

**T.C.  
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI  
TIBBİ PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK VE BAŞA  
ÇIKMA STRATEJİLERİ İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SERAP ALTIOK**

**PROF. DR. GÜLTEN SEBER**

**ŞUBAT-2011**

**T.C.  
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI  
TIBBİ PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK VE BAŞA  
ÇIKMA STRATEJİLERİ İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SERAP ALTIOK**

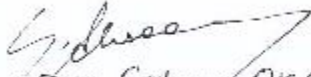
**PROF. DR. GÜLTEN SEBER**

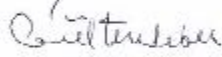
## KABUL VE ONAY SAYFASI

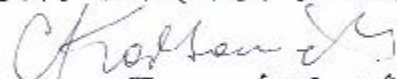
Serap ALTIÖK'ün Yüksek Lisans/Doçent Tezi olarak hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişkilerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddesi ayrıca değerlendirilerek "KABUL" edilmiştir.

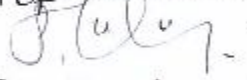
16.03.2011

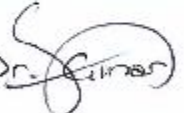
Tarih

Üye:   
Prof. Dr. Gökay AKSARAY (ESOGÜ Tıp Fak.)

Üye:   
Prof. Dr. Gülten SEBER Danışman (ESOGÜ Tıp Fak.)

Üye:   
Prof. Dr. Cem KAPTANOĞLU (ESOGÜ Tıp Fak.)

Üye:   
Doç. Dr. Ayşe Sibel TÖRKÜM (Anadolu Üni. Egt. Fak.)

Üye:   
Doç. Dr. Günay YENİLMEZ (ESOGÜ Tıp Fak.)

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 30.03/2011 tarih ve 872/4025 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Ferruh YÜCEL  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişkilerinin İncelenmesi

Bu çalışmada devlet yurdunda barınmakta olan üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkileri incelenmektedir.

Çalışma Haziran 2010 tarihinde Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Eskişehir Dumlupınar Öğrenci Yurdunda yapılmıştır.

Çalışmanın evreni devlet yurdu olan Dumlupınar Öğrenci Yurdunda barınan öğrencilerdir. Örneklem grubu gönüllülük esasına göre seçkisiz yöntemle oluşturulmuştur. Örneklem grubuna Cheek ve Buss(1981) tarafından geliştirilen ve Güngör(2001) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Utangaçlık Ölçeği”, Amirkhan(1990), tarafından oluşturulan ve Aysan(1994) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Başa Çıkma Stratejileri” ölçeği ile bazı sosyo-demografik verilerin elde edileceği Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin utangaçlık puanlarında kızlarla erkekler arasında fark olmadığı görülmüştür. Başa çıkma stratejileri alt ölçeği olan sosyal destek alma stratejisinde ise kızlarla erkekler arasında erkekler lehine önemli bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre utangaçlık puanlarının farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkilerine bakıldığında ise utangaçlık ile problem çözme arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine utangaçlık ile kaçınma arasında ise ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Utangaçlık, başa çıkma stratejileri, problem çözme, sosyal destek alma, kaçınma, devlet yurdu

## SUMMARY

### **An Investigation of the Relationship Between Shyness and Coping Strategies of University Students.**

In this study, the state-owned university students living in student halls of residence are examined relations of shyness and coping strategies. The study is carried in Yüksek Öğrenim Kredi Ve Yurtlar Kurumu Eskişehir Dumlupınar Student Dormitory in June, 2010.

The participants were recruited from Dumlupınar Student Dormitory. The sample group is collected of volunteer participants randomly."Shyness Scale", developed by Cheek and Buss(1981) and the reliability and validity studies of which are carried by Güngör(2001), "Coping Strategies Scale" developed by Amirkhan(1990) and reliability and validity studies of which are carried by Aysan(1994) and Personal Inquiry Form consisting of socio-demographic properties are applied to sample group.

A correlation is found between age and seeking social support which is a subtest of coping strategies in university, students. As the period of education of parents increase shyness scores of university students was decreasing according to our findings. In terms of subtests of problem solving and seeking social support of coping strategies , an important difference was found between girls and boys, in favor of boys. In addition to this, shyness scores were changing according to distribution of the place where they live. There was a difference between students whose father pursue a trade and not in terms of usage of problem solving strategies. There was also a difference between students' usage of problem solving strategies and seeking social support in terms of the educational department they attend.

**Key words:** Shyness, coping strategies, problem solving, social support, avoidance, state-owned, halls of residence

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

ÖZET.....	V
SUMMARY.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII-IX
TABLolar DİZİNİ.....	X
1.0. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1-2
1.1. Hipotezler.....	3
2.0. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Utangaçlık.....	4-5
2.2. Utangaçlığın Belirtileri .....	6-7
2.3.Utangaçlığın Nedenleri.....	8
2.3.1. Utangaçlık Oluşumunda Genetik ve Biyolojik Faktörler.....	8
2.3.2. Utangaçlık Oluşumunda Psikanalitik Yaklaşım.....	8-9
2.3.3. Utangaçlık Oluşumunda Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Yaklaşım.....	9-11
2.4. Utangaçlığın Kişilik Üzerindeki Etkileri.....	11-12
2.5. Utangaçlığa Müdahale Yöntemleri.....	12-14
2.6. Utangaçlık ve Sosyal Fobi.....	14-15
3.0. Stres ve Başa Çıkma.....	15

3.1. Stres.....	15
3.2. Uyarıcı Modeli.....	16
3.3. Yanıt Modeli.....	16-18
3.4. Etkileşimsel Model.....	18
3.5. Stresle Başa Çıkma.....	18-21
3.6. Stresle Başa Çıkma Etkili ve Etkisiz Yöntemler.....	21-22
3.7. Stresle Başa Çıkma ve Duygular.....	22
3.8. Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	23-24
4.0. YÖNTEM.....	25
4.1. Araştırma Modeli.....	25
4.2. Evren ve Örneklem.....	25
4.3. Veri Toplama Araçları.....	25
4.3.1 Utangaçlık Ölçeği.....	26
4.3.2 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği.....	26-27
4.3.3 Kişisel Bilgi Formu .....	27
4.4. Verilerin Toplanması, Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	27
4.5. Öğrencilere Ait Sosyo-Demografik Özellikler Tablosu.....	28
5.0. BULGULAR.....	29-36
6.0. TARTIŞMA.....	37-44
7.0 SONUÇ ve ÖNERİLER.....	45

KAYNAKLAR DİZİNİ.....	46-50
EKLER DİZİNİ.....	51
Ek-1 Utangaçlık Ölçeği.....	52
Ek-2 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği.....	53
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu.....	55
Ek-4 Başbakanlık Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü Araştırma Onay Yazısı.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	56



## TABLolar DİZİNİ

**Tablo 1.1.** Cinsiyete Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı ve Karşılaştırılması

**Tablo 1.2.** Annenin Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı ve Karşılaştırılması

**Tablo 1.3.** Babanın Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı ve Karşılaştırılması

**Tablo 1.4.** Yaşanılan Yere Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı Tablosu

**Tablo 2.1.** Sosyal Destek Alma Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

**Tablo 2.2.** Problem Çözme Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Karşılaştırılması

**Tablo 2.3.** Kaçınma Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ve Karşılaştırılması

**Tablo 3.1.** Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişki

## 1.0 GİRİŞ VE AMAÇ

Utangaçlık, çok farklı şekillerde tanımlansa da hemen hemen bütün toplum ve kültürlerde rastlanan evrensel bir kavramdır ve insanların diğerleriyle iletişimini engelleyen en büyük sorundur. Bu sebeple son yıllarda utangaçlık, üzerinde durulan önemli konulardan birisi olmuştur. Zimbardo'nun yaptığı araştırmada, katılan bireylerin %50'si kendini utangaç olarak tanımlamıştır (63).

Utangaçlık, bireylerin genelde yaşamlarını, özelde ise, eğitim yaşamı, meslek yaşamı, arkadaş ve aile yaşamını etkileyen bir değişkendir. Birçok insan için utangaçlık temel ihtiyaçların önündeki bir engeldir. Kendine güvenme ve kendini ifade edebilme, bireylerin yaşamlarının birçok noktasında ihtiyaç duyacağı özelliklerdir. Bu sayede kişiler arkadaş ilişkilerinde, okul yaşamında, ödev sunumunda, iş başvurularında başarılı olurlar. Oysa utangaç kişiler bu tür durumlarda daha az başarı elde ederler (16,62).

İnsanların büyük bölümü yaşamlarının bir döneminde, bazı insanlar da yaşamının belli evrelerinde utangaçlığı yaşamaktadır. Utangaçlık ile ilgili tanımlara baktığımızda araştırmacıların üzerinde uzlaştığı tam bir tanım olmadığını görmekteyiz. Zimbardo (1979) utangaçlık için tam bir tanım olmayacağını, farklı insanlar için farklı anlamlara geleceğini ileri sürmektedir (63). Utangaçlık başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal ortamlarda huzursuzluk, sıkılganlık, ürkeklik, çekingenlik ve otorite tarafından değerlendirilme korkusunu da içeren sosyal ortamlardaki huzursuzluk ve endişe olarak tanımlanmaktadır. Burada dikkat çeken en önemli sorun kişilerarası ilişkiler ve sosyal etkileşim ve bunlarda yaşanan engellemelerdir (23,62).

Başa çıkma, bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı gösterdiği bilişsel, duygusal, davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir (27).

Etkileşimsel kurama göre stres, bireyin zorlayıcı bir durumla karşılaştığında var olan kaynakları ile bu durumun gereklilikleri arasında dengesizlik olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, bireyin huzur ve genel iyilik durumuna yönelik bir tehdit olarak değerlendirdiği ve/veya var olan kişisel kaynaklarını aşan ya da zorlayan “kişi-çevre” etkileşimi sonucunda yaşanmaktadır (25,45,64).

Başa çıkma konusu ayrı bir çalışma alanı olarak çalışılmaya başlandıktan sonra araştırmacılar kişilerin kullandıkları stratejileri sınıflamaya ve bunların etkililik alanını araştırmaya yönelmişlerdir. Birçok strateji sınıflaması yapılabildiğine rağmen, Lazarus ve Folkman’ın (1984) etkileşimsel kuramından etkilenecek başa çıkmayı bir kişilik stili olarak değil kişinin stres durumlarına tepki gösterilen belirli bir biliş ve davranış olarak ele alan üç alt kategorili sınıflamadan bahsedebiliriz (28). Bunlar problem çözme, sosyal destek ve kaçınmadır. Sosyal destek; kişinin sorunlarını dinleyen, yükünü paylaşan, aynı zamanda bilgi ve becerilerini ona aktaran, kişiyi önemli amaçlara güdüleyen herkes sayılabilir. Ayrıca sadece arkadaşlar ve aile değil, aynı zamanda kriz anında başvurulacak uzmanlar da sosyal destek sayılmaktadır. Problem çözme; strese neden olan durumda problemi gözden geçirme, seçenekleri değerlendirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirme olarak tanımlanabilir. Kaçınma; içine kapanma, sorunlarla yüzleşmeme hatta bilinçten uzak tutma olarak değerlendirilebilir. Kaçınmayı kullanmak bir süre sorunu ortadan kaldırırsa bile çözümlenemeyen bu sorunların birikimi sonucunda kişinin sınırlarını zorlayabilir, herhangi bir olay da stres kaynağı haline gelebilir (7,13,34).

Bu bilgiler ışığında devlet yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin utangaçlık puanları ve başa çıkma stratejileri kullanımıyla ilgili şu hipotezler oluşturulmuştur.

## **Hipotezler**

### **1.0 Utangaçlık puanları açısından karşılaştırmalar**

- 1.1 Kız öğrencilerin utangaçlık puanları erkek öğrencilerin puanlarından yüksektir.
- 1.2 Annelerinin eğitim düzeyleri farklı olan öğrencilerin utangaçlık puanları da farklılaşmaktadır.
- 1.3 Babalarının eğitim düzeyleri farklı olan öğrencilerin utangaçlık puanları da farklılaşmaktadır.
- 1.4 Öğrencilerin yaşamlarının geçtiği yere göre utangaçlık puanları arasında fark vardır.

### **2.0 Stresle başa çıkma stratejileri puanları açısından karşılaştırmalar**

- 2.1 Kız öğrencilerin sosyal destek alma stratejisi puanları erkek öğrencilerden yüksektir.
- 2.2 Kız öğrencilerin problem çözme stratejisi puanları erkek öğrencilerden yüksektir.
- 2.3 Kız öğrencilerin kaçınma stratejisi puanları erkek öğrencilerden yüksektir.

### **3.0 Öğrencilerin utangaçlık puanları ile stresle başa çıkma stratejileri puanları arasındaki ilişkiler**

- 3.1 Öğrencilerin utangaçlık puanları ile stresle başa çıkma stratejileri puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

## 2.0. GENEL BİLGİLER

### 2.1 UTANGAÇLIK

İnsanların diğerleriyle ilişkisini, okul, aile, iş yaşantısını etkileyen bu sırada kişide kaygı uyandıran etkenlerden birisi olan utangaçlık son yıllarda üzerinde durulan önemli konulardan birisi olmuştur. Çeşitli araştırmacılar bu konuyla ilgili farklı tanımlamalar yapmışlardır. Zimbardo'ya (1976) göre utangaçlık, bireylerin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etmendir(63). Türkçapar (1999) utangaçlığı; yeni veya tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır alma, Crozier ve Birdsay (2003) ise kişinin yeni durumlardan sakınması ve davranışsal olarak geri durması, Hofman ve Moscovitch (2004) de, sosyal anksiyete ve çekingen davranışı birleştiren bir kişilik özelliği olarak ele alır (18,38,54).

Utangaçlık tanımlarına baktığımızda en önemli kavramın sosyal ortam olduğunu görmekteyiz. Sosyal ortamlar kişilerin iradesi dışında oluşurlar ve dolayısıyla kişiler için her zaman utangaçlığın yaşanma riskini oluştururlar. Carducci ve arkadaşlarının(1998) yaptığı araştırmada utangaç kişileri zora sokan en önemli durumun kişilerarası ilişkiler olduğu vurgulanmıştır (16,17).

Zimbardo (1979), utangaçlığın yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı ya da yeni yaşantılardan zevk almayı güçleştirdiğini, kişiyi haklarını talep etmekten alıkoyarak fikirlerini ya da değer yargılarını ifade etmesini engellediğini, kişinin tepkilerine odaklanmasına neden olduğunu, net bir şekilde düşünmeyi ve etkili bir iletişimi güçleştirdiğini, depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara sebep olduğunu ifade etmektedir (63). Walsh'a (2002) göre utangaç olmak; diğerlerinin

yanında rahat olamamak ve bu yüzden de iletişim kurmaktan kaçınmak, aşırı derecede içine kapanık ve tedbirli olmak, ihtiyatlı ve kuşkulu olmaktır . Ayrıca Zimbardo'ya (1979) göre utangaçlık kişilerin sahip olduğu olumlu özelliklerin başkaları tarafından da olumlu olarak algılanmasını kısıtlar (58,63).

Örneğin bazı kişiler resmi ve işle ilgili toplantılarda bazı kişiler özel arkadaş gruplarında karşı cinsten biriyle konuşmak gibi, utangaçlık ve kaygı hissedebilirler. Bazıları ise, topluluk önünde konuşmak, grup içinde yemek yemek gibi performans gerektiren durumlarda kaygı yaşayabilirler (2,39,49).

Utangaçlık için yeni girilen sosyal ortamlar belirleyici bir karakteristik olsa da son yıllarda yapılan araştırmalarda kişiler için utangaçlığın çeşitli derecelerde ve hemen her ortamda yaşanan bir durum olduğu ve de bir kişilik özelliği olarak kabul edilebileceği görüşü ön plana çıkmaktadır (18,49).

Carducci ve Weyer (2001) utangaçlığı üç boyutta kavramsallaştırmışlar ve utangaçlığın yaşandığı durumlarda bu üç bileşenin aynı anda ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu boyutları, sosyal ilişkilerde kaygı duymak gibi psikolojik boyut, sosyal ortamlardan kaçmak gibi davranışsal boyut, olumsuz kendilik değerlendirmesi gibi bilişsel boyut olarak tanımlayabiliriz (17).

Utangaçlığın başlangıcıyla ilgili en çarpıcı durumlardan biri de ilk belirtilerin çocukluk ya da ilk ergenlik döneminde görülmesidir. Shields'in (2005) yaptığı Kanada Ruh Sağlığı anketinde sosyal ortamlardan kaçınma ya da performans gerektiren durumlardan korkulan yaş başlangıcı ortalama 13 olarak bulunmuştur (49). Erken çocukluk döneminde başlayan utangaçlık Zimbardo'ya (1979) göre yaşam boyu devam eder (63).

Shields'in(2005) sonuçlarında da belirttiği gibi kadınlarda erkeklere göre utangaçlığın daha fazla yaşandığına ilişkin genel bir bakış açısı olduğu görülmektedir. Antony ve Swinson (2000) bu durumu erkeklerin yaşadığı duyguları kızlara göre daha az ifade etmeleri şeklinde açıklamaktadır (2,4,49).

## 2.2. UTANGAÇLIĞIN BELİRTİLERİ

Hyson ve Van Trieste (1987); utangaçlığı aşılması gereken sosyal bir deneyime karşı verilen normal bir uyum tepkisi olarak ifade eder. Utangaç davranarak çocuklar bir süre kendilerini geri çekebilirler ve bir kontrol duygusu kazanırlar (40) Genel olarak, çocuklar tanımadığı insanlarla deneyim yaşadıkça utangaçlıkları azalır. Utangaç çocuklar akranlarıyla oyun başlatamazlar, okul çağındaki çocuklar kendilerini daha az sevmeye meyillidirler ve akranlarına karşı daha pasif davranırlar. Küçük utangaç çocuklar, diğer çocuklara katılmak ya da konuşmak yerine onları gözlemlemeyi daha fazla tercih ederler. Örneğin utangaç çocuklar onlara bir şey söylense bile tanımadıkları kişilerin yanında sessiz kalabilirler. Utangaç çocuklar ana-babaları olmadan yeni bir ortama girmeyi reddedebilirler. Spor ve dans gibi aktivitelere katılmayı istemezler, tanımadıkları kişilerin yanında sadece yere bakarlar ve dikkatleri üstlerine çekmemek için ellerinden geleni yaparlar (38,40,44).

Utangaç insanlar için en korkutucu durum, performans gerçekleştirme ve konuşma yapmaktır. Utangaç kişiler çoğunlukla kaygılıdır. Utangaç kişiler kalabalıkta olmaktan hoşlanmazlar, zamanlarının büyük bölümünü internet başında geçirirler, yeni biri ile tanışmakta sıkıntı yaşarlar, başkaları ile konuşmakta güçlük çekerler, bir grup içindeyken herkesin kendine baktığına inanmaktan dolayı endişelenirler. Eğer bir öğrenci iseler, sınıfta sorulan soruları bildiği halde cevaplamakta tereddüt ederler, insanlara bir şey sormaktansa vazgeçerler (21,38).

Utangaç insanların bir diğer özelliği de bazı koşullarda nasıl davranacaklarını bilememeleridir. Özellikle stresli durumlarda ortama alışma süreleri oldukça uzundur. Bu insanlar çok kaliteli özelliklere sahip olsalar bile bunu gösteremezler. Utangaç olan bireylerin bu özellikleri onların dışarı çıkmasını, yüz yüze ilişki gerektiren ve işinde yüksek sorumluluk alacak pozisyonlara ulaşmasını engellemektedir (21).

Carducci ve arkadaşlarının (1998) yaptığı bir araştırmada utangaçlığın en önemli belirtilerinden biri utangaç kişilerin arkadaş edinme ya da flört sürecindeki davranışlarıdır. Çünkü utangaç kişiler bu ilişkiler içinde çok yoğun anksiyete yaşarlar ve bu anksiyete ve kendinden şüphe etme kendiliğinden oluşan sürecin başarıyla gerçekleşmesini engeller. Aynı zamanda bu durum iş hayatında da böyledir ve iş arkadaşlarıyla ve müşterileriyle olabilecek olan başarılı ortamı bozabilir (16).

Malouff (1998), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada araştırmannın bir parçası olan beş dakikalık görüşme sürecinde, utangaçlık skoru yüksek olanların konuşmaya daha az zaman ayıran, gözlerini daha çok kaçırın ve tedirgin davranışları en çok gösteren öğrenciler olduğunu ifade etmektedir. Bu durumu utangaçlıkla ilgili davranış problemlerinin bireylerin başkalarıyla birlikte olmak istedikleri süreçte ortaya çıktığı şeklinde açıklamaktadır (46).

Utangaçlığın davranışsal, duyuşsal, bedensel, bilişsel öğelerin karmaşık bir birleşimi olduğu düşünülmektedir. Utangaçlık belirtileri dört grupta ele alınmaktadır (21,63).

**Psikomotor Belirtiler:** Geri çekilme ve pasiflik, göz temasından kaçma, korku duyulan ortamlardan kaçınma, alçak sesle konuşma, vücut hareketlerinin ve ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme, konuşma akıcılığında bozukluklar, sinirli davranışlar, elle ya da yüzle oynama sayılabilir.

**Fizyolojik belirtiler:** Hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, soğuk soğuk terleme ya da titreme, baş dönmesi ya da baygınlık hissi, karın ağrıları, kontrolü kaybetme korkusu, delirme ya da kalp krizi geçirme korkusu sayılabilir.

**Bilişsel Belirtiler:** Kendisiyle, durumla ya da başkalarıyla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme, değerlendirilmekten korkma, başkalarına aptal görünme korkusu, endişe etme, mükemmeliyetçilik, özellikle sosyal etkileşimleri sonrasında kendini suçlama, kendinin zayıf, başkalarının güçlü olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirme sayılabilir.



Birey çoğu zaman bunun farkında değildir. Benlik kavramıyla ilgili yapılan hatalar; 'ben sosyal anlamda yetersizim ya da etkileyici değilim' şeklinde ifade edilir.

Duygusal Belirtiler: Utanma ve kendi farkındalığıyla ilgili acı çekme, düşük özgüven, üzgün olma hali, yalnızlık, depresyon ve kaygıdır.

### **2.3.UTANGAÇLIĞIN NEDENLERİ**

Utangaçlığın nedenleri konusunda çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Malouff (1998) utangaçlığın kişiyi utangaçlığa iten genler, ebeveyn ve çocuk arasında olması gereken bağın daha az olması, düşük düzeyde sosyal beceri edinimi, ebeveyni, ikizi ya da başkaları tarafından sert biçimde ve sıklıkla çocuğun eleştirilmesi gibi nedenlerle yaşandığını ileri sürer (36).

Ayrıca utangaçlığın nedenleriyle ilgili bazı yaklaşımların da görüşleri vardır bunlar; genetik ve biyolojik yaklaşım, psikanalitik yaklaşım ve sosyal öğrenme ve bilişsel yaklaşımdır.

#### **2.3.1.Utangaçlık Oluşumunda Genetik ve Biyolojik Faktörler**

Utangaçlık üzerinde en fazla etkinin kalıtım olduğunu iddia eden araştırmacılar vardır. Türkçapar'ın (1999) bildirdiğine göre, Kagan'ın 14 ile 21 aylık arasındaki çocukları 13 yaşına kadar takip etmiş ve %61 oranında davranışsal çekingenliğin devam ettiğini tespit etmiş ve utangaçlık ve çekingenliğin bebeklikten itibaren devam ettiğini iddia etmiştir (54). Utangaçlığın genetik geçişini incelemek için yaptıkları ikiz araştırmalarında Fyer ve arkadaşları (1993) tek yumurta ikizlerinde utangaç davranışını, çift yumurta ikizlerine göre daha fazla bulmuşlardır.

Genetik geçişi destekleyen uzmanlara göre, utangaçlık bireyin çevreden öğrendiği bir özellik değil genetik mirasının bir sonucudur (16,21,44).

### **2.3.2. Utangaçlık Oluşumunda Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik Kurama göre utanç yaşantıları onaylayıcı olmayan ebeveyn tutumlarının sonucudur. Kişiler bilinçdışı dikkat çekme ve çevreden onaylayıcı tepki görme eğilimindedirler. Eğer aileden böyle bir tepki göremeyeceklerini düşünürlerse o ortamlardan onaylanmayıp utandırılmaktansa kaçmayı yeğlerler. Aileden beklenen tam ve mükemmel ilgi verilmediğinde, kişilerde yetersizlik hissinden dolayı suçluluk duygusu ortaya çıkar. Daha sonraki yaşantılarda da kişi diğerlerinden istediği ilgiyi elde edemeyeceğini düşündüğü ortamlardan uzak durur. Birçok kişi bağımsız olmayı ve yeni insanlarla tanışmayı ebeveyn ve yakınlarından kopacağı anlamına geleceğinden korkar, bu doğal korkular özerklik kazanma çabasına karşı reddeden bir ebeveyn ya da bakıcı yüzünden pekiştirilirse ocuk her özerklik girişiminin terk edilme ve ya reddedilmeyle sonuçlanacağını düşünerek otonomi girişiminden vazgeçer ( 2,54).

### **2.3.3. Utangaçlık Oluşumunda Sosyal ğrenme ve Bilişsel Yaklaşımlar**

Sosyal ğrenme Kuramına göre de; genellikle beş yaşından önce, çocukluk döneminde yaşanan anksiyetenin sebebinin genetik ya da biyolojik olması gerekmez, ailelerinde kaygılı veya utangaç kişiler varsa model alma ya da pekiştirme yoluyla öğrenme olabilir (23).

Erken ocukluk dönemlerinden itibaren içinde bulunan sosyal evre, kültürel özellikler, ebeveyn tutumları kişilerin utangaçlıkla ilgili pek çok özellik kazanmasına sebep olur.

Bebekler yaşamlarının ilk bir iki yılında tamamen çevreye bağımlıdır, yeteri kadar ilgi ve sevgi gösterilmesi, gereksinimlerinin karşılanması ya da ağladıklarında bunun önemsizliği kişilik gelişimlerinin ilk dönüm noktasını oluşturur. Gereksinimleri karşılanan bebekler, temel güven duygusunu oluştururlar. Eğer bu sevgi ve ilgi gösterilmezse bu insanlarda temel güvensizlik duygusu gelişir. İkinci yılın sonunda çocuklarda özerklik duygusu oluşmaya başlar. Özerk insanlar kendilerini güçlü ve bağımsız hissederler, kişisel üstünlük duygusu gelişir. Eğer bu dönemde Erikson'a göre aşırı korumacı anne-baba davranışları söz konusu olursa çocukların nesnelere ve olayları keşfetme ve etkilemeleri engellenmiş olur ve çocuklar utanç ve şüphe duygusu geliştirirler ve yaşamları boyunca kendilerinden emin olamayıp başkalarına bağımlı yaşarlar (4,40).

Crozier ve Birdsey'e (2001) göre; yaşamın ilk yıllarından beri var olan utangaçlık çocukluk dönemindeki engellenmenin habercisidir (18). İnsanlar aile davranış kalıpları içinde yoğrulur ve biçimlenir. Eğer anne-babalar kendini kararlılıkla ifade edemeyen kişilerse, çocuğunda büyüyünce silik bir insan olma olasılığı yüksektir. Ebeveyni tarafından sürekli azarlanan, aşırı korunup kollanan, insiyatif kullanmasına izin verilmeyen, yetersiz ya da beceriksiz olduğu kendisine hissettirilen çocuklar ileriki yaşlarında utangaç, çekingen, ürkek, kendi başına karar veremeyen, sosyal ilişkiler kurmakta zorluk çeken yetişkinler olarak ortaya çıkabilmektedir (22).

Utangaçlığın gelişimiyle ilgili ifadelerle bakıldığında en çok anne-baba etkisinin göze çarptığı dikkat çekmektedir. Anne-babalar hem model olarak, hem de çocukların davranışlarına yön vermeye çalışarak, pek çok kişilik özelliğinde olduğu gibi utangaçlığı da öğrenmelerine yol açabilirler. Nadiren sosyal ilişkilerde bulunan veya utangaç davranan kaygılı anne-babaların çocukları onları gözlemleyerek bu duyguyu ve ilişkili davranışları edinmektedirler. Bazı aileler çocuklarıyla sohbet ederek onların iletişim becerilerini geliştirmeye ve pekiştirmeye çalışmayarak, akran ilişkilerinde onları teşvik etmeyerek, onlarla oturup sohbet etmeyerek onların utangaç davranışlar geliştirmesine sebep olmaktadır.

Böyle çocuklar daha sonra okula başladıklarında ya iyi bir iletişim süreci oluşturamadıklarından akranlarıyla sıkıntı yaşayarak kaygı ve okul fobisi geliştirebilirler ya da toplum önünde performans gösterme kaygısı yaşadıklarından akademik başarısızlık yaşarlar (20,22,49).

Bilişsel yaklaşıma göre utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmalarda kendi kendini suçlama ve kendi farkında lığının çok yüksek olması, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve utangaçlığın önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmıştır. Bireyin sık sık kendini suçlaması ve kendisine yönelik sürekli olumsuz düşünmesi bireyde kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olur. Bu süreç olumsuz benlik saygısı geliştirmesine ve öz saygının azalmasına yol açabilir. Bu düşüncenin sonucu olarak birey, kendisiyle ilgili fiziksel, sosyal ya da akademik yeterliğine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yaparak kendini engeller. Anksiyeteli küçük çocuklarda hedefledikleri performans düzeyine ulaşmadaki olumsuz özeleştiri ve sosyal beceri eksikliği gözlenir. Hedeflerine ulaşmadaki performansları başarılı olsa bile olumsuz inançları öylesine yerleşmiştir ki, sonucu bir türlü yeterli görmezler. Utangaç kişilerin sosyal ortamlarda tehlike altında olduklarına inanmalarına neden olan kendileri ve sosyal ortamla ilgili bir dizi inançları vardır. Bu kişiler performansla ilgili aşırı derecede yüksek standartlara sahiptirler “ konuşmam kusursuz derecede akıcı olmalı”, “daima zeki ve parlak görünmeliyim” gibi. Utangaç kişilerin sosyal ortamla karşılaştıklarında ortaya çıkan “söylediklerim aptalca”, “sıkıcıyım”, “beni sevmediler”, “sıkıntılı olduğumu fark ettiler” gibi olumsuz otomatik düşünceleri koşullu inançlarıyla bağlantılıdır. Daha altta yata koşulsuz inançları ise “ben sıkıcı, farklı ve tuhafım”, “ben can sıkıcıyım”. Bu kişiler diğerleri tarafından olumsuz değerlendirme tehlikesi içinde olduğunu hissettiğinde kendisini gözleme ve değerlendirmeye odaklanır. Bu yüzden de diğer insanların davranışlarını düzgün değerlendiremezler. Kendileri hakkındaki bilgilerinin diğerleri tarafından da paylaşıldığını düşünürler (18,62,63).

## 2.4. UTANGAÇLIĞIN KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Carducci ve arkadaşları (1998) utangaçlığın kişilik üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında hem iyi hem kötü haberleri olduğunu ifade etmektedirler (18). Kötü haber; beklenildiği gibi utangaçlığın, utangaç kişiler üzerindeki en olumsuz etkisinin arkadaş edinme ve flört sürecinin istenmeyen seyridir. İyi haber ise; samimi bir ilişki içindeyken utangaçlığın utangaç birey için bir problem olarak ortaya çıkmamasıdır. Utangaç birey üzerindeki en önemli etki yaşanan kaygıdır (16).

Utangaçlığın kişilik üzerinde düşük özsaygı gelişimi ve yalnızlık gibi etkileri vardır. Page (1999) utangaç kişilerin utangaç olmayanlara göre düşük özsaygı geliştirdiklerini ifade etmektedir (48). Zimbardo (1979) utangaç çocukların ergenlik ve yetişkinlik döneminde de utangaç olmaya devam edecekleri için yeterli sosyal beceri geliştiremeyeceklerini ve arkadaşları tarafından dışlanacağını dolayısıyla yalnızlığa itileceğini ifade etmektedir (63).

Utangaçlığın kişilik üzerindeki etkilerinden bahsederken sadece olumsuz olanları vurgulamak yeterli olmaz, çünkü bazı uzmanlara göre utangaçlığın olumlu yanları da vardır. Örneğin Malouff (1998), utangaçlığın en iyi yönünün utangaç kişilerin diğerlerine göre sosyal ortamlarda yanlış davranışlar yapmamaları ve kabul edilirliliği yüksek şekilde davranmalarınıdır (46). Ayrıca utangaçlar dinlemeye hevesli insanlardır, bu da diğerleri tarafından daha çok sevimlerini sağlar. Hatta aileler utangaç çocuğa sahip olmanın bazı avantajları olduğundan bahsetmişlerdir. Örneğin; utangaç çocuklar genellikle çalışkan olurlar, daima usludurlar, itici olmaktansa uysal olmayı tercih ederler, zorbalığa nazikçe itiraz ederler, mesafeli görünmeyi başarırlar, başka insanlara sataşmazlar, okulda öğretmenleri ve arkadaşları tarafından sevilirler, zamanlarının büyük çoğunluğunu aileleriyle geçirmeyi tercih ederler (21,41).

## 2.5.UTANGAÇLIKLA MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Zimbardo (1979) utangaç kişilerin de birçoğunun utangaçlıklarının kendilerini engelleyen en önemli problem olduğunun farkında olduklarını, neyse ki yaşları ilerledikçe daha az utangaç davrandıklarını fakat böyle olsa bile yine de zaman kaybetmeden utangaçlıkla mücadele edebilmeyi öğrenmeleri gerektiğini belirtmektedir (63). Çünkü insanlar kaçырdıkları her fırsat için sonra da çok pişmanlık duyabilmektedirler. Buradaki önemli nokta eğer utangaçlıkla mücadele edebiliyorsa en yakın zamanda bu problemi çözmeye çalışmaktır. Antony ve Swinson'a göre (2000) utangaçlığa müdahalede psikososyal ve medikal olmak üzere iki temel yaklaşım söz konusudur. Medikal yaklaşım sosyal fobilerde ve utangaçlığın problem olabileceği her durum için tek başına ya da bilişsel-davranışçı tekniklerle kullanılabilir. Oysa psikososyal yaklaşım mümkün olduğunca ilaçsız utangaçlığı tedavi etmek eğilimindedir. Benton utangaçlığın tedavisinde, biyolojik yatkınlığın da göz önünde bulundurularak ilaç tedavisinin bir seçenek olduğunu ancak tek alternatif olmaması gerektiğini belirtmektedir. Ona göre utangaçlık bir hastalığın belirtisi olamayacak kadar geniş bir kavramdır (4,18,39).

Walsh gibi bir çok uzman utangaçlık tedavisinde ilaç kullanımına çok sıcak bakmamaktadır. Walsh (2002), utangaçlığın pek çok çevresel ve kişisel faktörle ilgili geniş bir problem alanı olduğunu bu yüzden de kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreyle ele alınması gerektiğini belirtmektedir (58). Utangaçlığı sadece ilaçla çözmeye çalışmak utangaçlığın sadece kişinin iç dünyasıyla ilgili görmek hem eksik bir tedavi yöntemi hem de kişileri hasta olarak damgalayan bir yaklaşım olmaktadır. Oysa utangaçlık kişinin sosyal çevresiyle ilişki biçimini değiştirerek tedavi edilebilecek bir durumdur (48).

Antony ve Swinson(2000) Bilişsel Yaklaşımaya göre utangaçlığa müdahalede utangaçlığın fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenlerinin hepsinin dikkate alınması gerektiğini, çünkü utangaçlık durumunda bunların hepsinin bir arada ve aynı anda ortaya çıktığı vurgulamaktadır.

Kişi kendisini kötü hissettiğinde, düşünceleri de bu doğrultuda olumsuz olur ve yanlış bir eylemde bulunur, bu durumu fark etmesi bilişsel-davranışçı yaklaşımda tedavinin ana amacadır. Bilişsel yaklaşımda müdahale süreci dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada kişinin sorununu bilişsel, duygusal ve davranış sistemleri açısından değerlendirmektir. İkinci aşama problemin üzerine gitmektir. Bu aşamada yanlış bilgilerin değiştirilmesini engelleyen davranışlar ortadan kaldırılmaya çalışılır. Üçüncü aşama işlevsel olmayan düşünce ve inançların gözden geçirilmesi son aşama ise işlevsel olan düşünce ve inançların belirlenerek bunların desteklenmesidir. Bilişsel tekniklerin başarısını artırmak için davranışçı yöntemlerle pekiştirilmesi gerekir. Örneğin, utangaç birey sosyal ortamlarda kimsenin kendisiyle konuşmak istemeyeceğini düşünebilir, ancak katıldığı bir ortamda tanımadığı birine gülümsemesi ve karşılığını alması veya birine sorduğu bir sorunun neticesinde bir sohbetin başlaması temeldeki olumsuz beklentilerinin sarsılmasını sağlayabilir (2,20,26).

Jere(1996) ve Malouff(1998) utangaçlıkla başa çıkmada özellikle çocukluk döneminde mücadele edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bunun içinde ailelere ve öğretmenlere bazı önerilerde bulunmuşlardır (41,46). Okul ortamı çocuğun utangaçlığı ile mücadele etmede büyük bir potansiyel teşkil etmektedir. Öncelikle çocuğun yaşadığı zorluğu anlayarak onunla empati kurulmalıdır. Daha sonra öğretmen zorlamadan çocuğun faaliyetlere katılımını teşvik etmelidir. Jere (1996) okul ortamındaki çocuklara verilecek yardımın üç şekilde olabileceğini belirtmektedir (41). Birincisi; “akran etkileşiminden” faydalanmaktır. Burada çocuğu farklı yaş grubundaki örneğin kendisinden küçük çocuklarla etkileşime sokmak ve küçük gruplar içine sokmak gibi. İkincisi; “öğretmen müdahalesi” dir.

Öğretmen, çocuğun sosyal çevresini değiştirerek, sözel tepki vermesini cesaretlendirerek, stres faktörlerini en aza indirerek, çocuğu özel bazı aktivitelere yönlendirerek, öğrenci ile özel konuşmalar yaparak utangaçlıkla başa çıkabilir. Üçüncü kategori diğer müdahalelerdir. Burada gönüllülük çerçevesinde çocuğu grup etkinliklerine katmak, gönüllü olduğu aktivitelere yöneltmek ve işbirliği gerektiren görevler vermek örnek olarak verilebilir (2,20).

Malouff'da (1998) ailelerin çocukların utangaçlığıyla mücadele etmek için bazı önerilerde bulunmuştur (46). Bunlar; Çocuğa yeri geldikçe utangaçlıkla ilgili açıklamalarda bulunmak, sosyal etkileşimin yararlarını anlatmak, çocuğu "utangaç" olarak etiketlememek, sosyal etkileşim için çocuğu motive etmek, sosyal etkileşimi öğrenmede çocuğa model olmak, davranış değişikliği için hedefler koymak ve ilerlemeyi ölçmek, çocuğu tanımadığı insanlara ve ortamlara maruz bırakmak, çocuğa değişen davranışları için ödül vermek, çocuğa duygularını sözelleştirmede yardımcı olmak, utangaçlıklarını yenmiş kişilerle ilgili hikâyeler anlatmaktır (46).

## **2.6.UTANGAÇLIK VE SOSYAL FOBİ**

Kişilerin sosyal ortamlarda kaygı yaşamaları olarak ifade edilebilecek problemleri tanımlamada utangaçlıkla birlikte başka kavramların da kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bunlar; sosyal fobi, sosyal kaygı, sosyal anksiyete bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu ve sıkılganlıktır. Bunlar çoğu kez aynı şekilde tanımlanmaktadır. Antony ve Swinson'a (2000) göre, sosyal anksiyete, utangaçlık, sosyal fobi aynı anlamdadır (4). Walsh (200), sosyal fobiyi bilişsel öğrenme ve davranışsal egzersizle üstesinden gelinebilecek üst düzeyde bir utangaçlık olarak tanımlar (58). Sosyal anksiyete bozukluğu da denen sosyal fobi sosyal durumlardan ve etkileşimlerden korkma durumudur. Başkalarınca olumsuz eleştirilmekten korkma ve yetersizlik, utanç, küçük düşme, bunalım gibi duygulara yol açar.



Sosyal fobisi olan insanlar sosyal ortamlarda ve performans gerektiren durumlarda olumsuz değerlendirilip aşağılanacakları konusunda aşırı bir korku duyarlar. Bu ortamlarda aşırı düzeyde kendileri üzerinde odaklanırlar ve kendilerini eleştirme eğilimleri olan bu kişilerde kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir (50,63).

Carducci ve arkadaşları (2001), sosyal fobi, sosyal anksiyete ve çekingen kişilik bozukluğunun kavramsal benzerlikler taşıdığını ve hepsinin de utangaçlıkla aynı olmamakla birlikte utangaçlığa özgü nitelikler taşıdığını ifade etmektedirler (17).

### **3.0.STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA**

Stresin önem kazanmasıyla birlikte günümüzde stresle başa çıkma kavramı da önemli ölçüde dikkat çeken konulardan biri haline gelmiştir.

### **3.1.STRES**

Stres kavramı, bilimsel literatür ve günlük yaşamda çok sık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilim ve teknolojiadaki hızlı değişimin yansıması olarak toplumsal, ekonomik ve sosyal alanda yaşanan değişikliklerin kişilerin birtakım zorlanımlar yaşamasına ve dolayısıyla stresin gündelik hayatta ve bilimsel literatürde öneminin artmasına sebep olmaktadır. Stres, Fransızca “sıkıntı ya da zorluk” anlamına gelen “estrece” kelimesinden gelmektedir (11,52,53,64).

Stresin Psikoloji alanında kullanılmaya başlaması 1950’li yıllara rastlamaktadır. Günümüze kadar stres çeşitli modeller ışığında incelenmiştir. Bu modeller; uyaran modeli, yanıt modeli ve etkileşim modelidir (10,52,56).

### **3.2.UYARAN MODELİ :**

Bu modeli destekleyen teorisyenler çevresel stresörlerin bir sınıflamasını yaparak yas, boşanma, iş değişikliği gibi değişen ciddiyetteki yaşam olaylarının stres etkilerini sınıflamaya ve derecelendirmeye çalışırlar. Bu dereceleri ölçmek için çeşitli ölçekler de geliştirilmiştir. Burger'in (2006) ifadesine göre, Holmes ve Rahe(1960) geliştirdikleri “Yaşam Olayları Listesi” ölçeğini uyguladıkları kişilerde yüksek puan alanların düşük puan alanlara göre daha fazla fiziksel hastalığa yakalandıkları sonucuna varmışlardır. Daha sonra bu ölçek ve bakış açısı çeşitli eleştiriler alarak uygulanmamıştır (13,56).

### **3.3.YANIT MODELİ :**

Bu model de stresi çevresel koşulların kişilerde yol açtığı gerginlikle beraber biyokimyasal ve psikolojik tepkiler olarak açıklamaya çalışır. Canon canlıların herhangi bir tehdit ya da zorlanmayla karşılaştığında “savaş ya da kaç” tepkisi gösterdiğini, yani eğer tehlike veya zorlanmayla baş edebilecekse bununla savaştığını ama baş edemeyecekse uzaklaştığını söyler. Bu durumdaki canlılarda hem bedensel hem de psikolojik bazı değişiklikler yaşanır. Bedensel değişikliklerin hepsi bütün insanlarda aynı olmakla birlikte, psikolojik değişiklikler çevre ve kişilikten etkilenerek değişiklik gösterir (10,13,56).

Bu modele göre savaş ya da kaç tepkisiyle başlayan ve daha sonra devam eden organizmalarda bazı tepkiler görülür, bu tepkiler; fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir (10,52).

**Fizyolojik Tepkiler;** Cannon'dan sonra stres araştırmaları yapan Hans Selye'nin yaptığı araştırmaların stresin fizyolojik etkilerini en iyi açıklayan çalışmalar olduğu düşünülmektedir (52).

Hans Selye stresin fizyolojisi üzerine önemli araştırmalarda bulunmuş ve stresli bir durumla karşılaşan bireyin vücudunda bazı değişiklikler olduğunu belirtmiş ve bu değişiklikleri “Genel Uyum Sendromu” adını verdiği üç süreçte açıklamıştır (10,52,56). Bunlar:

**1- Alarm dönemi:** Bu aşamada canlı bir uyarıyı stres olarak algılar ve kaçarak ya da mücadele ederek korunmaya çalışır. Biyokimyasal tepkiler harekete geçer, endokrin bezlerinden hormonlar salgılanır, solunum ve kalp atışı hızlanır, kan şekeri yükselir, nefes alışlar hızlanır, sindirim yavaşlar, gözbebekleri küçülür.

**2-Direnç dönemi:** Bu aşama da canlı kendisini tehdit ya da tehlikeye karşı korumaya çalışır, eğer herhangi bir yıkım varsa tamir etmeye çalışır, eğer stresi ortadan kaldıramıyorsa bir sonraki aşamaya geçer.

**3-Tükenme dönemi:** Stres verici olay ciddi ve uzun süreli ise, organizma bu basamağa geçer. Bazen bu dönemde tekrar alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ve enerjisi farklıdır. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri başlar ve organizmada geri dönüşü olmayan yıkımlar meydana gelebilir.

Kişilerin maruz kaldığı stresin sıklığı ve süresine göre verdikleri tepkilerle kronik bazı hastalıklara zemin hazırlamış olurlar. Bu hastalıklar; kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar olabileceği gibi, korku, endişe, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar ya da dikkat dağılması, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, takıntılı düşünceler gibi zihinsel düzeydeki rahatsızlıklardır (56).

**Bilişsel Tepkiler:** Strese maruz kalan kişilerde uzun süreli ve kısa bellek hızlanarak çözüm yolları bulunmaya çalışılır, dengeyi bozan bu sürecin ne olduğu anlaşılmaya çalışılır. Bu sırada düşünme, ilişki arama, ortak noktaları yakalama, kategorize etme, problem çözme yolları arama gibi bilişsel süreçlerde aktif hale gelir (10,34).

**Duygusal Tepkiler:** Strese maruz kalan kişide görülen en önemli duygu korku ve kaygıdır. Bunun yanında eğer tehdit yaşam alanına bir müdahale gibi algılanıyorsa, oluşan duygu öfke olmaktadır. Dengeyi bozan durum kayıp gibi yorumlanırsa o zaman yaşanan duygu genellikle karamsarlık ve depresyondur (10,34).

**Davranışsal Tepkiler:** Denge sağlamakla ilgili davranışsal tepkileri iki kategoride toplayabiliriz; aktif davranışlar ve pasif davranışlar. Aktif davranışlar genellikle stres oluşturuca etkene yöneliktir ve savaşımaya yönelik o etkeni ortadan kaldırmaya yöneliktir. Pasif davranışlar, genellikle kaçmakla ilgili davranışlardır. Bazen canlılar önce kaçarla enerji toplayıp daha sonra stres etkeniyle mücadele ederler (10,34).

### **3.4.ETKİLEŞİMSEL MODEL**

Lazarus(1993) kişileri dış dünyadaki değişimlere karşı pasif ve otomatik tepki veren, bireysel farklılıkları en aza indiren uyarıcı ve tepki modellerine karşı bireylerin pasif olarak değil, tam aksine aktif bir şekilde stres etkenleriyle etkileşim içerisinde oldukları stresin “geçiş” modelini geliştirmiştir (45). Model stresi tanımlamada psikososyal bakış açısının temsilciliğini yapsa da, biyolojik bakışı da içermesi bakımından önemlidir. Modelin en önemli isimlerinden Folkman ve Lazarus’a (1984) göre stres; kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltan ve zorlayan kişi-çevre arasındaki etkileşimdir (30).

### 3.5.STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stresin organizma için ne kadar ciddi bir tehdit olabileceği düşünüldüğünde stresle başa çıkma tepkilerinin de o kadar önemli olduğunu görmekteyiz. İki insan aynı koşullar altında farklı tepkiler verebilirler. Biri kaygılı ve gerilimliken, diğeri sakin ve soğukkanlı olabilir. Her birimiz yıllar boyu edindiğimiz tepki örüntüsü içinde kendimize özgü “stresle başa çıkma “ tarzı geliştirmişizdir (10,45).

Baş a çıkma kavramı on dokuzuncu yüzyıl sonlarındaki psikoanalitik teorisyenlere ve Freud’a kadar dayanmaktadır. Bu yaklaşımla baş a çıkma hoş a gitmeyen duyguların üstesinden gelme olarak görülmüş ve bastırma ve ya diğ er savunma mekanizmalarının kullanımı olarak değerlendirilmiştir. Ancak daha sonraları baş a çıkma ayrı bir alan olarak görülmüş ve bununla ilgili araştırmalar yapılmıştır (5,12,34).

Bilişsel Yaklaşım a göre ise baş a çıkma, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Folkman ve Lazarus (1984) bireyin sürekli çevresiyle ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkide bireyle çevresi arasındaki rollerin sürekli değiştiğini vurgulamaktadır(30). Bu nedenle baş a çıkma sürecinin de dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini vurgularlar (45,64).

Folkman ve Lazarus (1984), stresle baş a çıkmayı; kişinin kaynaklarını tüketici veya zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar (28). Bu tanımlamada dört ana kavram göze çarpmaktadır. Birincisi; baş a çıkma bir süreçtir veya kişi ile çevresi arasındaki süregelen karmaşık bir etkileşimdir. İkincisi; baş a çıkma yok etmek yerine, yönetmek olarak görülmesidir yani strese gerçekçi bir bakış açısıyla bakılmakta ve her problemin de çözülemeyeceği öngörülmektedir. Üçüncüsü; bu tanımın değerlendirme kavramını içermesidir, yani bir durum stres yaratan olarak algılanıyorsa stres yaratandır. Dördüncü kavram; bir çaba gösterme olup, potansiyel stres durumunu yönetmeye ilişkin bilişsel ve davranışçı çabaları içerir (28).

Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde, kişilerin stres kaynağına ilişkin değerlendirmeler yaptığı görülür ve başa çıkma süreci bilişsel değerlendirmeyle başlar. Folkman ve Lazarus (1986) başa çıkma kavramını ve sürecini açıklarken değerlendirme kavramından yararlanmışlardır (26). Folkman ve Lazarus'a(1986) göre değerlendirme, kişinin olası stres yaratıcı ile ilgili bilişsel yorumu anlamına gelmektedir. Yani, değerlendirme, kişinin iyilik hali için ortaya çıkan şeylerin anlamlılığını değerlendirmedir. Değerlendirme süreci, bireyin sağlığı ve iyi oluşu için içinde bulunduğu durumu değerlendirme etkinliklerinden oluşur. Değerlendirme süreci, birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki aşamada gerçekleşmektedir (45).

*-Birincil Değerlendirme;* Bu aşama kişinin stresli durumun kendisi için ne anlama geldiğini değerlendirdiği aşamadır. Olayın kişiyle ilgili olumlu özelliklere mi sahip ya da olumsuz ve stresli mi olduğuyla mı ilgili bir değerlendirme sürecidir. Bu aşamada stresli durum kişi tarafından zarar veya kayıp veya mücadeleye davet biçiminde değerlendirilebilir. Zarar/kayıp değerlendirmesinde kişi bir zedelenmeyle karşı karşıyadır, örneğin; sakatlanmak, arkadaşını kaybetmek gibi. Tehlike durumunda kişi zarar veya kayıp tehlikesi olasılığını değerlendirmektedir. Stres kaynağını meydan okuma olarak değerlendiren kişilerde olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme beklentileri vardır. Folkman ve Lazarus'a (1986) göre, karşılaşılan durumu zarar veya kayıp ya da tehlike olarak değerlendirenler öfke, korku veya gücenme gibi olumsuz duygular yaşadıklarından, gerçek stres ile karşı karşıyadırlar (29). Buna karşın stresin kaynağını mücadeleye davet olarak görenlerin ise, olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme elde etme beklentileri vardır.

*İkincil Değerlendirme;* Eğer birincil değerlendirmede bir tehdit veya tehlike algılanmışsa ikincil değerlendirme aşamasına geçilir ve kişi kendisine; "Bu durum karşısında ne yapabilirim?" sorusunu sorar ve sahip olduğu kaynakları bu durum için nasıl kullanacağı değerlendirmesini yapar. İkincil değerlendirmede birey, yarara ilişkin olasılıkları arttırmak, zararı önlemek veya üstesinden gelmek için neler yapabileceğini belirlemek için var olan kaynak ve durumlarını değerlendirir.

Lazarus (1993) ikincil değerlendirmenin üç öğesinden bahsetmektedir(45).Bunlar; kişinin kendisine ve ya başkasına yönelttiği suçlama veya güven, başa çıkma potansiyeli ve geleceğe ilişkin beklentilerdir. Bir durumla karşılaştığında kişi bu öğeleri kullanarak değerlendirme yapar. İkincil değerlendirmede kişi stres durumu karşısındaki başa çıkma kaynaklarını değerlendirmektedir (64).

Değerlendirmenin stres tepkileri üzerindeki etkisini görmek için Lazarus'un (1993) yaptığı bir araştırmada, insanların yaralandığı, kanlı sahnelerin olduğu stresli filmler seyrettirilerek stres tepkileri ölçülmüştür (45). Önce denekler gruplara ayrılmış; ilk gruba seyrettikleri sahnelerin gerçek olmadığı kurgu olduğu; ikinci gruba, seyredecekleri filmin belgesel niteliğinde olduğu veya kazalardan korunma yolları öğretildiği; üçüncü gruba, filmlerdeki insanların maruz kaldıkları olaylardan dolayı çok acı çektikleri söylenmiş; son gruba ise hiçbir etkide bulunulmamış ve kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Sonuçta ilk iki gruptaki stres tepkilerinin kontrol grubuna göre oldukça düşük olduğu gözlenmiş, buna karşılık üçüncü gruptakilerin kontrol grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Deneklerin filmi algılama şekillerine müdahale edilerek film izliyor olmalarına rağmen algı farklılıklarından kaynaklanan değişik tepkiler gözlenmiştir (45).

Kişiler bir olayı stresli olarak değerlendirdiğinde, birey-çevre dengesi bozulmuş olur ve başa çıkma süreçleri devreye girerek bu dengeyi kurmaya çalışır. Bu süreçler kişinin daha sonraki değerlendirmelerini ve dolayısıyla stres tepkilerinin türünü ve yoğunluğunu etkileyecektir (34,45).

Stresli durumların bazı özellikleri bilişsel değerlendirmeyi etkilemektedir. Bunlardan birisi stresli durumun kontrol edilebilir olması ve tahmin edilebilirliğidir. Tahmin edilebilirlik, stresli durumların azaltan durumların fark edilebilirliğidir. Kontrol edilebilirlik ise; kişinin sıkıntıların üstesinden gelme amacı ile çeşitli etkinlikleri gerçekleştirmesinde yardımcı olur. Eğer çevresel durumları kontrol etmede sorun yaşanırsa olumsuz duygular oluşur ve kişi tarafından içinde bulunulan durum tehdit olarak algılanır.

Folkman ve Lazarus (1984) istikrarlı kişilik yapılarına vurgu yapan geleneksel başa çıkma kategorilerine karşılık başa çıkmayı problem odaklı başa çıkma stratejileri ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri olarak iki kategoride toplamışlardır (28,34,45).

### **3.6. STRESLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ VE ETKİSİZ YÖNTEMLER**

Baş çıkma tarzımızın bazı yönleri sağlıklı ve etkili iken diğer yönleri az etkili ve üstelik sağlığımıza, ilişkilerimize ve performansımıza zarar verici nitelikte olabilir. Bu sebeple başa çıkma davranışlarımızı etkisiz yöntemler ve etkili yöntemler olarak ayırabiliriz (5,10).

Etkisiz yöntemler;

- 1- Uygun olmayan yöntemler: Alkole, maddeye sığınma, saldırganlık, kaçma davranışları, içe kapanma, intihar, depresyon gibi.
- 2- Kendini aldatmaya yönelik yöntemler : Çeşitli savunma mekanizmaları (rasyonalizasyon, reddetme, bastırma, yansıtma vb.)

Etkili yöntemleri de şöyle sıralayabiliriz:

- 1- Bedene yönelik yöntemler: Nefes egzersizleri, jimnastik, çeşitli gevşeme yöntemleri( yoga, meditasyon), doğru beslenme
- 2- Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler: Hayata bir bilim adamı gibi yaklaşmayı alışkanlık haline getirme, duygularını başkalarıyla paylaşabilme, duygularını açıkça ancak uygun biçimlerde ifade edebilmeyi öğrenme.
- 3- Duruma yönelik yöntemler: Zamanı iyi kullanma, sosyal destekten yararlanma, iletişim becerileri geliştirme, problem çözme becerileri geliştirme.



### **3.7.STRESLE BAŞA ÇIKMA VE DUYGULAR**

Folkman ve Lazarus'a (1984) göre, başa çıkma ve duygu arasındaki ilişkiler tam anlamıyla anlaşılammıştır (30). Bunun iki nedeni vardır; birincisi, duygu ve başa çıkma süreçlerinin karmaşıklığının basite indirgenmesidir, ikincisi, başa çıkmanın hem güdüleyen hem de engelleyen olarak ele alınmasıdır. Ancak stresli bir durum karşısında duygu ve başa çıkma arasındaki ilişki iki yönlüdür. Davranışsal süreç yararlı, zararlı, tehdit edici veya meydan okuyucu olarak değerlendirildikten sonra etkileşim başlamaktadır. Uyarıcıya değer biçme süreci duyguları ortaya çıkarmakta bu duygular da başa çıkma süreçlerini etkilemektedir. Bu durum ise bireyin çevresi ile olan ilişkisini şekillendirmektedir (45).

### **3.8.STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**

Tehdit edici bir durumla karşılaşan insanlar birçok değişik strateji kullanarak bu durumu çözümlenmeye çalışırlar. Örneğin; kendilerini işe verirler, benzer sorunlar yaşayanlarla görüşürler, konu üzerine bilgi toplarlar, konunun uzmanıyla görüşürler, alkol içerler, sorunu görmezde gelirler, insanlardan uzaklaşırlar, dua ederler. Görüldüğü gibi insanlar birçok başa çıkma stratejisi kullanabilirler ancak her insan kendi üzerinde işe yaradığını düşündüğü belli stratejileri geliştirirler ve hayatları boyunca kullanırlar. Diğer kişilik değişkenleri gibi başa çıkma stratejileri kullanımı zaman içinde ve değişik stresli ortamlarda bulunuldukça kararlı bir hale dönüşür ve o kişinin başa çıkma tarzı olarak yerleşir (13).

Başa çıkma kavramıyla çalışmaya başlayan araştırmacılar çalışmalarından çıkan sonuçlara göre kişilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini sınıflamaya yönelmişlerdir.

Yapılan analizlerde başa çıkma stratejileri farklı olarak adlandırılrsa da benzer faktör yapılarından dolayı başa çıkma stratejileri en çok, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, yaklaşma-kaçınma, ilgilenme-ilgilenmeme, problemi

ele alma-uzaklaşma ve stres verici durumun etkisini azaltmak üzere yeniden değerlendirme olarak sınıflandırılır. Lazarus (1980), başa çıkmanın çok genel bir kavram olduğunu ve genel olarak iki kategoride değerlendirilebileceğini ifade etmektedir (10,12,27, 28,29).

**Problem Odaklı Başa Çıkma:** Başa çıkmayı gerektirecek rahatsızlığa neden olan problem ele alınıp çözümlenmeye çalışılır. Bu strateji aktif bir stratejidir ve duygusal uyarıcıların özelliklerine ilişkin doğru beklentilerin oluşmasını gerektiren, bilgi ve planlı eyleme giden mantıksal bir analiz içerir. Problem çözme stratejileri öncelikle problemi tanımlamayı, alternatif çözümler oluşturmayı, bu alternatifleri enine boyuna değerlendirmeyi, aralarından seçim yapmayı ve seçilmiş olan alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı stratejiler kişinin çevreyi değil de kendisi ile ilgili bir şeyi değiştirmesine de neden olabilirler. Kişinin bu stratejiyi beceriyle nasıl uygulayacağı, deneyim ve kendini denetleme kapasitesine bağlıdır. Problem odaklı başa çıkma davranışları; kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme ve sorun üzerinde olumlu olarak durma sayılabilir.

**Duygu Odaklı Başa Çıkma:** Stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları kapsamaktadır. Bu daha pasif bir stratejidir. Bu başlık altında; kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama sayılabilir.

Aysan'ın (1994) belirttiğine göre başa çıkma stratejilerinin farklı sınıflamasını yapan araştırmacılardan biri de Amirkhan'dır (7). Amirkhan başa çıkma stratejilerini üç grup altında toplamaktadır. Bunlar; problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınmadır (6).

Amirkhan problem çözme stratejisinin stres yapıcılarının farkındalığından çok, onların yönlendirilmesini içerdiğini, kaçınma stratejisinin geri çekilmenin bazı formlarını içeren duygusal odaklı stratejilerle benzerlik taşıdığını, sosyal destek arama stratejisinin ise insanlarla iletişim kurma, tavsiye alma gibi tepkileri içerdiğini belirtmiştir. Amirkhan zor zamanlarda yakın çevreden alınan sosyal desteğin, stres verici olayların etkisini azaltmada rolü olduğunu ifade etmektedir. Bu destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya azaltmak için öneriler getirilmesini kapsamaktadır. Sosyal desteğe sahip bireylerin stres altındayken daha az ruhsal ve fiziksel rahatsızlık yaşadıkları bildirilmektedir. Sosyal destek aile ya da yakın arkadaşların yanında başvurulacak bir uzman da olabilir (6,7,33,61).

Utangaçlık özellikle sosyal ortamlarda kişilerde rahatsızlık uyandırırken aynı ortamlarda kişilerin kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek önemli bazı verileri elde etmemizi sağlayabilir.

## **4.0 YÖNTEM**

### **4.1.Araştırma Modeli :**

Bu araştırma Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Eskişehir Bölge Müdürlüğüne bağlı Dumlupınar Öğrenci Yurdunda barınan öğrencilerin utangaçlık düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış betimleyici bir çalışmadır.

#### **4.2. Evren ve Örneklem:**

Bu araştırmanın evrenini 2009-2010 Eğitim-Öğretim yılında Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Eskişehir Bölge Müdürlüğü Dumlupınar Öğrenci Yurdunda barınan 3318 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi seçerken öğrencilere çalışmayla ilgili bilgi verilmiş seçkisiz yöntemle çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden örneklem seçilmiştir. Veri toplama araçları 230 erkek, 220 kız öğrenciye verilmiştir. 218 erkek, 203 kız öğrenci verilen veri toplama araçlarını tam ve eksiksiz doldurmuştur. Seçile örneklem evrenin %13 'ünü oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20'dir ve öğrencilere ait sosyo-demografik özellikleri Tablo-1'de görülmektedir.

#### **4.3. Veri Toplama Araçları :**

Araştırmada üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Utangaçlık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

##### **4.3.1. Utangaçlık Ölçeği :**

Utangaçlık ölçeği ilk defa 1990 yılında Cheek tarafından geliştirilen ve Güngör (2001) tarafından Türk toplumuna uyarlanan likert tipi bir ölçektir (35). Ölçek bireylerin çeşitli durumlarda, genelde kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ölçmeye yönelik 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Kararsızım. (4) Bana Uygun, (5) Bana Çok Uygun seçeneklerinden bir tanesini seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan 20'dir. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini utangaç olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ölçeğin gençler ve yetişkinlerin utangaçlık düzeylerini belirlemede uygun bir araç olduğunu göstermektedir.

#### **4.3.2 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği:**

Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği Amirkhan tarafından geliştirilen ve Aysan (1994) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan, bireylerin stres durumlarında başa çıkma stratejilerini kullanma derecesini ölçen bir kendini değerlendirme aracıdır (7).

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinde bireylerden son altı ay içinde yaşadıkları herhangi bir stres durumunu düşünerek ölçek maddelerinde belirlenen başa çıkma stratejisini 3 dereceli bir ölçek (uygun değil-kararsızım-uygun) üzerinden ne derece kullandıklarını belirtmeleri istenmektedir. Toplam 33 maddeyi içeren ölçekte Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere eşit sayıdaki maddelerden oluşan üç alt ölçek bulunmaktadır. Alt ölçeklerden alınacak en düşük puan 11, en yüksek puan 33'tür. Yüksek puanlar başa çıkma stratejisinin kullanım derecesinin yüksekliğini yansıtmaktadır. Problem Çözme Alt ölçeği 2,3,8,9,11,15,16,17,20,29,33 maddeleri puanlanarak elde edilir. Sosyal Destek Arama alt ölçeği ise, 1,5,7,12,14,19,23,24,25,31,32 maddelerinden oluşur. Kaçınma alt ölçeği de, 4,6,10,13,18,21,22,26,27,28,30 maddelerinden elde edilir.

#### **4.3.3 Kişisel Bilgi Formu:**

Kişisel Bilgi Formu çalışmaya katılacak öğrencilerin kişisel ve sosyodemografik bilgilerin olduğu seçenekli bir form olarak hazırlanmıştır.

#### **4.4. Verilerin Toplanması, Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerin uygulanması Kredi Yurtlar Genel Müdürlüğünden alınan 22.04.2010 tarih ve B.02.1.KYK.0.07.00.04/813-99-92-949/3288 sayılı izinle Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Eskişehir Bölge Müdürlüğü Dumlupınar Öğrenci Yurdunda 2010 Haziran ayı içinde yapılmıştır (ek-4). Öğrencilerle tek tek görüşerek araştırmanın amacı anlatılmış ve katılmak isteyenlere Kişisel Bilgi Formu, Utangaçlık Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği verilmiştir.

Çalışmada gruplar arasındaki farklılıklar değerlendirilmek amacıyla Mann-Whitney U Testi, Tukey Testi ve Kruskal-Wallis Tek Yönlü Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmelerinde SPSS 13.0 for Windows istatistiksel paket programları kullanılmıştır. Sıfır Hipotezinin reddi için  $p < 0.05$  değeri yeterli kabul edilecektir.

**4.5. Tablo 1 Öğrencilere Ait Sosyo-Demografik Özellikler**

		N	%
Cinsiyet	Erkek	215	51,1
	Kız	206	48,9
Eğitim Aldığı Bölüm	Eğitim Bilimleri	65	15,4
	Fen Bilimleri	59	14,0
	Sosyal Bilimler	218	51,8
	Mühendislik Bilimleri	46	10,9
	Sağlık Bilimleri	33	7,8
Ailenin Yaşadığı Yer	İl	231	50,6
	İlçe	148	35,2
	Köy	60	14,3
Anne Çalışıyor Mu?	Evet	61	14,5
	Hayır	360	85,5
Baba Çalışıyor Mu?	Evet	306	72,7
	Hayır	113	26,8
	Diğer	2	0,5
Baba Mesleği	İşçi	84	20,0
	Serbest	87	20,7
	Memur	42	10,0
	Emekli	127	30,2
	Diğer	81	19,2
Anne Mesleği	İşçi	13	3,1
	Serbest	21	5,0
	Memur	15	3,6
	Emekli	20	4,8
	Diğer	352	83,6
Ailenin Gelir Düzeyi	500-1000	271	64,4
	1001-3000	143	34,0
	3001-üzeri	7	1,7

## BULGULAR

### Utangaçlık Puanları Açısından Karşılaştırmalar

#### 1.1.Cinsiyete Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı

Cinsiyete göre utangaçlık puanları dağılımına baktığımızda erkeklerin utangaçlık puanları ortalaması  $50,64 \pm 1,05$  kızların  $51,15 \pm 1,01$  dir. Utangaçlık puanlarını karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı bir fark olmadığını görmekteyiz ( $p > 0,05$ ). Tablo 1.1'de cinsiyete göre utangaçlık puanları dağılımı görülmektedir.

	N	Utangaçlık			
		Min	Max.	Ort.	St.Sapma
Erkek	218	22,00	86,00	50,64	1,05
Kız	203	22,00	90,00	51,15	1,01
Z				-0,127	
P				0,899	

$P > 0,05^{ns}$



## 1.2 Annenin Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı

Anne eğitim düzeyini okur-yazar olmayan, ilköğretim mezunu ve ilköğretim üstü olarak üç gruba ayırdığımızda, annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin utangaçlık puanları ortalaması  $54,31 \pm 2,24$  annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin utangaçlık puanları ortalaması  $51,22 \pm 0,89$  annesi ilköğretim üstü eğitim gören öğrencilerin utangaçlık puanları ortalaması  $47,96 \pm 1,48$  dir. Gruplar arası farklara baktığımızda anlamlı bir fark olmadığını görmekteyiz. Tablo 1.2'de annenin eğitim düzeyine göre utangaçlık puanları dağılımını görmekteyiz.

	Utangaçlık				
	N	Min	Max.	Ort.	St.Sapma
Okur yazar olmayan	44	29,00	87,00	54,31	2,24
İlköğretim	292	22,00	90,00	51,22	0,89
İlköğretim Üstü	85	25,00	86,00	47,96	1,48
X <sup>2</sup>				5,288	
P				0,071	

$P > 0,05^{ns}$

### 1.3 Babanın Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı

Baba eğitim düzeyini okur-yazar olmayan, ilköğretim mezunu ve ilköğretim üstü olarak üç gruba ayırdığımızda, babası okur-yazar olmayan öğrencilerin utangaçlık puanları  $53,11 \pm 5,88$  babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin utangaçlık puanları ortalaması  $52,33 \pm 0,97$  babası ilköğretim üstü olan öğrencilerin utangaçlık puanı ortalaması  $48,84 \pm 1,11$  dir. Gruplar arası farka baktığımızda utangaçlık puanları arasında anlamlı bir fark görmemekteyiz ( $p > 0,05$ ). Babanın eğitim düzeyine göre utangaçlık puanları dağılımı Tablo 1.3'te görülmektedir.

	N	Utangaçlık			
		Min	Max.	Ort.	St.Sapma
Okur yazar olmayan	9	31,00	81,00	53,11	5,88
İlköğretim	243	22,00	87,00	52,33	0,97
İlköğretim Üstü	169	22,00	90,00	48,84	1,11
x				4,917	
P				0,086	

$P > 0,05^{ns}$

#### 1.4 Yaşanılan Yere Göre Utangaçlık Puanları Dağılımı

Öğrencilerin yaşadıkları yerleri il, ilçe ve köy olarak grupladığımızda; ilde yaşayan öğrencilerin utangaçlık puanı ortalaması  $49,16 \pm 1,00$  ilçede yaşayan öğrencilerin utangaçlık puanı ortalaması  $50,69 \pm 1,13$  köyde yaşayan öğrencilerin utangaçlık puanı ortalaması  $56,71 \pm 2,18$  dir. Gruplar arasındaki farka baktığımızda anlamlı bir fark olduğunu, farklılığın il ile köy ve ilçe ile köy arasında olduğunu görmekteyiz ( $F; 5,317$ ,  $p < 0,01$ ). Tablo 1.4'te yaşanılan yere göre utangaçlık puanları dağılımı görülmektedir.

	Utangaçlık				
	N	Min	Max.	Ort.	St.Sapma
İl	206	22,00	87,00	49,16	1,00
İlçe	149	23,00	82,00	50,69	1,13
Köy	66	29,00	90,00	56,71	2,18
$X^2$				10,400	
P				0,006**	

\*\*  $P < 0,01$

## Stresle Başa Çıkma Puanları açısından Karşılaştırmalar

### 2.1 Sosyal Destek Alma Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Öğrencilerin cinsiyete göre Sosyal Destek Alma Stratejisi puanları dağılımına baktığımızda erkek öğrencilerin ortalama  $20,79 \pm 0,31$  kız öğrencilerin  $18,76 \pm 0,36$  olduğunu görmekteyiz. Sosyal Destek Alma stratejisi kullanımının gruplar arası farkına baktığımızda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını görmekteyiz ( $p < 0,001$ ). Tablo 2.1'de Sosyal Destek Alma Stratejisi puanlarının cinsiyete göre dağılımı görülmektedir.

	Sosyal Destek Alma				
	N	Min	Max.	Ort.	St.Sapma
Erkek	218	11,00	33,00	20,79	0,31
Kız	203	11,00	33,00	18,76	0,36
Z				-4,595	
P				0,000***	

\*\*\*  $P < 0,001$

## 2.2 Problem Çözme Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Problem Çözme Stratejisi puanlarının cinsiyete göre dağılımı erkeklerin ortalama  $17,88 \pm 0,27$  kızların  $17,19 \pm 0,29$  dur. Cinsiyetler arası farka baktığımızda anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p > 0,05$ ). Tablo 2.2'de Problem Çözme Stratejisi puanları dağılımı görülmektedir.

	Sosyal Destek Alma				
	N	Min	Max.	Ort.	St.Sapma
Erkek	218	11,00	31,00	17,88	0,27
Kız	203	11,00	33,00	17,19	0,29
Z				-1,807	
P				0,071	

$P > 0,005^{ns}$

### 2.3 Kaçınma Stratejisi Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Kaçınma Stratejisi puanları erkek öğrencilerde ortalama  $21,34 \pm 0,22$  kız öğrencilerde  $21,76 \pm 0,28$  dir. İki grup arasındaki farka baktığımızda Kaçınma Stratejisi kullanımında bir fark olmadığını görmekteyiz ( $p > 0,05$ ). Tablo 2.3'de Kaçınma Stratejisi puanları dağılımı görülmektedir.

	N	Sosyal Destek			
		Alma	Min	Max.	Ort.
Erkek	218	12,00	33,00	21,34	0,22
Kız	203	11,00	31,00	21,76	0,28
Z				-1,150	
P				0,250	

$P > 0,005^{ns}$

## Öğrencilerin Utangaçlık Puanları İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Puanları Arasındaki İlişkiler

### 3.1. Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişki Tablosu

Öğrencilerin utangaçlık ve başa çıkma stratejileri puanları arasındaki ilişkilere baktığımızda utangaçlık ile Problem Çözme Stratejisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz ( $p < 0,01$ ). Utangaçlık ile Kaçınma Stratejisi arasında da ters yönde anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz. Tablo 3.1'de utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkileri görülmektedir.

		Başa Çıkma Stratejileri		
		Prob.Çöz.	Sos.Des.	Kaç.
Utangaçlık	N	421	421	421
	r	0,203**	0,039	-0,164**
	P	0,000	0,427	0,001

\*\*  $P < 0,01$

## TARTIŞMA

### 1.1. Cinsiyete Göre Utangaçlık

Araştırmamızda beklediğimiz sonuçlardan bir tanesi utangaçlığın cinsiyete göre farklılaşmasıydı oysa utangaçlık puanlarında kızlarla erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmalarda hem bizim sonuçlarımızı destekleyen hem de desteklemeyen sonuçlarla karşılaşılmaktadır.

Maroldo (1981), Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişkileri incelediği çalışmasında kızlarda utangaçlık değerlerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu bulmuştur (55). Balcı ve Kalkan (2002), geliştirdikleri utangaçlık ölçeğinin, geçerlik ve güvenirlik çalışmasında kız öğrencilerin utangaçlık puanının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (10). Durmuş (2007), Utangaç Olan ve Olmayan Öğrencilerin Algıları isimli çalışmasında kızların erkeklerden daha yüksek utangaçlık puanına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır (23).

Crozier'e (2003) göre utangaçlık, kadın ve erkek için ortak bir sosyal problemdir ve aralarında bir fark olmaması normaldir (20). Farklılık ancak kültürel etkenlerle açıklanabilir. Çünkü kültürler kadın ve erkeklere farklı roller atfetmektedir. Kadınlar için pasif, duygusal, çekingen ve bağımlı olma gibi özellikler aksine erkekler için saldırgan, atılgan, girişken gibi özellikler uygun görülmüştür. Bu durumda da kadınlarda utangaçlığın beklenmesi daha olası görülmektedir. Oysa toplumsal değişimler kadın ve erkeğe yüklenen rollerin de değişmesine neden olmuştur. Kızların üniversite öğrencisi olması da utangaçlığı önemli ölçüde azaltan bir faktör olabilir,



çünkü ailesinden ayrı yaşayan, kendi sorumluluğunu alan, diğerleriyle iletişim içinde olan öğrencilerin utangaçlıklarını azaltmış ve kızlarla erkekler arasında fark çıkmamış olabilir.

## **1.2. Annenin Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık**

Çalışmamızda anne eğitim düzeyi üç grup halinde tanımlanmıştır. İlk grup okur-yazar olmayan grup, ikincisi ilköğretim ve üçüncüsü de ilköğretim üstü gruptur. Beklentimiz bu üç grup arasında utangaçlık puanlarının farklı olmasıydı. Ancak bizim anne eğitimi grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan bazı çalışmalarda annelerin eğitim seviyesinin utangaçlığın yordayıcısı olduğu yönünde bulgular mevcuttur. Cabak'ın (2002), Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelediği çalışmasında annelerinin eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (17). Demirtaş (2009), Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelendiği çalışmasında lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri anne eğitimi yükseldikçe düşmektedir (21). Gökçe (2002), lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, algılanan anne-baba tutumu, algılanan başarı durumu, özsaygı ve yalnızlık değişkenleri açısından incelemiştir (35). Sonuç olarak utangaçlığın en önemli yordayıcılarından birinin annenin eğitim durumu olduğu görülmüştür. Yüksel (2002), Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler isimli çalışmasında utangaçlık ile annenin eğitim seviyesi arasında ters yönde bir ilişki bulmuştur (77).

### 1.3.Babanın Eğitim Düzeyine Göre Utangaçlık

Baba eğitim düzeyinin de utangaçlığın yordayıcılarından olduğu düşünüldüğünden baba eğitim düzeyleri arasında utangaçlık puanlarında anlamlı bir fark olacağı beklenildiğinden baba eğitim düzeyleri okur-yazar olmayan, ilköğretim mezunu ve ilköğretim üstü olarak üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arasında öğrencilerin utangaçlık puanlarında fark tespit edilememiştir. Çalışmalar incelendiğinde bu bulguya uyan ve uymayan çalışmalar olduğu görülmektedir. Demirtaş (2009), Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelendiği çalışmasında, utangaçlık puanları yükseldikçe babanın eğitim seviyesinin düştüğü sonucunu saptamıştır (21). Cabak (2002), Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Bazı Değişkenler Açısından İncelediği çalışmasında babanın eğitim seviyesinin çocuğun utangaçlık puanının önemli belirleyicilerinden olduğu sonucu bulunmuştur(17).

Buna karşılık Yüksel'in (2002), Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Belirleyen Faktörlerin araştırıldığı çalışmasında babanın eğitim seviyesinin utangaçlık puanında önemli bir değişken olmadığı yönünde bir sonuç saptanmıştır (77). Gökçe'nin (2001) çalışmasında ise, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirleyen değişkenler arasında babanın eğitiminin önemli bir değişken olmadığı belirtilmiştir (35).

Anne-baba eğitim düzeyleri arasında utangaçlık puanları açısından fark olmaması değişen ekonomik ve kültürel yapıyla birlikte çocuğun aile içindeki konumunu ve çocuğun geleceği ile ilgili beklentileri de değiştirdiğinden anne-babanın eğitimi ne olursa olsun çocuğa verebilecekleri en iyi eğitimle birlikte en iyi kişisel donanıma sahip olması için gereken sosyal imkanları da çocuğa ulaştırmak yönünde bilinçlenme olduğu farzedilerek arada fark çıkmama sebebi olarak değerlendirilebilir.

### 1.3. Yaşanılan Yere Göre Utangaçlık

Araştırmamızda elde ettiğimiz bir sonuç öğrencilerin yaşadığı yere göre utangaçlık puanının önemli düzeyde farklılık göstermesidir ( $p<0,01$ ). Çalışmamıza katılan öğrencilerden köyden gelenler ile ilden gelenlerin utangaçlık puanları önemli bir fark oluşturmaktaydı ( $p<0,01$ ). Aynı fark ilçeden gelen öğrencilerin puanları ile köyden gelen öğrencilerin puanları arasında da göze çarpmaktadır ( $p<0,01$ ).

Bu sonuç Cabak'ın (2002), Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelediği çalışmasında hayatlarının büyük bölümünü şehirlerde geçiren öğrencilerin utangaçlık puanlarının düşük olduğu sonucuyla uyumludur (17). Aynı şekilde Erdal'ın (2003), Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle İncelendiği çalışmasında da şehirde yaşayan kadınların utangaçlık puanlarının köyde ya da daha küçük yerlerde yaşayan kadınlardan daha düşük olduğu bulunmuştur (27).

Ayrıca ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapı aile içi ilişkileri ve ailenin çocuğa karşı tutumunu belirler. Aile çocuğun dünyaya geldiği ve içinde yaşayacağı toplum ve kültürü en somut şekliyle öğrendiği yerdir. Dolayısıyla aile çocuğun duygusal ve sosyal gelişimini önemli ölçüde etkileyecektir. Modernleşmeyle birlikte kırsal kesimdeki ve şehirdeki aile yapısı da değişime uğramıştır ve aralarında farklılıklar oluşmuştur. Kağıtçıbaşı'nın (1991) yaptığı "çocuğun değeri" araştırmasında çocuğa atfedilen değer ve çocuğun aile içindeki yerinin ailenin sosyo-ekonomik düzeyine ve oturlan yerin gelişmişlik düzeyine göre değiştiği bulunmuştur (47). Bizim utangaçlık puanını etkileyen fark bu aile yapıları arasındaki farktan kaynaklanıyor olabilir.

Kağıtçıbaşı (1993) kırsal kesimde özellikle tarım toplumlarında çocuk yetiştirmekteki en önemli kavramın çocuğu bağımlı ve uyumlu yetiştirmek olduğunu söyler, çünkü ancak bu şekilde çocuk ailenin devamını korur. Ayrıca kırsal kesimdeki çocuk yetiştirme anlayışı da anne-babanın özellikle babanın mutlak otoritesinin aile içinde tanınmasıdır (47). Bu da çocuğun kendi kararlarını verip kendi sorumluluğunu almasını engelleyerek itaatkâr bireyler yetiştirmek anlamına gelmektedir. Bu durum kentleşmenin artmasıyla değişebilmektedir.

Kırsal kesimde çocuğu etkileyecek bir diğer etki okul öncesi eğitimin yeterli olmaması olabilir. Okul öncesi eğitimde çocuğa erken yaşlarda sosyal ortamlara girme ve beceri kazanma fırsatı veriyor olabilir.

Utangaçlığın bazı yönleri aileler tarafından çocuklarına öğretilir, özellikle kırsal kesimde bu kültürün bir gerekliliği olabilir, çünkü sessiz olmak, uyumlu olmak ailelerin tercih ettiği özellikler olabilir.

Hyson(1987) utangaç çocukların tanımadığı kişilerle yaşayacakları deneyimlerin onların utangaçlıklarını azalttığını ifade etmektedir (45). Küçük yerlerde çocukların utangaçlıklarının yüksek olmasında bu da etken olmuş olabilir, çünkü büyük şehirlerde daha çok tanıdık olmayan kişilerle iletişime geçmek zorunda kalınmaktadır.

## 2.1. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Stratejileri

Çalışmamızda başa çıkma stratejileri kullanımıyla ilgili üç hipotez öne sürülmüştü, bu hipotezler problem çözme stratejisi, sosyal destek alma stratejisi ve kaçınma stratejisini de kızların erkeklerden fazla kullanacağıydı.

Çalışma sonunda Başa Çıkma Stratejisi alt ölçeği olan Sosyal Destek Alma ( $p<0,001$ ) alt ölçeğinin kızlar ve erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir fark olmasıdır. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların bazıları çalışmamızı desteklerken bazılarında kızlar lehine farklılık saptanmıştır. Bazı çalışmalarda ise iki cinsiyet arasında başa çıkma stratejisi kullanma açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma stratejileri kullanımının cinsiyete göre incelendiği araştırmalarında, erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna varmışlardır (30).

Yılmaz (1993), Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikopatoloji arasındaki ilişkilerinin incelediği çalışmasında başa çıkma stratejileri kullanımında erkeklerin daha başarılı olduğunu ifade etmektedir(74). Yine Kaya ve arkadaşları (2007) Tıp fakültesi ve Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresif Belirti Sıklığı ve Başa Çıkma Stratejileri Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelendiği çalışmada erkeklerin anlamlı ölçüde aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı sonucuna varılmıştır (50). Hampel ve Peterman(2005) cinsiyet değişkenini de kontrol ettikleri çalışmalarında erkeklerin etkin başa çıkma stratejilerini kızlardan anlamlı derecede farklı kullandığı sonucuna ulaşmışlardır(42).

Fondacaro ve Moos'un (1987), çalışmasında kadınların daha fazla Sosyal Destek Alma Stratejisini kullandıkları tespit edilmiştir (34). Aysan (1994), Başa Çıkma Stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında kızların erkeklere göre Sosyal Destek Alma stratejisini daha fazla kullandıklarını saptamıştır, ayrıca yine Aysan lise öğrencilerinde stresle başa çıkma programını uyguladığı çalışmasında kızların Sosyal Destek Alma stratejisini fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır (7,8). Akbağ (2000), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin iyimser yaklaşım stratejisini kız öğrencilerin ise boyuneğici yaklaşım stratejisini kullandığını ifade etmektedir(1). Ünal Keskin ve Orgun (2006) Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarında Sosyal Destek Alma Stratejisi kullanımı kızlarda daha yüksek bulunmuştur (70). Türküm (2002), Stresle Başa Çıkma Ölçeği geliştirdiği çalışmasında kızların Sosyal Destek Alma Stratejisini erkeklerden anlamlı ölçüde fazla kullandıklarını belirtmektedir (68). Altıparmak'ın (1994) çalışmasında ise, Problem Çözme ve Sosyal Destek Alma Stratejileri kullanımı kızlarda erkeklerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur (3). Yöndem(2002), hükümlü kadınların başa çıkma stratejisini incelediği çalışmasında kadınların duygu odaklı stratejileri kullandığını tespit etmiştir(75).

Hamilton ve Fagot'un (1988) çalışmasında başa çıkma stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır (41). Bulut(2007)'un çalışmasında "Okul Psikolojik Danışmanlarının" Başa Çıkma Stratejilerini kullanmada cinsiyetler arasında bir fark olmadığı bildirilmektedir (16). Sürük (1994), Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stratejileri ve Öğrenilmiş Güçlülüklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelendiği çalışmasında Başa Çıkma Stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark olmadığını ifade etmektedir (61). Binboğa (2002), Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının incelendiği çalışmasında Başa Çıkma Stratejileri kullanımında cinsiyetler arasında bir fark bulunmadığını bildirmektedir (14).

Çalışmamızda erkeklerin sosyal destek alma stratejisini kızlardan anlamlı ölçüde farklı kullanması bizim örneklem grubumuza özgü bir durum olabilir bir de her anlamda destek alabilecekleri bir kurum içinde yaşıyor olmaları erkeklerin bu stratejiyi fazla kullanmasına neden olmuş olabilir.

### **3.1. Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri ilişkileri**

Çalışmamızın sonuçlarından bir tanesi utangaçlık ile problem çözme stratejisi arasında anlamlı bir ilişki olmasıdır( $p<0,01$ ). Bu sonucu karşılaştıracığımız herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Folkman ve Lazarus(1986) problem odaklı başa çıkmanın problemi tanımayı, alternatifler oluşturmayı, bunların arasından seçim yapmayı gerektirdiğini ifade etmektedir. Utangaçlık arttıkça problem çözme stratejisinin artması kişinin kendi kaynaklarına yönelerek çevreden yardım ve destek istemeden stresli durumdan kurtulmaya bu durumu ortadan kaldırmaya çalışmasıyla ilgili olabilir.

Utangaçlık ile kaçınma stratejisi arasında da ters yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir( $p<0,01$ ). Yani utangaçlık puanları arttıkça kaçınma puanları azalmaktadır. Bu bulgu beklendik bir bulgu olmamasına rağmen örneklem grubuyla açıklanabilir. Utangaçlık puanı arttıkça problem çözme stratejisi arttığı için kaçınma stratejisi azalıyor olabilir.

Epli Koç (2006) üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri arasında stresle başa çıkma stratejileri kullanımı farkına baktığı çalışmasında utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek stratejilerini, utangaçlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ise çaresiz ve boyuneğici yaklaşımı kullandıkları sonucuna varmıştır

Çalışmamızda utangaçlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, anne ve baba eğitim düzeyleri arasında utangaçlık puanları açısından anlamlı bir fark olmadığını görmekteyiz. Ailenin yaşadığı yer açısından bakacak olursak anlamlı düzeyde utangaçlık puanlarının farklılaştığını görebiliriz. Ayrıca stresle başa çıkma stratejileri açısından baktığımızda erkeklerin sosyal destek stratejisini anlamlı düzeyde kızlardan farklı kullandığını, ayrıca utangaçlık ile problem çözme stratejisi ile doğru orantılı kaçınma ile ters yönde bir ilişki olduğunu görmekteyiz.



**Sınırlılıklar:**

1- Araştırmanın değişkenlerinden olan Utangaçlık düzeyi “Utangaçlık Ölçeği”, Başa Çıkma Stratejileri “Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” kapsamındaki niteliklerle sınırlıdır.

2- Bu araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliği; 2009-2010 Eğitim-Öğretim yılında Dumlupınar Öğrenci Yurdunda barınan öğrencilerle sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçları bu sınırlılık göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerekmektedir.

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

- 1- Öğrencilerin yaşadıkları yere göre utangaçlık puanları arasında fark vardır.
- 2- Sosyal Destek Alma Stratejisi erkek öğrencilerde daha yüksektir.
- 3- Utangaçlık ile Problem Çözme Stratejisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4- Utangaçlık ile Kaçınma Stratejisi arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Utangaçlık ve Stresle Başa Çıkma konunun öneminin fark edilmesiyle özellikle son yıllarda üzerinde fazlaca durulan konular haline gelmiştir. Bu çalışmanın devamında şu önerilerde bulunulabilir;

-Utangaçlık ve Başa Çıkma stratejileri sadece devlet yurdunda barınan öğrencilerde değil diğer üniversite öğrencileriyle de çalışılabilir,

-Utangaçlığı en erken dönemde tespit edebilmek için ilköğretim öğrencileriyle çalışılabilir yine ilköğretim öğrencilerinde başa çıkma stratejileri tespit edilerek etkin başa çıkma stratejisi kullanımını arttırabilmek için bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir,

-Bu araştırmada kullanılan değişkenler dışında utangaçlığı etkilediği düşünülen değişkenlerle de araştırma devam ettirilebilir;

-Bu çalışmada kullanılan değişkenler dışındaki başa çıkma stratejilerini etkilediği düşünülen değişkenlerle de araştırma devam ettirilebilir,

-Utangaçlık düzeyinin başa çıkma stratejilerine etkisini görebilmek için bağımsız değişkenin utangaçlık olduğu deney ve kontrol gruplarıyla çalışılabilir.

## KAYNAK DİZİNİ

- 1) Akbağ, M., 2000, Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz, ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi ( yayınlanamamış)
- 2) Akdoğan, R., 2007, Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
- 3) Altıparmak, M.E., 1997, Lise kademesinde öğrenim gören ergenlerin stres yaşantılarına sporun etkisi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (yayınlanamamış)
- 4) Antony, M.M., Swinson, R.P., 2000, "The Shyness and social anxiety workbook, USA
- 5) Aydın, K. Bahar., 2005, Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerde stresle başa çıkma stratejilerine etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi,
- 6) Aysan, F. 1994, "Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Oluşturulması", Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3,1,113-120
- 7) Aysan, F., 1994, "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği", Çukurova Üniversitesi Bildiriler Kitabı, 3,1158-116
- 8) Aysan, F. 1999, "Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama", Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(17),118-128
- 9) Aysan, F. ve Bozkurt, N., 2004, Okul Psikolojik Danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir İli örnekleme, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya
- 10) Baltaş, A. ve Baltaş, Z., 2002, Stres ve başa çıkma yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul
- 11) Basut, E., 2006, Stres, başa çıkma ve ergenlik, Çocuk ve Gençlik Ruh sağlığı Dergisi, (1);31-36
- 12) Binboğa, D., 2002, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu öğrencilerinin başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- 13) Burger, J.M., 2006, Kişilik, Kaktüs Yayınları,
- 14) Bulut, N., 2007, "Okul Psikolojik Danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejilerinin ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3,27,1-11
- 15) Cabak, H., 2002, Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, (yayınlanamamış)

### **KAYNAK DİZİNİ ( devam ediyor)**

- 16) Carducci, B.J., Ragains, K.D., Kee, K.L., Johnson, M.R., Duncan, H.R., 1998, Identifying the Pains and problems of shyness: A content analysis", 106th Annual Convention of The American Psychological Association. San Fransisco; August, 14-18
- 17) Carducci, B.J., Hutzler, K., Morison, E., Weyer, C.Y., 2001, Social fobia and social anxiety as components of shyness, The Annual Meeting Of American Psychological Association, San Fransisco:August, 24-28
- 18) Crozier, W.R., Birdsey, N., 2003, Shyness, sensation seeking and bird-order position , Personality And Individual Differences 35;127-134
- 19) Demirtaş, E., 2009, Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- 20) Dilbaz, N., 1997, "Sosyal Fobi", Psikiyatri Dünyası,1;18-24
- 21) Durmuş, E., 2007, "Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 40(1);243-268
- 22) Durmuş, E., 2006, Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- 23) Doğan, T., 1999, Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Ankara Hacettepe Üniversitesi (yayınlanmamış)
- 24) Enç, M., 1993, Ruh Sağlığı Bilgisi, İnkılap Yayınevi, İstanbul
- 25) Erdal, H., 2003, Çalışan ve çalışmayan kadınların utangaçlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Hacettepe Üniversitesi(yayınlanmamış)
- 26) Erözkan, A., 2004, Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12;13-38
- 27) Epli Koç, K. 2006, Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi ,Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- 28) Folkman, S., Lazarus, R.S., 1980, " An analysis of coping in a middle aged community sample, Journal Of Health And Social Behavior, 219-239
- 29) Folkman, S., 1984, Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis", Journal Of Personality And Social Psychology 46(4);839-852
- 30) Folkman, S., Lazarus, R.S., 1986, Dinamic and stressful encounter: Cognitive appraisal coping and encounter", Journal Of Personality And Social Psychology, 50(3);571-579

### **KAYNAK DİZİNİ (devam ediyor)**

- 31) Folkman, S. , Lazarus ,R.S.,1984, Stress, appraisal, coping, Springer Publishing Company, Inc. New York, s. 21
- 32) Fondaraco, M. R. , Moos, R. H. ,1997, Social support and coping: A longitudinal analysis, American Journal of Community Psychology, 15(5); 653–673.
- 33) Gökçe, S., 2002, Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Gazi Üniversitesi, (yayınlanmamış)
- 34) Görgü, Uzm. E., 2006, Bir başa çıkma mekanizması ya da ruh sağlığı koruyucu bir yaklaşım olarak sosyal destek, Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi, 2(12);38-45
- 35) Güler,M., 2008, A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileriyle ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü
- 36) Güngör, A., 2001, Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi,2(15);17-24
- 37) Hamilton, S., Fagot, B.I., 1988, Chronic stress and coping styles: A comparison of male on female undergraduates, Journal of Personality and Social Psychology, 55(2); 819-823
- 38) Hampel, P., Peterman, F., 2005, Age and gender effects on coping ,in children and adolescents, Journal Of Youth And Adolescence, 34(2);73-83
- 39) Hofmann,S.G., Heinrichs.N., Moscovitch,D.A., 2004, “The Nature And Expression Of Social Fobia:Toward A New Classification”, Clinical Psychology Review, 24:769-797
- 40) Hofmann,S.G. Moscovitch,D.A. Kim, H. 2006, “Automic Correlates Of Social Anxiety And Embarrassment İn Shy And Non-Shy İndividual”, International Journal Of Psychophysiology, 61;134-1
- 41) Hyson, M.C. and VanTrieste, K. 1987, The shy child. ERIC. Clearinhouse on elementary early childhood education, Urbana,
- 42) Jere, B., 1996, Working with shy or withdrawn students, Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Urbana
- 43) Kağıtçıbaşı, Ç., 1993, İnsan, Aile, Kültür, Remzi Kitabevi, İstanbul
- 44) Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E., 2007, Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler, Türk Psikiyatri Dergisi, 18(2);137-146
- 45) Kozanoğlu, T., 2006,Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- 46) Lazarus, R.S,1993, From psychological stress to the emotion, Annual Review of Psychology,44;1-21

### KAYNAK DİZİNİ (devam ediyor)

- 47) Malouff, J., 1998, Helping your children overcome shyness, [www.poleris.edu/malouff/shyness](http://www.poleris.edu/malouff/shyness).
- 48) Maroldo, G.K., 1981, Shyness and loneliness among college men and women, Psychological Reports, 48;885-886
- 49) Page, R.M., 1999, Shyness and sociabty: a dangerous combination for illicit substance use in adolence males?, Adolescence, 101(25), 25
- 50) Shields; M., 2005, Social anxiety disorder: Much more than shyness, Canadian Social Trends, 11(8);22-28
- 51) Sungur, M.,2000, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi, Klinik Psikiyatri, 2;27-32
- 52) Sürük, N., 1994, Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Doktora Tezi, Malatya:İnönü Üniversitesi (yayınlanmamış)
- 53) Şahin, N., 1994, Stresle başa çıkma : Olumlu bir yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s:20
- 54) Terzi, Ş., 2009, Bilişsel değerlendirme ölçeğinin uyarlanması, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7,1
- 55) Türkçapar, M.H., 1999, Sosyal Fobinin psikolojik kuramı, Klinik Psikiyatri dergisi, 2;247-253
- 56) Türküm, A.S., 2002, Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18);25-34
- 57) Usubütün, S. 2009, Stres ve yaşam tarzı, Sağlıklı Yaşam Tarzı Dergisi, Tanıtım Sayısı, 42-48
- 58) Ünal Keskin, G. Ve Orgun, F., 2006,Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi, Anatolian Journal of Psychiatry 7;9-29
- 59) Walsh, J., 2002, Shyness and social fobia: A social work perspective on a problem in living, Health and Social Work, 27(2);137-144
- 60) Yılmaz, N.E., 1993, Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Hacettepe Üniversitesi (yayınlanmamış)
- 61) Yöndem,Z.D., 1998, Hükümlü kadınların stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi (yayınlanmamış)
- 62) Yöndem, Z.D., 2002, Stresle başa çıkma ölçeği: Eleştirel bir değerlendirme, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 2(18); 43-47
- 63) Yüksel, G., 2002, Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22(3);37-57

**KAYNAK DİZİNİ ( devam ediyor)**

- 64) Zimbardo, P.G., 1979, Psychology and life tenth edition, USA: Scott, Foresman and Company
- 65) [www.bilgininadresi.net/Madde/33236/stres](http://www.bilgininadresi.net/Madde/33236/stres) (2008-03-07)

## **EKLER DİZİNİ**

Utangaçlık Ölçeği ( Ek-1)

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (Ek-2)

Kişisel Bilgi Formu ( Ek-3)

Kredi Yurtlar Genel Müdürlüğü Uygulama İzin Belgesi ( Ek-4)



## ÖZGEÇMİŞ

### Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı : Serap ALTIOK  
Doğum Tarihi ve Yeri :23.07.1972 Sivrihisar  
Uyruğu :TC  
Medeni Durumu :Evli  
İletişim Adresleri :Arifiye Mahallesi Tanış Sokak Evin Apartmanı  
39/22 ESKİŞEHİR

Dumlupınar Yurt Müdürlüğü Meşelik Kampusu  
ESKİŞEHİR.

### Eğitim Durumu

1978-1983 İbrahim Karaoğlanoğlu İlk Okulu.

1983-1986 19 Mayıs Orta Okulu.

1986-1990 Atatürk Lisesi

1992-1996 İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakóltesi Psikoloji Bölümü

İngilizce Orta Düzey.

### Mesleki Deneyim

1996-1997 Akdeniz Dershanesi İstanbul Rehber Öğretmen

1997-2011 Başbakanlık Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu-Psikolog