

Gülin YAZICI ÇELEBİ

Dr. Öğr. Üyesi | Assist. Prof

Gümüşhane Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Gümüşhane-TÜRKİYE
Gumushane University, Faculty of Letters, Department of Psychology, Gumushane-TURKIYE

ORCID: 0000-0002-6779-9123

gulin_celebi@hotmail.com

Lise Öğrencilerinde Sosyal Kaygı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Akademik Öz Yeterliliğin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi

Öz

Ergenlik dönemi kendine yönelen dikkat ve kusursuz olma isteği nedeniyle hem sosyal kaygı hem de mükemmeliyetçilik açısından riskli bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu faktörler üzerinde etkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesi yapılacak müdahalelerin şekillenmesinde önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı da sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin aracılık rolünün belirlenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon merkezde farklı okul türlerinde eğitim gören 467 (Kadın: 229; Erkek: 238) lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler basılı formlar aracılığı ile toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, mükemmeliyetçilik ölçeği, akademik öz yeterlilik ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce normallik analizleri yapılmış ve kullanılacak istatistiksel tekniklere karar verilmiştir. Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlik puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin düzenleyici etkisini incelemek için ise Process Macro (V 3.0) Model 1 kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda akademik öz yeterlilik ile sosyal kaygı arasında negatif, mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygının pozitif yönde ilişkili olduğu, mükemmeliyetçilik, akademik öz yeterlik ve etkileşim (A x B) değişkenlerinin birlikte sosyal kaygı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Etkileşim değişkeninin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin anlamlı olması, akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, Mükemmeliyetçilik, Akademik öz yeterlilik.

Examination of the Regulatory Role of Academic Self-Sufficiency in the Relationship Between Social Anxiety and Perfectionism in High School Students

Abstract

The adolescence period is seen as a risky period in terms of both social anxiety and perfectionism due to the attention towards it and its need for being perfect. The determination of the variables that may be effective on such factors is of importance in the interventions to be made. This study aims to determine the mediation role of academic self-sufficiency in the relationship between social anxiety and perfectionism. The study group of the research consists of 467 (Female: 229; Male: 238) high school students from different types of schools in central Trabzon. The data was collected via printed forms. Social Anxiety Scale for Teenagers, perfectionism scale, academic self-sufficiency scale and personal information form were used as data collection tools. Before starting to analyze the data, the analyses for normality were conducted and the statistical techniques to use were determined. The relations amongst social anxiety, perfectionism and academic self-sufficiency scores were examined by calculating Pearson correlation coefficients. In the relation between perfectionism and social anxiety, Process Macro (V 3.0) Model 1 was used to examine the regulatory effect of the academic self-sufficiency. As a result of the analyses conducted, a negative relationship between self-sufficiency and social anxiety, a positive relationship between perfectionism and social anxiety and a significant relationship between social anxiety and varieties of perfectionism, academic self-sufficiency and interaction (A x B) together were found. The significant effect of the interaction variety on social anxiety shows that the academic self-sufficiency has a regulatory role in the relationship between perfectionism and social anxiety. The findings obtained were discussed in the light of the body of literature.

Keywords: Social anxiety, Perfectionism, Academic self-sufficiency

Giriş

Bir kaygı türü olan sosyal kaygı, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği, küçük düşeceği hususunda duydukları güçlü bir endişedir. Shinoura et al. (2011) sosyal kaygıyı bireyin başkaları tarafından küçük düşürülme, eleştirilme ve yargılanma duygularının ön planda olduğu güçlü bir korku olarak tanımlamaktadır. Türkçapar (1999) ise yaptığı sosyal fobi tanımlamasında benzer olarak bireyin davranışlarının yersiz veya yetersiz bulunacağı düşüncesi neticesinde ortaya çıkan ve sosyal ortamlarda yoğun bir utanma ve aşağılanmaya ilişkin şiddetli ve sürekli korku duyulması olarak tanımlamaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bir bireyin bu korku ile yüzleşmemek için sosyal ilişkilerden uzak durması sıklıkla karşılaşılan tepkilerden biridir. Ne kadar az sosyal ilişki içerisinde yer alırsa bu korkuyu o kadar az deneyimleyeceği fikri bu durumu pekiştiren düşünce örüntüsüdür. Sosyal kaygının nedenlerine ilişkin yapılan çalışmalar birçok etkileşimin söz konusu olduğu görüşünde birleşmektedir. Kişisel özellikler, geçmiş deneyimler, beceri eksikliği ve içinde bulunulan ortamlarla ilişkili faktörler, üzerinde durulan değişkenlerden bazılarıdır (Ingles et al., 2005). Kuramların sosyal kaygıya ilişkin görüşleri farklılıklar göstermektedir. Psikoanalitik kuram sosyal kaygıyı nesne ilişkileri üzerinden ele almakta ve erken çocukluk döneminde özellikle anne çocuk arasındaki ilişkiye vurgu yapmakta bunun yanı sıra diğerleri ile kurulan ilişkinin de sosyal kaygının temellerini oluşturduğunu ileri sürmektedir (Türkçapar, 1999). Bu araştırmanın dayandırıldığı bilişsel davranışçı kuram ise sosyal kaygıyı işlevsel olmayan inançlar bağlamında ele almakta ve yanlış algılamaların genellenmesiyle ilişkilendirmektedir. Bu durum bireyde kaçınma davranışlarını tetikleyebildiği gibi kusursuz olma, hata yapmama gibi irrasyonel düşünceleri de tetikleyebilmektedir ve bunlar akla mükemmeliyetçiliği getirmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçilik araştırmaya değişken olarak dahil edilmiştir. Kiper (2016) yürüttüğü çalışmada sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve sosyal kaygının mükemmeliyetçiliğin yordayıcılarından olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mükemmeliyetçilik bireyin kendine belirlediği yüksek standartlar ve bu standartlara ulaşmak için kendilerine uyguladıkları baskı olarak tanımlanabilir (Aldea et al., 2010; Fong & Yuen, 2011). Hatayı kabul etmeme, kusursuz olma gibi içeriklere sahip olması bilişsel davranışçı kuram açısından bakıldığında irrasyonel düşünceleri çağrıştırmaktadır. Young et al. (2009) bu görüşü doğrular nitelikteki açıklamalarında mükemmeliyetçiliğin erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğunu bildirmektedirler. Bireyin kendine belirlediği yüksek standartlar bir şema vazifesi görmektedir. Bu şemaların bir tür kendine dayatma olduğu ve bilişsel çarpıtma içerdiği söylenebilir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin her şeyi mükemmel yaparak, hata payı bırakmayarak yetersizlik duygusundan kurtulma çabalarının akademik hayatları ile ilişkili olabileceği düşüncesinden hareketle akademik öz yeterlilik araştırmaya değişken olarak dâhil edilmiştir. Acartürk ve ark. (2008) sosyal kaygı bozukluğunun bireylerin akademik hayatları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildirmektedirler. Öz yeterlilik sosyal bilişsel teorinin anahtar kavramlarından biri olarak kabul edilmektedir (Pajares, 2006). Bandura (1994) öz yeterliliği bireyin çevresinden gerçekleşen şeyler üzerinde etki gösterecek hareketi başlatmak ve istenilen sonuca ulaşana kadar devam ettirebileceğine olan inancı” olarak tanımlamaktadır. Alanyazında ise genel olarak bireylerin üstlendiği görevler ve kendi uygulamaları üzerinde kontrol sağlama konusunda kendine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska et al., 2005). Akademik öz yeterlilik ise bu inançların akademik becerilere ve problemlere ilişkin olan boyutuna karşılık gelmektedir. Bandura (1997) akademik öz yeterliliği eğitim açısından amaçlarını gerçekleştirebilmeleri için gereken eylemleri planlama ve eyleme dökme kapasitelerine ilişkin yargıları olarak tanımlamaktadır. Millburg (2009) ise bireylerin tutum ve yeteneklerine bağlı olarak akademik çalışmalarda gerekeni yapabileceklerine olan inançları olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlardan hareketle öz yeterliliğin bireylerin hedefledikleri başarıya ulaşmak için gerekli bir özellik olduğu söylenebilir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerini bekleyen üniversite sınavı

düşünüldüğünde bu özelliğin öğrenciler için daha da önemli olacağı söylenebilir. Bunun yanı sıra ergenlik dönemi sosyal kaygı açısından da riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Sosyal kaygının en yoğun yaşandığı dönemin ergenlik dönemi olduğu, aile ve çevre ile olan ilişkilerin, kabul görme ve onay ihtiyacının, başarı isteklerinin zaten kaygıya meyilli olan gençler için riski arttıracığı belirtilmektedir (Leary & Kowalski, 1995). Bu kaygı ile başa çıkmak için geliştirilebilecek mükemmeliyetçi tutumlar da düşünüldüğünde ergenlik döneminin kaygıyı ve mükemmelliği barındıran bir dönemeç olduğu ifade edilmektedir (Parman, 2012). Tüm bu bilgilerden hareketle sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik değişkenlerinin birlikte ele alındığı bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Sosyal kaygı ve mükemmeliyetçiliğin etkileşiminin mevcut tabloyu ağırlaştırabileceğinden ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ergenlere yönelik yapılacak çalışmalar için veri sağlayacaktır. Bu değişkenlerin birlikte ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öz yeterlilik geliştirilebilir bir özellik olarak kabul edilmektedir ve sosyal kaygı üzerinde düzenleyici bir etkisinin olması bilgisinin yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı da sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin aracılık rolünün belirlenmesidir.

Araştırma soruları:

1. Sosyal kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Akademik öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin düzenleyici etkisi var mıdır?

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon il merkezinde yer alan farklı okul türlerinden 467 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		F	%
Cinsiyet	Kadın	229	49
	Erkek	238	51
Sınıf	9	118	25,1
	10	140	30,6
	11	124	26,3
	12	85	18
Okul Türü	Anadolu Lisesi	112	24
	Meslek Lisesi	87	18,7
	Fen Lisesi	89	19,1
	Sosyal Bilimler	91	19,5
	İmam Hatip	88	18,7
	Toplam	467	100

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların, cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, okul türlerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ): Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılan ölçeğin orijinali La Greca and Lopez (1998) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert tipindeki ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 18-90 arasında değişmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır: genel durumlarda sosyal kaçınma-huzursuzluk, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk, Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri .88 bulunurken bu çalışma için .81 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Özyeterlilik Ölçeği: Jerusalem and Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ölçek Yılmaz ve ark. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, dörtlü likert tipinde 7 maddeli ve tek boyutludur. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach alfa güvenilirlik değeri .79 olarak belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Frost et al. (1990) tarafından öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Altı alt boyutu olan ölçek otuz beş maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada sadece toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin alfa güvenilirlik değeri .87 olarak belirlenmiştir.

İşlem

Araştırma için öncelikle Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (2021/8 sayı ve 29/12/2021 sayılı etik kurul kararı) onay alınmıştır. Daha sonra uygulama yapılacak okul müdürlüklerinden izin alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığını beyan eden öğrencilere araştırmanın ölçek formu doldurtulmuştur.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verileri analiz edilmeden önce bazı varsayımlar kontrol edilmiştir. Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlik puanlarının dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. Normal dağılım varsayımının karşılanabilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayısının ± 1 aralığında bulunması yeterlidir (Tabachnick & Fidell, 2007). Bu çalışmada ölçme araçlarından elde edilen puanlar için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta yer aldığı gözlenmiştir (Tablo 2). Sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlik puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin düzenleyici etkisini incelemek için ise Process Macro (V 3.0) Model 1 kullanılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2

Sosyal Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Öz Yeterlik Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Z	Sh	Z	Sh
Sosyal kaygı	0,51	0,11	-0,13	0,22
Mükemmeliyetçilik	0,22	0,11	0,68	0,22
Akademik öz yeterlik	0,39	0,11	0,41	0,22

Bulgular

Tablo 3

Sosyal Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Öz Yeterlik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.
1. Akademik öz yeterlik	55,65	14,72	1		
2. Sosyal kaygı	60,68	15,20	-0,169**	1	
3. Mükemmeliyetçilik	100,49	21,71	0,196**	0,407**	1

**p<0,01; N=471

Tablo incelendiğinde, akademik öz yeterlik puanları ile sosyal kaygı ($r=-0,169$; $p<0,01$) ve mükemmeliyetçilik ($r=0,196$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. İkili ilişkiler dikkate alındığında akademik öz yeterlik arttıkça sosyal kaygı azalmakta mükemmeliyetçilik ise artmaktadır. Sosyal kaygı puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,407$; $p<0,01$). Mükemmeliyetçilik arttıkça sosyal kaygı da artış göstermektedir.

Tablo 4

Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
(Sabit)	13,24	9,83	1,35	0,18	-6,07	32,56
Mükemmeliyetçilik (A)	0,62	0,10	6,43	0,00	0,43	0,81
Akademik öz yeterlik (B)	0,24	0,16	1,50	0,13	-0,08	0,56
A x B	-0,05	0,002	-3,26	0,00	-0,08	-0,02

R=0,497 R²=0,247 F(3;467)=51,25 p<0,001

R²-chg=0,02 F(1;467)=10,64 p<0,01

Bağımlı değişken= Sosyal kaygı

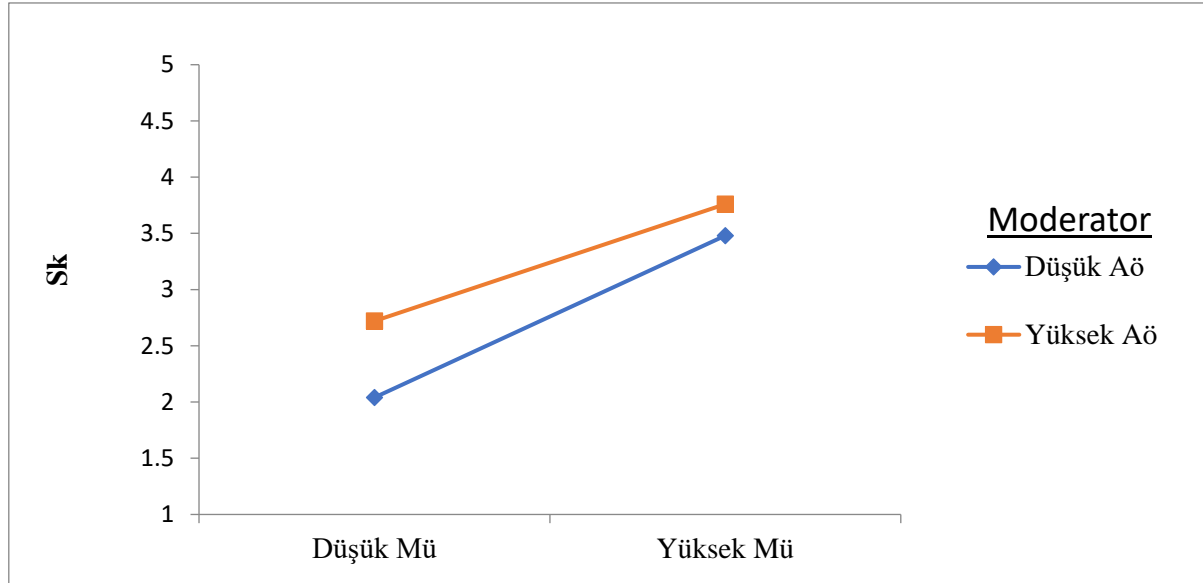
Tablo incelendiğinde, mükemmeliyetçilik, akademik öz yeterlik ve etkileşim (A x B) değişkenlerinin birlikte sosyal kaygı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (R=0,497; F(3;467)=51,25 p<0,001). Mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B=0,62; p<0,01). Akademik öz yeterliliğin ise sosyal kaygı üzerinde pozitif yönde anlamlı olmayan bir etkisi bulunmaktadır (B=0,24; p>0,05). Etkileşim değişkeni ise sosyal kaygı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahiptir (B=-0,05; p<0,01). Etkileşim değişkeninin modele dahil edilmesi ile R² değerinde gözlenen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (R²-chg=0,02; F(1;467)=10,64; p<0,01). Etkileşim değişkeninin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin anlamlı olması, akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğunu göstermiştir.

Akademik öz yeterliliğin düzenleyici etkisini daha iyi ifade edebilmek için Şekil 1'deki grafik oluşturulmuştur. Grafik incelendiğinde, akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı

arasındaki ilişkiyi zayıflattığı anlaşılmaktadır. Akademik öz yeterlik arttıkça, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin gücü azalmaktadır.

Şekil 1

Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin düzenleyici etkisi



Sk= Sosyal kaygı, Mü= Mükemmeliyetçilik, Aö= Akademik öz yeterlik

Tartışma

Araştırma sonucunda araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır. Bu bulgu alan yazında ki araştırma sonuçları ile de tutarlıdır (Ashbaugh et al., 2007; Hamarta, 2009; Karakaş, 2008; Palancı, 2004; Rosser et al., 2003; Santanello & Gardner, 2007). Kiper (2016) de bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaştığı çalışmasında sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ve sosyal kaygının mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tanzi (2018) ergenlik dönemindeki bireylerden oluşan çalışma grubuyla yürüttüğü araştırma sonucunda bu araştırma ile benzer olarak sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunun da içinde yer aldığı ergenlik dönemi beğenilme, onay görme, kusursuz olma ve mükemmel yakalama (Erzökan, 2009) çabalarının ön plana çıktığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu çabalara bağlı olarak kendine yüksek standartlar belirleyen ergenlerin kaygı açısından risk taşıyacakları düşünülmektedir. Sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki anlamlı ilişkinin bu durumla ilişkili olduğu söylenebilir. Alanyazında sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşan çok sayıda araştırma bulgusu olduğu görülmektedir (Gelabert et al., 2012; Iancu et al., 2012; Jain & Sudhir, 2010).

Araştırma bulguları akademik öz yeterlilik ve sosyal kaygı arasında ters yönlü bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Akademik öz yeterliliği yüksek olan bireylerin daha az sosyal kaygı yaşayacağı şeklinde yorumlanabilecek olan bu bulgu alan yazındaki araştırmalarla da tutarlıdır. Arslan (2019) yaptığı araştırma sonucunda akademik öz yeterlilik ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde ve ters yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Akademik öz yeterlilik bireyin sorumlulukları ile ilgili başarabileceklerine olan inançları olarak düşünülebilir. Başka bir deyişle akademik öz yeterlilik düzeyi yüksek bireyler bir işe başlarken başaracaklarına dair güçlü bir inanç

ile başlamaktadırlar. Bu durumun iyimser bir bakış açısı kazandıracığı bunun da kaygı üzerinde iyileştirici bir etki yapacağını söylemek mümkündür (Pajares & Schunk, 2002). Başka bir çalışmada akademik öz yeterlilik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı Araştırma sonuçları akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yılmaz Çelik (2013) de yürüttüğü araştırma sonucunda bu araştırma ile benzer olarak mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akademik öz yeterliliği yüksek olan bireylerin sorumluluklarını başaracaklarına olan yüksek inançlarının yüksek beklentileri ve standartları da beraberinde getirmesi mükemmeliyetçilikle ilişkisini açıklamaktadır. Ters açıdan bakmak gerekirse kendi yeterliliğine inmayan birinin mükemmeliyetçi bir anlayış gösterme olasılığını düşürmektedir denilebilir. Yapılan düzenleyicilik analizleri sonucunda akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçi bir bireyin yüksek akademik öz yeterliliğe sahip olması mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisini hafifletici etki göstermektedir. Alan yazında bu konu da yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak değişkenler arasındaki ilişkiler de bu sonucu doğrular niteliktedir. Mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıya yükseltici etkisine karşılık, yüksek öz yeterlilik düzeyi sosyal kaygıya ile ters yönde ilişki göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bundan sonraki araştırmalarda daha geniş örneklemelerle farklı değişkenlerin araştırılması önerilebilir. Ayrıca bu bulgular deneysel çalışmalar için dayanak oluşturabilir. Okullarda yürütülecek çalışmalara katkı sağlaması toplumsal açıdan katkı sağlayacaktır. Araştırma belirli bir şehirde yaşayan öğrencilerle sınırlıdır daha geniş örneklemelerle çalışılması önerilebilir.

Kaynakça

- Acarturk, C., Graaf, R., Straten, A., Have, M. T. & Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273-279. <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-008-0309-1>
- Aldea, M. A., Rice, K. G., Gormley, B. & Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: Effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, (48), 1194-1203. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.09.003>
- Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel öz yeterlilik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 3(6), 78-96. <https://doi.org/10.31458/iejes.524860>
- Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt, L. J., McCabe, R. E. & Swinson, R. P. (2007). Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depression and Anxiety*, (24), 169-177. <https://doi.org/10.1002/da.20219>
- Aydın, A. & Tekinsav Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8598/107019>
- Fong, R. W. & Yuen, M. (2011). Perfectionism in Chinese elementary school students: Validation of the Chinese adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Talent Development and Excellence*, 3(2), 203-213.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Gelabert, E., Muñiz, A., Binelli, C., Ortiz, A. E., Subirà, S. & Santos, R. M. (2012). Perfectionism in social anxiety disorder: Gender differences. *European Psychiatry*, 27(1). [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)7429-5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)7429-5)

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.

Iancu, I., Bodner, E. & Ram, E. (2012). Social anxiety and perfectionism among Israeli Jews and Arabs: A comparative study. *European Psychiatry*, 27(1), [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)74595-9](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)74595-9)

Ingles, J. C., Hidalgo, M. D. & Mendez, X. F. (2005). Interpersonal diffucielts in adolescence: A new self- report measure. *European Journal of Psychocological Assesment*, 21(1), 11- 22. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.21.1.11>

Jain, M. & Sudhir, P. M. (2010). Dimensions of perfectionism and perfectionistic selfpresentation in social phobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 3(4), 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2010.08.006>

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). *Fragebogen zur erfassung von Selbstwirksamkeit: Skalen zur befndlichkeit und persoenlichkeit in* (R. Schwarzer Ed.). Institut Fuer Psychologie.

Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 221038) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kiper, Y. C. (2016). *Üniversite öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının, mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması* (Tez No. 430673) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.

Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. The Guildford Press.

Luszczynska A, Gutie´Rrez-Don A. B. & Schwarzer R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80- 89. <http://doi.org/10.1080/00207590444000041>

Millburg, S. N. (2009). *The effects of environmental risk factor on at risk urban high school students, academic self-efficacy* (Publication No: 1243353903) [Doctoral dissertation, University of Cincinnati]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Özbay, Y. & Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003, 9-11 Temmuz). *Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Bildiri sunumu]. VII. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya, Türkiye.

Pajares, F. & Schunk, D. L. (2002). Self and self-belief in psychology and education: An historical perspective. In J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement* (5-22). Academic Press.

Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self efficacy beliefs of adolescents* (pp. 339-367). CT Information Age Publishing.

Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi* (Tez No. 147049) [Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Parman, T. (2012). *Ergenlik ya da merhaba hüçün*. Bağlam Yayıncılık.

Rosser, S., Issakidis, C. & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behaviortherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151. <https://doi.org/10.1023/A:1023505108426>

Santanello, A. W. & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>

Shinoura, N., Yamada, R., Tabei, Y., Otani, R., Itoi, C., Saito, S. & Midorikawa, A. (2011). Left or right temporal lesion might induce aggression or escape during awake surgery, respectively: Role of the amygdala. *Acta Neuropsychiatrica*, (23), 119–124. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2011.00544.x>

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.

Tanzi, B. (2018). *Ergenlerde algılanan ebeveyn kabul ve reddinin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 519909) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

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

Yılmaz Çelik, D. (2013). *Üstün zekâlı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki* (Tez No. 342136) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, M., Gürçay, D. & Ekici, G. (2007). Akademik öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.

Young, J. E., Kolosko, J.S. & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayınları.