin verdiği korku, parayı idare edebilme ile ilgili belirsizlikler, gelecek hakkındaki şüpheler kırılgan narsisistlerin para hakkında daha fazla çatışma yaşadığını göstermektedir (Pilch ve Gornik-Durose, 2017). Bu çatışmaları yaşamayan büyüklenmeci narsisistler aslında para kazanabilecekleri veya işlerini geliştirebilecekleri ortamlara daha rahat girme eğilimindedirler. Parayı güç ve statü sembolü olarak gören yani başarıya ulaştıran bir araç olarak gören kırılgan narsisistlerin aksine büyüklenmeci narsisistler için paranın nihayi hedef olduğu söylenebilmektedir (Pilch ve Gornik-Durose, 2017).

Yapılan araştırmalarda kırılgan narsisizm ile yeme bozukluklarının ilişkili olduğunu ortaya konmuştur (Boucher, Begin, Gagnon-Girouard ve Ratte, 2015). Yeme bozuklukları yaşama hem kırılgan narsisizm ile hem de ebeveyn onaylaması davranışı ile ilişkili bulunmuş, kırılgan narsisizmin ebeveyn onaylaması ve yeme bozuklukları arasında aracı değişken olarak işlev gördüğü saptanmıştır (Sivanathan, Bizumic, Rieger ve Huxley, 2019).

Anoreksiya nevrosa kırılgan narsisizm ve büyüklenmeci narsisizm ile korelasyon gösterirken, bulimia sadece kırılgan narsisizm ile anlamlı derecede korelasyon göstermiştir (Zerach 2014'ten aktaran Sivanathan ve ark., 2019).

Yeme bozukluklarında kişilerarası ilişkiler modeline bakıldığında gerekli onaylamayı almadığı taktirde öz saygısını sağlam tutmak için dışarıdan gelecek onaylamalara ihtiyaç duyduğu düşünülen kırılgan narsisistlerde yeme bozuklukları tetiklenebiliyor (Krizan ve Herlache, 2017).

Çevrelerindeki insanların narsisist kişileri nasıl gördüğü konusunda ise iki narsisizm türünde farklılıklar göze çarpmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm özellikleri gösteren kişiler sosyal ortamlardaki pozitif narsisistik özellikleri ile (dominant ve girişken oluşları, dışa dönük iletişim kurmaları vb.) ortamdaki kişilerde iyi bir izlenim bırakarak, sevilebilir görünmektedirler. Ancak zamanla fark edilen negatif narsisistik özellikleri (kibirli, saldırgan davranış ile narsisistik rekabetçilikleri) sebebiyle diğer insanlar onları daha az sevilebilir görmeye başlamaktadırlar (Leckelt, Küfner, Nestler ve Back, 2015). Düşük öz saygılarını başkalarının hayranlığını kazanarak ve ön plana çıkarak yükseltmeyi hedefleyen büyüklenmeci narsisistlerin bu sebeplerle aşırı rekabetçi olduğunu belirten çalışmalar vardır (Luchner, Housten, Walker ve Houston, 2011). Eldoğan (2016) ise kırılgan narsisistlerin de diğer insanların hayranlığını kazanmak için büyüklenmeciler kadar rekabetçi duygulara sahip olabileceğini belirtirken bu yoğun isteğin yarattığı utanç ile artan kaygılarından kurtulmak amacıyla sosyal ortamlardan kaçınıp rekabet ortamına girmeyeceklerini ifade etmiştir. Aşırı rekabetçi özellikleri olmasa da veya bunu dışarı vurmasalar da sosyal ortamlarda kırılgan narsistler en başından itibaren büyüklenmecilere oranla daha düşmanca, güvenilmez ve uyumsuz bulunmuştur. Bunun sebebinin yüksek nevrotizm göstermeleri ve içe dönük olmaları olduğu düşünülmektedir (Campbell ve Miller, 2013).

Alandaki bazı araştırmalarda, narsisistik kişiliğin büyüklenmeci ve kırılgan özellikler arasında dalgalanmalar gösterebileceği ileri sürülmüştür. Bundan önce büyüklenmeci narsisistlerin aslında kırılgan bir kendilik çekirdeğine; kırılgan narsisistlerin ise içlerinde hep büyüklenmeci fantezilere sahip oldukları bahsedilmişti (Kohut ve Wolf, 1978; Eldoğan, 2016). Gore ve Widiger (2016) yaptıkları araştırmada

bir adım daha ileri giderek bu iki kategorinin epizotlar şeklinde aynı kişide bulunup bulunamayacağını incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre, büyüklenmeci narsisistler anlamlı derecede fazla bir süre kırılgan narsisist özellikleri gösterirken, kırılgan narsisistler de önemli ölçüdeki bir periyot boyunca büyüklenmeci özellikler göstermektedirler.

1.5. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygular, zamana yayılan birden fazla birleşen içermekte ve duygu süresi, şiddeti, davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel olarak sönmesi gibi farklı değişkenlerle tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme ise bu duygu birleşenlerinin duygu devam ettiği sürece birbiriyle olan ilişkisini içerir. Pozitif ya da negatif olan duygunun yükselmesi, sürmesi ve sönmesi evrelerinde gerçekleşebilmektedir. Duygu düzenleme, bilinçaltı savunmalar ile gerçekleştiğini araştıran araştırmalar olmasına rağmen özgün halinde bilinçli düzeyde olmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerisi ise kişinin, hissettiği olumsuz duyguları deneyimleme ve karşılık verme şeklidir (Werner ve Gross, 2010).

Bebekler duygu düzenleme becerisini sosyal öğrenme ile doğduklarından itibaren edinmeye başlarlar. Eğer ebeveynler kendileri duygularını düzenleme olgunluğunda değilse bebek de ya uyumsuz stratejiler ediniyor ya da uyumlu stratejileri yanlış yer ve zamanlarda kullanmaktadır. Yaş aldıkça daha kalıcı hale gelir kullanılan duygu düzenleme stratejileri. Çünkü bebeklikten itibaren yaşanan tekrarlı deneyimler biyolojilerinde kalıcı hale bürünür. Verilen tepkilerin nörokimyası beyinde kalıcı yollar çizmektedir. (Herzman ve Boyce, 2010'dan aktaran Gerhardt, 2015/2019). Yaş ilerledikçe pekişen strateji kullanımlarını değiştirmek zordur ve otomatik hale gelmesi vakit alır. Depresif annelerin bebeklerinde yapılan araştırmada ödüllenme ile ilgili nörokimyasalların daha düşük olduğu bulunmuştur. Bebek strese maruz kalırken beynin kimyasal dengesi bozulduğunda sonraki zamanlarda kişinin kendi duygusunu düzenlemesi daha da zorlaşır (Jones, Field, Fox, Davalos, Malphus, Carraway, Schanberg ve Kuhn, 1997).

Yapılan bir araştırmada, önceki çalışmalarda ortaya konan STEM bölümlerinde sınava giren kız öğrencilerin erkeklerden daha düşük not almalarının sebebini sınav esnasındaki kaygılarını kontrol edememe olduğunu öne sürerek, kız öğrencilere sınav öncesi kısa bir duygu düzenleme stratejileri eğitimi vermişlerdir. Sınavın sonucunda belirgin bir not artışı gözlemlenmiştir. Bu stratejileri başka yer ve zamanlarda otomatik olarak kullanmak için içselleştirme gerekse de, bu içselleştirme için kişilerde gerekli kapasitenin olduğu ve bunun imkansız olmadığı ortaya konmuştur (Rozek, Ramirez, Fine ve Beilock, 2019).

Duygu düzenleme stratejileri duygu bozukluğu içeren tanılarda bir tür baş etme tekniği olarak kullanılmaktadır (Abasi, Dolatshahi, Farazmand, Pourshahbaz ve Tamanaeefar, 2018). Sosyal kaygı, genel kaygı bozukluğu, depresyon vb. durumlarda kullanılan farklı duygu düzenleme stratejileri konusunda araştırmalar literatürde yer almaktadır. Bu stratejiler işleyen stratejiler olabileceği gibi yanlış işleyen stratejiler de olabilmektedir. Ya da işleyen stratejileri yanlış kullanmak da bir başka yöntem olarak görülebilir (Bao, Jing, Yang, Li ve Cai, 2016).

Abasi ve ark. (2018), bu duygu düzenleme kategorilerinin kesişen yönleri olabileceği ve tanımlamanın yeniden yapılanmaya ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Konuyla ilgili literatürdeki çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenleme, duygu düzenleyememe, duygu düzenlemede zorluklar gibi ölçekler kullanışmıştır. Gerek ölçeklerde gerekse konuya yaklaşım açısından bir birlik olduğunu söylemek zordur (Abasi ve ark. 2018). Örneğin, kabullenme, olumlu yeniden değerlendirme gibi özellikleri barındıran uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması bilişsel yönetici işlevlerinin daha olgun bir seviyede olduğunu yordamaktadır ve davranışsal olarak da yüksek adaptasyonun habercisidir. Diğer yandan kendini suçlama gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeler de negatif duygulanma ve risk içeren davranış ile ilişkilendirilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2014'ten aktaran Chen, Yao ve Xin, 2018). Çin'de lise öğrencileri ile yapılan araştırmada bilişsel baş etme stratejilerini kullanma daha düşük cinsel risk ile ilişkilendirilmiştir. Duygu düzenleme becerisinin eksikliği ile davranış problemleri arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur (Chen, Yao ve Xin, 2018).

Gross (2002) araştırmasında duygu düzenleme stratejilerini ikiye ayırmaktadır. Birincisi "geçmiş odaklı stratejiler"dir. Kişi seçimlerinin potansiyel sonucuna bakış açısını değiştirerek aldığı kararın üzerindeki duygusal etkiyi en aza indirme hedefindedir. Diğer bir deyişle olaya karşı bilişsel temelini farklılaştırarak istenmeyen duygusal tepkinin hiç oluşmaması amaçlanmaktadır. Diğer strateji ise "tepki odaklı stratejilerdir". Burada ise kişi duygu yansıtan davranışlarını ketlemektedir. Yani duygusal tepki oluşmakta ancak davranış şeklinde gözlemlenememektedir (Onat ve Otrar, 2010). İlk olarak, geçmiş odaklı strateji "bilişsel yeniden değerlendirme" yolu ile uygulanırken, tepki odaklı strateji "baskılama" yöntemiyle uygulanmaktadır.

Sosyal kaygı bozukluğu ve duygu düzenleme stratejileri ile yapılan araştırmada, klinik tanı almış sosyal kaygı bozukluğu olanlar, sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırdığında geçmiş odaklı bir duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı düzeyde daha az kullanmışlardır. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinde uyumsuz işleve sahip baskılama ise sosyal kaygı bozukluğu ile anlamlı dercede pozitif ilişki ortaya koymuştur (Kivity ve Huppert, 2018).

Kırılgan narsisizm ve duygu düzenleme ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Kırılgan narsisistler negatif duygularının farkına varmakta zorluk çekmektedirler (Di Pierro, Di Sarno, Madeddu, 2017). Ayrıca yapılan bu araştırmada kırılgan narsisistlerin ve sınır-durum bozukluğu olanların benzer duygusal zorluklara sahip olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemedeki beceri eksikliği büyüklenmeci narsisistlerde görülmezken kırılgan narsisistlerde görülmüştür.

Duygularını düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini kullananlarda risk alma davranışının arttığı, baskılama kullananlarda ise risk alma davranışının azaldığı görülmüştür (Panno, Lauriola ve Figner, 2013). Risk algısı ve duygu düzenleme stratejileri ile yapılan bir araştırma mevcut değildir.

1.6. Risk Algısı

Risk algısı, tehlikeli eylemlerin nitelendirilmesi ve ölçülmesinde kişilerin yaptığı değerlendirmelerdir (Slovic, 1987).

Ödül mekanizmasında etkisi bulunan bir diğer nörotransmiter ise seratonindir. Yapılan bir araştırmada polimorfik bölgede bulunan serotonin taşıyıcı geninin karar verme ile ilişkili olduğu ve uzun alelleri taşıyan genleri bulunduranların risk alma davranışına daha meyilli olduğu görülmektedir. Sonuçlarını elde etmeye odaklandıklarından riski az algılamaktadırlar. Bu serotonin taşıyıcıları risk davranışının sonucunun belirli ya da belirsiz olmasından ziyade sonucun büyüklüğü konusunda daha fazla hassasiyet göstermektedir (Millroth, Juslin, Eriksson ve Agren, 2017).

Çin'de uçuş personelleriyle yapılan bir araştırmada yüksek promosyon odaklı olan büyüklenmeci narsisistlerin risk algısının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Ju, Ji, Lan ve You, 2017). Ödül odaklı motivasyon, risk algısı ve narsisizm arasında aracı değişken rolü üstlenmektedir.

Yapılan araştırmada düzensiz hayat stilinin dolaylı olarak eğlence ve sağlık/ güvenlik alanlarındaki yüksek risk almayla düşük risk algısına sahip olduklarından dolayı ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikopatinin duyarsızlık ve insanları manipülasyon edebilme özelliği ise etik konulardaki risk algısının düşük olması ile dolaylı olarak pozitif korelasyon gösterip etik alanda daha yüksek risk alma davranışı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca erkeklerin kadınlara oranla daha düşük risk algıladıkları ortaya konulmuştur (Hosker-Field, Molnar ve Book, 2016).

1.7. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Araştırmamızda çıkış noktalarımızdan biri, literatürde kırılgan narsisizm ile ilgili çalışmaların çok kısıtlı olmasıydı. Genelde büyüklenmeci narsisizm ve bu tanıdaki karar mekanizmalarına odaklanan çalışmaların sonuçları yer almaktadır. Kırılgan narsisizm bir açıdan sosyal bir geri çekilme gösterdiği için sosyal kaygı bozukluklarıyla benzer semptomlar gösterebilirken (Eldoğan ve Tunçel, 2017), diğer yandan kırılgan narsisizm de karanlık üçlünün özelliklerine dahil olabileceğini düşünerek sosyal kaygının yanı sıra psikopatiyi de araştırmaya dahil edip, bu 3 tanının risk alma davranışı ile nasıl ilişkiler gösterdiğini araştırdık.

Bazı durumlarda bizzat duygu düzenleme amacıyla kullanıldığı ortaya konan risk alma davranışı (Kashdan ve ark., 2006), duygu durumu düzenleme stratejileriyle de ilişkilendirilmiş olduğundan duygu düzenleme stratejileri değişkenini de kontrol ettik (Panno, Lauriola ve Figner, 2013).

Risk alma davranışı ile ilişkili olduğu daha önce ortaya konan (Parlangeli, Bracci, Guidi, Marchigiani ve Duguid, 2018); psikopati, kırılan narsisizm, sosyal kaygı ve duygu düzenleme stratejileri arasında farklı yönde ilişkiler gösterdiğinden risk alma davranışını da farklı yönlerde etkileyeceği tahminiyle aracılık rolünü üstlenebileceğini düşündüğümüz risk algısı (Foster, Shenesey ve Goff, 2009; Hosker-Field, Molnar ve Book) ile bir aracı değişken modeli oluşturduk.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda sonuçlarla ilgili hipotezleri tekrar sıralarsak şu şekildedir;

1. Sosyal kaygı arttıkça risk alma davranışı düşer ve risk algısı bu ilişkide aracılık rolü oynar.
2. Psikopati arttıkça risk alma davranışı artar ve risk algısı bu ilişkide aracılık rolü oynar.
3. Kırılgan narsisizm arttıkça risk alma davranışı artar, risk algısı ile ilişki beklenmemektedir.
4. Baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu düzenleme ile risk alma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırma kapsamında en az lise mezunu olma şartını yerine getiren ve araştırmada yer almayı kabul eden 311 katılımcı Google Forms'ta hazırlanan anketi doldurmuştur. Katılımcıların 214 'ü (%68.8) kadın, 97'si (31.2) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ila 60 arası değişim göstermektedir (X = 28.42, Ss = 6.71). Eğitim seviyelerine bakıldığında katılımcıların 15'i (%4.8) lise mezunu, 47'si (%15.1) üniversite öğrencisi, 141'i (%45.3) üniversite mezunu iken 108'i (%34.7) de yüksek lisans ve üstü eğitime sahiptir (Tablo 2.1.). Toplanan verilerde herhangi bir sebepten dolayı katılımcı çıkarılmamıştır.

Tablo 2.1. Katılımcıların Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı

Eğitim Seviyesi	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Lise Mezunu	15	4.8	4.8	4.8
Üniversite Öğrencisi	47	15.1	15.1	19.9
Üniversite Mezunu	141	45.3	45.3	65.3
Yüksek Lisans ve Üstü	108	34.7	34.7	100.0
Toplam	311	100.0	100.0	

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya başlarken katılımcılardan ilk olarak onam formu (EK 1) alınmıştır. Sonrasında katılımcılar, Sosyal Kaygının iki boyutu olan kaygı ve kaçınma puanlarını ölçebilmek için "Liebowitz Sosyal Kaygı Testi"ni, psikopatiyi kontrol amaçlı "Karanlık Üçlü" ölçeğini, kırılgan narsisizmi ölçme amaçlı "Beş Faktör Narsisizm Ölçeği- Kısa Formu"nu, risk alma davranışını, risk algısını ve risk faydasını ölçme amaçlı "Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği (Domain Specific Risk Taking Scale-DOSPERT)"ni ve son olarak da Duygu Düzenleme Stratejilerini belirlemek amaçlı "Duygu Düzenleme Ölçeği"ni cevaplamış, iki adet demografik bilgi sorusu ile anketi tamamlamışlardır.

2.2.1. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği

Sosyal etkileşim ve performansın söz konusu olduğu durumlarda kişilerin korku veya kaçınma düzeylerini belirlemektedir (Heimberg, Horner, Juster, Safrer, Brown, Schneier ve Liebowitz, 1999).

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (∝= .98) dörtlü likert tipi 48 maddeden oluşur. "Çok tanımadığı birisine fikir ayrılığının veya hoşnutsuzluğunun ifade edilmesi" gibi ikili ilişkilere yönelik maddeler olduğu gibi; "seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak" gibi grup içindeki hallere yönelik sorular da içermektedir. Kaygı ve kaçınma olmak üzere iki ayrı alt başlıkta değerlendirilmektedir. Toplam puan bu korku ve kaçınma puanlarının toplanmasıyla belirlenir. Puan aralıkları; 55-65 > orta derecede sosyal kaygı, 65-85 > belirgin derecede sosyal kaygı, 80-95> şiddetli sosyal fobi, +95 > çok şiddetli sosyal fobi şeklindedir (Dilbaz, 2001).

2.2.2. Karanlık üçlü ölçeği

Dokuzlu likert tipi 12 maddeden oluşur. Makyavelizm alt boyutu (1, 2, 3, 4. maddeler), psikopati alt boyutu (5, 6, 7, 8. maddeler) ve narsisizm (9, 10, 11, 12. maddeler) alt boyutu (∝= .87) vardır (Jonason ve Webster, 2010). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Çapan, Satıcı, Yılmaz ve Kayış 2015). Araştırmamızın amacı doğrultusunda sadece psikopati alt boyutunu ölçen 4 adet madde (örneğin, "Yaptıklarımdan pişmanlık duymam") ankete dahil edilmiştir.

2.2.3. Beş faktör narsisizm ölçeği - kısa formu/kırılgan narsisizm alt ölçeği

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği - Kısa Formu (∝= .87), toplam 60 maddedir. Üç adet ters kodlamalı maddesi bulunmaktadır (19, 27, 38). Ölçek puanı, toplam 15 alt boyutun birleşmesiyle oluşturulmaktadır ve DSM 5'in Narsisistik Kişilik Bozukluğu tanımı etrafında şekillendirilmiştir. 15 alt boyut; onay arayıcılık, kibir, liderlik/otorite, güvensizlik, hak iddia .etme, teşhircilik, sömürücülük, büyüklenme hayalleri, umursamazlık, empati eksikliği, manipülatiflik, hayranlık ihtiyacı, tepkisel öfke/öfke, utanç, maceraperestlikten oluşmaktadır. Kavramsal olarak ise iki ayrı bileşen, kırılgan ve büyüklenmeci narsisizm, olarak da puanlanabilir. Kırılgan narsisizm puanı; hayranlık

ihtiyacı, tepkisel öfke/öfke ve utanç alt boyutlarının toplanmasıyla oluşur. Geri kalan alt boyutlar ise büyüklenmeci narsisizm puanını oluşturmaktadır.

Faktör analizi ise bu 15 alt boyutun üç faktör altında toplandığını göstermektedir. Kibir, güvensizlik, hak iddia etme, sömürücülük, empati eksiliği, manipülatiflik, tepkisel öfke/öfke, maceraperestlik alt boyutları Antagonizm faktörü altında; umursamazlık, hayranlık ihtiyacı ve utanç Nevrotiklik faktörü altında; onay arayıcılık, liderlik/otorite, teşhircilik ve büyüklenme hayalleri de Aracılı Dışa dönüklük faktörü altında toplanmaktadır (Ekşi, 2016). Araştırmamızda ölçmeyi amaçladığımız boyut kırılgan narsisizm olduğundan sadece bu doğrultudaki 12 soruyu anketimize dahil ettik. "Benlik duygum istikrarlıdır" maddesi 12 soru arasında 4. sırada yer almış ve ters kodlanmıştır.

2.2.4. DOSPERT- Belirli alanlara özgü risk tutumları ölçeği

DOSPERT Ölçeği ($\propto$= .77) yedili likert tipi 30 maddeden oluşmaktadır. Bu 30 madde risk alma, risk algısı ve riskten beklenen faydayı ölçen üç farklı cevap anahtarında yanıtlanmaktadır (Ata, 2017; Gültekin, 2015). Etik (evli biriyle ilişkiye girmek), mali (bir günlük kazancını riskli bir poker oyununa yatırmak), sağlık/güvenlik (kasksız motosiklet kullanmak), eğlence (ıssız bir yerde kamp yapmaya gitmek), sosyal (önemli bir konuda otorite konumundaki kişiye karşı çıkmak) alt boyutlarından oluşmaktadır (Blais ve Weber, 2006).

2.2.5. Duygu düzenleme ölçeği - kısa formu

Bu ölçek yedili likert tipi 10 maddeden oluşmaktadır ve farklı duygu düzenleme zorluklarını ölçmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme (Duygularımı, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştirerek denetlerim) ve baskılama (duygularımı kendime saklarım) olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda yapılan iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, baskılama alt boyutu içinse .73 bulunmuştur. Ters madde bulunmamaktadır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015).

2.3. İşlem

Araştırma için veri toplamaya başlamadan önce Doğuş Üniversitesi Etik Komisyonu gerekli izni vermiştir. Google Forms anketleri çeşitli sosyal medya sitelerinde (Facebook, Twitter) paylaşılmıştır. Doğuş Üniversitesi psikoloji lisans öğrencileri ile mail yoluyla gönderilmiştir.

Anketin baş sayfasında katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmış ve katılmayı kabul eden katılımcılardan açıklamanın altındaki ifadeye onay vermesi beklenmiştir. Mail adresini bırakan katılımcılar D&R ‘dan 50 tl’lik hediye kuponu için çekilişe katılmaya hak kazanmıştır. Ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3. BULGULAR

Araştırmamızda elde edilen katılımcıların verileri IBM SPSS 23'te işlenmiştir. Veriler girildikten sonra tekrar kontrol edilmiştir. Herhangi bir sebeple verileri çıkarılan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların puanlamadığı ifadelere ortalama değer atanmıştır.

Araştırmada öncelikle testlerin iç tutarlılık katsayısını ölçebilmek için Cronbach Alfa ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Risk alma davranışında demografik değişkenlerden olan kadın - erkek farklarını incelemek için cinsiyet değişkeni ile DOSPERT ölçeğinin alt boyutları Bağımsız Örneklemler için t-testi Analizi yürütülmüştür.

Psikopati, kırılgan narsisizm, sosyal kaygı düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri (baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme) yordayıcı değişkenlerin risk alma davranışı ile ilişkilerini incelemek için çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Risk algısının bu ilişkilerdeki aracılık rolünün incelenmesi ise PROCESS V3.3. eklentisi ile yürütülmüştür.

3.1. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği - Kısa Formu Kırılgan Narsisizm Boyutu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve DOSPERT- Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği - Risk Alma Davranışı Bölümünün tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa Sonuçları

Araştırmanın analizlerine kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin ölçümleri ile başlanmıştır. İlk olarak Beş Faktör Narsisizm Ölçeği -kısa formunun kullanılan alt boyutu kırılgan narsisizmin 12 maddesinin birbirleriyle güvenilir düzeyde korele olup olmadığına bakmak için güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfası .85 çıkan kırılgan narsisizm ölçeğinin güvenilirlik derecesinin iyi düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Duygu Düzenleme Ölçeği için Cronbach alfa .72 kabul edilebilir düzeyde çıkmıştır. Alt boyutlar için bakıldığında ise Baskılama stratejisinin Cronbach alfası .71 ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin Cronbach alfası .78 ile yine kabul edilebilir değerler arasında bulunmuştur. İç tutarlılık için Cronbach alfa .70 değerinin yeterli olduğu önceki çalışmalarda belirtilmiştir (George and Mallery, 2011).

DOSPERT- Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği, Türkçe standardizasyonu yapılmamış bir testtir. Veri toplamaya başlamadan önce Türkçeye çevirisi yapılan DOSPERT ölçeğinin maddeleri orijinal formda 5 faktör altında toplanırken araştırmamızda 8 faktör altında toplanmıştır. Bu sebeple iç tutarlılığı kontrol edilmiştir. DOSPERT'in Risk Alma Davranışı bölümünde Cronbach alfa .85 ile oldukça iyi bir düzeyde çıkmıştır. Ancak faktörler için aynı şey söz konusu olmamıştır. Orijinal ölçekteki faktörlere bakılacak olursa Cronbach alfa değerleri "eğlence" boyu için .82, "finans" boyutu için .72 ile iyi düzeydeyken; "etik" boyutu için .48, "sağlık ve güvenlik" boyutu için .60, "sosyal" boyut için de .53 ile iç tutarlılık açısından şüpheli ve kötü değerler göstermiştir.

3.2. Kırılgan Narsisizm, Sosyal Kaygı ve Risk Alma Davranışı, Algısı ve Faydası Alanlarında Kadın- Erkek Arasındaki Farklar

Kırılgan narsisizm puanları açısından kadın- erkek farkını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin T- testi yapılmıştır. Bunun sonucunda kadınların ortalaması (X = 37.20, Ss = 9.13) , erkeklerin ortalamasından (X = 33.53, Ss = 7.93) anlamlı derecede farklı bulunmuştur $t(309) = 3.42$, $p = .001$. Kırılgan narsisizm kadınlarda anlamlı derecede daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Sosyal kaygı değişkeni puanlarının ortalamaları kadınlarda (X = 85.41, Ss = 18.15) erkeklerden (X = 79.10, Ss = 18.44) anlamlı düzeyde farklı görünmektedir $t(309) = 2.83$, $p = .005$. Kadınların sosyal kaygı düzeyleri anlamlı derecede erkeklerden yüksektir.

DOSPERT sonuçlarında toplam risk alma davranışlarının düzeyi açısından kadınlar (X = 81.03, Ss = 22.47) ve erkeklerin (X = 90.07, Ss = 21.30) ortalamaları anlamlı derecede farklı bulunmuştur $t(309) = -3.47$, $p = .001$. Erkekler daha yüksek oranda risk alma davranışı gerçekleştirmektedir. DOSPERT risk algısı sonuçlarında ise ortaya çıkan, kadınların (X = 157.28, Ss= 20.76), erkeklerden (X = 145.14, Ss = 26.47) anlamlı derecede daha yüksek ortalamaları olduğu bulunmuştur $t(309) = 3.99$, $p < .001$. Diğer bir deyişler kadınlar verilen önermelerdeki davranışları erkeklere oranla daha riskli olarak algılamaktadırlar.

3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

Tanı değişkenleri, duygu düzenleme stratejileri ve risk algısı ile birlikte yaş, cinsiyet, eğitim seviyelerini kapsayan demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır (Tablo 3.3.). Analiz sonucunda kırılgan narsisizm ve sosyal kaygı puanları (r = .463, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Psikopati düzeyi ile kırılgan narsisizm (r= .021, p > .05) arasında bir ilişki görülmezken; psikopati ve sosyal kaygı seviyeleri arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur (r= -.096, p= .045).

Tablo 3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Risk Alma Davranışı	**.392**	**-.247**	-.101	.043	-.015	**-.338**	-.093	-.030	**.194**
2-Psikopati	1	**-.096**	.021	-.021	.003	**-.200**	-.061	-.005	**.140**
3-Sosyal Kaygı		1	**.463**	-.030	**.204**	**.241**	-.024	**-.156**	**-.159**
4-Kırılgan Narsisizm			1	-.040	**.176**	**.193**	.036	**-.108**	**-.191**
5-Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Duygu Düzenleme				1	**.135**	.084	.082	**-.107**	**-.124**
6-Baskılama ile Duygu Düzenleme					1	-.015	-.068	-.042	**.190**
7-Risk Algısı						1	.002	-.056	**-.241**
8-Eğitim Seviyesi							1	-.013	**-.107**
9-Yaş								1	**.174**
10-Cinsiyet									1

*Koyu renkle yazılmış değerler anlamlı düzeydedir, p < 0.05.

Literatürle paralel bir şekilde psikopati düzeyi ile risk alma davranışı arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır, r = .392, p < .001 (Hosker-Field ve ark., 2016**).**

DOSPERT'in ortaya koyduğu risk alma davranışının düzeyi ile kırılgan narsisizm puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, r = .101, p > .05. Diğer yandan risk alma davranışı sosyal kaygı puanları ile anlamlı düzeyde negatif korelasyon göstermiştir, r = -.247, p < .001. Risk alma davranışı puanlarıyla ne baskılama ile duygu düzenleme seviyesi (r = -.15, p > .05) ne de bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu düzenleme seviyesi (r = .043, p > .05) anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Sosyal kaygı düzeyi ile risk algısı puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki vardır, r = .241, p < .001. Kırılgan narsisizm puanları ile risk algısı düzeyi arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur, r= .193, p < .001. Beklendiği üzere psikopati ile risk algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, r = -.200, p < .001. Bu da yine literatürde olan bir bulgudur. Kişilerin psikopati düzeyi yükseldikçe riski algılayabilme düzeyleri düşüyor demektir.

3.4. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi

Risk algısının, risk alma davranışı üzerindeki bağımsız etkisini test etmek için psikopati (Karanlık Üçlü- Psikopati alt ölçeği puanı), sosyal kaygı toplam puanı (Liebowitz Ölçeği toplam puanları), kırılgan narsisizm (5 Faktörlü Narsisizm Ölçeği-Kırılgan Narsisizm alt ölçeği puanı), duygu düzenleme stratejileri puanları (Duygu Düzenleme Ölçeği baskılama alt ölçeği ve bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeği puanları) ile cinsiyet (kadın = 1, erkek= 2), eğitim düzeyi (lise mezunu= 1, yüksek lisans ve üstü= 4) ve yaşı kontrol ederek risk alma davranışını (DOSPERT- Risk Davranışı alt ölçeği) yordayan hiyerarşik çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Hiyerarşik çoklu regresyonun birinci aşamasında cinsiyet, eğitim düzeyi ve yaş olmak üzere demografik bilgiler; ikinci aşamasında klinik tanılar, ve duygu düzenleme stratejileri; son aşamasında da risk algısı analize girilmiştir.

Risk algısının, risk alma davranışı üzerindeki bağımsız etkisini hiyerarşik çoklu regresyon analizi ile inceledik (yüksek risk alma skorları, daha fazla riskli davranışta bulunma anlamına geliyor). Cinsiyet (β = .197, p < .001) analizin birinci adımında anlamlı düzeyde olan tek bağımsız değişken olarak görünmektedir. İkinci adımda anlamlılık düzeyi biraz düşse de cinsiyet (β = .131, p = .019) hala anlamlı bir etki gösterirken, psikopati (β = .350, p < .001) ve sosyal kaygının (β = -.206, p =.001) anlamlı bağımsız katkılar yaptığı bulunmuştur. Üçüncü adımda yine psikopati (β = .312, p < .001), ve sosyal kaygının (β = -.170, p = .004) anlamlı katkıları dışında risk algısının da bağımsız, anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğu bulunmuştur, β = -.229, p < .001 (Tablo 3.4.).

Tablo 3.4. Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

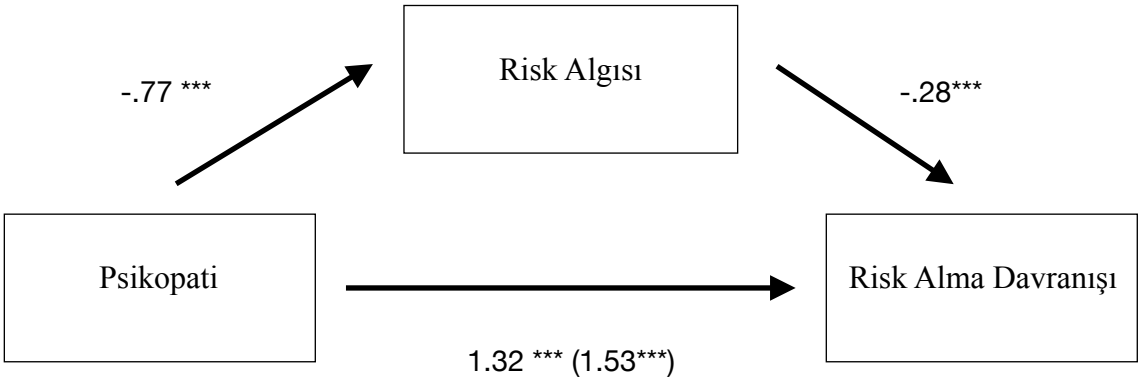
Risk Alma Davranışı Puanları				
	1. Adım	2. Adım	3. Adım	Düzeltilmiş R^2
Demografik Bilgiler				.038**
Cinsiyet	.197***	.131*	.092	
Yaş	-.065	-.077	-.074	
Eğitim Seviyesi	-.073	-.070	-.078	
Değişkenler				.203***
Psikopati		.350***	.312***	
Sosyal Kaygı		-.206***	-.170**	
Kırılgan Narsisizm		.012	.034	
Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile Duygu Düzenleme		.061	.077	
Baskılama ile Duygu Düzenleme		-.017	-.019	
Risk Algısı			-.229***	.247***

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p ≦ 0.001

3.5. Aracı Değişken Analizleri

3.5.1. Psikopati ile risk alma davranışı arasındaki ilişkide risk algısının aracılığı

Aracı değişken analizlerinde, ilk olarak risk algısının, psikopati ve risk alma davranışı arasındaki aracılığını incelemek amacıyla bootstrap analizinde, 5000 tane bootstrap tekrar örneklemesini %95 güven aralığında tahmin etmek için kullandık. Psikopati yordayıcı, risk algısı aracı ve risk alma davranışı da kriter değişken olarak analize dahil edildi. Psikopatinin, risk algısı üzerinden risk alma davranışına olan dolaylı etkisi anlamlı düzeyde bulunmuştur (%95 CI [.064, .445]). Ancak psikopatinin risk alma davranışına olan direkt etkisi risk algısı kontrol edildiğinde anlamlı düzeyde kalmaya devam etmiştir ($p < .001$; %95 CI [.922, 1.708]). Bu sonuçlar; risk algısının, psikopati ve risk alma davranışı arasında kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir (Şekil 3.5.1.)

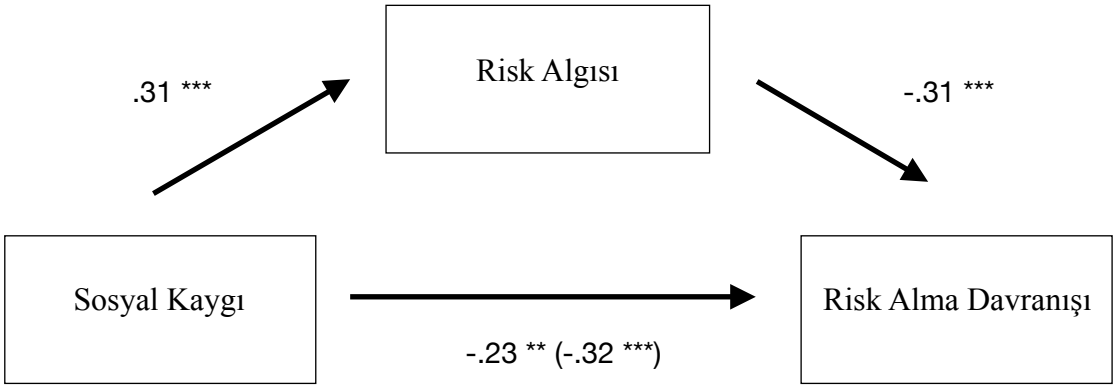


Şekil 3.5.1. Risk algısının, psikopati ve risk alma davranışı arasındaki ilişkideki aracılık rolü. Parantez içleri toplam etkiyi göstermektedir. ***p< .001.

3.5.2. Sosyal kaygı ile risk alma davranışı arasındaki ilişkide risk algısının aracılığı

İkinci olarak; risk algısının, sosyal kaygı ile risk alma davranışı arasındaki ilişkideki aracılık rolünü bootstrap analizinde %95 güven aralığını tahmin edebilmek için 5000 tane bootstrap tekrar örneklemesi kullandık. Sosyal Kaygı yordayıcı, risk

algısı aracı ve risk alma davranışı da kriter değişken olarak analize dahil edildi. Sosyal kaygının, risk algısı üzerinden risk alma davranışına olan dolaylı etkisi anlamlı düzeyde bulunmuştur (%95 CI [-.186, -.033]). Sosyal kaygının risk alma davranışına olan direkt etkisi risk algısı kontrol edildiğinde anlamlı düzeyde kalmaya devam etmiştir (p=.004; %95 CI [-.364, -.088]). Bu sonuçlar; risk algısının, sosyal kaygı ve risk alma davranışı arasında kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir (Şekil 3.5.2.).



Şekil 3.5.2. Risk algısının, sosyal kaygı ve risk alma davranışı arasındaki ilişkideki aracılık rolü. Parantez içleri toplam etkiyi göstermektedir. **p= .002, ***p< .001.

4. SONUÇ

Sosyal kaygı ile risk alma davranışı öne sürülen hipotezle paralel olarak beklenildiği gibi anlamlı bir negatif ilişki göstermiştir. Bu sonuç daha önceki araştırmalarla da uyumluluk gösterir, sosyal kaygı arttıkça risk alma davranışı düşer, riskten kaçınma davranışı artar (Richards ve ark., 2015; Maner ve Schmidt, 2006; Maner ve ark., 2007). Kişilerin sosyal kaygısı yükseldikçe riskli davranışın faydası olmadığını düşünme eğilimleri artmaktadır (Kashdan ve ark., 2006). Bu araştırmada da aksi bir sonuç bulunmamıştır, anlamlı dereceye ulaşmamasına rağmen sosyal kaygı ve risk faydası negatif ilişki göstermiştir.

Sosyal kaygı risk davranışı arasında anlamlı negatif; sosyal kaygı ve baskılama ile duygu düzenleme arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuş ancak baskılama türü duygu düzenleme ile risk arasında herhangi bir korelasyon tespit edilmemiştir. Sosyal kaygı arttıkça baskılama ile duygu düzenlemenin artacağına dair öne sürülen hipotez bu noktada verilerle desteklenmiştir. Risk alma ile baskılama arasında ilişki çıkmaması literatür araştırmaları ile zıtlık göstermektedir (Panno ve ark., 2013).

Risk algısı ile sosyal kaygı anlamlı bir pozitif ilişki göstermiştir. Kaygı arttıkça durumun daha fazla riskli olduğu düşünülmektedir, bu bulgular hipotezimiz ile uyumludur. Ayrıca risk alma davranışı ile anlamlı pozitif bir korelasyon ortaya koyan risk algısı aracılık modeli içerisinde incelendiğinde hipotezimiz ile tutarlı şekilde sosyal kaygı ve risk alma davranışı arasında kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

Psikopati değişkeni risk alma davranışı ile anlamlı pozitif bir ilişki göstermiştir. Literatürle paralel olarak çıkan sonuçlarda, psikopati puanı arttıkça risk daha düşük algılanmıştır (Hosker-Field ve ark., 2016). Bu bulgularla beraber aracı değişken modelimize dayanarak yaptığımız analizde hipotezimizde öne sürdüğümüz gibi risk algısı, psikopati ve risk alma davranışı arasında kısmi aracılık rolünde bulunmaktadır.

Hipotezimiz kırılgan narsisizm ve risk alma davranışı arasında anlamlı bir pozitif ilişki olacağı yönündeydi. Ancak bulgular hipotezimizi doğrulamamamıştır. Kırılgan narsisizm, risk alma ile bir korelasyon göstermemektedir. Bu sonuca baktığımızda kırılgan narsisizmin literatürde büyüklenmeci narsisizm ile yapılan araştırmalarda elde edilen yüksek risk alma örüntüsünden farklı bir özellik gösterdiğini görmekteyiz. Büyüklenmeci fantezileri ve literatürde belirtilen (Donohew, Zimmerman, Cupp,

Novak, Colon ve Abell, 2000) risk almayı arttıran bir faktör olarak dürtüsellik (Malesza ve ark., 2018) özelliklerine rağmen kırılgan narsisistler daha az risk almışlardır. Fakat bu anlamlı bir korelasyon göstermemektedir. Literatürde dürtüselliğin risk alma kararı ile ilişki göstermediği bulgusuna dayanan araştırmalar da bulunmaktadır (Vigil-Colet, 2007).

Hipotezimize göre kırılgan narsisizm ile risk alma davranışı arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki beklenmekteydi. Fakat bu iki değişken arasında negatif bir korelasyon ortaya çıkmakla beraber sonuçlar anlamlı bir düzeye ulaşmamıştır. Risk algısı ile kırılgan narsisizm arasında herhangi bir ilişki beklenmiyordu. Aslında burada literatürdeki narsisizmi alt çeşitlerine ayırmadan yapılan çalışmalardan yola çıkılmıştır (Ju ve ark., 2017). Araştırmada çıkan bulgularla hipotezimiz doğrulanmamıştır; kırılgan narsisizm ile risk algısı anlamlı derecede negatif ilişki göstermiştir. Ju ve arkadaşlarının 2017'deki çalışmasında narsisistlerin riski az algıladıkları için değil riski göğüsleyebilmek açısından daha kabiliyetli olduklarını düşündükleri için fazla risk aldıklarını ortaya koymuştur. Araştırmamızda bulunan kırılgan narsisistlerin az risk alma eğilimini göz önüne alırsak ve önceki araştırmalarda düşük özgüven, dalgalanan benlik algısı, yetersizlik hissi gibi durumların (Malesza ve Kaczmarek, 2018; Sandage ve ark., 2017) kırılganlıklarıyla ilişkilendirildiğini düşündüğümüzde riskin üstünden gelebileceklerine olan inançları düşük olabilir.

Araştırmamızı yürütürken karşılaştığımız durumlardan bir tanesi ölçeklerle ilgili olmuştur. Kullandığımız duygu düzenleme ölçeği kısa formundaki (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015) ifadelerin birbirinden ayırt edilemediği yönünde katılımcıların eleştirileri olmuştur. Çoğu ifadeden cümle yapısı dışında aynı şeyi anladıklarını ileten katılımcıların sayısı çok olmuştur. Ayrıca toplam araştırma bir katılımcı için 15 dakika civarı sürse de çoğu katılımcı bunun çok uzun olduğunu ve gittikçe kafalarının karıştığını belirtmiştir. Bu konuda anketlerin online olarak uygulanmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Sosyal medyada sunulan verileri kısa sürede alarak bir sonrakine geçmeye alışkın olan kişilerde bu mecralarda yayınlanan 15 dakikalık dikkat isteyen biri görevi yapmayı zor bulmuş olabilirler. İleride yapılacak araştırmalarda bu faktörü kontrol etmek yararlı olabilir.

DOSPERT risk testinin Türkiye'deki üniversite öğrencilerine uyarlanmış hali (Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği- BARTÖ; Öner, 2009) bulunmakla

beraber, araştırmamızda daha geniş bir yaş ve eğitim seviyesine sahip katılımcılar hedeflendiğinden bu versiyon kullanılmamıştır. Daha önce iki tane yüksek lisans tezinde kullanılmış Türkçe çevirisi kullanılmıştır. Analizde test içi tutarlılık yüksek seviyede bulunmuştur. Risk davranışı için DOSPERT ölçeği (Ata, 2017; Gültekin, 2015) kullanılmasının 3 tane sebebi bulunmaktadır. İlk olarak aynı ifadeler için risk alma davranışı, algısı ve faydasını ölçen 3 farklı cevap anahtarına sahiptir. Soru sayı makul ölçüdedir ve birçok risk alanını kapsayan ifadelere yer vermektedir. Son olarak ise bunun dışında literatürde diğer risk almayı ölçen araçlar davranışı ölçmektedir (BART; Lejuez, Read, Kahler, Richards, Ramsey, Stuart, Strong ve Brown, 2002) ve bilgisayar üstünden yazılım gerektiren görevler içermektedir. Bu yazılıma ulaşma zorluğu, ayrıca katılımcılara uygulama alanı olarak laboratuvar eksikliği göz önüne alındığında bu araçların kullanılması olasılık dışı olmuştur. Dolayısıyla ileriki araştırmalar için farklı araçların kullanılması söz konusu olabilir.

Kırılgan narsisizm için kullandığımız 12 maddesini aldığımız 5 faktörlü narsisizm ölçeği- kısa formunun toplamı 60 maddedir. 48 maddesi sadece büyüklenmeci narsisizm üzerinedir. Özellikle "Benlik algım istikrarlıdır" maddesinin katılımcılar tarafından anlaşılıp anlaşılmadığı şüphelidir. Analizde ölçeğin iç geçerliliği anlamlı derecede yüksek çıkmasına rağmen bahsi geçen maddenin ölçeğin diğer maddeleriyle olan korelasyonu düşük bulunmuştur. Alanda sadece kırılgan narsisizm özelliklerini ölçen Aşırı Duyarlı Narsisizm Ölçeği (ADNÖ) yer almaktadır (Şengül, Ünal, Akça, Canbolat, Denizci ve Baştuğ, 2015). Orijinali 10 soru olmakla birlikte (Hendin ve Cheek, 1997), Türkçe uyarlamasında 2 madde atılarak 8 madde olarak kullanılmasına rağmen iç geçerliliğini gösteren Cronbach alfa değeri .66 değerindedir. Bu sebeple kullanılmamıştır. Ancak kırılgan narsisizm için daha spesifik ölçeklerin oluşturulması alandaki araştırmaları arttıracaktır.

Örneklem açısından ele alacak olursak sağlıklı örneklem üzerinde yaptığımız araştırma klinik örnekleme taşınabilir. Kırılgan narsisistlerin, narsisistik kırılma yaşadıklarında yoğunlukla deneyimledikleri depresyon eş tanı kriteri olabileceği için bu klinik örneklemde kontrol edilebilmelidir. Ancak buradaki olası engel narsisistik kişilik bozukluğu olanların kişiliklerinde yaşadıkları dalgalanmalar sebebiyle değil günlük hayatlarındaki diğer zorlayıcı olaylar ile genelde kliniğe başvurmalarıdır. Tanı alsalar bile böyle bir çalışmaya gönüllü olma ihtimalleri düşük olabilir. Kaldı ki kırılgan

narsisizm için önceden de bahsedildiği gibi tanı koyma kriterleri daha sınırlı olduğundan ve DSM tarafından bu iki narsisizm ayrılmadığından daha zorlayıcı olabilmektedir. Tanı alabilecek düzeyde psikopati özellikleri gösteren kişiler de kliniğe başvurmamaktadır. Narsisizmin aksine tanıya eşlik eden nevrotik eğilimler sebebiyle de kliniğe başvurmaktan çok uzaktırlar. Elde edilebilecek klinik örneklem sadece hapishanede yatan hüküm giymiş bireyler olabilmektedir. Sadece suç işlemiş ve yakalanmış kişilerden toplanan data örneklemin seçkisizliğini etkilemektedir (Swogger, Walsh, Lejuez ve Kosson, 2010).

Bir diğer ayırt edilmesi gereken durum anti-sosyal kişiliğin dürtüsel ve sorumsuz davranışlarının risk almayı psikopatiden ayrı olarak etkileyip etkilemediğidir. Bu sebeple psikopatiye özgü ve daha ayrıntılı olan ölçekler gelecek araştırmalarda kullanılabilir. Suç işlemiş psikopatlarda görülen risk davranışları farklı risk alanlarına özgü olabilmektedir. Daha şiddet içeren anti-sosyal riskler olabileceği gibi madde kullanımı veya cinsellik alanlarına alınan riskler olabileceği Lejuez ve ark. Tarafından 2002 yılındaki çalışmalarında ortaya konmuştur. Dolayısıyla risk alanlarını da ayırt eden araştırmalar yürütülmeye açıktır.

Sosyal kaygıya baktığımızda ise durumluk stresin risk davranışını değiştirebileceğinden bahsetmiştik. Ölçeklerimizin hali hazırda fazla soru içermesi sebebiyle durumluk kaygı ölçeğini araştırmamıza ekleyemedik. Gelecek çalışmalar bu ölçümler ile desteklenebilir. Ayrıca kırılgan narsisizm ile pozitif bir ilişki gösteren sosyal kaygıdaki geri çekilmenin narsisistik kırılmadan kaynaklanıp kaynaklanmadığı saptayabilmek adına yeni ölçekler ve araçlar da geliştirilmelidir.

Bu çalışma birlikte çok araştırılmayan sosyal kaygı bozukluğu, psikopati ve kırılgan narsisizm ile nevrotik bozukluklarda önemli yere sahip olan duygu düzenleme stratejilerini ele almıştır. Klinikte terapi gidişatında gözlemlenebilecek davranışları öngörebilme, takip edebilme ve ona göre tedaviyi şekillendirme amacıyla risk alma davranışı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu bozukluklarda risk alma davranışı, beynin karar verme mekanizmasının nasıl çalışmakta olduğunu yansıtan bir faktördür. Ayrıca risk algısının bu bozukluklar arasında değişkenlik göstermesi ve psikopati ile sosyal kaygının risk alma ilişkisinde kısmi aracılık üstlenmesi çıkan davranış sonuçlarını yorumlamada destek sağlayacaktır. Risk ile ilgili ortaya çıkan bu bulguların terapide yapılacak müdahalelerin çeşitliliğini belirlemede yol göstereceğini ummaktayız.

KAYNAKLAR

Abasi, I., Dolatshahi, B., Farazmand, S., Pourshahbaz, A. ve Tamanaeefar, S. (2018). Emotion regulation in generalized anxiety and social anxiety: Examining the distinct and shared use of emotion regulation strategies. *Iran Journal of Psychiatry, 13* (3)161-168.

Abramovitch, A. ve McKey, D. (2016). Behavioral impulsivity in obsessive compulsive disorder. *Journal of Behavioral Addictions, 5* (3), 395-397.

Akehurst, S. Ve Thatcher, J. (2010). Narcissism, social anxiety and self- perception in exercise. *Personality and Individual Differences, 49,* 130- 135.

American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3. bs.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. bs.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (gözden geçirilmiş 4. bs). Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. bs.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Ata, S. (2017). *An experimental investigation of the effects of state & trait anxiety & self-esteem on decision making.* Doğuş Üniversitesi, Yüksel lisans tezi, İstanbul.

Blais, A. R. ve Weber, E. U. (2006). A domain- specific risk-taking (DOSPERT) scale for adult populations. *Judgment and Decision Making, 1*, 33-47.

Bao, P., Jing, J., Yang, W. H., Li, X. H. ve Cai, Y. S. (2016). Violence-related behaviors among adolescents and its association with cognitive emotion regulation strategies. *World Journal of Pediatrics, 12*, 82-87.

Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2013). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi* (2.bs.). (Ö. Yalçın ve E. N. Akçay, Çev.). İstanbul: Litera Yaıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2004).

Bilevicius, E., Neufeld, D. C., Single, A., Foot M., Ellery, M., Keough, M. T. ve Johnson E.A. (2019). Vulnerable narcissism and addiction: The mediating role of shame. *Addictive Behaviors, 92*, 115- 121.

Bolat, Y., Ülker, M. ve Demir, C. G. (2016). Kavramsal açıdan narsisizm ve eğitimde narsistik kişilik. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 46* (9), 482-492.

Boucher, K., Begin, C., Gagnon-Girouard, M. ve Ratte, C. (2015). *Psychology, 6* (15), 2025- 2019.

Bögels, S., Steven, J. ve Majdandžić, M. (2012). Parenting and social anxiety: fathers' versus mothers' influence on their children's anxiety in ambiguous social situations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 52* (5), 599-606.

Byrnes, J. P., Miller, D. C. ve Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: a meta- analysis. *Psychological Bulletin, 125,* 367- 383.

Campbell, W. K., Goodie, A. S. ve Foster, J. D. (2004). Narcissism, confidence, and risk attitude. *Journal of Behavioral Decision Making, 17*, 297- 311.

Campbell, W. K., ve Miller, J. D. (2013). Personality disorders and the five-factor model of personality (3. bs.). Washington, DC: American Psychological Association.

Carter, S. A ve Wu, K. D. (2010). Symptoms of specific and generalized social phobia: An examination of discriminant validity and structural relations with mood and anxiety symptoms. *Behavior Therapy, 41*, 254-265.

Chen, Y., Yao, S. ve Xin, X. (2018). Cognitive emotion regulation strategies among Chinese adolescents having unprotected sex: A latent profile analysis. *Psychology, Health & Medicine, 23* (1), 58-68.

Çapan, B. E., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F. ve Kayış, A. R. (2015). *Karanlık Üçlü Ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması.* 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulmuştur, 7-10 Ekim, Mersin, Türkiye.

Dawood, S. ve Pincus A. L. (2017). Pathological narcissism and the severity, variability, and instability of depressive symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 9*, 144- 154.

Dekkers, T. J., Popma, A., Agelink van Rentergem, J. A., Bexkens, A. ve Huizenga, H. M. (2016). Risk decision making in attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review, 45,* 1-16.

Dilbaz, N. (2001) Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlilik ve güvenilirliği. *37*. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı (132)*, İstanbul.

Di Pierro, R., Di Sarno, M. ve Madeddu, F. (2017). Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: The role of grandiose and vulnerable traits. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 14* (3), 209-215.

Drislane, L. E.,Sellbom, M., Brislin, S. J., Strickland, C. M., Christian, E., Wygant, D. B., Kruger, R. F. ve Patrick, C. J. (2019). Improving characterization of psychopathy within the Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), alternative model for personality disorders: Creation and validation of personality inventory for DSM-5 Triarchic Scales. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment- in press*.

Donohew, L., Zimmerman, R., Cupp, P. S., Novak, S., Colon, S. ve Abell, R. (2000). Sensation seeking, impulsive decision making, and risky sex: implications for risk-taking and design of interventions. *Personality and Individual differences, 28,* 1079-1091.

Ekşi, F. (2016). The short form of the five- factor narcissism inventory: Psychometric equivalence of the Turkish version. *Educational Sciences: Theory & Practice, 16*, 1081-1096.

Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *International Journal of Human Sciences, 12*, 1157- 1168.

Eldoğan, D. Ve Tunçel, E. (2017). Kırılgan narsisizm ve sosyal kaygı bozukluğu. *Nesne Psikolojisi Dergisi, 11*, 426- 448.

Eldoğan, D. (2016). Hangi narsisizm? Büyüklenmeci ve kırılgan narsisizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları, 19* (37), 1-10.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. Ve Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7* (2), 336- 353.

Freud, S. (2001). *Haz ilkesinin ötesinde/ ben ve id.* (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1940).

Freud, S. (2012). Narsizm üzerine (4. bs.). (B. Eyüpoğlu ve M. Gürsoy Sökmen, Der.). (B. Büyükkal ve S. M. Tuna, Çev.). *Narsizm üzerine ve Schreber vakası* (21-46). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1914).

Fries, S., D., Brown, A., A., Carroll, P., J. ve Arkin, R., M. (2015). Shame, rage and unsuccessful motivated reasoning in vulnerable narcissism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34* (10), 877-895.

Foster, J. D., Shenesey, J. W. Ve Goff, J. S. (2009). Why do narcissists take more risks? Testing the role of perceived risks and benefits of risky behaviors. *Personality and Individual Differences, 47,* 885- 889.

Gerhardt, S. (2019). *Sevgi neden önemlidir?/Şefkat bir bebeğin beynini nasıl biçimlendirir*? (B. Tırnakcı, Çev.). İstanbul: YKY. (Orijinal eserin yayın tarihi 2015).

George, D. ve Mallery, P. (2008). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 15.0 update* (8.bs.). Boston, MA : Allyn & Bacon/Pearson.

Gilbert, P. (2016). *Depresyon/Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar.* (N. Yener, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 1978/2000/2009).

Glazier, B. L. ve Alden, L. E. (2019). Social anxiety disorder and memory for positive feedback. *Journal of Abnormal Psychology, 128* (3), 228-233.

Gore, W. L. ve Widiger, T. A. (2016). Fluctuation between grandiose and vulnerable narcissism. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 7,* 363- 371.

Graves, R. (1960). *The Greek myths* (gözden geçirilmiş 2. bs.). Baltimore: Penguin Books.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2* (3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.

Gültekin, G. (2015). *Examining dark triad in interpersonal context: Their relationship with risk taking, self presentation and self conscious emotions*. Doğuş Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Hare, R. D., Hart, S. D. ve Harpur, T. J. (1991). Psychopathy and the DSM-IV criteria for antisocial personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 100* (3), 391-398.

Hart, W., Richardson, K. ve Tortoriello, G., K. (2018). Grandiose and vulnerable narcissists disagree about whether others' vulnerable narcissism is relatable and tolerable. *Personality and Individual Differences, 134*, 143-148.

Hart, W., Richardson, K. ve Tortoriello, G., K. (2018). Grandiose and vulnerable narcissists agree tha*t others' narcissism is less repulsive. Journal of Individual Differences, 39* (4), 204- 211.

Hearn, C. S., Donovan, C. L., Spence, S. H., March, S. ve Holmes, M.C. (2017). What's the worry with social anxiety? Comparing cognitive processes in children with generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. *Child Psychiatry & Human Development, 48,* 786-795.

Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine, 29,* 199-212.

Hendin, H. M. ve Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A re-examination of Murray's narcissism scale. *Journal of Research in Personality, 31,* 588-599.

Hosker- Field, A. M., Molnar, D. S., Book, A. S. (2016). Psychopathy and risk taking: Examining the role of risk perception. *Personality and Individual Differences, 91*, 1. 23-132.

Hudson, J. H. ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. Behavior Modification, 24 (1), 102-129.

Hunt, M. K., Hopko, D. R., Bare, R., Lejuez, C. W. ve Robinson, E. V. (2005). Construct validity of the balloon analog risk task (BART): Associations with psychopathy and impulsivity. *Assessment, 12* (4), 416- 428.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry, 49* (9), 630-634.

Jacobson, E. (2015). *Kendilik ve nesne dünyası* (2. bs.). (S. Yazgan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1964).

Jankowski, P. J., Hooper, L. M., Sandage, S. J. ve Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: Mediating effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy, 35*, 43–65.

Jonason, P. K., ve Webster, G. D. (2010). The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment, 22,* 420-432.

Jones, N. A., Field, T., Fox, N. A., Davalos, M., Malphurs, J., Carraway, K., Schanberg, S. ve Kuhn, C. (1997). Infants of intrusive and withdrawn mothers. *Infant Behavior & Development, 20* (2), 175-186.

Ju, C., Ji, M., Lan, J. ve You X. (2017). Narcissistic personality and risk perception among Chinese aviators: The mediating role of promotion focus. International *Journal of Psychology, 52*, 1-8.

Kashdan, T. B., Collins, R. L. ve Elhani, J. D. (2006). Social anxiety and positive outcome expectancies on risk- taking behaviors. *Cognitive Therapy and Research 30.* 749- 761.

Katzelnick, D. D., Kobak, K. A., DeLeire, T., Henk, H. J., Greist, J. H., Davidson, J. R. T., Schneier, F. R., Stein, M. B. ve Helstad, C. P. (2001). Impact of generalized social anxiety disorder in managed care. *American Journal of Psychiatry, 18* (2), 1999-2007.

Kealy, D. ve Rasmussen, B. (2012). Veiled and vulnerable: The other side of grandiose narcissism. *Clinical Social Work, 40*, 356- 365.

Kealy, D., Sandhu, S. ve Ogrodniczuk, J. S. (2017). Looking head through a fragile lens: Vulnerable narcissism and the future self. *Personality and Mental Health, 11*, 290-298.

Keller, L. ve Gollwitzer, P. M. (2017). Mindsets affect risk perception and risk-taking behavior. *Social Psychology, 48* (3), 135- 147.

Kernberg, O. (2016). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm* (4. bs.). (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1975)

Kessler, R. C., Murray, B. S. ve Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry, 155* (5), 613-619.

Kivity, Y. ve Huppert, J. D. (2018). Are individuals diagnosed with social anxiety disorder successful in regulating their emotions? A mixed-method investigation using self report, subjective, and event-related potentials measures. *Journal of Affective Disorders, 236*, 298- 305.

Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R. ve Wittchen, H. U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 26*, 608-616.

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self.* New York: International Universities Press.

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self.* New York: International Universities Press.

Kohut, H. ve Wolf, E.S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psycho-Analysis, 59*, 413-425.

Kopetz, C., Werner, J. I., MacPherson, L., Lejuez, C. W., Nelson, C. A., Zeanah, A. H, ve Fox, N. A. (2018). Early psychosocial deprivation and adolescent risk-taking: The role of motivation and executive control. *Journal of Experimental Psychology: General, 148* (2), 388- 399.

Krizan, Z. ve Herlache, A. D. (2017). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review, 22* (1), 3-31.

Kroyzer, N., Gross-Tsur, V. ve Pollak, Y. (2014). Risk taking in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder on a probabilistic choice task. *Journal of Nervous and Mental Disease, 202* (3), 247- 253.

Leckelt, M., Küfner, A. C. P., Nestler, S. ve Back, M. D. (2015). Behavioral processes underlying the decline of narcissists' popularity over time. *Journal of Personality and Social Psychology, 109* (5), 856-871.

Lejuez, C. W., Read, J. P., Kahler, C. W., Richards, J. B., Ramsey, S. E., Stuart, G. L., Strong, D. L. ve Brown, L. A. (2002). Evaluation of a behavioral measure of risk taking: the Balloon Analogue Risk Task (BART). *Journal of Experimental Psychology, 8,* 75–84.

Lerner, J. S. ve Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 81* (1), 146-159.

Lorian, C. N. ve Grisham J. R. (2010). The safety bias: Risk- avoidance and social anxiety pathology. *Behaviour Change, 27,* 29- 41.

Luchner, A. F., Houston, J. M., Walker, C. ve Houston, M. A. (2011). Exploring the relationship between two forms of narcissism and competitiveness. *Journal of Personality and Individual Differences, 51*, 779-782.

Loya, J. M., McCauley, K. L., Chronis- Tuscano, A., Chen, S. Z., Gad, A., MacPherson, L. ve Lejuez, C. W. (2019). An experimental paradigm examining the influence of frustration on risk- taking behavior. *Behavioral Processes, 158,* 155- 162.

Lu, J., Zhang, Y. ve Liu, J. (2018). Interpersonal insecurity and risk- taking propensity across domains and around the globe. *Evolutionary Psychology, 16* (3), https://doi.org/10.1177/1474704918795520.

Madden, G. J., Petry, N. M. ve Johnson, P. S. (2009). Pathological gamblers discount probabilistic rewards less steeply than matched controls. *Experimental and Clinical Psychopharmacology, 17* (5), 283-290.

Malesza, M. ve Kaczmarek, M. C. (2018). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 126*, 61-65.

Maner, J. K., Richey J. A., Cromer K., Mallott, M., Lejuez, C. W., Joiner, T. E. ve Schmidt N.B. (2007). Dispositional anxiety and risk avoidant decision making. *Personality and Individual Differences, 42*, 665- 675.

Maner, J. K. ve Schmidt, N. B. (2006). The role of risk avoidance in anxiety. *Behavior Therapy, 37,* 181- 189.

Masterson, J. F. (2018). *Kişilik bozuklukları* (3. bs.). (B. Taylan Bozkurt ve T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2000).

McWilliams, N. (2017). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (6.bs.). (E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1994).

Memik, N. Ç. (2016). Sosyal fobi. A. P. Akay & E. S. Ercan (Ed.). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları,* (209). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.

Miller, H. C., Pattison, K. F., Dewall, C. N., Rayburn-Reeves, R. ve Zentall, T. R. (2010). Self-control without a "self"? Common self-control processes in humans and dogs. *Psychological Science, 21*, 534-538.

Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., ve Campbell, W. K (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality, 79* (5), 1013- 1042.

Miller, J. D., Lynam, D. R., Vize, C., Crowe, M., Sleep, C., Maples- Keller, J. L., Few, L. R. ve Campbell W., K. (2018). Vulnerable narcissism is (mostly) a disorder of neuroticism. *Journal of Personality, 86* (2), 186- 198.

Miller, J. D., Price, J., Gentile, B., Lynam, D. R. ve Campbell, W. K. (2013). Grandiose and vulnerable narcissism from the perspective of the interpersonal circumflex. *Personality and Individual Differences, 53*, 507-512.

Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. ve Ramnath, R. (2019). *Modern yaşamda kişilik bozuklukları.* (E. Okan Gezmiş, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 2000).

Millroth, P., Justin, P., Ericsson, E. ve Agren, T. (2017). Disentangling the effects of serotonin on risk perception: S-carriers of 5- HTTLPR are primarily concerned with the magnitude of the outcomes, not the uncertainty. *Behavioral Neuroscience, 131* (5),421-427.

Nagata, T., Suzuki, F. ve Teo, A. R. (2015). Generalized social anxiety disorder: A still neglected anxiety disorder 3 decades since Liebowitz review. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 69*, 724-740.

Neufeld, D., C. (2016). Burning with envy? Dispositional and situational influences on envy in grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality, 84* (5), 685- 696.

Oldham, J. M. (2015). The alternative DSM-5 model for personality disorders. *World Psychiatry, 14* (2), 234-236.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). *Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31, 123- 143.

Panno, A., Lauriola, M. ve Figner, B. (2013). Emotion regulation and risk taking: Predicting risky choice in deliberative decision making. *Cognition and Emotion, 27*, 326- 334.

Parlangeli, O., Bracci, M., Guidi, S., Marchigiani, E. ve Duguid, A. M. (2018). Risk perception and emotions regulation strategies in driving behavior: an analysis of the self- reported data of adolescents and young adults. *International Journal Human Factors and Ergonomics, 5* (2), 166- 187.

Parton, D. M. ve Ent, M. R. (2018). Vulnerable narcissism predicts greater spiteful punishment of a third- part transgressor. *Journal of Research in Personality, 76*, 150-153.

Paulhus, D. (2001). Normal narcissism: Two minimalist accounts. *Psychological Inquiry, 12*(4), 228-230.

Persson, E., Asutay, E., Hagman, W., Västfjäll, D. ve Tinghög, G. (2018). Affective response predicts risky choice for fast, but not slow, decisions. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics, 11* (4), 213- 227.

Pfundmair, M., Lermer, E. ve Frey, D. (2017). Glucose increases risk behavior and attitudes in people Low in self-control. *Social Psychology, 48* (1), 47-53.

Pierro, R. D., Sarno, M. D., ve Madeddu, F. (2017). Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: The role of grandiose and vulnerable traits. *Clinical Neuropsychiatry, 14* (3), 209-215.

Pilch, I. ve Gornik-Durose, M., E. (2017). Grandiose and vulnerable narcissism, materialism, money attitudes, and consumption preferences. *The Journal of Psychology, 151* (2), 185- 206.

Pincus, A.L., ve Lukowitsky, M.R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6,* 421-446.

Pinto-Gouveia, J. A., Castilho, P., Galhardo, A. ve Antunes de Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571-584.
Rasmussen, K. (2016). Entitled vengeance: A meta-analysis relating narcissism to provoked aggression. *Aggressive Behavior, 42* (4), 362-379.

Reniers, R. L. E. P., Murphy, L., Lin, A., Bartolome, S. P. ve Wood S. J. (2016). Risk perception and risk- taking behavior during adolescence: The influence of personality and gender. *Plos One, 11* (4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153842.

Reynolds, B. W., Basso, M. R., Miller, A. K., Whiteside, D. M. ve Combs, D. (2019). Executive function, impulsivity, and risky behaviors in young adults. *Neuropsychology, 33* (2), 212- 221.

Reynolds, E. K., Schreiber W. M., Geisel, K., MacPherson, L., Ernst, M. ve Lejuez, C. W (2013). Influence of social stress on risk- taking behavior in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders, 27,* 272- 277.

Richards, J. M., Patel, N., Zegarelli T. D. ve MacPherson, L. (2015). Social anxiety, acute social stress, and reward parameters interact to predict risky decision-making among adolescents. *Journal of Anxiety Disorders, 29*, 25-34.

Rozek, C. S., Ramirez, G., Fine, R. D. ve Beilock, S. L. (2019). Reducing socioeconomic disparities in the STEM pipeline through student emotion regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116* (5), 1553- 1558.

Rubo, M., Huestegge, L. ve Gamer, M. (2019). Social anxiety modulates visual exploration in real life-but not in the laboratory. British Journal of Psychology, https://doi.org/10.1111/bjop.12396

Rutter, M. (2005). Commentary: What is the meaning and utility of the Psychopathy Concept? *Journal of Abnormal Child Psychology, 33 (4)*, 499- 503.

Safren, S. A., Lanka, G. D., Otto, M. W. ve Pollack, M. H. (2001). Prevalence of childhood ADHD among patients with generalized anxiety disorder and a comparison condition, social phobia. *Depression and Anxiety, 13*, 190-191.

Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Bissonette, C. D. ve Paine, A. R. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology, 34*, 300- 310.

Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad S. M., Johnsen, B. H., Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency- Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy- anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences, 72,* 30-34.

Scheier, F. R., Blanco, C., Antia, S. X. ve Liebowitz, A. R. (2002). The social anxiety spectrum. *Psychiatric Clinics, 25* (4), 757-774.

Schuermann, B., Kathmann, N., Stiglmayr, C., Renneberg, B. ve Endrass, T. (2011). Impaired decision making and feedback evaluation in borderline personality disorder. *Psychological Medicine, 41* (9), 1917- 1927.

Sivanathan, D., Bizumic, B., Rieger, E. Ve Huxley, E. (2019). Eating and Weight Disorders. https://doi.org/10.1007/s40519-019-00647-2

Smith, R. A., Ebert E. E. ve Broman- Fulks, J. J. (2016). The relationship between anxiety and risk taking is moderated by ambiguity. *Personality and Individual Differences, 95*, 40- 44.

Soykan, Ç., Özgüven, H. D. Ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports, 93,* 1059- 1069.

Stanton, K. ve Zimmerman M. (2018). Clinician ratings of vulnerable and grandiose narcissistic features: Implications for an expanded narcissistic personality disorder diagnosis. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 9* (3), 263-272.

Stopa, L. ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behavior Research and Therapy, 31* (3), 255-267.

Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behavior Research and Therapy, 38* (3), 273-283.

Swogger, M. T., Walsh, Z., Lejuez, C. W. ve Kosson, D. S. (2010). Psychopathy and risk taking among jailed inmates. *Criminal Justice and Behavior, 37* (4), 439- 452.

Şengül, B. Z., Ünal, E., Akça, S., Canbolat, F., Denizci, M. ve Baştuğ, G. (2015). Validity and reliability study for the Turkish adaptation of the Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS). *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Science, 28,* 231- 241.

Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L. ve Fredrikson, M. (2004). Social phobia and avoidant personality disorder: One spectrum disorder. *Nordic Journal Psychiatry, 58* (2), 147-152.

To, C., Kilduff, G. J., Ordoñez, L. ve Schweitzer, M. E. (2018). Going for it on fourth down: Rivalry increases risk taking, physiological arousal, and promotion focus. *Academy of Management Journal, 61* (4), 1281- 1306.

Tomasello, M. (2014). The ultra-social animal. *European Journal of Social Psychology, 44* (3), 187-194.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, *2* (4), 247-253.

Webb, E. ve Shu, S. B. (2018). The effect of perceived similarity on sequential risk taking. *Journal of Marketing Research, 55* (6), 916- 933.

Weber, T. A., Soder, H. E., Potts, G. F., Park, J. Y. ve Bornovalova, M. A. (2017). Neural outcome processing of peer- influenced risk-taking behavior in late adolescence: Preliminary evidence for gene x environment interactions. *Experimental and Clinical Psychopharmacology, 25* (1), 31-40.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Models of emotion regulation. (A. M. Kring ve D. M. Sloan, Ed.). *Emotion Regulation and Psychopathology* (13-37). NewYork: The Guilford Press.

Vigil- Colet, A. (2007). Impulsivity and decision making in the balloon analogue risk taking task. *Personality and Individual Differences, 43*, 37-45.

Zajenkowski, M. ve Szymaniak K. (2019). Narcissism between facets and domains. The relationships between two types of narcissism and aspect of the Big Five. *Current Psychology.* https://doi.org/10.1007/s12144-019-0147-1

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of* S*ensation* S*eeking*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Zuckerman, M. ve Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk- taking common biosocial factors. *Journal of Personality, 68,* 999- 1029.

EK-1

ONAM FORMU

Bu çalışma, Doğuş Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Çağla Batur tarafından Dr. Öğr. Üyesi Hasan Galip Bahçekapılı süpervizörlüğünde yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Katılımcılar arasından 2 kişiye çekiliş ile D&R'dan 50 tl değerinde hediye çeki verilecektir. Eğer çekilişe katılmak istiyorsanız mail adresinizi ekleyebilirsiniz.

Bu araştırma kişilerin risk alma kararlarını incelemektedir. Çalışmada doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizden istediğimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir. Çalışma süresince toplanan veriler anonim olarak değerlendirilecek ve araştırmanın hiçbir aşamasında isimler kullanılmayacaktır. Sonuçlar kişisel bilgileriniz ile eşleştirilmeyecek, araştırma sonucunda herhangi bir kişisel değerlendirme yapılmayacaktır.

Çalışma yaklaşık 15 dakika sürecektir. Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmaya katılmayı onaylamama ve çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. Başlamış olsanız dahi kendinizi rahat hissetmediğiniz an çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden almış olduğumuz veri yok edilecektir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki "kabul ediyorum" kutucuğunu işaretleyiniz.

☐ KABUL EDİYORUM

EK-2

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz

- ◯ KADIN
- ◯ ERKEK

2- Yaşınız

Short-answer text

Eğitim Seviyeniz *

- ◯ Lise Mezunu
- ◯ Üniversite Öğrencisi
- ◯ Üniversite Mezunu
- ◯ Yüksek Lisans ve Üstü

EK-3

LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

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

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		**1.** Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		**2.** Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		**3.** Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		**4.** Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		**5.** Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		**6.** Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		**7.** Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		**8.** Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		**9.** Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		**10.** Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		**11.** Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		**12.** Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		**13.** Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		**14.** Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		**15.** Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		**16.** Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		**17.** Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		**18.** Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		**19.** Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		**20.** Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		**21.** Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		**22.** Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		**23.** Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		**24.** Umumi tuvalette idrar yapmak	

EK-4

KARANLIK ÜÇLÜ - PSİKOPATİ ALT TESTİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yaptıklarımdan pişmanlık duymam.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Davranışlarımın ahlaki olup olmamasını umursamam.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Duyarsız veya katı yürekli olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Başkalarını küçümseme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

EK-5

BEŞ FAKTÖR NARSİSİZM ÖLÇEĞİ- KISA FORM
KIRILGAN NARSİSİZM ALT ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan şekilde puanlandırınız. Her madde için derecelendirmeye göre 1- (kesinlikle katılmıyorum) ile 5-(kesinlikle katılıyorum) arasında yanıt veriniz.

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

1- Kendimden emin olmak için sık sık başkalarının iltifatlarına ihtiyacın varmış gibi hissederim.

2- Eleştirilmekten, o kadar nefret ederim ki, olduğunda öfkemi kontrol edemem.

3- Bir şeyde başarısız olduğumu fark ettiğimde kendimi küçük düşmüş hissederim.

4- Benlik duygum istikrarlıdır.

5- Doğru muamele görmediğimde aşırı öfkelendiğim zamanlar olmuştur.

6- Başkalarının önünde küçük düşürüldüğümde berbat hissederim.

7- Hayatta yeterince başarıya ulaşıp ulaşamayacağım hakkında kendimi oldukça güvensiz hissederim.

8- Hak ettiğim şeyi alamamak beni gerçekten çok öfkelendirir.

9- İnsanlar beni yargıladığında utanırım.

10- Keşke başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerini bu kadar umurumda olmasaydı.

11- İnsanlar bana saygısızlık ettiğinde tepem atar.

12- Başkalarının önünde bir hata yaparsam kendimi aptal gibi hissederim.

EK-6

DOSPERT- Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği

A- RİSK ALMA DAVRANIŞI ALT TESTİ

Aşağıdaki her ifade için, şayet o durumda bulunsaydınız, verilen davranışı ne olasılıkta yapacağınızı; 1- (Çok düşük olasılıkla) ve 5 - (Çok yüksek olasılıkla) arasında puanlayınız.

B- RİSK ALGISI ALT TESTİ

Aşağıdaki her ifade için, şayet o durumda bulunsaydınız, verilen davranışı ne kadar riskli bulacağınızı; 1- (Çok düşük riskli) ve 7- (Çok yüksek riskli) arasında puanlayınız.

C- RİSK FAYDASI ALT TESTİ

Aşağıdaki her ifade için, şayet o durumda bulunsaydınız, elde edebileceğiniz faydayı; 1- (Çok az fayda) ve 7- (Çok yüksek fayda) arasında puanlayınız.

1. Arkadaşınıza zevklerinizin uyuşmadığını söylemek
2. Issız bir yerde kamp yapmaya gitmek
3. Bir günlük kazancınızı at yarışı oynamak için harcamak
4. Yılık kazancınızın yüzde 10'uyla orta büyüklükte bir yatırım fonu almak
5. Sosyal bir ortamda çok fazla alkol tüketmek
6. Vergi iadesi formu doldururken bazı şaibeli mallar/maddeler yazmak
7. Önemli bir konuda otorite konumundaki kişiye karşı çıkmak
8. Bir günlük kazancınızı riskli bir poker oyununa yatırmak
9. Evli biriyle ilişkiye girmek

10. Başkasının yaptığı bir şeyi sanki kendiniz yapmışsınız gibi sunmak

11. Beceri düzeyinizin üstündeki bir kayak pistinden kaymak

12. Yıllık kazancınızın yüzde 5'i ile çok spekülatif bir hisse senedi almak

13. İlkbaharda, oldukça zorlu geçişleri olan, hızlı akışlı bir nehirde rafting yapmak

14. Bir günlük kazancınızla bir spor karşılaşmasının sonucuna dair iddiaya girmek

15. Korunmadan cinsel ilişkiye girmek

16. Bir arkadaşınızın sırrını bir başkasına söylemek

17. Emniyet kemeri takmadan araba kullanmak

18. Yıllık gelirinizin yüzde 10'unu yeni bir işe yatırmak

19. Paraşütle serbest atlayış dersi almak

20. Kasksız motosiklet kullanmak

21. Gerçekten keyif aldığınız bir mesleği, çok daha prestijli bir mesleğe tercih etmek

22. İş yerindeki bir toplantı sırasında, çok kabul görmeyecek bir görüşünüzü dile

23. Güneşten koruyucu krem kullanmadan güneşlenmek

24. Yüksek bir köprüden bungee-jumping yapmak

25. Küçük bir uçağı bizzat kullanmak

26. Şehrin güvenli olmayan bir bölgesinde, gece, eve yalnız yürümek

27. Ailenizden ve akrabalarınızdan uzak bir yere taşınma

28. 30'lu yaşlarınızda yeni bir kariyer hayatına atılmak

29. Günlük bir işinizi yapmak için küçük çocuklarınızı evde yalnız bırakıp çıkmak

30. Yolda bulduğunuz ve içinde 300 TL olan bir cüzdanı sahibine teslim etmemek

EK-7

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorular duygularınızı nasıl denetlediğiniz, nasıl düzenlediğiniz ve idare ettiğiniz konusunda olacak. Sorulardan bazıları birbirine benzer görünse de, önemli farklılıklar içerir. Her madde için derecelendirmeye göre 1- (kesinlikle katılmıyorum) ile 7-(kesinlikle katılıyorum) arasında yanıt veriniz.

1----------2----------3----------4----------+----5----------6----------7

Kesinlikle katılmıyorum — Kararsızım — Kesinlikle katılıyorum

1.	Daha *olumlu* duygular (sevinç ve neşe gibi) hissetmek istediğimde, *düşünmekte olduğum konuları değiştiririm*.	_____
2.	Duygularımı kendime saklarım.	_____
3.	Daha az *olumsuz* duygular (hüzün ve öfke gibi) hissetmek istediğimde, düşünmekte olduğum konuları değiştiririm.	_____
4.	*Olumlu* duygular hissettiğimde, onları ifade etmeme konusunda dikkatliyimdir.	_____
5.	Stresli bir durumla karşı karşıya kaldığımda, sakin bir şekilde kalmamı sağlayacak bir şekilde düşünmeye çalışırım.	_____
6.	Duygularımı, onları *ifade etmeyerek* denetlerim.	_____
7.	Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştiririm.	_____
8.	Duygularımı, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştirerek denetlerim.	_____
9.	*Olumsuz* duygular hissettiğimde, onları ifade etmemeye çalışırm.	_____
10.	Daha az *olumsuz* duygular hissetmek istediğimde, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştiririm.	_____

ÖZGEÇMİŞ

11 Nisan 1991 yılında Ankara'da doğdum. İlköğretim ve liseyi Edirne'de okudum. Edirne Beykent Anadolu Lisesi'ni %100 burslu okudum. Okul birincisi olarak bitirdim. 2009 yılında Doğuş Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne eşit ağırlık birincisi olarak %100 burslu yerleştim. 2014 senesinde bölümümü fakülte birincisi bitirdim. İkinci ana dalım olan Uluslararası İlişkiler bölümünden 2015 yılında mezun oldum. 2017 yılında Doğuş Üniversitesi'nde Psikoloji Yüksek Lisansı'na girdim. 2019'da mezun olarak "Uzman Psikolog" olmayı umuyorum.