

Examining the Social Anxiety of Adolescents with Regards to Interpersonal Problem Solving and Perfectionism

Erdal HAMARTA¹

ABSTRACT: The purpose of this study was to examine whether or not problem solving and perfectionism levels significantly predict the social anxiety of adolescents. Main instruments are Information Form, Social Anxiety Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, and interpersonal problem solving inventory. The study was in survey model and participants were 572 (281 female, 291 male) adolescents. Results demonstrated that problem solving and perfectionism (Fear of Negative Evaluation, General Social Avoidance and Distress and Social Avoidance and Distress in New Situations) are significant predictors of social anxiety.

Key Words: Social Anxiety, Interpersonal Problem Solving, Perfectionism

SUMMARY

Purpose and significance: The purpose of this study was to examine if there are significant relationships between problem solving, perfectionism, and social anxiety which are very important variables during adolescence, and if problem solving and perfectionism levels significantly predict the social anxiety of adolescents. The results of the study are thought to give important information about the formation of social anxiety in adolescents.

Methods: This research is a descriptive and a correlation study. For this purpose 572 (281 girls; 291 boys) students are randomly recruited from five different high schools in Konya. Main instruments are Information Form, Social Anxiety Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, and interpersonal problem solving inventory. SPSS for WINDOWS -14.0- was used for data analysis. Multiple hierarchical regression analysis was used for explaining students' social anxiety; correlation statistics was also employed to search for relationships among all variables.

Results: Results indicated that there are significant positive associations between negative problem orientation, lack of self-confidence, unwillingness to take responsibility and fear of negative evaluation, general social avoidance and distress and social avoidance and distress in new situations. Furthermore, positive significant associations between doubts about actions, concern over mistakes, parental expectations, parental criticism and fear of negative evaluation, general social avoidance and distress and social avoidance and distress in new situations were observed. Results also demonstrated that problem solving and perfectionism are significant predictors of social anxiety.

Discussion: Previous research on links between interpersonal problem solving and social anxiety that socially anxious individuals lack skills of problem solving (Rubin & Mills, 1988; Adalbjarnardottir, 1995; Palancı, 2004; Stewart & Rubin, 1995) are similar to our research findings. It is not abnormal that adolescents become profoundly interested in mistakes, suspicious of his/her behavior, very sensitive to family expectations and criticism, and determine higher standards for themselves while trying to the perfect. Previous research findings (Juster et al., 1996; Rosser et al., 2003; Lundh & Öst, 2001; Ashbaugh et al., 2007; Santanello & Gardner, 2006; Kawamura et al., 2001; Stöber & Joormann, 2001; Palancı, 2004; Karakaş, 2008) also support our research findings.

¹ Yrd. Doç. Dr. Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı ehamarta@selcuk.edu.tr

Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi

Erdal HAMARTA¹

ÖZ: Bu araştırmanın amacı ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma genel tarama modelinde yapılmış olup, araştırmanın örneklemini 281'i kız 291'i erkek olmak üzere toplam 572 lise öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Kişilerarası Problem Çözme, Mükemmeliyetçilik

GİRİŞ

İnsan doğası nedeniyle toplumsal bir varlıktır ve ilişkiler ağı içinde doğar, yaşar ve ölür. Bu ilişkiler ana baba-çocuk, arkadaş, komşu, iş arkadaşı gibi çeşitlilik gösterebilir ve birçok açıdan farklı olabilir. Ancak hepsinin ortak yönü ilişki içindeki kişilerin birbirlerini etkilemeleri ve birbirlerinden etkilenmeleridir (Hortaçsu, 2003). İnsanların başkaları ile kurdukları iletişim onların ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Cihangir, 2004; Demir ve Kaya, 2008). Özellikle yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde (Nurmi, 2004), ergenlerin akranlarıyla kurmuş olduğu ilişkiler onların kimlik gelişimlerinde, sosyal davranış geliştirmelerinde, akademik başarılarında, genel psikolojik gelişimlerine önemli katkıları vardır (Berndt, 1982; La Greca ve Lopez, 1998; Nurmi, 2004). Sosyal davranışların çoğunluğu akran etkileşimleri içerisinde (Beidel, Turner ve Morris, 1999) öğrenilir. Ancak herkes çevresi ile iletişim kurarken rahat ve başarılı değildir. Bu durum bireylerin sosyal ilişkilerin psikolojik yararlarından yoksun olmasına neden olur ve bireylerin arkadaşlık ilişkilerini, eğitimini, kariyerini, yaşam doyumunu ve pek çok psikolojik özelliğini olumsuz etkiler (Kashdan, 2002). İnsanlarla birarada yaşamayı kolayca başaramayan kişiler, “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” şeklinde sıfatlandırılmaktadır (Bacanlı, 1999). Ergenlerin yerine getirmesi gereken gelişim görevleri düşünüldüğünde ergenlik dönemi sosyal kaygının oluşumunda en yüksek risk bulunduran dönemdir. Ayrıca ergenlik döneminde ortaya çıkan sosyal kaygı sadece bu dönemde değil yetişkinlik döneminde de pek çok psikolojik probleme neden olabilir (Albano ve Hayward, 2004; Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün, 2005).

Sosyal kaygı genel nüfus içerisinde yaygın bir problemdir (Beidel, Turner, Dancu, 1982; Schlenker ve Leary, 1982) ve çoğu insan çeşitli sosyal durumlarda bir derece kaygı yaşar (Sanders, 2003). Sosyal kaygı bozukluğu ABD’de en yaygın görülen psikolojik rahatsızlar sıralamasında %13 yaygınlık oranı ile üçüncü olarak yer almaktadır. Türk ergenler üzerinde Bayramkaya, Toros ve Özge (2005)’in yaptığı çalışmada sosyal kaygının yaygınlık oranını %14.4’ olarak bulmuşlardır. Sosyal kaygı sosyal destekleri az olanlarda, eğitim düzeyi düşük olanlarda, psikiyatrik tedavi görenlerde ve kadınlarda daha bu oran daha da artmaktadır (Walsh, 2005). Sosyal kaygı (sosyal/anksiyete, fobi) DSM-IV’te bir kişinin “tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma” durumu olarak tanımlanır (Apa, DSM-IV, 2001). Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu arasındaki fark bireylerin yaşadıkları duygusal sıkıntıdaki derece farklılığıdır. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler yaşadıkları problemi daha yoğun ve daha şiddetli olarak yaşarlar (Turner, Beidel ve Larkin, 1986).

Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan ayıran temel özellik, sosyal kaygının gerek “hayali” gerekse “gerçek” sosyal çevrede kişilerarası değerlendirilmenin varlığından ya da değerlendirilme ihtimalinden kaynaklanmasıdır (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995; Schlenker ve Leary, 1982; Sanders, 2003; Türkçapar,1999). Diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının anlaşılmasında temel noktadır (Sanders, 2003; Beidel, Morris ve Turner, 2004; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2007; Eren-Gümüş, 2006). Sosyal kaygılı diğer insanların kendilerini değerlendirme

ihitmallerinin bulunduğu durumlarda küçük düşeceklerine veya utanacaklarına ilişkin güçlü korkuları vardır (McLean, 2001).

Sosyal kaygı genel bir özgüvensizlikle birlikte sosyal ortamlarda olumlu bir etki yaratma isteğinden kaynaklanır (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995; Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlardaki kendine güvensizlik, düşük benlik saygısı ve kabul edilmeyeceği beklentileri ile karakterize edilirler. Bununla birlikte yalnızken ya da herhangi bir tehdit algılamadığında kendileri hakkındaki daha olumlu değerlendirme yapma eğilimindedirler (Clark ve Wells, 1995; Eren-Gümüş, 2006). Sosyal etkileşim kurarken dikkatlerinin çoğunluğunu kendilerine yöneltirler ve bireyin kendine odaklanması kaygı düzeyinin artmasına neden olur (Hope, Heimberg ve Klein, 1990). Sosyal kaygı bireyler kendileri hakkında “ben yetersizim” gibi genel olumsuz inançlara sahiptirler (Clark ve Wells, 1995) ve kendilerini değerlendirirken sıkıcı, sevimsiz gibi olumsuz yargılarla değerlendirirler (Beidel, Turner ve Dancu, 1982). Sosyal etkileşim durumlarında kendilerine “ben her zaman espirili ve zekice konuşmalıyım” gibi mükemmeliyetçi standartlar belirlemektedirler (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygının en belirgin davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan “kaçınmak”tır (Leary, 1983; Kashdan, 2002). Sosyal kaygılı bireyler titrek bir sesle, çok fazla ve uygun olmayan şekilde duraksayarak konuşurlar ve konuşma akıcılıkları düşüktür. Kaygılandıklarında yüz kızarması, kekeleme ve ağır kuruluğu gibi davranışsal belirtiler göstermektedirler (Mclean, 2001).

Araştırmalar sosyal kaygılı bireylerin kaygılı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha az arkadaşlarının olduğunu, hemcinsleriyle ve karşı cinsle yakın ilişkiler kurmada zorluk yaşadıklarını (Alden ve Taylor, 2004; Dodge, Heimberg, Nyman ve O’Brian, 1987; Hart, Turk, Heimberg ve Liebowitz, 1999; Turner, Beidel, Dancu ve Keys, 1986), sınıf arkadaşları ile daha az etkileşim kurduklarını, sosyal becerilerinin daha düşük olduğunu (Beidel ve diğerleri, 1999; Spence, Donovan ve Brechman-Toussaint, 1999), sosyal desteklerinin daha az olduğu ve sosyal işlevlerinde bozulmaların meydana geldiği (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985; Eng, Coles, Heimberg ve Safren, 2005), eğitsel başarı düzeylerinin daha düşük olduğu (Eng ve diğerleri, 2005) göstermektedir. Bu araştırma sonuçları sosyal kaygılı bireylerin günlük yaşamlarında pek çok sosyal problemle karşı karşıya kaldıklarını ve bunları çözmeye zorluklar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sosyal kaygılı bireylerin karşılaştıkları kişilerarası problemleri nasıl çözdüğüne ilişkin araştırmaların sayısı oldukça az olmakla birlikte ulaşılan kaynaklarda (Adalbjarnardottir, 1995; Rubin ve Mills, 1988; Stewart ve Rubin, 1995) sosyal kaygılı bireylerin kişiler arası problem çözmeye becerilerinin düşük olduğu belirtilmektedir.

Kişilerarası problem çözmeye literatürde sosyal problem çözmeye olarak ele alınmaktadır (Çam ve Tümkaya, 2008). Sosyal problem çözmeye “bir kişinin günlük yaşamda karşılaşılan problemleri tanımlanması ya da etkili çözüm yollarını bulması veya uyum sağlamanın, kendi kendini yöneten bilişsel ve davranışsal süreçler” olarak tanımlanmaktadır. Sosyal problem çözmeye “sosyal” sıfatı probleme “gerçek dünyadaki yani problemle karşılaşıldığında gerçekleşen problem çözmeye sürecini ifade etmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 1982; D’Zurilla ve Nezu, 1990; Maydeu-Olivares ve D’zurilla, 1996). Sosyal problem çözmeye konusunda yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu D’Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından geliştirilen ve daha sonra D’Zurilla ve Nezu (1982) tarafından gözden geçirilen sosyal problem çözmeye modeline dayanır. Bu yaklaşıma göre problem çözmeye doğal çevredeki sonuçları genellikle iki faktörden kaynaklanır; a) probleme yönelim b) problem çözmeye becerileri. *Probleme yönelim* bir dizi problem çözmeye becerisi ile birlikte genel olarak bir bireyin inanç, değer verme ve problemlerle ilgili yaşadığı duygularını yansıtan bilişsel-duygusal bir dizi şemayı içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). *Probleme yönelim*, probleme olumlu yönelim ve probleme olumsuz yönelim olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002). *Probleme olumlu yönelim* problemi yararlanılacak bir fırsat olarak değerlendirme, problemlerin çözülebilir olduğuna inanma (iyimserlik), problem çözmeye yeterliklerine güvenme, problem çözmeye ilişkin yapıcı bilişsel yapılar dizisidir (Maydeu-Olivares ve D’Zurilla, 1996). *Probleme olumsuz yönelim* genel bir eğilim olarak problemi mutluluk için tehdit olarak algılama (kötümserlik), problem çözmeye yeterliliklerine güvenmeme, problemlerle karşılaşınca kolayca öfkelenme ve üzülme içeren fonksiyonel olmayan ve ket vurucu bilişsel bir dizidir (D’Zurilla ve Chang, 1995). *Problem çözmeye becerileri* ise akılcı problem çözmeye,

içtepesel-dikkatsiz yaklaşım ve kaçınan yaklaşım olmak üzere üç yaklaşımdan oluşmaktadır. *Akılci problem çözme* rasyonel, açık ve etkili problem çözme becerilerinin sistematik bir şekilde uygulanması olarak tanımlanır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). *İçtepesel-Dikkatsiz yaklaşım* problem çözme stratejileri ve tekniklerini aktif bir şekilde uygulayan fonksiyonel olmayan problem çözme deseni olarak tanımlanır (Belzer, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002). *Kaçınan yaklaşım* erteleme, pasiflik ve bağımlılıkla tanımlanan fonksiyonel olmayan problem çözme desendir (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002). Bu modele göre kişi problem çözme ile ilgili olumlu yönelime sahipse akılcı problem çözme becerilerini kullanacaktır. Bunun tersine kişi probleme olumsuz yönelime sahipse problem çözme becerilerini eksik ve yetersiz kullanacak ve problemde kaçınma yolunu seçecektir (Çam & Tümkaya, 2007). Çam ve Tümkaya (2007) sosyal problem çözme modeline dayalı olarak kişilerarası problem çözme envanteri geliştirmeye yönelik çalışmalarda D’Zurilla ve Nezu (1990)’ın beşli yapısına benzer faktör yapısı bulmuşlardır. Bunlar probleme olumsuz yaklaşım, ısrarcı-sebatkar yaklaşım, kendine güvensizlik, yapıcı problem çözme ve sorumluluk almamadır.

Sosyal kaygılı bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri (Clark ve Wells, 1995) mükemmeliyetçi bireylerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Bu açıdan sosyal kaygının oluşumunda mükemmeliyetçilik önemli bir etki oluşturabilir. Ergenlik yılları bireyin kendisini yeni tanımaya başladığı bir dönem olduğu için bireyin bu dönemde kendisi için yüksek standartlar belirlemesi, ailesel beklenti ve eleştirilere aşırı duyarlı olması, kendinden emin olamaması bireyin sosyal çevrede kaygı duymasına neden olabilir. Mükemmeliyetçilik “aşırı eleştirel öz değerlendirme yapma eğilimi ile birlikte yapacakları için aşırı yüksek standartlar belirleme” (Burns, 1980; Flett ve Hewitt, Blankenstein ve Koledin, 1991; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Stoeber ve Stoeber, 2009), kişinin davranışlarının hiçbir zaman yeterince iyi olmadığı düşüncesi ve bu bağlamda bastırılmayan bir üstünlük için aşırı ve abartılı çabalama eğilimi (Slaney ve Ashby, 1996) olarak tanımlanabilir. Ayrıca Flett ve diğer (1991) mükemmeliyetçiliğin insanların mantıkdışı inançlarıyla ilişkili olduğunu, Blankenstein, Flett, Hewitt ve Eng (1993) mükemmeliyetçiliğin başarısızlık, hata yapma, kontrolü kaybetme ve sinirlenme gibi bazı özel korkularla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçiliğin doğası tek boyutlu ve çok boyutlu olmak üzere iki ana boyutta açıklanabilir. Mükemmeliyetçiler, başarı ve sonucun arkasında yüksek standartları olan kişilerdir. Bu kişiler sürekli imkansız amaçlar uğruna çalışırlar ve kendi değerlerini ortaya çıkan ürün ve başarıyla ölçerler (Burns, 1980). Çok boyutlu bakış açısından Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçi davranışı üç başlıkta incelemişlerdir. *Kendine yönelik mükemmeliyetçilik*; kişinin kendisi için aşırı yüksek ve katı hedefler belirlemesi ve kişisel mükemmellik ve başarısızlıktan kaçınmak için sürekli çabalama eğilimini içermektedir. *Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik*; başkalarının kapasiteleri ve diğer insanların gerçekçi olmayan standartlarına ilişkin beklenti ve inançlardan oluşur. Diğerleri yönelimli mükemmeliyetçilik, suçluluk, güven kaybı ve başkalarına karşı saldırgan-düşmanca duygular hissedilmesine yol açar. *Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik*; insanlar diğer insanların gerçek dışı standartlara sahip olduğunu fark ederler. Diğerleri bireye üstün ve kusursuz olması için baskı yapar. Başkaları tarafından kendilerinin negatif yönlendirmesinden büyük bir korku duyarlar ve diğerlerinin onaylamadığı durumlardan kaçınırlar.

Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir: *Yüksek kişisel standartlara* sahip insanlar kendilerine hata yapmak için çok az tolerans tanırırlar; bir şeyin yeterli ya da yeterli derecede iyi yapılmış olabileceğine hiçbir zaman inanmazlar. *Aşırı hata yapma kaygısı*: mükemmeliyetçileri başarı ihtiyacından çok başarısızlık korkusu yüzünden hedefleri için çabalamaya yönlendiren aşırı kaygıdır. Aşırı hata yapma endişesi patolojik mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır. *Ailesel beklentiler*, bireyin ebeveynini yüksek standartları olan bireyler olarak algılamasını ifade eder. *Ailesel eleştiriler*; ebeveynin beklentileri yerine getirilmediği takdirde ebeveynlerini çok eleştirel bulanları ifade eder. *Davranışlardan şüphe* duygusu bir eylem ya da düşünce hakkında tereddüde düşmez. *Düzen boyutu ise* bireyin tertip ve düzene aşırı önem verme eğilimi olarak ifade edilebilir.

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi insanlarda en çok görülen algılama bozukluklarından birisi “ya hep ya hiç” tarzı

düşünmedir. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir (Erözkan, 2009). Sosyal kaygılı bireylerin diğerler insanların kendisini olumsuz değerlendireceği beklentisi ve sosyal performanslarından şüphe duymaları mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri ile benzerlik göstermektedir (Rosser, Issakidis ve Peters, 2003). Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna dair pek çok araştırma bulgusu vardır (Juster, Heimburg, Frost, Holt, Mattia ve Faccenda, 1996) Rosser, Issakidis ve Peters, 2003; Lundh ve Öst, 2001; Ashbaugh, Antony, Liss, Summerfeldt, McCabe ve Swinson, 2007; Santanello ve Gardner, 2007; Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001; Stöber ve Joormann, 2001; Palancı, 2004; Karakaş, 2008).

Yukarıdaki yapılan açıklamalar ışığında bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde oldukça önemli etkileri olduğu görülen sosyal kaygı, kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik arasında ilişkilerin belirlenmesi ve kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olup olmadığının belirlenmesidir. Çalışma sonuçlarının sosyal kaygı ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıdaki alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın, ergenlik döneminde sosyal kaygının oluşumuna katkı sağlayabilecek değişkenler hakkında önemli bilgiler verebileceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya il merkezinde bulunan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini üç merkez ilçeden (Meram, Selçuklu, Karatay) tesadüfi küme örneklemini seçilen altı lisenin 1 (188), 2 (234) ve 3'ncü (150) sınıflarında öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 281'i kız 291'i erkek toplam 572 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ): Çocuklarda sosyal kaygıyı ölçmek amacıyla LaGreca ve Diğerleri tarafından (1988 Aktaran: Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007)'de geliştirilen ölçek daha sonra LaGreca ve Lopez (1998) tarafından Ergenlere Uyarlanmıştır. ESKÖ, çocuk formunda olduğu gibi 4'ü ilişkisiz olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) Hiçbir zaman ile (5) Her zaman arasında puanlanan Likert tipi derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçeğin faktör analizi sonucunda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından 12-15 yaş arasındaki 1242 ergen üzerinde incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe formu orijinal formu gibi üç faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlık hesaplamaları Cronbach Alfa ile hesaplanmış ODK için .83, G-SKHD alt ölçeği için .68, Y-SKHD için .71 ve ölçeğin tamamına ilişkin .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iki yarım güvenirlik katsayıları .67 ile .85 arasında değişmektedir. Alt ölçekler arası korelasyon değerleri .51 ile .89 arasında bulunmuştur. ESKÖ'nün Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ) ($r=.75$) ve Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri- Sürekli Kaygı Formu (ÇDSKE-SK) ($r=.66$) ile istatistiksel olarak ilişkili bulunması iyi bir yapı geçerliğine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007). Ölçeğin lise öğrencilerine uygun olup olmadığının belirlenmesi amacıyla örneklem üzerinde Cronbach Alfa katsayılarının bakılmış ölçeğin tamamına ilişkin .86, ODK için .86, G-SKHD alt ölçeği için .74, Y-SKHD, .72 olarak hesaplanmıştır.

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE): Üniversite öğrencilerinin problem çözme yaklaşım ve becerilerini ölçmek için geliştirilen (Çam ve Tümkaya, 2007) Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çam ve Tümkaya (2008) tarafından yapılmıştır. KPÇE beş alt ölçekten ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. KPÇE likert tipinde beşli derecelendirmeli olarak hazırlanmıştır. Maddeler 1 (hiç uygun değil) ile %5(

Tamamıyla uygun) arasında puanlanan Maddeler 1 (Hiç uygun değil) ile 5 (Tamamıyla uygun) arasında puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek için elde edilen yüksek puan kişilerarası problem çözmeyle ilgili özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası problem çözme envanteri, Probleme Olumsuz Yaklaşma (POY), Yapıcı Problem Çözme (YPC), Kendine Güvensizlik (KG), Sorumluluk Almama (SA) ve Israrlı-Sebatkar Yaklaşım (I-SY) olmak üzere toplam beş alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte yer alan madde sayısı sırasıyla 16, 16, 7, 5 ve 6'dır. Envanterin alt ölçek puanlarının iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları POY=.89, YPC=.87, KG=.67, SA=.68 ve I-SY=.70'dir. Envanterin test-tekrar test korelasyon değerlerinin ise .67 ile .84 arasında olduğu bulunmuştur (Çam ve Tümçaya, 2008).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ): Frost ve diğerleri (1990) tarafından öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Likert tipinde 1-5 arası derecelendirme ile (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Frost ve diğerlerine (1990) göre mükemmeliyetçilik altı alt özellikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Türkçe uyarlama çalışmasında 35 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Ölçek örneklem grubuna uygulandıktan sonra geçerlik yöntemi olarak faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Barlett Sphericity ise 4961.42 ile .001 düzeyinde manidar bulunmuştur. Altı faktör için faktör yüklemeleri: "Düzen" (.63-.82). "Hatalara Aşırı İlgi" (.31-.70). "Davranışlardan Şüphe" (.40-.68) "Aile Beklentileri" (.55-.73). "Ailesel Eleştiri" (.41-.68). "Kişisel Standartlar" (.44-.62). Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenilirlik katsayıları .63 ile .87 arasında ortaya çıkmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanırken; Düzen için .87, Hatalara Aşırı ilgi için .77, Davranışlardan Şüphe için .61, Aile Beklentileri için .71., Ailesel Eleştiri için .65 ve Kişisel Standartlar için .63 olarak bulunmuştur. Testin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler, çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi ve korelasyon kullanılarak SPSS -14.0- programı ile incelenmiştir. Veriler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemlerine göre elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Sosyal kaygı ile kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile incelenmiş sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki korelasyonlar

			ODK	G-SKHD	YDSKHD
Kişilerarası Problem Çözme	Probleme Olumsuz Yaklaşım	r	.539**	.400**	.412**
	Yapıcı Problem Çözme	r	-.185**	-.089*	-.116**
	Kendine Güvensiz Yaklaşım	r	.443**	.409**	.328**
	Sorumluluk Almama	r	.130**	.115**	.085*
	Israrlı Sebatkar Yaklaşım	r	-.045	-.036	-.006
Mükemmeliyetçi lik	Hatalara Karşı Aşırı İlgi	r	.467**	.388**	.317**
	Davranışlardan Şüphe	r	.489**	.417**	.375**
	Ailesel Beklentiler	r	.176**	.076	.106*
	Ailesel Eleştiriler	r	.316**	.378**	.241**
	Kişisel Standartlar	r	.102*	.038	.042
	Düzen	r	.031	-.077	.039

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yaklaşım boyutu ile sosyal kaygının ODK arasında ($r=.539, p<0.01$) orta düzeyde ve pozitif, G-SKHD ile ($r=.400, p<0.01$) orta düzeyde ve pozitif, YDSKHD ile ($r=.412, p<0.01$) orta düzeyde ve pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Yapıcı problem çözme ile ODK ($r=-.185, p<0.01$), G-SKHD ile ($r=-.089, p<0.05$), YDSKHD ile ($r=-.116, p<0.05$) arasında düşük ve negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kendine güvensiz yaklaşım ile ODK arasında ($r=.443, p<0.01$), G-SKHD arasında ($r=.409, p<0.01$), YD-SKHD arasında ($r=.328, p<0.01$) orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sorumluluk almama ile ODK ($r=.130, p<0.05$), G-SKHD ile ($r=.115, p<0.05$), YDSKHD ile ($r=.085, p<0.05$) düşük düzeyde ve pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Israrıcı –Sebatkar Yaklaşım ile ODK, GSKHD ve YDSKHD arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Sosyal kaygının ODK alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ($r=.467, p<.01$), davranışlardan şüphe ($r=.489, p<.01$), ailesel eleştiriler ($r=.316, p<.01$) arasında orta düzeyde ve pozitif, aile beklentileri ($r=.176, p<.01$) kişisel standartlar ($r=.102, p<.01$) arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sosyal kaygının G-SKHD alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ($r=.388, p<.01$), davranışlardan şüphe ($r=.417, p<.01$), ailesel eleştiriler ($r=.378, p<.01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. YDSKHD ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ($r=.317, p<.01$), davranışlardan şüphe ($r=.375, p<.01$), ailesel eleştiriler ($r=.241, p<.01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, ailesel beklentiler ile ($r=.106, p<.05$) düşük ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β	p
1	(Sabit)	.58	.34	.33	58.23	5/566			
	POY						.21	.43	.000
	YPC						-.08	-.15	.003
	KG						.29	.22	.000
	SA						-.13	-.09	.014
	ISY						-.20	-.13	.003
2	Sabit	.65	.43	.41	37.61	6/560			
	Düzen						.05	.04	.301
	Hatalara Aşırı İlgi						.17	.17	.000
	Davranışlardan Şüphe						.37	.23	.000
	Ailesel Beklentiler						-.01	-.01	.836
	Ailesel Eleştiri						.01	.003	.936
	Kişisel Standartlar						-.12	-.07	.095

Modele birinci adımda girilen kişilerarası problem çözmenin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir, ($R^2=.34, F_{(4/561)}=58.23, p<.01$). Kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarından POY ($\beta=.43, p<.01$), YPC ($\beta=-.15, p<.01$), KG ($\beta=.22, p<.01$), SA ($\beta=-.09, p<.05$) ve ISY ($\beta=-.13, p<.01$) boyutlarının özgün katkılarının olduğu anlaşılmıştır. Modele ikinci adımda girilen özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.43, F_{(6/560)}=37.61, p<.01$). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ($\beta=.17, p<.01$) ve davranışlardan şüphenin ($\beta=.23, p<.01$) modele özgün katkılarının olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 3*G-SKHD üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi*

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β	p
1	(Sabit)	.48	.23	.22	33.67	5/566			
	POY						.086	.27	.000
	YPÇ						-.034	-.09	.069
	KG						.235	.28	.000
	SA						-.073	-.08	.050
	ISY						-.145	-.16	.001
2	Sabit	.57	.32	.11	24.29	6/560			
	Düzen						-.02	-.02	.612
	Hatalara Aşırı İlgi						.08	.14	.008
	Davranışlardan Şüphe						.20	.19	.000
	Ailesel Beklentiler						-.10	-.10	.022
	Ailesel Eleştiri						.19	.15	.000
	Kişisel Standartlar						-.03	-.03	.575

Modele birinci adımda girilen kişilerarası problem çözmenin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir, ($R^2=.22$, $F_{(4/561)}=33.67$, $p<.01$). Kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarından POY ($\beta=.27$, $p<.01$), KG ($\beta=.28$, $p<.01$), ve ISY ($\beta=-.16$, $p<.01$) boyutlarının özgün katkılarının olduğu anlaşılmıştır. Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçiliğin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.32$, $F_{(6/560)}=24.29$, $p<.01$). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ($\beta=.14$, $p<.01$), davranışlardan şüphenin ($\beta=.19$, $p<.01$), ailesel beklentiler ($\beta=-.10$, $p<.05$) ve ailesel eleştiri ($\beta=.15$, $p<.01$) modele özgün katkılarının olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4*Y-SKHD üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi*

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β	p
1	(Sabit)	.45	.20	.20	28.63	5/561			
	POY						.14	.36	.000
	YPÇ						-.05	-.10	.052
	KG						.16	.15	.002
	SA						-.10	-.09	.040
	ISY						-.17	-.14	.004
2	Sabit	.50	.25	.24	17.04	6/560			
	Düzen						.08	.08	.075
	Hatalara Aşırı İlgi						.05	.07	.207
	Davranışlardan Şüphe						.26	.20	.000
	Ailesel Beklentiler						-.03	-.02	.610
	Ailesel Eleştiri						.04	.02	.591
	Kişisel Standartlar						-.11	-.08	.105

YDSKHD’i açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen kişilerarası problem çözmenin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir, ($R^2=.20$, $F_{(5/561)}=28.63$, $p<.01$). Kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarından POY ($\beta=.36$, $p<.01$), KG ($\beta=.15$, $p<.01$), SA ($\beta=-.09$, $p<.01$) ve ISY ($\beta=-.14$, $p<.01$) boyutlarının özgün katkılarının olduğu anlaşılmıştır. Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçiliğin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir

($R^2=.25$ $F_{(6/560)}=17.04$, $p<.01$). Mükemmeliyetçiliğin davranışlardan şüphenin ($\beta=.20$, $p<.01$) modele özgün katkısının olduğu, diğer alt boyutların anlamlı düzeyde katkılarının olmadığı anlaşılmıştır.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutlarının kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme, sorumluluk almama alt boyutları ile pozitif ilişkili ve yapıcı problem çözme ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları kişilerarası problem çözmenin tüm alt boyutları sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusunu, probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme ve ısrarcı sebatkar yaklaşımın genel durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk alt boyutunu, probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme sorumluluk almama ve ısrarcı sebatkar yaklaşımın yeni durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu durum kişilerarası problem çözmenin sosyal kaygı için önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Kişilerarası problem çözme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda (Rubin ve Mills, 1988; Adalbjarnardottir, 1995; Palancı, 2004; Stewart ve Rubin, 1995), sosyal kaygılı bireylerin problem çözme becerilerini daha düşük olduğuna ilişkin bulgular araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Sosyal problem çözme modelinde etkili problem çözme becerisine sahip bireylerin probleme daha olumlu yöneldikleri, problemleri çözülebilir olarak gördükleri özgüvenlerinin ve benlik saygılarının yüksek olduğu belirtilmektedir (D³Zurilla, Chang ve Sanna, 2003, Hamarta, 2009).Elde edilen sonuç ele alındığında sosyal kaygı ile ilişkili bulunan probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme, sorumluluk almama alt boyutlarının sosyal kaygının tüm alt boyutları ile pozitif ilişkili olması sosyal kaygılı bireylerin etkili olmayan problem çözme yaklaşımlarına sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu durumda sosyal kaygılı bireylerin problemi çözmeye kendilerine güvenmediklerine, problemi çözmek yerine kaçınmayı veya yok saymayı tercih ettiklerini göstermektedir. Stresle başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda (Eisenberg, Shepard, Fabes, Murphy ve Guthrie, 1998; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Burgess, Wojslawowicz, Rubin, Krasnor ve LaForce, 2006) sosyal kaygılı bireylerin daha çok duygu odaklı stresle başa çıkma (kaçınma gibi) stratejilerini kullanması bu durumu destekler niteliktedir. Sosyal problem çözme becerilerinin bireyi strese karşı koruyucu etkisi vardır ve bireyin problem çözme becerilerine güvenmesi strese karşı tampon görevi görmektedir. Problem çözme becerisi olumlu duyguların oluşması ve sıkıntıların hafifletilmesi ile de ilgilidir (Korkut, 2004). Ayrıca problemlere çözüm üretebilmeye ilişkin becerileri yeterli görmek, kişisel dirençleri daha belirgin hale getirebilecektir (Palancı, 2004). Ergenlik dönemi bireyin çözmek durumunda olduğu pek çok problemle doludur. Bireyin bu problemlerin üstesinden gelmesi bireyin ileride daha mutlu ve başarılı olmasında ve toplumla uyumlu ve geleceğe daha umutlu bakmasında önemlidir.

Araştırma bulgularında sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar alt boyutları ile sosyal kaygının genel ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphenin olumsuz değerlendirilme korkusunun, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler ve ailesel eleştirilerin genel durumlarda sosyal kaçınma huzursuzluk duymanın, hatalara aşırı ilginin yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Sosyal kaygılı bireylerin diğer insanların olumsuz değerlendireceği beklentisi ve sosyal performanslarından şüphe duymaları, kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri ile mükemmeliyetçi bireylerin hatalara aşırı ilgi, davranışlarından şüphe gibi, ailesel eleştiri ve beklentilerin yüksek olması gibi özellikleri benzerlik göstermektedir (Rosser ve diğerleri, 2003). Ergenlik döneminin önemli özelliklerinden biri de kusursuz olma ve mükemmeli yakalayabilme çabalarıdır (Erözkan, 2009). Ergen mükemmeli yakalamaya çalışırken hatalara aşırı ilgi duyması, davranışlarından şüphe etmesi, ailesel beklentilere, ailesel eleştirilere aşırı duyarlı olması ve kendisi için yüksek standartlar belirlemesi sosyal kaygı

düzeylerinin artmasına neden olabilir. Konu ile ilgili yapılan önceki çalışmalarda da elde edilen (Juster ve diğerleri, 1996; Rosser ve diğerleri, 2003; Lundh ve Öst, 2001; Ashbaugh ve diğerleri, 2007; Santanello ve Gardner, 2006; Kawamura ve diğerleri, 2001; Stöber ve Joormann, 2001; Palancı, 2004; Karakaş, 2008) bulgular araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırma sonucunda problem çözme ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğuna ilişkin bulgu, sosyal kaygının azaltılmasına yönelik yapılacak çalışmalarda problem çözme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin etkinliklere yer verilebileceğini göstermektedir. Araştırmanın betimsel olması nedeniyle deneysel çalışmalarla bu bulgunun desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekle ilgili pek çok kararın alındığı ergenlik döneminde bireylerin sağlıklı davranış geliştirmeleri, kendilerine güven duyması ve çevreleri ile iyi iletişim kurmaları ile mümkün olabilmektedir. Bu açıdan ailelerin ve çocukları için gerçekçi beklentiler içerisinde olması, ergenlerin gerçekçi hedefler belirlemesi için gerekli psikolojik danışma ve rehberlik etkinlikleri düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Adalbjarnardottir, S. (1995). How schoolchildren propose to negotiate: the role of social withdrawal, social anxiety, and locus of control. *Child Development, 66*, 1739-1751.
- Albano, A. M. & Hayward. (2004). Social anxiety disorder. In Ollendick, T. H. (Ed.). *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician* (pp. 198-235). Cary, NC, USA: Oxford University Press.
- Alden, L.E., Taylor C.T., (2004) Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review 24*, 857–882.
- Andrew C. High, Scott E. Caplan. (2009). Social anxiety and computer-mediated communication during initial interactions: Implications for the hyperpersonal perspective. *Computers in Human Behavior, 25*(2), 475-482.
- APA (2001). *DSM IV Tam Ölçütleri Başvuru Kitabı*, Çev: Ertuğrul KÖRÜKOĞLU, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- 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.
- 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.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bayramkaya, E., Toros, E. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatoloji Bülteni, 15*(4), 165-173.
- Beidel D.C, Turner, S. M., & Morris T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38*(6), 643-650.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C.V. (1982). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy, 23*(2), 109-117.
- Beiledel, D. C., Morris, T. L., & Turner, M. W. (2004). Social phobia. In March, John (Ed.). *Anxiety disorder in Children and adolescents* (2nd Edition) (pp.141-164). New York, NY, USA: Guilford publications.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences, 33*, 573-585.
- Berndt, T. J. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development, 53*, 1447-1460.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15*, 323-328.
- Burgess, K.B., Wojslawowicz, J. C., Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L., & Booth-LaForce, C. (2006). Social information processing and coping strategies of shy/withdrawn and aggressive children: does friendship matter? *Child Development, 77*(2), 371 – 383.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist’s script for self-defeat. *Psychology Today, 13*, 34- 52.
- Carleton, R. N., Collimore, K.C., & Asmundson G. J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders 21*, 131–141.
- Cihangir, Z. (2003). *Kişilerarası İletişimde Dinleme Becerisi*. Ankara: Nobel Yayın dağıtım.
- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitivemodel of social phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.

- Çam, S., & Tümkaya, S. (2007). Developing the interpersonal problem solving inventory (IPSI): The validity and reliability process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 28(3), 95-111.
- Çam, S. & Tümkaya, S. (2008). Development of interpersonal problem solving inventory for high school students: The validity and reliability process. *International Journal of Human Sciences* 5,2,1-17.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory (SPSI). *Psychological Assessment*, 2, 156-163.
- D’Zurilla, T. J., & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research*, 19(5), 547-562.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 18, 407-426.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1982). Social problem-solving in adults. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 1, pp. 201-274). New York: Academic Press.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and Assessment. In E. C. Chang, T. J. D’Zurilla, & L. J. Sanna (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training*. Washington, DC: American Psychological Association.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the social problem solving inventory – revised (SPSI-R)*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- D’Zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem-solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 424-440.
- Demir, S., Kaya, A. (2008). Grup rehberliği programının ergenlerin sosyal kabul dzeyleri ve sosyometrik statlerine etkisi. *İlkretim Online*, 7(1), 127-140, 2008. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden 01 Şubat 2009 tarihinde indirilmiştir.
- Dodge, C. S., Heimberg, R. G., Nyman, D., & O’Brian, G. T. (1987). Daily interactions of high and low socially anxious college students: A diary study. *Behavior Therapy*, 18, 90–96.
- Eisenberg, N., Shepard, S.A., Fabes, R.A., Murphy, B.C., & Guthrie, I.K. (1998). Shyness and children’s emotionality, regulation, and coping: Contemporaneous, longitudinal, and across-context relations. *Child Development*, 69, 767–790.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Anxiety Disorders*, 19, 143–156.
- Eren-Gmř, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara gre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Erözkan, A. (2009). İlkretim Sekizinci Sınıf ğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlkretim Online*, 8(2), 334-345, 2009. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden 01 Şubat 2009 tarihinde indirilmiştir.
- Findlay, L.G., Coplan, R. J., & Bowker A. (2009). Keeping it all inside: Shyness, internalizing coping strategies and socio-emotional adjustment in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1) 47-54.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 19, 185-201.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Hamarta, E. (2009). A Prediction of Self-Esteem and Life Satisfaction by Social Problem Solving. *Social behavior and personality: An International Journal*, 37(1),73-82.
- Hart, T. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Liebowitz, M. R. (1999). Relation of marital status to social phobia severity. *Depression and Anxiety*, 10, 28–32.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Social anxiety and the recall of interpersonal information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4, 185-195.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler- ana baba, kardeş ve arkadaşlar*. İstanbul: İmge kitabevi.
- Juster, H. R., Heimber, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccend, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21, 403-410.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise ğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muđla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muđla.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 789–810.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25, 291–301.

- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı yayıncılık.
- 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. L. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal Of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Lundh L.G., Öst L.G.(2001). Attentional bias, self-consciousness and perfectionism in social phobia before and after cognitive-behaviour therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30, 4-16.
- Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1996). A factor analytic study of the Social Problem-Solving Inventory: An integration of theory and data. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 115-133.
- McLean, Peter, D. (2001). *Anxiety Disorders in Adults: An Evidence-Based Approach to Psychological treatment*. Cary, NC, USA: Oxford University Press.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2004). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Nurmi, J.E. (2004). Socialization and self-development-channeling, selection, adjustment, and reflection. Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (Ed.) *Handbook of adolescent psychology*. 2nd ed. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I., Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 60-64.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı’nda sunulan Bildiri, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Rubin, K. H., & Mills, R. S. L. (1988). The many faces of social isolation in childhood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 916-924.
- Sanders, D. J. (2003). *Counselling for Anxiety Problems (Second Edition)*. London, GBR: Sage Publications, Incorporated.
- 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.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 211-221.
- Stewart, S.L., & Rubin, K.H. (1995). The social problem-solving skills of anxious-withdrawn children. *Development and Psychopathology*, 7, 323-336.
- Stöber, J., Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.
- Stoeber, J. & Stoeber F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Turner S. M., Beidel D.C., & Larkin K.T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 523-527.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, D. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 389-394.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Walsh, J. (2005). Syhness and Social Phobia: A social work perspective on a Problem in Living. *Healt & Social Work*, 27(2), 137-144.