



Ergenlerde Sosyal Kaygının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarına Göre İncelenmesi

Erdal Hamarta ¹

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını ve stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma sonucunda sosyal kaygının sosyal kaçınma, değersizlik ve kritize edilme alt boyutları ile stresle başa çıkmanın kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımlar arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygının sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik alt boyutlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler

Ergen
Sosyal Kaygı
Başa Çıkma
Stres

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 06.02.2015

Kabul Tarihi: 08.06.2015

Elektronik Yayın Tarihi: 04.08.2015

DOI: 10.15390/EB.2015.4410

Giriş

Sosyal kaygı, psikotik bozukluklar içinde yaygın bir problemdir (Romm, Rossberg, Berg, Hansen, Andreassen ve Melle, 2011) ve çoğu insan çeşitli sosyal durumlarda bir derece kaygı yaşar (Sanders, 2003). Sosyal kaygı (sosyal/anksiyete, fobi) DSM-V'te bir kişinin "tanınmadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma" durumu olarak tanımlanır (Apa, DSM-V, 2013).

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), yoğun korku, duygusal sıkıntı ve sosyal etkileşimi ve değerlendirmeyi içeren sosyal durumlara yönelik sürekli hale gelen kaygı olarak tanımlanan yaygın ve sınırlandırıcı problemdir. Bu kaygı, sıklıkla sosyal durumlardan kaçınma ya da bu durumlara son derece stresli bir şekilde katlanmaya yol açar (Nicholls, Staiger, Williams, Richardson ve Kambouropoulos, 2014). Sosyal kaygı "hayali" ya da "gerçek" sosyal çevrede kişilerarası yargılanma olasılığı ya da varlığından kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygı diğer insanlar üzerinde olumlu sosyal etkiyi meydana getirme isteği ve bunu beklentisinde olduğunu gibi gerçekleştiremeyeceği düşüncesinden meydana gelir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal yeterliklerini ve diğer insanlarla ilişkilerinde göze çarpan sosyal özelliklerini önemli düzeyde olumsuz değerlendirme eğilimindedirler ve diğer insanların kendilerini değerlendirmelerini daha olumsuz algılama eğilimindedirler (Moscovitch ve Hofmann, 2007; Orr ve Moscovitch, 2010; Moscovitch, Orr, Rowa, Gehring Reimer ve Antony, 2009; Sanders, 2003).

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Türkiye erdalhamarta@konya.edu.tr

Sosyal tehdit altında yüksek sosyal kaygılı bireyler dikkatlerini kendi içsel kaygı belirtilerine ve olumsuz benlik özelliklerini gözlemlemeye ayırır. Bu durum bireyin bakış açısına bağlı olarak doğal, sürekli, rahatsız edici ve genel olarak olumsuz bilişsel benlik algısının ortaya çıkmasına neden olur. Bu algılar, olumsuz bir şekilde zarar görme ve abartılı kendilik temsillerine dönüşme eğilimindedir; ancak, sosyal kaygılı bireyler tarafından bunlar doğru olarak algılanır ve ona göre davranılır. Dolayısıyla, bu algılar önemli duygusal ve bilişsel kaynakları ele alır ve dış ortamda göze çarpan olumlu sosyal ve kişilerarası ipuçlarını kodlamayı muhtemelen önler (Moscovitch ve Huyder, 2011). Diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının anlaşılmasında temel noktadır (Beidel, Morris ve Turner, 2004; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2007; Eren-Gümüş, 2006; Nicholls ve diğerleri, 2014; Sanders, 2003).

Sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlardaki kendine güvensizlik, düşük benlik saygısı ve kabul edilmeyeceği beklentileri ile karakterize edilirler (Moscovitch ve diğerleri, 2009; Levinson ve diğerleri, 2015). Bununla birlikte yalnızken ya da herhangi bir tehdit algılamadığında kendileri hakkındaki daha olumlu değerlendirme yapma eğilimindedirler (Eren-Gümüş, 2006). Sosyal kaygının en belirgin davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan “kaçınmak”tır (Kashdan, 2002). Bu durumun tam tersi olarak sosyal kaygısı yüksek bireyler reddedildiklerinde olumlu yaşantıların bir kaynağı olabilecek yeni sosyal etkileşimlerden daha fazla kaçınma eğilimindedirler (Hirsch ve Mathews, 2000). Reddedildikten sonra, bu bireyler yeni etkileşimlerin olumlu duygulardan ve arkadaşça davranıştan yoksun olmasını beklerler ve diğerlerine daha olumsuz davranırlar (Maner, DeWall, Baumeister ve Schaller, 2007). Dolayısıyla, yüksek düzeyde sosyal kaygılı bireyler rededilmeyi yaşadıklarında yeni sosyal bağlamlarda olumlu biliş ve davranış yoksunluğu sergilerler (Kashdan, Weeks ve Savostyanova, 2011).

Araştırmalar sosyal kaygılı bireylerin kaygılı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha az arkadaşlarının olduğunu (Beidel, Rao, Scharfstein, Wong ve Alfano, 2010), hemcinsleriyle ve karşı cinsle yakın ilişkiler kurmada zorluk yaşadıklarını (Alden ve Taylor, 2004), sosyal desteklerinin daha az olduğu ve sosyal işlevlerinde bozulmaların meydana geldiği (Eng, Coles, Heimberg ve Safren, 2005), eğitsel başarı düzeylerinin daha düşük olduğu (Eng ve diğerleri, 2005), sosyal etkinliklere daha az katıldıkları ve meslek seçerken düşük sosyal etkileşim gerektiren meslekleri seçtiklerini (Beidel ve diğerleri, 2010) göstermektedir. Bu araştırma sonuçları sosyal kaygılı bireylerin günlük yaşamlarında pek çok stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldıklarını ve bunlarla mücadele etmede zorluklar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verecek, yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatacak ve /ya da değiştirecek nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve rahatlayıp uyum sağlamak için çabalayacaktır. Bu noktada stres ve başa çıkma kavramları önem kazanmaktadır (Basut, 2006).

Temel olumsuz olaylar ve günlük problemler bir bireyin yaşamında bağımsız bir şekilde gelişebilmesine rağmen, bu durumlar sıklıkla raslantısal olarak ilişkilidir. Problem çözme baş etme stratejisini etkili bir şekilde uygulayan bir birey (1) stresli bir yaşam olayını bir meydan okuma ya da “çözülecek problem” olarak algılar, (2) problemi başarılı bir şekilde çözebileceğine inanır, (3) problemi dikkatli bir şekilde betimler ve gerçekçi bir hedef koyar, (4) alternatif “çözümler”i oluşturur ya da baş etme seçenekleri geliştirir, (5) “en iyi” ya da en etkili çözümü seçer, (6) çözümü etkili bir şekilde uygular ve (7) getirisini dikkatlice gözler ve değerlendirir (Dobson, 2010).

Lazarus’un (2006) modelinde, “stres” baş etme kaynaklarına yüklenmek ya da bu kaynakları aşmak ve onun iyilik halini tehdit ettiğinden birey tarafından isteklere değer biçildiği birey-çevre ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. “Stresli yaşam olayları” bir bireye kişisel, sosyal ya da biyolojik yeniden düzenleme talepleri sunan yaşam deneyimleridir. Temel olumsuz olaylar ve günlük problemler başlıca iki stresli yaşam olayı çeşididir. “Temel olumsuz olay” temel olumsuz yaşam değişimi gibi geniş bir yaşam deneyimidir ve sıklıkla bireyin yaşamında (ör. Boşanma) temizleyici yeniden düzenlemelere ihtiyaç duyar. Bunun aksine, “günlük problem” daha dar ve belirgin stresli bir yaşam olayıdır (Dobson, 2010).

Aynı verimlilikte olmasada başa çıkma stratejilerinin kullanılması stres düzeyinin düşürülmesinde kullanılır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bireylerin etkin sosyal etkileşim içerisinde olmaları onların zihinsel stresleri azaltır ve muzluluk düzeylerinin yükselmesinde etkilidir. Diğer yandan ise bireylerin etkisiz başa çıkma stratejilerini kullanmada ısrarları zihinsel strese ve hastalıkların tetiklenmesine neden olabilir (Hirokawa, Yagi ve Miyata, 2002). Stresle başa çıkma süreci başarılı ise, stres kontrol altına alınabilmektedir; başarısızsa, kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Lazarus, 2006). Başa çıkma stratejileri stresin yönetilebildiği bir mekanizmadır ve yeni başa çıkma stratejilerini öğrenme bireyi stresin düzeyine hakim olmak ve azaltmak için yeni beceriler geliştirmesini sağlar. Stresli anlarda, başa çıkma stratejileri sadece stresi yönetmeyi değil aynı zamanda stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkileri yönetmeyi sağlar (Rabbani, Mansor, Yaacob ve Talib, 2014).

Stresle başa çıkma, (a)problem odaklı ve (b)duygu odaklı olarak iki şekilde gerçekleştirilebilir. Problem odaklı başa çıkma; stresin kaynağına yönelik olarak, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgiyi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizi kullanmasını içerir. Problem odaklı başa çıkma; sorunlu insan-çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve/veya hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanılır. Böylece strese neden olan problemlerle başa çıkmak amaçlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma da ise kişi-çevre ilişkisinde değişim doğrudan davranışlar yoluyla değil, kişinin çevreyi yorumlama biçiminde gerçekleşir. Kendini kontrol altına alma, sosyal destek arama, kaçınma, sakınma, sorumluluğu kabullenme ve olumlu değerlendirmeler duygu odaklı başa çıkma çabaları içerisinde yer almaktadır. Duygu odaklı başa çıkmada, birey stresli bir duruma yönelik duygusal tepkisini kontrol etmeye çalışır. Örneğin, olumlu yanlarına odaklanarak durumu yeniden tanımlar. Problem odaklı başa çıkmada, birey stresli duruma neden olan problemle ilgilenerek stresli durumu kontrol etmeye çalışır. Problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan insanlar diğer başa çıkma stratejisini kullananlara göre stresli durumlara daha iyi uyum gösterirler. İnsanlar stresli bir durumu değiştirmek için az çaba gösterdiklerine inandıklarında duygu odaklı başa çıkmayı kullanma eğilimindedirler ve duruma yönelik istekleri ya da kaynaklarının değişebilir olduğuna inandıklarında problem odaklı başa çıkmayı kullanırlar (Völlink, Bolman, Eppingbroek ve Dehue, 2013). Kısmen kontrol edilemez stres faktörleri ile karşı karşıya geldiklerinde durumu değiştirmeye çalışmak boşunadır. Duygu odaklı başa çıkmayı kullanma insanların bu bağlamda kontrol edebilecekleri tek şeyi değiştirmelerini sağlar (Troy, Shallcross ve Mauss, 2013).

Bu bağlamda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları (sosyal kaçınma, değersizlik ve kritize edilme) ile stresle başa çıkma stilleri (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama Yaklaşım) arasındaki anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını ve stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu Yaygın eğitim kapsamı içerisinde yer alan Mesleki Eğitim Merkezlerinde öğrenim gören, Lise III ve Son sınıfta olan ve üniversite birinci sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiş yaşları 16-22 arasında olan 265 kız 243'i erkek olmak üzere toplam 508 ergenden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 66 maddeden oluşan orijinal ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar "Kendine Güvenli" yaklaşım (KG), "İyimser" yaklaşım (İY) ve "Sosyal Desteğe Başvurma" (SDB) alt boyutları stresle başa çıkma açısından "Etkili Yöntemler" olarak değerlendirilirken, "Çaresiz" (ÇY) ve "Boyun Eğici" (BEY) yaklaşım alt boyutları stresle başa çıkmada "Etkisiz Yöntemler" olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak 1995). Yapılan çalışmada ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.45$ ile $.80$ arasında değiştiği görülmüştür. Şahin, Güler ve Basım (2009) ölçeğin güvenilirlik katsayılarının $\alpha=.63$ ile $.83$ arasında değiştiğini bulmuşlardır.

Sosyal Kaygı Ölçeği: Özbay ve Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı "sosyal kaygı" içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanılabilirliğe sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 'dur. Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile $r=.43$, $p<.001$, SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile, $r=.51$, $p<.001$, kaygı testi ile, $r=.25$, $p<.01$, fobik anksiyete alt testi ile $r=.36$, $p<.001$, depresyon alt testi ile $r=.40$, $p<.001$ düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Güvenirlik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri $.89$ 'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özbay ve Palancı, 2001).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde sosyal kaygı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson momentler çarpım korelasyon kat sayısı kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığının belirlenmesinde çoklu regresyon analizi (Enter) tekniği kullanılmıştır

Bulgular

Bu bölümde öncelikle stresle başa çıkma tarzları ile sosyal kayı arasındaki ilişkiye daha sonra stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Sosyal Kaçınma, Kritize edilme ve Arasındaki İlişki

	Sosyal Kaçınma	Kritize Edilme	Değersizlik
KGY	-.386**	-.200**	-.313**
İY	-.243**	-.120**	-.204**
ÇY	.386**	.402**	.388**
BEY	.247**	.246**	.328**
SDA	.167**	.136**	.108*

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

Tablo 1 incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım sosyal Kaygının Sosyal Kaçınma, Kritize Edilme ve Değersizlik alt boyutları ile negatif ilişkili olduğu, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama ile Sosyal Kaçınma, Kritize Edilme ve Değersizlik arasında pozitif ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Kaygının Alt boyutlarını Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	R	R ²	ΔR^2	Yordayıcılar	B	St. Hata	β	t
Sosyal Kaçınma	.49	.24	.23	KGY	-.827	.136	-.349*	-6.074*
				İY	.279	.175	.088	1.593
				ÇY	.557	.100	.261*	5.563*
				BEY	.028	.131	.010	.211
				SDA	.676	.204	.132*	3.319*
Kritize Edilme	.42	.18	.17	KGY	-.204	.111	-.109	-1.831
				İY	.209	.143	.084	1.461
				ÇY	.599	.082	.355	7.309*
				BEY	.118	.107	.052	1.099
				SDA	.305	.167	.076	1.832
Değersizlik	.45	.20	.20	KGY	-.261	.080	-.191*	-3.254*
				İY	.054	.103	.030	.521
				HA	.309	.059	.251*	5.248*
				SA	.245	.077	.150	3.189*
				SSA	.163	.120	.055	1.364

* $p < .01$

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları sosyal kaçınmayı ($R=.49$, $R^2=.24$, $F=31.363$, $p < .001$), kritize edilmeyi ($R=.42$, $R^2=.18$, $F=21.734$, $p < .001$) ve değersizlik alt boyutlarını ($R=.45$, $R^2=.20$, $F=25.799$, $p < .001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Tablo 2 de sosyal kaçınmanın önemli yordayıcılarının kendine güvenli yaklaşım ($\beta=-.349$, $p < .001$), çaresiz yaklaşım ($\beta=.261$, $p < .001$) ve sosyal destek aramanın ($\beta=.132$, $p < .001$) olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma yaklaşımları kritize edilmedeki varyansın %19'unu açıklamaktadır. Kritize edilmenin önemli yordayıcısının çaresiz yaklaşım ($\beta=.355$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma yaklaşımları sosyal kaygının değersizlik alt boyutundaki varyansın %21'ini açıklamaktadır. Değersizlik alt boyutunun önemli yordayıcılarının ise çaresiz yaklaşım ($\beta=.251$, $p < .01$), kendine güvenli yaklaşım ($\beta=-.191$, $p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım ($\beta=.150$, $p < .01$) olduğu bulunmuştur.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının sosyal kaygının sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik alt boyutlarının önemli bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın temel hipotezi stresle etkili başa çıkma tarzları kullanan bireylerin sosyal kaygılarının düşük olacağı ve etkisiz başa çıkma tarzı kullananların ise sosyal kaygılarının yüksek olacağıdır. Araştırma sonuçları etkisiz stresle başa çıkma tarzları açısından bu hipotezi doğrularken, etkili stresle başa çıkma tarzları açısından kısmen (Etkili stresle başa çıkma tarzlarından KGY ve İY beklendiği gibi sosyal kaygı ile pozitif ilişkili iken SDA ile negatif gözlenmiştir) doğrulamıştır. Ayrıca regresyon analizi stresle başa çıkma tarzlarından bazılarının sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizliği yordamada etkili olduğunu göstermiştir.

Stresle başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda (Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Burgess, Wojslawowicz, Rubin, Krasnor ve LaForce, 2006; Baltacı ve Hamarta, 2013) sosyal kaygılı bireylerin daha çok duygu odaklı stresle başa çıkma (kaçınma gibi) stratejilerini kullanması yani uygun olmayan (maladaptive) stratejiler kullanması araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Stresle etkili olarak başa çıkabilen üniversite öğrencilerinin probleme yönelik yöntemlerden kendine güvenli ve iyimser yaklaşımları daha fazla kullandıkları, başa çıkamayanların ise duyguya yönelik yöntemlerden boyun eğici ve çaresiz yaklaşımları daha fazla kullanmaktadırlar (Razi, Kuzu, Yıldız ve Arifoğlu, 2009). Sosyal kaygılı bireylerin problem çözme becerilerini daha düşük olduğuna ilişkin bulgular (Palancı, 2004; Hamarta, Baltacı, Üre ve Demirbaş, 2010) araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Stresle başa çıkma etkili yöntemlerin kullanılması bireyi strese karşı koruyucu etkisi vardır ve bireyin kendine güvenmesi güvenmesi strese karşı önemli tampon görevi görmektedir. Stresle başa çıkma olumlu duyguların oluşması ve sıkıntıların hafifletilmesi ile de ilgilidir (Korkut, 2004). Ayrıca bireyin problemlere çözüm üretebilmeye ilişkin becerilerin yeterli görmesi, kişisel dirençleri daha belirgin hale getirerek üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır (Palancı, 2004).

Sosyal kaygının sosyal kaçınma boyutunu yordayan stresle başa çıkma tarzlarının sırasıyla kendine güven, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama olduğu görülmüştür. Kendine güvenli yaklaşım sergileyen bireyler karşılaştıkları stresli durumu değiştirmek için aktif tutum sergileyen, stresli durumlara ve kendi yeterliklerine olumlu yaklaşan bireylerdir. Etkili problem çözme becerisine sahip bireylerin probleme daha olumlu yöneldikleri, problemleri çözülebilir olarak gördükleri özgüvenlerinin ve benlik saygılarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Avsaroglu ve Üre, 2007; D'Zurilla, Chang ve Sanna, 2003, Hamarta, 2009). Düşük düzeyde özgüvenin sosyal kaygının bir özelliği olduğu düşünülmektedir (APA, 2013). Sosyal kaygılı bireyler düşük düzeyde özgüvene sahiptir. Düşük düzeyde özgüven, olumsuz değerlendirilme korkularını ve sosyal kaygıyı artırır. Dolayısıyla, olumsuz bir şekilde kendini değerlendiren bir birey, diğerlerinin de aynı fikirde olduğuna inanma eğilimindedir ve bu olumsuz değerlendirme beklentisi sosyal durumlarda kaygıya yol açar. Düşük özgüvenli bireyler, klinik sosyal kaygı geliştirme tehlikesi altındadır. Daha yüksek özgüven önemli düzeyde daha düşük sosyal kaygı getirir (Rasmussen ve Pidgeon, 2011). Çaresiz yaklaşım gösteren birey kendine güvenli yaklaşımın tersi olarak stres yaratan durum karşısında geri çekilmekte ve stresli durumun kendiliğinden geçmesini beklemektedir. Sosyal destek arama ve sosyal kaçınma arasındaki pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç sosyal ortamlardan kaçınan bireylerin yakın çevresinden gördüğü destekle bu ortamlarda kendini daha güvende hissettiği şeklinde yorumlanabilir.

Kritize edilme kaygısı bireylerin başkalarının kendisini eleştirmesinden duyulan rahatsızlığı ya da böyle bir tavıra karşı bireyin hissetmiş olduğu güvensiz durumu ifade etmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarından sadece çaresiz yaklaşımın yordayıcı olması özellikle bu yaklaşımı kullanan bireylerin tepkilerin vermekten çekinen bireyler olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü eleştirilere karşı cevap verebilme bireylerin yeterli düzeyde sosyal becerilere sahip olmasını ve başka insanlarla tartışmayı göze alabilmeyi içerebilir (Deniz, Hamarta ve Ari, 2005). Bazı araştırmacılar zayıf sosyal beceri ya da yetersiz sosyal davranışların sosyal etkileşimler süresince sosyal kaygının ve aşırı

kendine odaklanmanın bir getirisi olduğunu ifade etmektedirler. Sosyal fobisi olan bireyler her ne kadar sosyal becerileri sahip olsalar da kaygıları sosyal etkileşimlerine odaklanmalarını engellediğinden gerektiği gibi kullanmakta zorluk yaşarlar (Beidel, Rao, Scharfstein, Wong ve Alfano, 2010).

Değersizlik bireyin kendilik algısına yönelik olumsuz değerlendirmesi olarak ele alındığında bireyin stresli durumlarda göstermiş olduğu tepki genellikle olaylardan kaçınmak ya boyun egmek şeklinde görülecektir. Sosyal kaygı diğerleri tarafından yargılanma ya da reddedilme potansiyeli taşıyan sosyal bağlamlardan kaçınma ve korkmayı barındırır. Sosyal kaygılı bireyler her zaman utangaç, davranış açısından engellenmiş ve riskler almaya isteksiz olarak ifade edilmektedir (Richards, Patel, Dainele-Zegarelli, vd., 2015). Nitekim araştırma bulguları bu hipotezimizi destekler nitelikte bulunmuştur. Boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım problemle yüzleşmek yerine çaresiz beklemeyi ve sunulan çözümleri kabul etmeyi gerektiren başa çıkma tarzlarıdır.

Sosyal kaygı ve stresle başa çıkma arasında ilişki ile ilgili olarak farklı boyutlarıyla ele alan ve farklı örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılması konunun anlaşılması açısından daha yararlı olabilir. Ayrıca sosyal kaygı ve stresle başa çıkma ile ilgili olarak psikososyal müdahale programları içeren araştırmalara ihtiyaç vardır. Sosyal kaygının tedavi edilmesinde ve önlenmesinde stresle başa çıkmanın önemini gösteren psikososyal temelli araştırmalar önemli olabilir.

Kaynakça

- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Alden, L. E. ve Taylor C. T. (2004) Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 857-882.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı*, (5. bs.) (E. Köroğlu, çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science*, 38(167), 223-237.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Beidel, D. C., Morris, T. L. ve Turner, M. W. (2004). Social phobia. J. S. March ve T. L. Morris (Ed.). *Anxiety in children and adolescents* içinde (s. 141-164). New York: Guilford publications.
- Beidel, D. C., Rao, P. A., Scharfstein, L., Wong, N. ve Alfano, C. A. (2010). Social skills and social phobia: An investigation of DSM-IV subtypes. *Behav Res Ther*, 48(10), 992-1001.
- Burgess, K.B., Wojslawowicz, J. C., Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L. ve Booth-LaForce, C. (2006). Social information processing and coping strategies of shy/withdrawn and aggressive children: does friendship matter? *Child Development*, 77(2), 371-383.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Social anxiety and expectancy of criticism: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131-141.
- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve Arı, R.(2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19 -32.
- Dobson, K. S. (ed.). (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, (3. bs.), The Guilford Press, New York.
- D’Zurilla, T. J., Chang, E. C. ve Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem-solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 424-440.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G. ve Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Anxiety Disorders*, 19(2), 143-156.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Findlay, L.G., Coplan, R. J. ve Bowker A. (2009) Keeping it all inside: Shyness, internalizing coping strategies and socio-emotional adjustment in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1) 47-54.
- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(1), 73-82.
- Hamarta, E., Baltacı, Ö., Üre, Ö. ve Demirbaş, E. (2010). Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan anne baba tutumları ve problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 21(6), 73-82.
- Hirokawa, K. Yagi, A. ve Miyata, Y. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, 2(9), 113-123.
- Hirsch, C. R. ve Mathews, A. (2000). Impaired positive inferential bias in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 705-712.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 789-810.

- Kashdan, T. B., Weeks, J. W. ve Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 786-799.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı
- Lazarus, R. S. ve Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. (2. bs). New York: Springer Publishing.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., Heimberg, R. G., Warren, C., S., Blanco, C., Schneier, F. ve Liebowitz, M., R. (2015). Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 29(1), 61-71.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F. ve Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem". *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 42-55.
- Moscovitch, D. A. ve Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1039-1052.
- Moscovitch, D. A., Orr, E., Rowa, K., Gehring Reimer, S. ve Antony, M. M. (2009). In the absence of rose-colored glasses: Ratings of self-attributes and their differential certainty and importance across multiple dimensions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(1), 66-70.
- Moscovitch, D. A. ve Huyder, V. (2011). The Negative Self-Portrayal Scale: Development, Validation, and Application to Social Anxiety. *Behavior Therapy*, 42(2), 183-196.
- Nicholls, J., Staiger, P. K., Williams, J. S., Richardson, B. ve Kambouropoulos, N. (2014). When social anxiety co-occurs with substance use: Does an impulsive social anxiety subtype explain this unexpected relationship? *Psychiatry Research*, 220(3), 909-914.
- Orr, E. ve Moscovitch, D. A. (2010). Learning to re-appraise the self during video feedback for social anxiety: Does depth of processing matter? *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 728-737.
- Palancı, M. ve Özbay, Y. (2001, 5-7 Eylül). Sosyal kaygı ölçeği: geçerlik güvenirlik çalışması. VI. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. XIII. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda* sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Rabbani, M., Mansor, M. B., Yaacob, S. N. ve Talib, M. A. (2014). The relationship between social support, coping strategies and stress among Iranian adolescents living in Malaysia. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(4), 52-63.
- Rasmussen M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(2), 227-233.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F. ve Çamkuşu-Arifoğlu, B. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17-26.
- Richards, J. M., Patel, N., Daniele-Zegarelli, T., MacPherson, L., Lejuez, C. W. ve Ernst, M. (2015). Social anxiety, acute social stress, and reward parameters interact to predict risky decision-making among adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 29(1), 25-34.
- Romm, K. L., Rossberg, J. I., Berg, A. O., Hansen, C. F., Andreassen, O. A. ve Melle, I. (2011). Assessment of social anxiety in first episode psychosis using the Liebowitz Social Anxiety scale as a self-report measure. *European Psychiatry*, 26(2), 115-121.
- Sanders, D. J. (2003). *Counselling for Anxiety Problems* (2nd ed.). London, GBR: Sage Publications, Incorporated.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A Person-by-situation approach to emotion regulation: cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12) 1-10. doi:10.1177/0956797613496434
- Völlink, T., Bolman, C. A., W., Eppingbroek, A. ve Dehue, F. (2013). Emotion-focused coping worsens depressive feelings and health complaints in cyberbullied children. *Journal of Criminology*, Volume(2013), Article ID 416976. doi:10.1155/2013/416976