T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN YORDANMASI

113169

YÜKSEK LİSANS TEZİ

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

113169

Hazırlayan
Serap GÖKÇE

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

Ankara-2002

Gazi Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Serap Gökçe'ye ait "Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması" adlı çalışma, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalında, YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Süleyman DOĞAN (Danışman).....

Üye : Doç. Dr. Abide GÜNGÖR.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Neşe TERTEMİZ.....

ÖZET

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, algılanan gelir durumu, algılanan anne baba tutumu, algılanan başarı durumu, özsaygı ve yalnızlık değişkenleri açısından yordanmıştır.

Araştırma, Ankara il merkezindeki altı resmi genel lisenin 9., 10. ve 11. sınıflarında eğitim gören 353'ü kız ve 336'sı erkek olmak üzere toplam 689 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri "Utangaçlık Ölçeği", özsaygı düzeyleri "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" ve yalnızlık düzeyleri de "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile belirlenmiştir. Utangaçlık ölçeğinin lise öğrencilerine yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin kişisel niteliklerine ilişkin bilgiler ise araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri "aşamalı çoklu regresyon" (Stepwise Multiple Regression) analizi yöntemi ile yordanmıştır.

Öğrencilerin, utangaçlık düzeylerinin yordanmasına ilişkin yapılan aşamalı çoklu regresyon analizinde özsaygı, yalnızlık, annenin eğitim durumuna ilişkin Dummy 3 ve algılanan gelir durumu değişkenlerinin önemli yordayıcılar olarak yer aldığı görülmüştür. Öğrencilerin utangaçlık puanlarındaki varyansın % 20.2'sini özsaygının, % 3.9'unu yalnızlığın, % 1.2'sini annenin eğitim durumuna ilişkin Dummy 3 değişkeninin, % 0.6'sını algılanan gelir durumu açıklamıştır. Ayrıca analize giren bu dört değişkenin utangaçlık puanlarındaki varyansın toplam % 25.9'unu açıkladığı saptanmıştır.

Sonuç olarak, araştırma bulguları utangaçlığın en önemli yordayıcısının özsaygı olduğunu, bunu ikinci önemli yordayıcı olarak yalnızlığın, daha sonra da

annenin eğitim durumu ile algılanan gelir durumu değişkenlerinin izlediğini göstermektedir.

SUMMARY

In the present study, the shyness levels of high school students were examined by gender, grade level, mother's education level, father's education level, perceived income, perceived parental attitude, perceived academic success, self-esteem and loneliness.

The study was carried out on a sample of 689 students including (353 females and 336 males) from 9th, 10th and 11th grade levels of 6 (six) public high schools in Ankara.

In the study, students' shyness, self-esteem, and loneliness levels were measured by "Shyness Scale", "Coopersmith Self- Esteem Inventory", and "UCLA Loneliness Scale" respectively. The validity and reliability studies of Shyness Scale for high school students were conducted by the researcher. Also, the personal information about the students was collected by using "Personal Information Form" which was developed by the researcher.

In this study, the shyness levels of the students were measured by Stepwise Multiple Regression Analysis method.

The results of Stepwise Multiple Regression Analysis revealed that, self-esteem, loneliness, education level of mother Dummy 3 and perceived income level variables were significant in predicting shyness. It was found that self esteem scores accounted for 20.2%, loneliness scores accounted for 3.9%, Dummy 3 variable related to educational level of mother 1.2% and perceived income scores accounted for 0.6% of total variance of shyness scores. These four variables explained 25.9% of the total variance of shyness scores.

As a result, the findings of the present study show that self esteem is the most important variable, loneliness second most important variable in predicting shyness and these are followed by educational level of mother and perceived income respectively.

ÖNSÖZ

Utangaçlık pek çok insanın yaşamında zaman zaman yaşadığı bir duygudur. "insan biraz utanır" ya da "hiç utanması yok" gibi sözler söylenerek bazı ortamlarda insanın davranışlarına dikkat etmesi gerektiği mesajı verilir. Utangaçlığın kişinin toplum içindeki davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Buna karşılık, utangaçlık yüksek düzeyde olduğu takdirde bireyin sosyal ortamlara girmesini engelleyerek tüm yaşamını olumsuz yönde etkilemekte ve ciddi bir problem olarak bireyin yaşamında yer almaktadır.

Bu araştırmada lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ele alınmış ve araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin utangaçlığı yordama güçleri incelenmiştir. Bu araştırmanın utangaçlığın birçok yönüyle tanınması ve bundan sonraki araştırmaları teşvik etme açısından katkı getireceği düşünülmektedir.

Araştırmanın her aşamasında destekleyici görüş ve değerlendirmelerinden yararlandığım tez danışmanım Prof. Dr. Süleyman Doğan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araştırmada kullanılan ölçeğin uyarlama çalışmasına yönelik istatistiksel analizlerdeki yardımlarından dolayı Hakan Atılgan'a ve araştırma verilerinin istatistiksel analizlerindeki yardımlarından dolayı da Yrd. Doç. Dr. Şener Büyüköztürk'e teşekkür ederim. Yardım ve desteklerinden dolayı Hüseyin Topukçu, Azra Koçak ve Nuray Erdeğer'e, çeviri konusundaki yardımlarından dolayı Ayşe Seza Karaman, Ümit Sahranç ve Bengü Ergüner Tekinalp'e, raporlaştırma aşamasındaki katkılarından dolayı da Asım Çivitci'ye içten teşekkürlerimi sunarım. Ölçekle ilgili yardımlarından dolayı da Doç. Dr. Abide Güngör'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince bana uygun çalışma ortamı sağlayan annem ve yaşından beklenmeyecek yardımlarından dolayı yeğenim Cem başta olmak üzere benden desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tüm eğitimim süresince gecelerini benimle paylaşan ve varlığını her zaman hissedeceğim babamı sevgiyle anıyorum.

Serap GÖKÇE

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET i
SUMMARY iii
ÖNSÖZ iv
İÇİNDEKİLER v
TABLOLAR viii

BÖLÜM I

GİRİŞ 1
Problem 10
Sınırlılıklar 11
Tanımlar 11
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 12

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR 14
Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve 14
Utangaçlık 14
Utangaçlığın Kaynağı 16
Utangaçlık Türleri 21
Utangaçlığın Olumlu ve Olumsuz Yönleri 22
Utangaç Kişilerin Özellikleri 27
Utangaçlık, Sosyal Kaygı ve Sosyal Fobi İlişkisi 35
Utangaçlık ve İçedönüklük İlişkisi 38
Utangaçlık ve Sosyalleşme İlişkisi 39
Utangaçlık ve Özsaygı İlişkisi 41
Utangaçlık ve Yalnızlık İlişkisi 42
Utangaçlıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 43

Sayfa

Utangaçlık Konusunda Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar..... 43
Utangaçlıkla İlgili Ülkemizde Yapılmış Araştırma..... 59

BÖLÜM III

YÖNTEM..... 61
Araştırma Modeli..... 61
Evren ve Örneklem..... 61
Veri Toplama Araçları..... 64
1.0. Utangaçlık Ölçeği..... 64
1.1. Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması..... 66
1.2. Utangaçlık Ölçeği'nin Geçerliği..... 66
1.3. Utangaçlık Ölçeği'nin Güvenirliği..... 67
1.4. Utangaçlık Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması..... 67
1.5. Utangaçlık Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması..... 72
2.0. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri..... 72
2.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Puanlanması..... 72
2.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerliği..... 73
2.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Güvenirliği..... 74
3.0. UCLA Yalnızlık Ölçeği..... 74
3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması..... 75
3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Geçerliği..... 75
3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Güvenirliği..... 76
4.0. Kişisel Bilgi Formu..... 77

Sayfa

Verilerin Toplanması 77
Verilerin Analizi 78

BÖLÜM IV

BULGULAR 82
Utangaçlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular 82

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM 87
1.0. Özsaygı Puanlarının Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu 87
2.0. Yalnızlık Puanlarının Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu 89
3.0. Annenin Eğitim Durumunun Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu 91
4.0. Algılanan Gelir Durumunun Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu 91
5.0. Utangaçlık Puanlarının Yordanmasının Araştırmada Ele Alınan Diğer Değişkenler Açısından Tartışılması ve Yorumu 92

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER 95

KAYNAKÇA 97
EKLER 109

TABLOLAR

Sayfa

Tablo 1 Utangaç Bireyleri En Çok Utandıran Kişiler ve Ortamlar..... 30
Tablo 2 Utangaç Bireyleri Utandıran Kişiler..... 31
Tablo 3 Utangaçlık Semptomları 34
Tablo 4 Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Okullar, Sosyo-Ekonomik Düzeyleri, Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Bulundukları Sınıflarına Göre Sayısal Dağılımı..... 63
Tablo 5 Utangaçlık ve SDKDE Puanları Arasındaki İlişki..... 68
Tablo 6 Yapı Geçerliği İçin Temel Bileşenlerle Faktör Analizi..... 69
Tablo 7 Temel Bileşenler Matrisi..... 71
Tablo 8 Sınıflamalı Değişkenlerin Dummy Değişkenler Olarak Tanımları ve Kodlanması..... 80
Tablo 9 Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Annenin Eğitimi, Babanın Eğitimi, Ailenin Geliri, Anne-Baba Tutumları, Yalnızlık ve Özsaygı Değişkenlerine Göre Utangaçlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 83

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bireyler yaşamlarının her döneminde kişilerarası iletişim kurma, sosyal ortamlarda bulunma ve bir gruba ait olma gereksinimi duyarlar. Bu nedenle de bireyler okulda, işte, yolda, alışverişte ya da buna benzer birçok sosyal ortamda diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurarlar. Bireyler yaşamlarını sürdürürken isteseler de istemeseler de bu tür sosyal ilişkiler kurmak zorunda kalırlar. Toplumsal bir varlık olan bireyden de sosyal ilişkilerden uzak bir yaşam sürmesi beklenemez . Ancak, her bireyin sosyal ortamlara girerek diğer insanlarla kolayca iletişim kurduğunu ya da kendisini bir gruba ait hissettiğini söylemek oldukça güçtür. Bazı bireylerin girdikleri sosyal ortamlarda insanlarla rahat iletişim kurdukları ve bunun için özel bir çaba harcamadıkları görülmektedir. Öte yandan, insanlarla iletişim kurarken bir takım güçlüklerle karşılaşan bireylere de rastlanmaktadır. Çünkü, sosyal ortamlara girmek ve insanlarla rahat iletişim kurmak onlar için oldukça zor ve sıkıntılı bir süreçtir.

Birçok alanda insanların yaşamını oldukça kolaylaştıran teknolojinin, sosyal ortama girme ve kişilerarası iletişim kurmada güçlük çeken bireylerin yaşamını da kolaylaştırdığını söyleyebilmek güçtür. İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmada zorlanan birey için internet, elektronik posta ya da cep telefonlarıyla iletişim kurmak daha kolay ve tercih edilir bir yöntemdir. Ancak, bu kolaylık onların aynı zamanda diğer insanlardan iyice uzaklaşmalarına, dolayısıyla da iletişimde yaşadıkları sıkıntı ve güçlüğün iyice artmasına neden olmaktadır.

İnsanlarla birarada yaşamayı kolayca başaramayan kişiler, "sıkılgan", "utangaç", "çekingen", "ürkek", "tutuk" ve "sosyal fobik" şeklinde sıfatlandırılmaktadır (Bacanlı, 1999). Bu kişiler için hangi sıfat kullanılırsa kullanılsın hepsinin temelinde utanma duygusu bulunmaktadır. İnsanlar yaşadıkları

utanma duygularını gizleyerek genellikle kendi içlerinde yaşama eğilimindedirler. Bu açıdan bakıldığında utanma duygusunun, insan duygularının en gizlisi ve en yoğunu olduğu söylenebilir (İşcan & İşcan, 1996).

Başkalarının bulunduğu yerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımlanabilecek olan "utangaçlık", kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Jones, Briggs, & Smith, 1986). Zimbardo (1977) utangaçlığı, bireyin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etmen olarak açıklarken; Carducci (2000) utangaçlığı, genel olarak kişilerarası ilişkilerde yaşanan aşırı sıkılganlıktan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıkan kişilerarası bir sorun olarak görmektedir. Stevens (1997) ise utangaçlığın bireyin yaşamının her yönünü etkileyebildiğini, hafif derecedeki bir utangaçlığın bile bireyin iş, eş ve arkadaş seçimini etkilediğini ve utangaç kişilerin çoğunun bir gruba girme konusunda kendilerini çaresiz hissettiklerini belirtmektedir.

1970'li yıllarda Amerika'da utangaçlık üzerinde yapılan araştırmalarda, araştırma kapsamına alınan kişilerin % 40'ının utangaçlıklarını hayatlarında ciddi bir problem olarak gördükleri saptanmıştır. Son yapılan araştırmalarda ise kendisini utangaç olarak tanımlayanların oranının % 50'lere kadar yükseldiği görülmektedir (Henderson & Zimbardo, 1998).

Toplumda utangaç bireylerin küçümsenemeyecek bir oranda bulunması ve utangaçlığın bireyin yaşamındaki etkisi araştırmacıların utangaçlık üzerinde yoğunlaşmalarına neden olmuştur. .

Utangaçlık klinisyenler tarafından yarı klinik bir durum olarak görüldüğü için daha çok kişilik ve sosyal psikologların dikkatini çekmiştir (Esemenli, 1995).

Günlük yaşamda sıkça kullanılan bir kavram ve yaşanılan bir sıkıntı olan utangaçlığın 1970'lerden önce bilimsel araştırmalarda yer almadığı görülmektedir.

Bir problem olarak ele alıp utangaçlık üzerinde çalışanların başında Philip G. Zimbardo gelmektedir.

Aynı oranda yaşanmasa ve aynı şekilde tanımlanmasa da utangaçlık her kültürde vardır (Carducci & Zimbardo, 1995). Amerika'da yapılan araştırmalara göre utangaçlık en fazla Asya kökenli Amerikalılarda, en az da Yahudi kökenli Amerikalılarda rastlanmıştır. Bu farklılık ayrı kültürlerde utangaçlığın incelenmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Henderson & Zimbardo, 1998).

Utangaçlık, genellikle bütün toplumlarda benzer biçimde yaşanan bir duygudur ve yeni sosyal uyaranların üstesinden gelebilmek için insanların kullandıkları bir mekanizmadır. Utangaçlık korku, ilgi, gerginlik ve hoşa gitme gibi duyguların bir karışımı olarak hissedilir. Fizyolojik olarak da kalp atışında ve kan basıncında artış bu duygulara eşlik eder (Hyson & Van Trieste, 1987). Ayrıca, utangaçlıkta huzursuzluk, engellenme ve kaygı tepkileri, kendisine yönelik aşırı farkındalık ve başkalarının yanında sessiz kalma oldukça belirgindir (Jones, Briggs, & Smith, 1986). Utangaç bireyler daha hareketsiz ve sessizdirler. Konuşmaları ise genellikle yumuşak, titrek ve tereddütlüdür (Hyson & Van Trieste, 1987).

Birçok insan için utangaçlık, temel ihtiyaçlarının önündeki bir engeldir. Utangaçlık insanları kontrol eder ve onları okulda, sosyal ve iş ortamlarında etkisiz kılar (Carducci, 2000). Kendine güvenme, kendini ifade edebilme ve sözel beceriye sahip olma, bireyin yaşamının birçok bölümünde gereksinim duyacağı özelliklerdir. Bu özelliklere sahip olduğu takdirde birey iş başvurularında, yapacağı mülakatlarda, iş seminerlerinde ya da okulda aldığı ödevi sunma gibi yaşamında karşılaşabileceği buna benzer durumlarda başarılı olabilecektir. Utangaç bireyin özellikleri düşünüldüğünde bu tür durumlarda başarılı olma ihtimallerinin oldukça az olduğu söylenebilir. Ayrıca, başarılı olsalar bile mesleklerinde utangaç olmayanlar kadar kolay gelişme gösteremezler (Arends, 2000). Dolayısıyla da utangaç olan bireyler okuldan atılabilirler, iş başvurularında başarısız olabilirler ve toplumsal olarak yalıtılmış bir duruma gelebilirler. Utangaç bireyler yaşadıkları rahatsızlıkları

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

kimseyle paylaşmazlar. Bu nedenle de genellikle kendi içlerinde sessizce acı çekerler (Stein, 1996).

Utangaç kişiler sosyal etkileşimi başlatmada zorluk yaşarlar. Başkalarının bulunduğu durumlarda kendilerini rahatsız hissederler ve bunun sonucunda da sosyal ortamlarda oldukça çekingen ve suskun davranış sergilerler (Page, 1990a). Utangaç insanların önemli bir özelliği de yeni ya da gergin bir ortama alışma sürelerinin oldukça uzun olmasıdır. Özellikle, stresli durumlarda utangaç bireylerin ortama uyum sağlayabilmeleri için daha fazla zamana ihtiyaçları vardır (Carducci, 2000).

Utangaç bireyler kendileriyle ilgili endişe yaşarlar ve kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Ayrıca, utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hoşnutsuzluğu abartma eğilimindedirler ve başkalarının göstermiş olduğu olumsuz tepkilerden kolaylıkla etkilenirler. Kendileriyle ilgili olumsuz yargılar utangaç bireyin düşük özsaygı geliştirmesine neden olmaktadır. Utangaç bireyler, sosyal ortamlarda kaygıdan ziyade bilişsel anlamda bir rahatsızlık yaşamaktadırlar. Utangaçlıkla ilgili ciddi sorunu olan bireyler, sosyal ortamlara katılamazlar, konuşmakta zorlanırlar, sözel olmayan mesajları kullanamazlar ve diğer insanlara az ilgi gösterirler. Bu da, onların yalnızlığa itilmelerine ve kendilerini yalnız hissetmelerine neden olmaktadır (Henderson & Zimbardo, 1998).

Utangaçlık, genellikle eleştiriye ve incinmeye en duyarlı dönem olan çocukluk yıllarında başlar (Stevens, 1997). Buss (1980)'a göre çocuk kendini bir sosyal nesne olarak gördüğü zaman, yani çocuk diğer insanların kendisini gözlemleyebileceklerinin bilincine vardığında ve kendi kendinin farkında olduğunda utangaçlık ortaya çıkar (Akt:Hudson & Rapee, 2000). Broucek (1982)'e göre de utangaçlık, çocuğun kendisini annesinden ayrı bir varlık olduğunu fark etmesiyle ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, utangaçlığın ortaya çıkmasına neden olan diğer bir gelişimsel adımın çocuğun kendi kendisinin farkında olma yaşantısı olduğunu belirterek algılanan gerçek benlikle ideal benlik arasındaki uyumsuzluktan dolayı da utangaçlığın ortaya çıktığını ifade etmektedir (Akt: İşcan & İşcan, 1996).

Zolten ve Long (1997), çocuğun utangaç olmasında anne-babanın önemi üzerinde durmuştur. Çocuklarda görülen utangaçlık büyük ölçüde tutarsız anne-baba davranışlarından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, ilgisizlik ya da özellikle annenin aşırı koruyucu davranışı da utangaçlığa neden olabilecek anne-baba davranışları arasında yer almaktadır. Gilmartin (1985)'in yaptığı çalışmada, utangaç kimselerin çoğu, mutlu bir aile yaşantısına ve demokratik bir aile yapısına sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Bu da, anne-baba tutumunun çocukların utangaç olmalarında önemli bir faktör olduğunun bir göstergesi sayılabilir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin de utangaçlıkta önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Lawrence ve Bennette'in 1992 yılında yaptıkları çalışmada, alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan bireylerde utangaçlığın daha çok görüldüğüne dair bulguları da bu iddiayı destekler niteliktedir.

Çocuklar belirli gelişim dönemlerinde utangaçlığa daha yatkın olabilmektedirler. Örneğin, çocuğun ergenlik dönemine geçmesi onun utangaç olmasına neden olabilir. Çünkü, bu dönemde değişen bedenleri ile birlikte ergenlerin sosyal ve duygusal boyuttaki ilgi alanları da değişmektedir. Sadece arkadaş olarak tanımladıkları ilişkiler ile birlikte karşı cinsten kişilerle duygusal ilişkilere de geçiş yapmaları gerekmektedir. Bu durum, ergenler için oldukça zor ve karmaşıktır. Ergenlik döneminde ergenin yaşadığı bu karmaşıklık bireyin utangaç olmasına neden olabilir. Zaten, utangaç olan birey için ise ergenlik dönemi, bireydeki utangaçlığin iyice artmasına neden olur. İnsanların bir takım yaşantılar sonucunda yetişkinlik döneminde de utangaç olabildikleri görülmektedir. Örneğin reddedilme, boşanma veya işten atılma yetişkinlik döneminde utangaçlığa neden olabilecek yaşantılar arasında sayılabilir (Carducci & Zimbardo, 1995; Hyson & Van Trieste, 1987).

Utangaçlık, ergenlerde yetişkinlere göre daha fazla görülmektedir. Bunun nedeni, şu anda utangaç olmayan yetişkinlerin çocuklukta ya da ergenlikte yaşadıkları utangaçlığın üstesinden gelebilmiş olmalarıdır. Utangaç bireylerin çok olduğu, utangaçlığın en yoğun yaşandığı ve utangaçların en çok zorlandıkları dönem ergenlik dönemidir. Çünkü, ergenlik dönemindeki çocuk sadece fiziksel olarak değişmez. Bu dönemdeki çocuğun sosyal yaşamında da büyük değişiklikler

olmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi utangaçlık için oldukça kritik bir dönemdir (Carducci & Zimbardo, 1995; Zimbardo,1977).

Ergenlik dönemi bedensel, sosyal ve bilişsel yönden bir olgunlaşma dönemidir. Havighurst tarafından geliştirilen "Ergenlikte Gelişim Görevleri Listesi" incelendiğinde, ergenin yerine getirmesi gereken gelişim görevleri arasında "her iki cinsten yaşıtlarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurma" görevinin olduğu görülmektedir. Bu gelişim görev gereği ergen, kız ve erkeklerden oluşan karma bir grupta kızarmadan, terlemeden, ne söyleyeceğini ve nasıl söyleyeceğini yetişkinlere özgü çeşitli toplumsal etkinliklere nasıl katılacağını öğrenmek zorundadır (Gander & Gardiner, 1998).

Ergenlik döneminde bireyler dikkat çekmek ve beğenilmek isterler (Gander & Gardiner,1998). Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Arkadaş beğenisini kazanmak gencin kendine güven ve saygı duymasını sağlar (Kılıççı,1989).

Hortaçsu (1997)'ya göre, ergenlikteki yakın arkadaşlıkların kişinin gelişimi açısından birçok işlevi vardır. Bu işlevlerden birisi, gencin tek başına girmekten korktuğu veya tek başına yapmaktan zevk almayacağı deneyimleri birlikte yaşayabileceği dost kişilere sahip olmasıdır. Diğer bir işlev ise gencin akranlarıyla bazı konuları tartışarak bilişsel düzeyini yükseltmesidir.

Erken çocukluk dönemlerinde yaşanan akran ilişkilerinin gelişim dönemlerindeki önemini göz önünde tutan kuramlar, sosyal olarak çekingen çocukları gelecek için potansiyel bir risk grubu olarak görmektedirler (Asendorpf, 1990a). Yakın arkadaş ya da akraba çevresi olmayan bireyler ise daha çok risk altındadırlar. Duygularını ve korkularını birileriyle paylaşamayan kişiler sinirli hale gelirler ve paranoyaya daha yatkın olurlar. Olumsuz ya da yanlış inanca sahip olan herkes düşüncelerinin saçma olduğunu söyleyecek ve hatasını düzeltecek birisine gereksinim duyar (Carducci & Zimbardo, 1995). Sosyal bir bakış açısıyla bakıldığında, çocukların bir çok sosyal kazanımlarını akranları yoluyla elde ettikleri

söylenebilir. Bu nedenle akran desteği, model almada ve karşılıklı olumlu etkileşimde oldukça önemlidir. Akranlarıyla etkin bir iletişim içinde bulunamayan çocukların ileriki yıllarda risk grubunu teşkil etmeleri kaçınılmaz görünmektedir (Asendorpf, 1990a). Utangaçlık, çocukların arkadaş bulmaları için gereksinim duydukları sosyal becerilerini de olumsuz yönde etkiler (Holbrook, 1987). Utangaç çocuklar, utangaç olmayan çocuklara göre farklı kalitede arkadaşlık kurmaktadırlar. Yapılan araştırmalarda utangaçlığın kalıcı arkadaşlık kurmayı engellemediği saptansa da, utangaç bireylerin arkadaşlıklarında daha az yakın ilişki ve saygı yaşadıkları ve daha yalnız oldukları görülmektedir (Fordham & Stevenson-Hinde,1999).

Genel olarak bakıldığında utangaçlığın, kişilerin sosyal ilişkiler kurmasını engelleyerek düşük özsaygı geliştirmelerine ve kendilerini yalnız hissetmelerine neden olduğu söylenebilir. Özellikle, ergenlik döneminde düşük özsaygı ve yalnızlık duygusu utangaç ergenin işini iyice zorlaştırmaktadır. Ergenin özsaygısının yükseltilebilmesi ve yalnızlıktan kurtulabilmesi için utangaçlıklarının üstesinden gelmeleri gerektiği söylenebilir. Günümüzde insanların gitgide yabancılaşarak yüzyüze iletişimi az kullanmaları, özellikle ergen için utangaçlığı ciddi bir problem haline getireceği düşünülmektedir. Sonuçta, özsaygının ve yalnızlığın ergen utangaçlarda oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde utangaçlık kızlarda daha fazla görülmektedir. Okulda popüler olma ve karşı cins tarafından beğenilme gereksiniminin kızlarda erkeklere göre daha fazla olması, kızlarda utangaçlığın artmasına neden olmaktadır. Kızlar utangaçlıklarını kendi içlerine dönerek ya da sadece kızlarla yakın ilişkiler kurarak ortaya koyarlar. Erkeklerde ise bu dönemde utangaçlık daha az görülmekle birlikte utangaçlıktan daha fazla etkilenmektedirler. Bu dönemde, karşı cinsle arkadaşlık yapma konusunda ilk adımı atacak taraf erkektir ki, bu utangaç erkekler için oldukça güçtür. Erkekler karşı cinsle utangaçlıkları nedeniyle konuşamadıkları zamanlarda saldırganlık gibi olumsuz davranışlar sergileyerek dikkat çekmeye çalışırlar. Ancak, çok kesin bir biçimde kızların erkeklerden daha utangaç olduğu sonucuna varmak

yanlış bir genellemedir. Erkekler dışadönük ve saldırgan davranışlar ile utangaçlıklarını göstermiyor olabilirler (Zimbardo,1977; Gard,2000).

Utangaçlık, ergen erkeklerde yasa dışı madde kullanma yönünden önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Utangaç erkekler, sosyal rahatsızlık ve engellenmişliklerini yatıştırarak utangaçlıkları ile baş edebilmek ve dışa dönük olabilmek için alkol veya uyuşturucu kullanmayı tercih etmektedirler. Alkol veya zararlı madde kullanımı onların çekingenliklerini hafifletmekle birlikte bilişsel işlevlerine de engel olmaktadır. Ergenlik döneminde bulunan utangaç kızlar alkol kullanma veya yasa dışı madde kullanma eğilimi göstermemektedirler (Carducci, 2000; Hyson & Van Trieste, 1987; Page, 1990b).

Utangaçlığın ergenlik döneminde alkol ya da yasa dışı madde kullanmaya yatkın olma bakımından kızlar ve erkekler arasında bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte, cinsiyetler açısından bakıldığında hangisinin daha utangaç olduğunu söyleyebilmek oldukça güçtür.

Utangaç ergenler, utangaçlıkları nedeniyle hayal kırıklığı, isteksizlik ve yalnızlık gibi ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Henderson & Zimbardo, 1998). Ayrıca, utangaç ergenler sosyal etkileşimleri başlatmakta sıkıntı çekmekte, çevrelerindeki diğer insanların varlığından rahatsız olmakta ve belirgin şekilde engellenmiş davranarak suskun bir tavır sergilemektedirler (Page, 1989). Utangaç kişiler kesinlikle odak noktası olmak istemezler. Odak noktası olmamak için yetişkin utangaçlar işleriyle ilgili seminer verme ya da çalışmalarını anlatmaktan kaçınırlar. Ergen utangaçlar ise öğretmenlerinden yardım istemezler, hatta soru bile soramazlar. Bu durum da, onların akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Carducci & Zimbardo, 1995; Zolten & Long, 1997). Ergen utangaçlar aşırı şekilde kendilerini düşünmelerinden dolayı dikkatlerini içinde bulundukları ortama yöneltmekte güçlük yaşarlar. Yaşadıkları bu güçlük de, onların akademik gelişmelerinin zayıflamasına ve öğretmenleri tarafından olumsuz değerlendirilerek ihmal edilmelerine neden olur (Lawrence & Bennett, 1992). Özetle,

utangaçlığın ergenlerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Utangaçlıklarının farkında olan bireyler çeşitli kişilerarası iletişim problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir (Zimbardo, 1977). Bir çoğu insanlarla bir araya gelme, yeni arkadaşlar edinme ve hoşlandıkları ortama girme ile ilgili problemlere sahiptir. Bu problemler ise utangaç kişide kaygı, depresyon, yalnızlık, yetersiz girişkenlik ve düşüncelerini ortaya koymada çekingenlik gibi olumsuz duygusal durumların oluşmasına neden olmaktadır (Lawrence & Bennett, 1992). Page (1989;1990a) de utangaç ergenlerin kişilerarası yaşantılarındaki olumsuzluktan dolayı sıkıntı çektikleri üzerinde durarak utangaç bireylerin depresyona girmeye, kaygıya, yalnızlığa ve düşük özsaygı geliştirmeye utangaç olmayanlara göre daha yatkın olduklarını vurgulamıştır.

Carducci (2000)'nin utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç bireylerin % 82'si yaşadıkları utangaçlık duygusundan hoşlanmadıklarını, % 85'i de utangaçlıklarını yenmek için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istediklerini ifade etmişlerdir. Anket sonuçları utangaç bireylerin çoğunun utangaçlıklarından rahatsız olduklarını ve ondan kurtulmak istediklerini göstermektedir. Page (1990b)'e göre de bireylerin gelecekte problemler yaşamamaları için utangaçlığın erken tespit edilmesi ve uygun programlarla tedavi edilmesi gerekmektedir. Zolten ve Long (1997) da utangaçlığın aileler tarafından gözardı edilmemesi gereken bir davranış olduğu üzerinde durarak utangaçlıktan dolayı yaşanan düşük özsaygı ve kendine güven eksikliği gibi olumsuz etkilenmelerin daha sonraki dönemlerde çocuğun yaşamını zorlaştıracağını vurgulamışlardır. Onlara göre utangaçlık çözülmesi zor bir problem değildir. Sadece çözüm için ailelerin ve utangaç kişilerin güçlü bir desteğe gereksinimleri vardır.

Utangaç öğrencilerin nasıl arkadaş olacaklarını ve bunu nasıl sürdüreceklerini; iletişim kurabilmeyi, karşı cinsle buluşup dışarıya gidebilmeyi ve bir gruba ya da toplantılara-partilere nasıl katılacaklarını öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Çünkü, ergenliğe adım atmak üzere olanlar ve ergenler akran baskısını

hissetmeye daha yatkındırlar. Bu nedenle, çeşitli çalışmalarla utangaç ergenlere yaşadığı rahatsızlık duygusunu giderme konusunda yardımcı olunmalıdır (Page, 1989).

Herhangi bir konuda bireye sağlıklı ve etkili yardım götürebilmek için yardım edilecek konun çok iyi bilinmesi ve gerekli bilimsel çalışmaların yapılmış olması gerekir. O konu yeterince araştırılıp betimlendikten sonra hazırlanacak olan yardım programlarının daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Yurtdışında utangaçlıkla ilgili çok fazla araştırmanın yapıldığı gözlenmektedir. Ülkemizde ise gündelik yaşamda sıkça kullanılan utangaçlığın bilimsel açıdan oldukça yeni olduğu görülmektedir.

Ergenlik dönemi utangaçlığın yoğun olarak görüldüğü ve utangaç bireylerin en çok etkilendikleri dönemdir. Dolayısıyla, ergenliğin orta döneminde bulunan lise öğrencileri için utangaçlık oldukça ciddi bir sorundur. Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının üstesinden gelebilmeleri veya utangaçlığın ortaya çıkmasını engelleyebilmeleri için psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine gereksinimleri vardır. Utangaçlığı önlemek veya ortadan kaldırmak adına uygun psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verebilmek için utangaçlıkla ilgili yapılmış araştırma bulgularına gereksinim duyulacaktır. Utangaçlığı önlemede kullanılacak müdahale yöntemlerinin öncelikle utangaçlıkla ilgili yapılmış araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilebileceği düşüncesinden hareketle, bu araştırmada lise öğrencilerinde utangaçlığın yordanması amaçlanmıştır.

Problem

Bu araştırmanın amacı; cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, anne-baba tutumu, akademik başarı, yalnızlık ve özsaygı değişkenlerinin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordama güçlerini belirlemektir.

Bu amaca dayalı olarak araştırmada; cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitimi, babanın eğitimi, ailenin gelir durumu, anne-baba tutumu, akademik başarı ile özsaygı ve yalnızlık düzeyleri, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordamakta mıdır? sorusuna yanıt aranmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırmada ölçülen öğrencilerin utangaçlık düzeyleri "Utangaçlık Ölçeği"nin, özsaygı düzeyleri "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin ve yalnızlık düzeyleri de "UCLA Yalnızlık Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın sonuçları Ankara ili merkez ilçelerdeki resmi genel liselerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Bu araştırmada geçen bazı kavramlar aşağıda tanımlandığı şekliyle kullanılmıştır:

Utangaçlık (Shyness): Kişilerarası ortamlarda yaşanan huzursuzluk ve bu ortamlardan kaçınma durumudur (Henderson & Zimbardo, 1998).

Özsaygı (Self-esteem): Bireyin kendi kendini değerlendirerek kendisini değerli, yeterli ve başarılı bulması yönünde benliğe karşı geliştirilen bir tutumdur (Kılıççı,1989).

Yalnızlık (Loneliness): Rook (1984) yalnızlığı, birey başkaları tarafından anlaşılmadığını ve reddedildiğini hissettiğinde, başkalarından uzaklaşıp

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

yabancılaştığında ya da sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlığa olanak sağlayan etkinlikler için uygun sosyal eşlerin olmayışı ile ortaya çıkan bir duygusal rahatsızlık durumu olarak tanımlamıştır (Akt: Çakıl,1998).

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

İnsanların sıkça kullandığı bir kavram olan utangaçlıkla ilgili olarak bilim adamlarının ortak görüşü, insanların utangaçlıktan oldukça fazla etkilendikleridir. Utangaç kişiler sosyal bir ortamda bulunduklarında rahatsız olmakta, kendileriyle ilgili olumsuz yargılara varmakta ve bu nedenle de kendilerini sosyal yaşamdan soyutlamaktadırlar. Sonuçta da kişinin kendine güveni azalmakta ve yalnız kalmaktadır. Kişilerde, utangaçlık düzeyi arttıkça depresyona ve sosyal fobiye kadar giden rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlıklar bireylerin tüm yaşamlarını olumsuz olarak etkilemekte ve onların mutsuz bir yaşam sürmelerine yol açmaktadır. Bu nedenle, utangaçlık kronik bir hal almadan müdahale edilmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Utangaçlığı önlemek ve ortadan kaldırmak amacıyla yapılacak çalışmalarda öncelikle utangaçlığın bir çok yönüyle tanınarak ele alınması gerekmektedir. Bu araştırmanın bu gerekliliği karşılamaya yönelik bir adım olacağı düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi, kimlik krizi adı verilen ve kişilik gelişimindeki zorlukların yaşandığı, ergenler için en zor ve en bunalımlı dönem olarak kabul edilmektedir (Ziyalar, 1990). Ayrıca bu dönem utangaçlık açısından da oldukça kritik bir dönem olup utangaç bireyler utangaçlıklarını en yoğun olarak bu dönemde yaşamakta ve en fazla da bu dönemdeki hissettikleri utangaçlıktan etkilenmektedirler. Ergenin olumsuz duyguların üstesinden gelebilecek yeteneği gösterebilmesi öznel tutum ve becerilerine göre farklılık göstermektedir. Bu dönemdeki ergenin kişilik gelişimi sürecinde birtakım psişik özelliklerin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Ergende görülen utangaç, sıkılgan ve çekingen davranışlar bireyin kendini gerçekleştirme düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Kılıççı 1989). Ergenlerin oldukça duyarlı oldukları bu dönemi sağlıklı bir biçimde geçirerek yeni gelişim

dönemlerine psikolojik açıdan daha güçlü girebilmeleri için bu tür sorunlardan kurtulmaları gerekmektedir. Ergenlerin utangaçlıklarından kurtulup kendilerini gerçekleştirebilmeleri için bu dönemdeki utangaçlığın bir çok yönünün ortaya konması gerekmektedir. Bu araştırmanın psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde utangaçlıkla ilgili bilimsel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmanın konuyla ilgili araştırma eksikliğini gidererek psikolojik danışma ve rehberlik alanına kuramsal açıdan da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırma, utangaçlıkla ilgili yeni araştırmaların yapılmasını teşvik etmesi ve yapılacak yeni çalışmalara kaynaklık etmesi açısından da önem taşımaktadır.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde utangaçlıkla ilgili kuramsal çerçeve ile yurtdışında ve ülkemizde yapılmış bazı araştırmalar sunulmuştur.

Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

Utangaçlık ile ilgili kuramsal çerçeve; "Utangaçlık", "Utangaçlığın Kaynağı", "Utangaçlık Türleri", "Utangaçlığın Olumlu ve Olumsuz Yönleri", "Utangaç Bireylerin Özellikleri", "Utangaçlık, Sosyal Kaygı ve Sosyal Fobi İlişkisi", "Utangaçlık ve İçedönüklük İlişkisi", "Utangaçlık ve Sosyalleşme İlişkisi", "Utangaçlık ve Özsaygı İlişkisi" ve "Utangaçlık ve Yalnızlık İlişkisi" başlıkları altında verilmiştir.

Utangaçlık

Sosyal ortam ve durumlardaki utangaçlık ve ürkeklik tanımları Hippocrates'e kadar dayanmaktadır. Hippocrates şüphe ve utangaçlık içinde olan, herhangi bir harekette bulunurken ya da konuşurken hatalar yapacağı ve küçük düşürüleceği korkusu ile yanında insanların olmasını istemeyen kişilerden söz etmektedir (Marks, 1985, Akt: Esemenli, 1995).

Zimbardo (1977), utangaçlığın kesin olmayan bir kavram olduğunu, incelendikçe utangaçlıkla ilgili farklı değişkenlerin ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Utangaç kelimesinin sözlük karşılığı kolaylıkla ürken anlamına gelmektedir. Utangaç olmak, çekingenlik ya da güvensizlik nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta güçlük yaşamak demektir. Utangaç kişi, bir kişiyle ya da bir yaşantıyla

karşılaştığında dikkatli ve isteksiz davranır. Konuşurken veya bir işi yaparken ihtiyatlı, çekingen, ürkek ve sıkılgan davranışlar gösterir. Bu şekilde utangaçlığın sözlük karşılığını ortaya koyan Zimbardo, utangaçlık için tek bir tanımın yeterli olamayacağını ve farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğini ileri sürmektedir. Ona göre utangaçlık, orta dereceli bir çekimserlik durumundan sosyal fobi durumuna kadar giden bir değişiklik göstermektedir.

Zimbardo'nun bu görüşü DSM IV'de sosyal fobinin tanılanmasındaki ölçütlerle de paralellik göstermektedir. DSM IV'te yer alan sosyal fobinin tanı ölçütlerinden birisi, kişinin utanma duygusunu yaşayacağı bir davranışta bulunmaktan korkmasıdır. Başka bir deyişle, sosyal fobisi olan bir kişideki ilk duygu utanma duygusudur. Kişi utanma duygusunu yaşayabilme olasılığından dolayı kaygı duyar. Kaygının artması sonucunda da kişi kendini dışarıya karşı kapatır. Kısaca, utangaçlık davranışının aşırı şekilde artması bireyi sosyal fobiye kadar götürebilir.

Pilkonis (1977) utangaçlığı, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi ve sosyal ortamlara uygun bir şekilde katılmada başarısızlık olarak ifade etmiştir. Buss (1980), utangaçlığı gerilim, endişe, beceriksizlik duygusu ve huzursuzluk, uzun süre bakılmaktan hoşlanmama ve normal olarak beklenen sosyal davranışın engellenmesi olarak tanımlamıştır (Akt:Esemenli,1995).

Ruh Bilim Terimleri Sözlüğünde ise utangaçlık, başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğal davranışları ketleyen rahatsız edici bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Enç, 1980). Stevens (1997), en basit sosyal kaygı türü olarak gördüğü utangaçlığı, kişinin başkalarının yanında kendini rahat hissedememesi olarak tanımlarken daha çok çocuklardaki utangaçlık üzerinde duran Zolten ve Long (1997), utangaçlığı insanlardan ve sosyal durumlardan çekilme olarak tanımlamaktadırlar. Gard (2000) da utangaçlığı, özellikle dikkatlerin üzerine çekilebileceği (partiler, toplantılar vb) veya değerlendirme yapılabileceği (konuşma yapma, iş görüşmesi vb) sosyal ortamlarda endişe duyma ve engellenme hissi olarak görmektedir.

Kashef (2001)'e göre ise toplum önünde konuşma korkusundan çok daha farklı olan utangaçlık, kendine aşırı bir şekilde dikkat etme ve olumsuz düşüncelerin karışımından ortaya çıkar.

Utangaçlıkla ilgili yapılmış tanımlar incelendiğinde, araştırmacıların utangaçlığın tanımı konusunda ortak bir noktada birleşemedikleri görülmektedir. Ayrıca, birbirinden farklı da olsa bütün tanımların temelinde utangaçlığın kişilerarası iletişim ve sosyal etkileşim ile ilgili olduğu ve bunları engellediği görülmektedir.

Utangaçlığın Kaynağı

Utangaçlığın kaynağına kuramlar açısından bakıldığında kuramcıların bu konuda da ortak bir görüşte birleşemedikleri görülmektedir (Zimbardo 1977):

Psikoanalitik Yaklaşım: Freud'a göre psikolojik bozukluk id, ego ve süperego arasındaki dengesizlikten doğar. Psikoanalitik yaklaşıma göre utangaçlık bir semptomdur ve id'in doyurulmamış ihtiyaç ve isteklerine verilen bir tepkiyi temsil eder. Ayrıca psikoanalistlere göre utangaçlık bilinçaltındaki çelişkilerin açığa çıkmasıdır. Psikoanalitik yaklaşıma göre utangaçlık şu şekilde ortaya çıkar:

- İd'in doyurulmamış isteklerinden birisi çocuğun annesine karşı hissettiği oedipal isteğidir. Anneye karşı hissettiği bu istek babadan korkmasına (kastrasyon korkusu) ve bu isteği bastırmasına neden olur. Tüm cinsel ilgileri sonuçta tabu haline gelir ve bastırma sonucunda da utangaçlık ortaya çıkar
- Utangaçlık ayrıca egonun kendisine yönlenmesinden kaynaklanır.
- Bazı yazarlar anneden ayrılmanın çocuğun bağımsızlığını geliştirdiğini belirterek anneden ayrılmayı onaylarken, psikoanalistlere göre bu ayrılma gerekenden erken olursa ve eğer anne gereken koruyuculuk rolünü yerine getiremezse çocuk travma yaşar. Terkedilmiş ego hayatın belirsizlikleriyle

baş edemez ve çocuğun utangaçlık gibi olumsuz duygular geliştirmesine neden olur.

Kişilik-Özellik Kuramları: Kişilik kuramcıları utangaçlığın zeka ve boy gibi doğuştan bir özellik olduğunu ve kalıtsal olarak utangaçlığın genlerle taşındığını ileri sürmektedirler.

Davranışçı Yaklaşım: Davranışçı yaklaşıma göre birey öğrendiklerinin toplamıdır. Eğer bireyin davranışı ödüllendirilirse birey o davranışı öğrenir, birey davranışının sonucunda olumsuz tepkiler alırsa bireydeki o davranış söner. Davranışçılara göre çevrenin uygun bir şekilde düzenlenmesi sonucunda bireydeki olumsuz özellikler olumlu özelliklere dönüştürülebilir.

Modern davranışçılara göre utangaçlık, bireyin sosyal olaylara karşı verdiği öğrenilmiş fobik tepkilerdir. Onlara göre öğrenme yaşantısı şu şekilde gerçekleşir:

- Geçmişte yaşanan olumsuz yaşantılar veya model aldığı birisinin yaşadığı olumsuz yaşantıyı görmek.
- Etkili bir şekilde ilişki kurmak için gerekli olan sosyal becerileri öğrenememek.
- Performansının yetersiz olacağı beklentisi nedeniyle sürekli performansıyla ilgili kaygı yaşamak.
- Kendi yetersizliğini pekiştirmeyi öğrenmek (utangacım, değersizim, bunu yapamam, anneme ihtiyacım var gibi).

Toplumsal Yaklaşım: Sosyologlar ve bazı çocuk psikologları, utangaçlığın sosyal şartlar gözönünde bulundurularak ele alınması gerektiğini düşünmektedirler. Sosyal hareketler ve sosyal kurallar çocuklarda duygusal bir yük getirmektedir. Bu yük bireylerin toplumsallık duygusunu ve kimliğini kaybetmelerine neden olur. Bu çocuklar kendilerini farklı, sıra dışı, acayip ve yalnız olarak tanımlamaktadırlar. Bu tür benlik algıları çocuğun izole edildiğini gösterir. İzole olan çocuk da kendini ifade

edemez. Ayrıca kişisel başarı ve yarışmacılıkta "hep bir numara olma" beklentisi de utangaçlığın nedenleri arasındadır. Ayrıca sosyal psikologlar utangaçlığın utangaçlık etiketinden başka bir şey olmadığını ileri sürmektedirler. Bu etiketleme çevredeki kişilerden bireye yönelik olacağı gibi bireyin kendi kendisini etiketlemesi şeklinde de olabilir.

Literatür incelendiğinde, utangaçlık üzerinde odaklanan araştırmacıların da bireylerin yaşadıkları utangaçlıkların kaynağı konusunda farklı görüşlere sahip oldukları görülmektedir.

Booth, Barlett ve Bohnsack (1992), bazı bireylerin genetik olarak utangaçlığa yatkın olabileceklerini çevresel faktörlerin bireylerde var olan utangaçlığı artırabileceğini belirtmişlerdir.

Hyson ve Van Trieste (1987) de utangaçlığın kalıtım yönü üzerinde durarak bazı çocukların utangaçlığa yatkın olduklarını ve bu çocukların yeni sosyal yaşantılarda utangaç davranma eğilimlerinin doğal olarak daha yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Çocukların kültürel geçmişlerinden ve ailelerinden model alarak utangaçlığı öğrenebileceklerini, bazı ailelerinin çocuklarını utangaç olarak etiketleyerek çocukların utangaçlığını pekiştirdiklerini kabul etmekle birlikte, utangaçlığa yatkın olmanın temelinde kalıtımın bulunduğunu savunmaktadırlar.

Gard (2000) ise bireylerin arkadaşlarının önünde mahçup duruma düşme yaşantılarından sonra sosyal durumlarda endişeli hale geldiklerini ve bunun da utangaçlığın sonradan öğrenilmiş olabileceğinin bir göstergesi olduğunu ileri sürmüştür.

Crozier (1990) da buna benzer olarak hoş olmayan utanma yaşantılarının bireylerin özsaygılarının düşmesine ve utangaçlık duygusunun ortaya çıkmasına yol açtığı üzerinde durmuştur. Carducci ve Zimbardo (1995) ise utangaçlığın kalıtım yönünü yadsımamakla beraber ileriki yaşlarda utangaç insanların sayısının

artmasının nedeni olarak utangaçlığın sonradan öğrenilmiş olmasını göstermektedirler.

Henderson ve Zimbardo (1998) utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmaları incelediklerinde, utangaçlığın kökeninde kalıtımla çevrenin birlikte etkili olduğunun ortaya çıktığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca, yeni doğan bazı çocuklarda utangaçlıkla ilgili çok güçlü genetik yatkınlıklar bulunurken bazı ergen ve yetişkinlerin utangaçlığında ise çevresel faktörlerin etkili olduğunu saptamışlardır. Onlara göre doğuştan çekingen olmak, girişken olmamak ve insanlarla rahat ilişki kuramamak kişinin utangaçlık davranışı göstermesine neden olabilmekte ve birçok çocuk zamanla bunun üstesinden gelse de bazıları hayatları boyunca utangaç olarak kalabilmektedirler.

Utangaçlığın genetik geçmişini incelemek amacıyla ikiz çocuklarla yapılan çalışmalarda, tek yumurta ikizlerinde utangaçlık davranışı çift yumurta ikizlerine göre birbirine daha benzer bulunmuştur. Bununla birlikte, genetik katkının çevresel etkenlerin rolünü düşündürecek şekilde orta düzeyde olduğu görülmüştür. Örneğin, "Colorada evlat edinme çalışması"nda üvey anne-babanın utangaçlılarıyla evlatlık bebeklerin utangaçlık düzeyleri arasında çevresel etkenlerin rolünü destekler şekilde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Yine, aynı çalışmada 24 aylıkken evlatlık verilen çocuklarda, biyolojik ebeveynlerin utangaçlık düzeyleriyle çocukların utangaçlık düzeyleri arasında zayıf düzeyde bir korelasyon saptanmıştır. Bu iki bulgu utangaçlığın hem çevresel hem de belli ölçüde kalıtımsal etkenler tarafından belirlendiğini göstermektedir (Fyer, 1993, Akt: Türkçapar, 1996).

Zolten ve Long (1997) da çocukların utangaç olma nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır:

- Çocukların yaşam deneyimleri az olduğu için sık sık yeni durumlarla karşılaşmak durumunda kalırlar. Bazı çocuklar bu yeni durumlarla baş etmede zorluk yaşarlar ve sonuç olarak da o ortamdan çekilmeyi seçerler.

- Utangaç bireylerin ailelerinde de utangaçlık görüldüğü düşünülürse utangaçlığın nedeni kalıtım da olabilir.
- Anne babaların bazen aşırı ilgi gösterip bazen ilgisiz davranmaları gibi tutarsız davranışları, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine yol açar ki, bu da utangaçlığa sebep olabilir.
- Aile üyeleri ya da başkaları tarafında sıklıkla eleştirilen ve kızdırılan çocuk başkalarından sadece olumsuz geribildirim beklemeyi öğrenebilir. Bu da çocuğun sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan kaçmasına sebep olabilir.
- Anne babanın çocuğa karşı aşırı ilgisizliği, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine yol açar. Bu çocuklar sosyal ortamlarda da diğer insanların kendileriyle ilgilenmediklerine ve değer vermediklerine inanarak rahatsız olurlar.
- Çocuklar sosyal ortamlara etkili bir şekilde nasıl katılacaklarını bilemedikleri için bu ortamlardan kendilerini çekerler ve utangaç olabilirler.
- Düşük özsaygıya sahip olan çocuklar başkalarının da aynı yönde hissettiklerini düşünerek utangaç davranışlar gösterebilirler.
- Anne babanın aşırı koruyucu davranışları da çocuğun kendi başına karar vermede kendilerine güvenmemelerine yol açar ki, kendine güvensizlik utangaçlığa sebep olabilir.
- Utangaç aileler sosyal ortamlardan uzak oldukları için bu ailelerin çocukları da nasıl arkadaş edineceklerini ve sosyal ortamlara nasıl katılacaklarını öğrenemezler. Ailelerini model aldıkları için de utangaç olabilirler.
- Bazı çocuklar da utangaçlık bir kişilik özelliğidir.

Özetle, utangaçlığın kaynağı olarak çevreyi gören araştırmacılar kalıtımın etkisini tamamen gözardı etmemektedirler. Aynı şekilde, utangaçlığın temelinde kalıtımın olduğunu ileri süren araştırmacılar da çevre faktörünün utangaçlığı artırdığını kabul etmektedirler. Sonuç olarak, utangaçlığın kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünü olduğu söylenebilir.

Utangaçlık Türleri

Araştırmacılar utangaçlığın farklı türleri olduğu üzerinde durarak bunları değişik açılardan ele almışlardır. Buss (1980), utangaçlığı, genetik temelli erken gelişen korkulu utangaçlık ile sonradan gelişen çekingen utangaçlık olarak ikiye ayırmıştır. Erken gelişen utangaçlık yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkar ve kalıtıma dayalı kişilik özelliklerinden etkilenir. Bu utangaçlık türünde huy ve kişilikle ilgili faktörler önde gelir. Yani, utangaçlık bireyin bir kişilik özelliği ya da huyudur. Sonradan gelişen utangaçlık türü ise çocuğun kendinin farkında olmaya başladığı 4-5 yaşlarında ortaya çıkar. Utangaçlık, kendini değerlendirmede sosyal karşılaştırma süreçlerinin bireyi daha çok etkilediği 8 yaş civarında daha keskin hale gelir ve 14-15 yaşlarında kimlik problemleriyle başa çıkmaya çalıştıkları ergenlik döneminde ise en üst düzeye ulaşır. Ergenlik döneminde kızlar erkeklere göre kendilerine daha fazla dikkat ederler ve sosyal ortamlarda çevreyle değil kendileriyle çok fazla ilgilenirler. Buss'a göre sonradan gelişen utangaçlık, kendini aşırı değerlendirme ve oluşturduğu olumsuz inançlarla sürekli kendisiyle meşgul olması gibi psişik kaygıların bilişsel semptomlarını içerir (Akt: Cheek, 1998). Ayrıca Buss (1980), insanların farklı türde utangaçlıklar sergilediklerini ve insanların yaşlarının ve utangaçlık nedenlerinin bu utangaçlık türlerini etkilediklerini belirtmiştir (Akt: Harris, 1990).

Briggs (1985) de Buss'un yapmış olduğu sınıflamaya benzer bir sınıflandırma yapmış ve utangaçlığı durum ve özellik utangaçlığı olarak ikiye ayırmıştır. Geçici bir duygusal durum olarak ele aldığı durum utangaçlığını, belli ortamlarda ortaya çıkan utangaçlık olarak tanımlamıştır. Ayrıca, özellik utangaçlığının kalıcı bir kişilik yatkınlığı ifade ettiğini ve bireyin davranışını tüm yönüyle etkilediğini savunmuştur (Akt: Lawrence & Bennett, 1992).

Henderson ve Zimbardo (1998) da utangaçlığı aynı şekilde olumsuz sonuçları olan sosyal ortamlarda yaşanılan "duruma bağlı" utangaçlık ve "genetik kökenli" bir kişilik özelliği olarak ayırmaktadırlar.

Asendorpf (1990b)'a göre durum utangaçlığı, başkaları üzerinde hoş bir etki yapmaya motive edilmiş, ancak bunu yapabileceğinden şüphe eden insanlarda ortaya çıkmaktadır. Yatkınlık utangaçlığı ise başkaları tarafından fark edilmemek ve olumsuz değerlendirilmemek için konuşmanın akışını yönlendirmede pasif davranma ve sessiz kalma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Asendorpf'un yatkınlık utangaçlığı olarak ifade ettiği utangaçlık türünün Buss'un genetik temelli korku utangaçlığına ve Briggs'in özellik utangaçlığına benzediği görülmektedir.

Page (1990a) de utangaçlığın bu şekilde sınıflandırıldığını kabul etmekle birlikte her iki utangaçlık türünün özünde de yabancıların, yüksek statülü insanların yanında ya da resmi ortamlarda yaşanılan rahatsızlık ve çekingenliğin bulunduğunu belirtmektedir. Ona göre asıl önemli olan, bu duyguların diğer insanlarda geçici, utangaçlarda ise kalıcı olmasıdır.

Araştırmacıların utangaçlığı sınıflandırırken utangaçlığın kaynağını dikkate aldıkları ve iki türe ayırdıkları görülmektedir. Bunlardan birincisi kalıtımdan kaynaklanan ve kişide bir özellik olarak görülen bir utangaçlık türü, diğeri ise sosyal yaşantılarda öğrenme yoluyla kazanılan ve belli durumlarda ortaya çıkan utangaçlık türüdür.

Utangaçlığın Olumlu ve Olumsuz Yönleri

Utangaçlık yaşamlarının herhangi bir döneminde bütün insanların yaşadıkları bir duygudur. Bu nedenle, "utangaç olmayan" şeklinde bir kavramdan söz edilemez. Çünkü, kendisini yaşamı boyunca hiç utangaç hissetmemiş bir kişi yoktur (Arends, 2000).

Crozier (1982) utanma duygusunu daha iyi açıklayabilmek için yapılan araştırmalarda ortaya çıkan iki bulguya işaret emektedir. Birincisi, utangaç olan ve olmayan bireyler utanma duygusunun ortaya çıkmasına neden olan durumları aynı şekilde sıralamışlardır. İkincisi de utangaç olmadıklarını belirten bireylerin çoğu

utanma duygusunun yaşanabileceği durumlarla karşılaştıklarında bazı utanma belirtileri gösterdiklerini ifade etmişlerdir (Akt: Cheek & Briggs, 1990).

Utangaçlık duygusu birçok durum için normaldir ve geçici bir davranıştır. Hatta 0-2 yaş döneminde utangaçlık gelişimin normal bir parçası olarak kabul edilmektedir (Zolten & Long, 1997).

Ford (1987)'a göre de sosyal bir duygu olan utangaçlık, toplumca kabul edilemez davranışları engelleyerek bireylerin toplu halde ve işbirliği içinde yaşamalarını kolaylaştırır. Belirli düzeyde bir utanma duygusuna sahip bireyler kendilerini kontrol edebilirler, olaylara daha objektif bakarlar ve sakin davranışlar gösterirler. Bu nedenle, normal bir utanma duygusu bireylerin günlük yaşamlarının normal ve işlevsel bir görüntüye sahip olmasını sağlar (Akt: Cheek & Briggs, 1990).

Genel özelliklerine bakıldığında utangaç bireylerin, toplum tarafından tercih edilir özelliklere sahip oldukları söylenebilir. Örneğin, utangaç bireyler dedikoducu, aşırı talepkâr ya da saldırgan değildirler. Aksine, diğer insanlar tarafından düşünceli ve sakin olarak algılanırlar. Ayrıca, utangaç bireyler daha iyi dinleyici, daha anlayışlı, sabırlı, çevresindeki kişilere karşı duyarlı, alçak gönüllü ve güvenilir olarak görülmektedir. Utangaçlar belki konuşmayı başlatamazlar, ama sürekli kendilerinden bahsederek de çevresindeki kişileri sıkmazlar (Arends, 2000; Kashef, 2001).

Utangaç bireylerde görülen bu olumlu özellikler, kullanabildiği takdirde bireye birçok avantaj getirmektedir. Zimbardo (1977), utangaçlığın olumlu özelliklerin avantajlarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Bu özellikler, her şeyden önce toplum tarafından saygı duyulan ve tercih edilen özelliklerdir.
- Bu özellikler, bireylerin kendine ayırdığı zamanı artırır.
- Bu özelliklere sahip bireyler saldırgan davranışlarda bulunmadıkları için başkalarını incitmezler.

- Bireyin daha seçici ilişkiler kurmasına, geride durarak gözlem yapmasına ve dikkatli ve istekli olarak ilişki kurmasına yarar.
- Ayrıca saldırgan ve rüküş olmadıkları için daha az dikkat çekerler, bu nedenle de kendilerini güvende hissederler.
- Kişilerarası çatışmadan kaçındıkları için iyi bir dinleyici olarak değerlendirilirler.
- Utangaçlık bağımsızlık duygusu ve koruma sağlar. Çünkü, utangaçlık iyi bir maskedir ve bireyi çevresindekiler tarafından fark edilmekten korur.

Bu olumlu özelliklere rağmen utangaçlık neden olumsuz bir kavram ve üstesinden gelinmesi gereken bir sorun olarak görülmektedir? Çünkü, utangaçlığa ilişkin bu olumlu yönler, uygun ortamlarda ve belli düzeydeki utangaçlık için söz konusudur. Bireylerdeki utangaçlık, başka insanlarla sosyal ortamlarda, okulda, işte veya bireyin hayatının önemli alanlarında ilişkilere zarar verdiğinde ve bireyin de bundan rahatsızlık duyduğu durumlarda bir problem haline gelir (Zolten & Long, 1997).

Utangaç bireylerin çoğunun utangaçlıklarını bir kişilik problemi olarak görüp bu özelliklerinden rahatsız olmaları da utangaçlığın olumsuz bir kavram olarak ele alınmasının bir başka nedenidir. Utangaçlık, özellikle erkeklerde istenmeyen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, utangaçlığın kişisel mutluluğa, toplumsal uyuma ve mesleki yeterliliğe nasıl engel olduğunu ve bireyin yaşamını nasıl zorlaştırdığını ortaya koyan araştırmalar da utangaçlık kavramının olumsuz imajını desteklemiştir (Cheek & Briggs, 1990).

Utangaçlık, tamamıyla aynı yapıda olmasa da Maslow'un 'psikolojik güvensizlik' olarak adlandırdığı düşük özsaygı, depresyon, yalnızlık, sınanma kaygısı, utanma ve izlenme kaygısı gibi farklı ruh halleriyle ilişkilidir. Utangaçlık sosyal etkileşimlerdeki güvensizlikle ilişkilidir (Cheek & Briggs, 1990). Crozier ve Garbert-Jones (1996) da utangaçlığın en önemli nedenlerinden birisi olarak güven eksikliği olduğunu belirtmektedirler.

Aşırı korunan çocuklar yaşamları boyunca stresten uzak tutuldukları için stresli ortamlarda bulunmaktan dolayı kaygı duymakta ve ortamlardan uzaklaşarak utangaç yetişmektedirler. Oysa, anne babaları tarafından stresli ortamlarda aşırı koruma davranışlarına maruz kalmayan çocuklar ise kendi engellenmişliklerinin üstesinden gelebilmektedirler (Carducci & Zimbardo, 1995).

Utangaçlık, sıkılganlık, çekingenlik ve yalnızlık gibi olumsuz duygular bireyin yaşamını çeşitli yollardan sınırlandırarak bireye acı verir. Özellikle bu duygular kronik hale gelmişse bireyler mutsuzluk yaşarlar (Booth, Barlett & Bohnsack, 1992).

Zolten ve Long (1997) utangaçlığın çocuklar üzerindeki olumsuz etkisini şu şekilde sıralamaktadırlar:

- Birçok utangaç çocuk, arkadaş edinme için gerekli sosyal becerilere sahip olmamaları ve sosyal ortamlardan kaçınmaları nedeniyle yalnızdırlar.
- Utangaç çocukların çoğu girişkenlik konusunda da problem yaşadıkları için daha girişken olan akranlarının istediklerini kendileri istemese de yapmak zorunda kalırlar. Yani, kendilerini savunamazlar.
- Utangaç çocuklar genel olarak sosyal ortamlardan uzak durdukları için akranları tarafından soğuk ve ukala olarak algılanırlar. Bu algılamadan dolayı akranları utangaç çocuktan uzak durabilirler.
- Sosyal ortamlardan sakınan utangaç çocuklar etkili iletişim becerilerini de öğrenemezler ve bu nedenle de başkaları ile birlikte olma konusunda yaşadıkları zorluk iyice artar.
- Utangaç çocukların çoğu kendilerini nasıl ifade edeceklerini öğrenemedikleri için duygularını açığa vurmak yerine saklarlar.
- Utangaç çocuklar gereksinim duyduklarında öğretmenlerinden yardım isteme konusunda isteksizdirler. Bu durumda akademik başarılarını olumsuz yönde etkiler.

Utangaç bireylerin çoğu sosyal etkileşimi başlatmakta güçlük çektiklerinden dolayı başkalarının bulunduğu ortamlarda çekingen ve suskun davranırlar. Bu bireyler aslında başka insanlarla birlikte olmayı ya da sosyal etkinliklere katılmayı isterler. Ancak, genellikle güven eksikliği ve sosyal beceri konusundaki yetersizliklerinden dolayı bunu yapamazlar (Page, 1990a). Cheek ve Melchior (1990) da utangaç bireylerin günlük yaşamdaki engellenmişlik duygusunun kendi seçimleri olmadığı, sosyal hayata katılmayı istediklerinde ya da gereksinim duyduklarında bu duygunun onlara engel teşkil ettiği görüşünü savunmaktadırlar (Akt: Cheek & Briggs, 1990).

Zimbardo (1977), utangaçlığın sosyal ilişkiyi etkileme biçimini şu şekilde sıralamaktadır:

- Utangaçlık, yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı ya da yeni yaşantılardan zevk almayı güçleştirir.
- Utangaçlık, kişiyi haklarını talep etmekten alıkoyarak fikirlerini ya da değer yargılarını ifade etmesini güçleştirir.
- Utangaçlık, kişinin kendi tepkilerine odaklanmasına neden olur.
- Utangaçlık, net bir şekilde düşünmeyi ve etkili iletişim kurmayı güçleştirir.
- Utangaçlık depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara eşlik eder.
- Utangaçlık, sahip olunan olumlu ve güçlü kişisel yönlerin başkaları tarafından da olumlu olarak değerlendirilmesini kısıtlar.

Genel olarak, sosyal engellenme olarak görülen utangaçlığın insanları etkileme biçimi, başkalarının bulunduğu ortamlarda çekingen olmaktan bireyin yaşamını tümüyle etkileyen travmatik kaygı durumlarına kadar çeşitlilik göstermektedir. Genellikle, bireyde belli durum ve belli kişilere karşı yoğun utangaçlık duyguları hakimdir. Bu duygular bireyin sosyal yaşamını ve işlevlerini engelleyebilmektedir (terfi ve kariyer gelişiminin engellenmesi gibi). Orta düzeyde utangaç olan bireyler, genellikle sosyal becerilerden yoksundurlar veya güvensizdirler. Kronik utangaçlar ise insanlarla birlikte iken insanlardan kaçma ya da

saklanma seçeneğinin dışında yoğun çaresizlik duyguları yaşarlar. Daha kötüsü utangaçlık ciddi bir nevroz biçimine dönüşebilir ve intihara neden olabilecek depresyonla sonuçlanabilir (Zimbardo, 1977).

Johnson ve Petzel (1991) de utangaç bireylerin kendilerini sosyal ortamlardan çekerek sosyal başarısızlığa ve sonuçta da depresyona kadar gidebilecek bir kısır döngünün içine düşebileceklerini vurgulamaktadırlar. Araştırmacılar, bunun tüm utangaç bireylerin depresyona girdikleri anlamına gelmediğini, ancak utangaçlığın depresyon için muhtemel bir risk işareti olduğunu belirtmişlerdir.

Utangaç Kişilerin Özellikleri

Utangaç kişilerin en önemli sorunları bir ilişkiye başlayamamalarıdır (Carducci, 2000). Utangaç kişiler, başkalarıyla birlikte olmayıp, yani onlara hiç görünmeyerek önemsiz olma ve onların içlerinde bulunarak değersiz olma gibi iki durum arasında sıkışıp kalırlar. Her ikisi de utangaç kişilerin yaşamak istemedikleri durumlardır. Böyle bir durumda da kişiler temelde iki sorunla karşı karşıya kalırlar. Birincisi tamamen dışlanma, depresyona girme, yalnızlığa itilme, insanlarla tanışma ve arkadaş edinmede zorlanma gibi sosyal problemler; ikincisi ise utangaç kişilerin başkalarının yanında net düşünemedikleri ve olumsuz yargılara sahip oldukları için davranışsal olarak karşılıklı konuşmalarda donup kaldıkları bilişsel problemlerdir (Carducci & Zimbardo,1995).

Carducci (2000) de utangaç insanların kendileri hakkında gerçekçi olmayan sosyal karşılaştırmalar yaptıklarından bahsetmektedir. Ona göre, utangaç kişiler kendilerini içinde bulundukları sosyal ortamdaki en popüler ve en gözde kişiyle kıyaslamakta ve sonuçta da "ben utangaç biriyim" ya da "ben hiç hoş sohbet biri değilim" gibi olumsuz yargılara varmaktadırlar. Bu tür yargılar ise utangaçlıklarını artırmakta ve davranışlarını kısıtlamaktadır.

Genel olarak insanlar, başarıyı kendilerinden kaynaklı, hatayı ise dış kaynaklı olarak görürler ya da en azından bunu kontrol edilebilir belirgin faktörlere bağlarlar. Bu düşünce stili kişinin özgüvenini korur ve kendi amaçlarına ulaşma konusunda ona cesaret verir. Ancak, utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken elde edilen başarıların ise dış kaynaklı olduğunu düşünürler. Bir konuda başarısız olduklarında hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görürler. Bu da onları hem bilişsel hem de davranışsal olarak sekteye uğratır ve özgüvenlerinin azalmasına neden olur. Utangaç kişiler arasında kendini suçlama sadece belirgin sosyal durumlar için geçerli olsa da hayat boyu kendini suçlamaya, yalnızlığa ve depresyona neden olabilir (Henderson & Zimbardo,1998).

Utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmalarda kendi kendini suçlama ve kendi farkındalığının çok yüksek olması, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve utangaçlığın önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmıştır. Bireyin sık sık kendisini suçlaması ve kendisine yönelik olarak sürekli olumsuz düşünmesi bireyde kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olur. Çok fazla kendilerinin farkında olan bireyler de olumsuz inançlara daha fazla sahiptirler (Henderson & Zimbardo, 1998).

Utangaç bireyler sosyal yaşantılarında içinde bulundukları ortamla ya da diğer insanlarla değil sürekli olarak kendi davranışlarıyla ilgilenirler. Kendisine yönelik olumsuz inançları aklına gelince iyice gerilirler ve utangaçlıkları artar (Carducci & Zimbardo, 1995).

Farkındalık kendini gerçekleştirme bağlamında istendik bir özellik olmasına karşın utangaç bireyler bunu obsessif şekilde yapmakta ve kendilerini tehdit eden duygu, düşünce ve davranışlarını fark ederek bunları bastırma yoluna gitmektedirler. Bu da doğal olarak utangaçlıklarının artmasına neden olmaktadır (Zimbardo, 1977). Utangaç bireylerin kendilerine yönelik farkındalıklarının çok yüksek olması sosyal yaşamlarında onları engellemektedir. Özellikle, zayıf yönlerine odaklaşarak sürekli kendileri ile uğraştıkları için çevreyle pek ilgilenemezler (Carducci & Zimbardo, 1995).

Utangaç bireyler daha çok çevresindekilerden gelecek geribildirimlerle ilgilenirler. Ancak, utangaç bireyler olumsuz geribildirimleri doğru algılamakta ve doğru olduklarını hemen kabul etmekte, olumlu geribildirimleri ise yok saymaktadırlar. Hatta, olumlu geribildirimler aldıklarında kendilerini rahatsız hissetmektedirler (Henderson & Zimbardo, 1998).

Utangaç insanlar nasıl göründükleri, başka insanların onlar hakkında ne düşündükleri ve başka insanların onlardan hoşlanıp hoşlanmadıkları gibi konularda endişe yaşarlar. Yanlış şeyler söylemekten korktukları için konuşmazlar; diğer insanların kendi fikirlerine dikkat etmeyeceklerini ve önem vermeyeceklerini düşünürler (Gard, 2000).

Utangaç bireylerin problemlerinden biri de şimdiyi yaşayamamalarıdır. Sürekli geçmişle, gelecekle ya da her ikisiyle meşgul olurlar. O anda söylenenle değil, geçmişteki konuşmanın nasıl geçtiğiyle ya da gelecekte nasıl davranması gerektiğiyle ilgilenir. Bu da bireyin tedirginliğini artırmaktadır (Carducci & Zimbardo, 1995).

Utangaç bireyler yaşamlarının büyük bir bölümünde utangaçlık duygusunu yaşamaktadırlar. Ama bazı durumlarda ya da bazı kişilerin yanında yaşanılan utangaçlık duygusunun yoğunluğu değişebilmektedir. Utangaç bireylerin tanımadıkları kişilerin yanında ve yeni ortamlarda daha çok utangaçlık yaşadıkları söylenebilir.

Zimbardo (1977), utangaç bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada utangaç bireylerin en çok kimlerin yanında ve hangi ortamlarda utangaçlık duygusu yaşadıklarını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1

Utangaç Bireyleri En Çok Utandıran Kişiler ve Ortamlar

(Zimbardo, 1977:37)

KİŞİLER İLE İLGİLİ	**UTANGAÇ BİREYLERİN YÜZDESİ (%)**
Yabancılar	70
Karşı cins	64
Bilgi otoriteleri	55
Rol otoriteleri	40
Akrabalar	21
Yaşlılar	12
Arkadaşlar	11
Çocuklar	10
Anne-babaları	8
ORTAMLA İLGİLİ	**%**
Büyük bir grubun odağında olduğunda (konuşma yapmak gibi)	73
Büyük gruplarda	68
Düşük statüye sahip olduğu ortamlarda	56
Genel sosyal ortamlar	55
Yeni sosyal ortamlar	55
Girişken olma durumunda	54
Değerlendirildiğinde	53
Küçük grubun odağında olduğunda	52
Küçük sosyal gruplarda	48
Karşı cinsle birebir etkileşimde	48
Yardım istemesi gerektiğinde	48
Uyumlu olduğu gruplarda aldığı küçük görevlerde	28
Aynı cinsle birebir etkileşimde	14

Carducci (2000) de buna benzer bir çalışmasında utangaç bireyleri en çok utandıran kişilerin kimler olduğunu ortaya koymuştur. Utangaç bireyleri utandıran kişilere ilişkin sonuçlar Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo-2

Utangaç Bireyleri Utandıran Kişiler

(Carducci, 2000)

Yabancılar	% 75
Grup içindeyken karşı cinsten insanlar	% 71
Yalnızken karşı cinsten insanlar	% 65
Grup içindeyken hemcinsler	% 56
Aile üyelerinin dışındaki akrabalar	% 45
Yalnızken hemcinsler	% 38
Anne-baba	% 22
Kardeşler	% 20

Tablo-1 ve Tablo 2 incelendiğinde, 1977 yılından 2000 yılına çok fazla bir şey değişmediği, utangaç bireylerin çoğunun yabancıların yanında iken utangaçlık duygusunu yaşadıkları görülmüştür.

Utangaç kişiler mümkün olduğu kadar az konuşurlar, genelde konuşmayı başlatmazlar, konuşmak zorunda kaldıklarında da gözlerini kaçırırlar ve az mimik kullanırlar. Konuşmalarda karşı çıkıp tartışmaktansa genelde uzlaşma yolunu seçerler. Sosyal davranışları başlatmadaki isteksizlikleri kendi yeteneklerine olan inançlarının zayıf olmasından kaynaklanmaktadır (Henderson & Zimbardo, 1998).

Utangaçlığın olumsuz etkisi ergenlerde çok daha belirgindir. Utangaç ergenler düşük özsaygı geliştirmeye, depresif, kaygılı ve yalnız olmaya daha yatkındırlar (Page, 1990a).

Zimbardo (1977), utangaç öğrencilerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Utangaç öğrenciler faaliyetleri ya da sohbet başlatmada, soru sormada ve yeni deneyimler yaşamada isteksizdirler.
- Utangaç öğrenciler belirsiz durumları planlamada ve tasarı yapmada isteksizdirler.
- Utangaç öğrenciler sınıf arkadaşlarıyla utangaç olmayanlara göre daha az iletişim kurarlar.
- Kuralları belli olmayan yapılandırılmamış etkinlikler utangaç öğrenciler için problem yaratır.
- Bir girişimde bulunulması gerektiğinde utangaç erkekler kızlara göre daha fazla sıkıntı çekmektedirler. Utangaç erkekler daha az konuşup daha az göz iletişimi kurarken, utangaç kızlar baş sallayarak ve gülümseyerek tepki gösterirler.
- Utangaç öğrenciler görüşme sırasında el kol hareketini daha az kullanırlar.
- Utangaç öğrenciler daha fazla kurallara uyarlar. Arkadaşlarıyla öylesine dolaşmak yerine sınıfında oturmayı tercih ederler.
- Utangaç öğrencilere öğretmenler tarafından daha az görev verilir.
- Utangaç öğrenciler, utangaç olmayanlara göre daha az sosyal ödüller alırlar.

Utangaç öğrencilerin bu özellikleri gözönüne alındığında utangaç ergenler için arkadaşlık kurma ve sosyal etkileşimde bulunarak iletişim kurmanın oldukça güç olduğu söylenebilir.

Utangaçlık davranışsal, duygusal, bedensel ve bilişsel öğelerin karmaşık bir bireşimidir (Page, 1990a). Davranışsal yönden bakıldığında, utangaç kişilerin genel olarak konuşmayı başlatmadıkları, göz iletişimi kurmadıkları ve yumuşak konuşma eğiliminde oldukları görülmektedir. Ayrıca, utangaç kişilerin ricada bulunma, bir şeyi reddetme, eleştiride bulunma, olumlu veya olumsuz duygularını açığa vurabilme ve spontan olarak tepki verme gibi eylemlerde bulunmak için cesaretleri yoktur. Bu tür eylemleri çok nadiren yaparlar.

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Utangaç kişilerin genelde olumsuz duygular yaşadıkları konusunda literatürde ortak bir görüş vardır. Utangaç kişiler bu duyguları kendi davranışlarına yönelik yapmış oldukları olumsuz değerlendirmeler sonucunda yaşamaktadırlar. Kendilerini yalnız hissederler ve genelde de üzgündürler (Van Der Molen, 1990).

Patolojik düzeyde utangaç kişiler nabız artışı, kalp çarpıntısı, gözle görülür terleme, ağız kuruluğu ve konuşma akıcılığında bozukluk gibi fiziksel belirtiler göstermektedirler (Zimbardo, 1977).

Utangaç kişilerin özellikleri bilişsel yönden ele alındığında ise utangaç kişilerin en belirgin özelliklerinin kendilerine yönelik olarak geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşünceler olduğu görülmektedir (Van Der Molen, 1990).

Henderson ve Zimbardo (1998) da utangaçlık semptomlarını davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve duygusal boyutta ele almışlardır. Bu semptomlar Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo-3

Utangaçlık Semptomları

(Henderson & Zimbardo, 1998)

DAVRANIŞSAL	FİZYOLOJİK	BİLİŞSEL	DUYGUSAL
Geri çekilme ve pasiflik	Hızlı kalp atışı	Kendiyle, durumla ve başkalarıyla ilgili olumsuz düşünceler	Utanma ve kendi farkındalığıyla ilgili acı çekme
Göz temasından kaçınma	Ağız kuruluğu	Olumsuz değerlendirilmekten korkma ve başkalarına aptal görünme korkusu	Utanma
Korku duyulan ortamlardan kaçınma	Soğuk soğuk terleme veya titreme	Endişe etme, Mükemmeliyetçilik	Düşük özgüven
Alçak sesle konuşma	Terleme	Özellikle sosyal etkileşimlerin arkasından kişinin kendi kendini suçlaması	Üzgün olma hali
Vücut hareketinin veya ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme	Baş dönmesi veya baygınlık hissetme, karın ağrıları	Kendisi hakkında (zayıf) ve başkaları hakkında (güçlü) olumsuz inançlar (çoğu zaman farkında değillerdir)	Yalnızlık
Konuşma akıcılığındaki bozukluklar	Kişinin kendisini veya durumu 'gerçek dışı' olarak hissetmesi	Benlik kavramıyla ilgili yapılan hatalar; "ben sosyal anlamda yetersizim veya etkileyici değilim" gibi	Depresyon
Sinirli davranışlar, elle veya yüzle oynama gibi	Kontrolü kaybetme korkusu, delirme veya kalp krizi geçirme korkusu	Utangaç insanın bir şeyleri tahmin etmesi zorunluluğu gibi yanlış bir inanç	Kaygı

Utangaçlık, Sosyal Kaygı ve Sosyal Fobi İlişkisi

Sosyal kaygı ve sosyal fobinin tanımlarının utangaçlığın tanımıyla oldukça benzer olduğu görülmektedir. Belli düzeyde sosyal kaygı içerse de daha geniş bir davranış alanını ifade eden utangaçlık, sosyal kaygıdan (sosyal fobi) kesin olarak ayrılmaktadır (Esemenli, 1995).

Sosyal fobinin özelliği, bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını yaşadığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli bir korkunun olmasıdır (Sevinçok, Şahin & Yüksel, 1998).

Sosyal kaygı sosyal ortamlardan ve sosyal ortamlarda bir eylemi gerçekleştirmek durumunda kalmaktan dolayı kaygı ve kaçınma tepkileri olarak kendisini göstermektedir (Eren-Gümüş, 1997). Emmelkamp ve arkadaşlarına (1994) göre sosyal kaygısı olan insanlar başkaları tarafından eleştirilmekten ve komik duruma düşmekten korkarlar (Akt: Koçak, 2001).

İşcan ve İşcan (1996) sosyal fobide temel duygulanımların utanç ve daha da ağırlıklı olarak utanç yaşama korkusu olduğunu vurgulayarak psikodinamik açıdan utanç duygusunun, sosyal ortamlarda utanma korkusu ve çekingenlik gibi klinik görünümlerin geniş bir yelpazesini oluşturduğunu savunmuşlardır.

Sosyal fobide kişinin başlıca korkusu başkalarının yanında küçük düşeceği, sıkıntı ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağı ile ilgilidir. Bu kişiler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkaları yanında yerine getirmeleri gereken durumlardan korkarlar ve bunlardan alabildiğince kaçınmaya çalışırlar (Köroğlu, 1996).

Sosyal fobide, korku ve kaçınma bir kısır döngü haline dönüşür. Bireyler, genellikle korkularının mantıksız olduğunun farkında olsalar da, korkulan bir sosyal durumdan önce büyük bir korku yaşamaya devam ederler. Sosyal fobikler kendileri ve çevreleri hakkında bir çok varsayım geliştirip pekiştirirler ki bu varsayımlar

sosyal fobiklerin bir ya da daha fazla sosyal durumda tehlikede oldukları inancına sahip olmalarına neden olur (Bruce & Atezaz, 1999; Leary & Kowalski, 1995).

Sandler ve arkadaşları (1958) ile Buss (1980) utangaçlığı bazı boyutları açısından sosyal kaygı ile aynı görerek özellikle sonradan gelişen utangaçlığı yani, bireyin çevresinden çok kendisiyle ilgilendiği utangaçlık türünü, sosyal kaygının bir formu olarak kabul etmişlerdir. Izard (1977) da utangaçlığın kaygıdan farklı olmadığını, kaygının temel duyguların bir karışımı olduğu ve bunun utangaçlığı da kapsadığını vurgulamaktadır. Buna karşın, Jones ve Russel (1982) bu görüşlerden farklı olarak utangaçlığı sosyal kaygıdan bağımsız global bir yapı olarak görmektedirler (Akt:Lawrence & Bennett, 1992). Stein (1996) ise topluluk önünde konuşmaktan kaçınma olarak bilinen utangaçlığın ileri boyutunda yer alan yüksek düzeyde patolojik utangaçlık ile sosyal fobiyi eşleştirmektedir.

Kliniklere sevk edilen utangaçlıkların çoğu genelleştirilmiş sosyal fobi kriterlerine uymaktadır. Genelleştirilmiş sosyal fobisi ve utangaçlık problemi olan insanlar arasında büyük farklılıklar olduğu düşünülse de hem utangaçlar hem de sosyal fobikler insanlarla karşılaşmada, konuşmayı başlatmada ve sürdürmede, insanlara yakın olmada, küçük gruplar arasında etkileşim sağlamada ve kendini ortaya koymada benzer güçlükler çekmektedirler (Henderson & Zimbardo, 1998).

Sosyal fobi ve sosyal kaygının özellikleri dikkate alındığında, utangaçlıkla pek çok benzer yönleri olmakla birlikte farklı kavramlardır. Çünkü, utangaç bir insan hoş olmayan bir şey söylemekten dolayı konuşmaya başlamaktan çekinirken sosyal fobisi olan bireyler yeni insanlarla karşılaşmaktan sakınmaktadırlar (Kashef, 2001).

Genelde, sosyal ortamlardaki kaygının öğeleri sosyal fobisi olan insanlarda utangaçlardan daha fazladır. Örneğin, sosyal fobisi olan birisi bir partiye kendi kendisini ikna edip gidemezken utangaç birisi partiye gider ama yanlış bir şey yapma kaygısıyla gecenin çoğunu yalnız geçirir. Sosyal fobideki korku faktörünün utangaçlıktan daha keskin olduğu söylenebilir (Arends, 2000).

Genel olarak, utangaçlığı ve sosyal kaygıyı sosyal fobinin bir alt klinik düzeyi olarak düşünmek mümkün olabilir. Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobinin temelde aynı özellikleri göstermesine ve bireyin sosyal yaşamına getirdiği zorluklar açısından birbirine benzemesine rağmen içerdikleri sosyal korkuların dereceleri bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Bu kavramların içerdikleri sosyal korku sürekli bir çizgi üzerinde düşünüldüğünde şiddetlerine göre

Utangaçlık ⟶ Sosyal Kaygı ⟶ Sosyal Fobi (Klinik Düzey)

şeklinde sıralanabilir (Walljasper-McWilliams, 1999).

Montgomery (1995), özellikle tedavi gerektiren sınırı belirlerken sosyal fobiyi utangaçlıktan ayırmak gerektiğini, fakat bunun her zaman kolay olmadığını belirtmiştir. Birçok kişinin utangaçlığı, orta şiddette sosyal fobi belirtilerini tanımlamak için kullandıklarının üzerinde durmuş ve sosyal fobiden farklı olarak utangaçlığın rahatsızlık verici ve hoş olmayan, fakat genellikle yeti yıkımına yol açmayan bir kavram olarak tanımlandığını vurgulamıştır. Ayrıca, utangaçlığın belli sosyal ortamlara özgül değil de daha yaygın olma eğiliminde olduğu, dolayısıyla belli ortamlarda rahatsızlığı olan kişilerde fobi tanısının daha çok düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir (Akt: Özgüven ve Sungur, 1998).

Turner ve arkadaşları (1990), utangaçlık ile sosyal fobi arasındaki farkın dört açıdan ayırdedilebileceğini belirtmişlerdir: 1) sosyal ve mesleki işlevsellik, 2) gidiş, 3) açık davranışsal özellikler ve 4) başlangıç. Sosyal fobi işlevsellik açısından tipik olarak utangaçlıktan daha şiddetli zarar görmeye ve daha kronik bir gidişata sahip olarak nitelendirilmiştir. Ayrıca, mevcut literatürde sosyal fobiklerin utangaçlardan daha şiddetli kaçınma davranışı gösterdikleri ileri sürülmektedir. Sosyal fobinin başlangıcı açık bir şekilde ve tipik olarak ergenlik çağındadır, buna rağmen sosyal fobiklerin bir çoğunun sosyal değerlendirilme ile çok daha önce ilgilendikleri belirtilmektedir. Ayrıca, utangaç ve sosyal fobik grupların her ikisi de sosyal beceri eksikliği olan ve olmayan bireyleri kapsıyor görünmesine rağmen eksikliğin göreli olan şiddeti de gruplar için değişebilir (Akt: Esemenli, 1995).

Sonuç olarak utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları arasındaki farkı ortaya koymada araştırmacıların güçlük çektikleri söylenebilir. Bazı kaynaklarda sosyal kaygı ve sosyal fobi aynı kavramlar olarak ele alınarak birbiri yerine kullanılıyor olması sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları arasındaki ince çizginin çekilmesinde de zorlanıldığının bir göstergesi olabilir. Utangaçlık ile sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramlarına genel olarak bakıldığında ise özellikleri ve bireyin yaşamını etkilemeleri açısında birbirlerine oldukça benzemekle birlikte, bu kavramların özellikle şiddetleri yönünden aynı olduklarını söyleyebilmek mümkün değildir.

Utangaçlık ve İçedönüklük İlişkisi

İçedönüklük kavramı utangaçlıkla sıkça karıştırılan bir kavramdır. İçedönük kimseler kendi iç dünyalarında olup bitenlere daha çok önem verirler, dış dünya ile pek ilgilenmezler. Bu kişilerin en belirgin özellikleri sosyal ilişkilerde pasif, genelde düşünceli, barışsever, kendini denetim altında tutan, güvenilir, telaşsız ve sakin oluşlarıdır. Ayrıca, içedönük bireylerin kendi içlerinde oldukça dengeli oldukları da söylenebilir (Eysenck, 1998). İçedönük bireylerin özellikleri gözönünde bulundurulduğunda bu özelliklerin, utangaç bireyin genel özellikleriyle kısmen örtüştüğü görülmektedir. Henderson ve Zimbardo (1998), içedönüklüğü sosyal olmayan bireysel etkinlikleri ve yalnızlığı tercih etme durumu olarak tanımlamışlardır. Aslında bu tanımın, utangaçlıkla içedönüklük arasındaki farkı bir ölçüde ortaya koyduğu söylenebilir.

İçedönüklüğün tanımlarından da anlaşılacağı gibi, içedönükler başkalarıyla sağlıklı etkileşim için gerekli konuşma becerilerine ve özsaygıya sahiptirler, ancak kendileri yalnız olmayı tercih ederler. Yalnızken kendilerini daha mutlu hissedebilirler ve yalnızlıklarından dolayı rahatsızlık duymazlar. Utangaç bireyler içedönük değildirler, aksine insanlarla birlikte olmayı, sosyal etkinliklere katılmayı ve dışadönük olmayı isterler, ancak bunu nasıl yapacaklarını bilemezler. Utangaç bireylerin diğer insanlarla birlikte olabilmeleri ve sosyal etkinliklere katılabilmeleri

için kendilerine güvenmeye ve sosyal beceriye gereksinimleri vardır. Fakat, hem korktukları hem de sosyal becerilerinin ve özsaygılarının düşük olması nedeniyle, bu isteklerini gerçekleştiremezler ve bundan da rahatsızlık duyarlar. Sonuçta, utangaç bireylerin çoğu içedönük kimseler gibi yalnızlıktan hoşlanmazlar, ama içedönük davranışlar sergilerler. Kısaca, içedönüklükte bireyler sosyal ortamdan korktukları için değil de kendileri tercih ettikleri için yalnız kalırlarken, utangaçlıkta bireyler utangaçlıkları nedeniyle yalnız kalmaya zorlanmaktadırlar. Ayrıca, utangaç bireylerin hepsi içedönük olmayabilirler ve aynı şekilde içedönük bireyler de utangaç olmayabilir (Arends, 2000; Briggs, 1988; Carducci & Zimbardo, 1995; Gard, 2000; Henderson & Zimbardo, 1998; Page, 1989).

Utangaçların çoğu içedönük olsalar da dışadönük utangaçlar da bulunmaktadır. Dışadönük utangaçlar özel hayatlarında utangaç, toplum hayatında ise oldukça açıktırlar. Yapılandırılmış ortamlarda o ortamın gereklerini yerine getirebilecek sosyal beceriye sahiptirler. Ne yapacakları belli olduğu için rahattırlar ve oynamaları gereken rollerini oynarlar. Yapılandırılmamış ve beklentilerin belirgin olmadığı durumlarda ise utangaç bireyler, başkalarının gerçek kimliklerini keşfedecekleri ve kendilerini reddedecekleri korkusu ile kendi içinde büyük kaygı yaşarlar (Henderson & Zimbardo, 1998).

İçedönüklük ile utangaçlığın birbirinden farklı kavramlar olduğu ve bu kavramların aynı anlamda kullanılmaması gerektiği konusunda ortak fikirde olan araştırmacıların içedönüklükle utangaçlık arasındaki farkı oldukça net bir biçimde ortaya koydukları görülmektedir.

Utangaçlık ve Sosyalleşme İlişkisi

Utangaçlık ile sosyalleşme kavramlarını birbirlerine karşıt kavramlar olarak görmek doğru bir yaklaşım değildir. Bu iki kavramın yapıları birbirinden oldukça farklıdır. Utangaçlıkla sosyalleşme karşıt kavramlar olarak görüldüğünde utangaçlıkla düşük sosyalleşmenin de aynı olduğu sonucu çıkartılabilir. Oysa,

utangaçlıkla düşük sosyalleşme aynı değildir. Çünkü, utangaç bireyler içerisinde sosyalleşememiş kişiler olduğu gibi sosyalleşmiş kişiler de bulunmaktadır. Ancak, sosyalleşmiş utangaçlar sosyalleşmemiş utangaçlara göre daha gergin ve daha engellenmiş davranışlar sergilemektedirler. Çünkü, sosyalleşmiş utangaçlar başkalarıyla beraber olmak istediklerinde birlikte olabilmekte ancak aynı zamanda bu durumdan kaygı da duymaktadırlar. Muhtemelen başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı ve yeterli sosyal tepkiler verebilme çatışması onları daha kaygılı ve organize olamamış bir hale getirmektedir (Cheek & Buss, 1981).

Sosyalleşmemiş utangaçlar, sosyal olaylardan kaçınmak için sürekli mazeret bulurlar ve uzak dururlar. Genelde, konuşmalara katılmazlar, tesadüfen katıldıkları konuşmalarda ise göz teması kurmaktan kaçınırlar, düzgün cümleler kuramazlar, nadiren gülerler ve bu davranışları nedeniyle kalabalıkta kolaylıkla ayırt edilebilirler. Çünkü, utangaçlıkları davranışlarından anlaşılır. Sosyalleşmiş utangaçlar ise sosyalleşmemişlerin aksine kalabalıkta kolay fark edilemezler. Çünkü, bu bireylerin utangaçlıkları davranışlarına yansımaz. Utangaçlıklarını kalp çarpıntısı ve ter boşalması olarak sadece kendi bedenlerinde hissederler. Konuşmalarda rahat ve güvenli görünmelerine rağmen kendi içinde kendisiyle içsel diyaloglar yaşarlar ve konuşmalarını sorgulayarak kendilerini beceriksizlikle suçlarlar. Sosyal yönden iyi olmalarına rağmen kafalarında kendilerine yönelik olumsuz düşünce taşıdıklarından dolayı ilişkilerinde kolaylıkla hayal kırıklığı yaşarlar. Ayrıca, sosyalleşmiş utangaç bireyler reddedilmişlik ve utanma duygularını da çok çabuk ve yoğun olarak yaşamaktadırlar (Carducci & Zimbardo, 1995; Cheek, 1998).

Sosyalleşmiş utangaçlar başarıyı bile başarısızlık olarak algılarlar. Bu kişiler sosyal olarak rahat görünürler ama içlerinde kendilerini yaralarlar. Sosyal ortamlarda ve kendi içinde yaşadığı rahatsızlık bireyde hasara neden olur. Sosyalleşmemiş utangaçlar ise başkalarıyla beraber olma gibi özel bir gereksinim hissetmedikleri için bu tür problemler yaşamazlar (Cheek & Buss, 1981; Henderson & Zimbardo, 1998).

Özetle, günlük yaşamda bireylerin sosyalleşmiş olmaları onların yaşamlarını kolaylaştırmakta ve bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır.

Utangaçlar açısından bakıldığında ise kaynaklar, sosyalleşmenin utangaç bireye ek gerginlik ve kaygı duygusu getirerek kişinin duyduğu rahatsızlığı artırdığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal olmayan utangaçların, diğer insanlarla birlikte olmamaları nedeniyle sadece utangaçlığından kaynaklanan rahatsızlığı yaşadıkları, sosyal utangaçların yaşadıkları ek sıkıntıları yaşamadıkları da görülmektedir.

Utangaçlık ve Özsaygı İlişkisi

Utangaç kişilerin çoğunun özsaygılarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Düşük özsaygıları nedeniyle de rahatsız olacaklarını düşündükleri her ortamdan kaçma eğilimi gösterirler. Dolayısıyla da kendilerini diğer insanlardan soyutlayarak sadece kendi eksikliklerine ve kusurlarına konsantre olurlar ve yalnızlığa itilirler (Zimbardo, 1977).

Utangaç bireylerin kendilerine yönelik olumsuz ve zarar verici algıları vardır ve bu algılar onların sosyal ortamlardaki davranışlarını da olumsuz etkiler. Bu da onların özsaygılarının düşmesine ve utangaçlıklarının artmasına neden olur (Henderson & Zimbardo, 1998).

Arends (2000), genel düşüncenin aksine utangaç bireylerin aşağılık kompleksine veya düşük özsaygıya sahip olmadıklarını savunmaktadır. Utangaç bireylerin kişilerarası ilişkileri esnasındaki yaşantılarından kaynaklı olarak aşağılık kompleksi geliştirebileceklerini, ancak buradaki düşük özsaygının utangaçlığın nedeni değil aksine sonucu olduğunu vurgulamaktadır.

Page (1989) de utangaç bireylerin düşük özsaygı geliştirme olasılıklarının utangaç olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kemple (1995) ise düşük özsaygı ile utangaçlık arasında döngüsel bağ olduğunu ve bu döngüsellikte birbirlerini etkilediklerini savunmaktadır. Ona göre kendine daha az güvenen ve özsaygısı düşük olan çocuk sosyal etkileşime girmede daha tereddütlü olacaktır ve utangaç davranacaktır. Utangaçlığı nedeniyle sosyal ilişkilerinde beceriksiz, başarısız

ve karşılığını alamayan çocuk da düşük özsaygıyı devam ettirecektir. Sonuçta, utangaçlıkla düşük özsaygı arasındaki bu döngü sürekli devam edecektir.

Crozier (1990) da sosyal ortamlardaki yaşantıların utangaçlığı ve özsaygıyı etkilediğini vurgulayarak bireylerin hoş olmayan mahçubiyet yaşantılarının, özsaygılarının düşmesine ve utangaçlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olduğunu savunmuştur.

Bireylerde bulunan utangaçlık duygusu mu bireylerin düşük özsaygı geliştirmelerine neden oluyor, yoksa düşük özsaygı mı utangaçlığa yol açıyor? Araştırmacılar bu sorunun yanıtını açıkça ortaya koyamamakla birlikte utangaçlık ve özsaygının bir şekilde birbirlerini etkiledikleri konusunda araştırmacıların birleştikleri görülmektedir.

Utangaçlık ve Yalnızlık İlişkisi

Asendorpf (1993) çocukların ruhsal gelişimleri sırasında yalnızlıklarının en az üç değişik yönü olabileceği üzerinde durmuştur. Bunlar sosyal olmama, çekingenlik ve sosyal içerikli utanmadır. Sosyal olmayan çocuklar, ilişki sorunları olmamasına karşın diğerleri ile birlikte olma yerine yalnız olmayı seçerler ki, bunlar içedönük kişilerdir. Çekingenlik, ilk gelişim döneminde yabancılara karşı ortaya çıkan ve gelişim içinde yabancılarla ilişkilerde süregiden bir örüntüdür. Erken başlaması nedeniyle huy olarak kabul edilmektedir ve çocuğun tanıdığı kişilerle olan etkileşiminde ortaya çıkmamaktadır. Sosyal içerikli utanma ise tanıdık ortamlarda ve uzun süreli arkadaş ilişkilerinde bile utangaçlığın yaşanması demektir. Okulun ilk yılında yaşanan utangaçlığın sonraki yıllarda sürmesi bunun iyi bir örneğidir (Akt: Karacan, Şenol & Şener,1996).

Utangaç bireylerin sosyal ortamlarda bulunmadıkları için çok az arkadaşları vardır. Bu da onları yalnızlığa iter (Gard, 2000). Özellikle, bireyin kendine ilişkin farkındalığının arttığı bir dönem olan orta çocukluk döneminde akran desteği

oldukça önemlidir. Bu süreçte utangaç bireyler çekingen davranışlar gösterdikleri için akran grubu içinde daha sessiz olurlar ve olumsuz algılanırlar. Utangaç bireylerin çekingen davranmalarının en büyük nedeni reddedilme korkusudur. (Fordham & Stevenson-Hinde,1999). Akranları tarafından hoşlanılmayan kişilik özellikleri arasında utangaç, çekingen, aşırı sakin, uyuşuk, ilgisiz, katılımcı olmama ve toplumdan kaçma gibi özellikler yer almaktadır (Rice, 1990; Adams, 1983). Yalnız öğrenciler büyük bir olasılıkla sosyal olarak kısıtlanmış ve dolayısıyla da kişilerarası iletişim becerileri gelişmemiş bireylerdir (Booth, Barlett & Bohnsack, 1992).

Utangaç kişilerin yalnızlığa itilmelerinin nedenlerinden birisi akranları tarafından reddedilmeleridir. Ancak bu reddedilme, utangaç bireylerin sosyal ortamlara girmemelerinden ve sosyal becerilerinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır (Carducci 2000). Utangaç bireyler sosyal ortamlardan uzak durmanın doğal bir sonucu olarak yalnızlığa mahkum olurlar. Yalnızlık da bireylerde fiziksel ve ruhsal çöküşe neden olur (Carducci & Zimbardo, 1995).

Utangaçlıkla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde, utangaçlıkla ilgili olarak yurtdışında ve ülkemizde yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar verilirken kronolojik sıraya dikkat edilmiştir.

Utangaçlık Konusunda Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Yaklaşık 5000 kişilik örneklemde uygulanan Stanford Utangaçlık Anketi (Stanford Shyness Survey) ile Zimbardo (1977) utangaçlık olgusunun ne olduğunu ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırmada utangaçlığın kesin bir tanımı verilmemiş, onun yerine herkesin kendi tanımını yapması istenmiş ve kendilerini utangaç bir insan olarak düşünüp düşünmedikleri sorulmuştur. Daha sonra da, utangaçlık

etiketini neye göre koydukları, hangi davranışlarda bulundukları, ne hissettikleri ve ne tür fiziksel belirtiler gösterdikleri üzerinde durulmuştur. Sonuçta, araştırmaya katılan bireylerin %80'den daha fazlasının yaşamlarının bir bölümünde utangaçlık yaşadıkları, bunlardan % 40'nın da kendisini halihazırda utangaç gördükleri ortaya çıkmıştır. Örneklem grubunun %25'i kendilerini "kronik utangaç" olarak tanımlarken % 4'ü de kendilerini her zaman her yerde, her durumda ve herkese karşı utangaç olarak tanımlamışlardır. Stanford utangaçlık anketini yanıtlayan bireylerden % 20'si utangaçlığı kendilerinde bir kişilik özelliği olarak görmelerine karşın bu bireylerin çoğunun "durumsal utangaç" olduğu görülmüştür. Bu kişiler utangaçlık semptomlarını yüz kızarması, kalp çarpıntısı ve midelerinde "bir kelebek çırpıntısı" hissini yaşadıkları ile ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin % 7'si de hiçbir zaman utangaçlık hissetmediklerini belirtmişlerdir.

Buss, Iscse ve Buss (1979), çocukların utangaçlığı ilk defa hangi yaşlarda hissettiklerini incelemek amacıyla geriye dönük bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucu, çocukların yaşadıkları utangaçlık duygusunun 4-5 yaşlarında kesin ve ciddi bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Bennett ve Gillingham (1991) ise yaptıkları araştırmada, 8 yaşındaki çocukların destekleyici bir seyircinin önünde utandıklarını, fakat 5 yaşındaki çocukların destekleyici seyircinin önünde utanmadıklarını sadece alaycı seyircinin önünde utandıkları bulmuşlardır. 8 yaşındaki çocukların farkındalık düzeylerinin 5 yaşındaki çocuktan daha yüksek olduğu için 8 yaşındaki çocuklar alay etmeyen grubun önünde de utanma duygusu yaşamaktadırlar. Sonuç olarak eleştiri, kabul görmeme ya da onaylanmama bağlamında ortaya çıkan utangaçlık duygusu 4 yaşlarındaki çocuklarda görülebilirken, kendilerinin farkında olma ya da başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi nedeniyle ortaya çıkan utangaçlık duygusu 8 yaşından önce görülmemektedir (Akt: Hudson & Rapee, 2000).

Cheek ve Buss (1981) utangaçlık ile sosyalleşebilme arasındaki ilişkiyi iki çalışma ile araştırmışlardır. Teksas üniversitesinin psikolojiye giriş derslerine devam eden 340 erkek ve 572 kız öğrenci üzerinde yaptıkları ilk araştırmada, utangaçlıkla ilişkili olabileceği düşünülerek sosyalleşebilmeyle birlikte sıkılganlık, özsaygı, kaygı gibi değişkenler de ele alınmış ve utangaçlıkla ilişkileri incelenmiştir. Araştırma

sonucunda, "utangaçlık" ile "sıkılganlık" arasında cinsiyet açısından büyük bir farkın olmadığı görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada, utangaçlıkla özsaygı arasında olumsuz yönde, sosyal ortamlarda kaygı ile de olumlu yönde yüksek bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Utangaç bireyler, düşük özsaygıya sahip olmakta ve sosyal ortamlarda bulunmaktan kaygı duymaktadırlar. Araştırmada, utangaçlık ve sosyallik arasında yakın bir ilişki bulunmamakla birlikte utangaçlığın "düşük sosyalleşme"den farklı olduğu görülmüştür. Araştırmacıların yaptıkları ikinci çalışmada utangaç ama sosyal olan bireylerin utangaç ama sosyal olmayan bireylere göre daha fazla engellenmiş, gergin ve kaygılı oldukları saptanmıştır. Utangaç sosyal bireyler çevresindekilerle birlikte olma çabası içerisindeyken kaygılı davranışlar gösterirken, başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı duymayan utangaç ama sosyal olmayan bireyler böyle bir çabaya girmedikleri için kaygı yaşamadıkları belirtilmiştir. Ayrıca, yapılan çalışma sonucunda deneklere çalışma anında kendilerini, gergin, konuşkan ya da engellenmiş hissedip hissetmedikleri sorulmuş ve sosyal olan ya da olmayan utangaçlar, aynı tepkiyi vererek utangaç olmayanlara göre daha gergin, sessiz ve engellenmiş hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür.

Teglasi ve Hoffman (1982) kendilerini utangaç olarak etiketlendiren bireylerin, sıkıntı yaşadıkları durumlarda kendilerini suçlayan nedensel yüklemelerini araştırmışlardır. Yaş ortalaması 25 olan 72 kişi üzerinde yapılan araştırmada, 36 kişilik utangaç grup ile yaş ve cinsiyet özellikleri benzer utangaç olmayan 36 kişilik diğer grup karşılaştırılmıştır. Grupların karşılaştırılması, çeşitli kişilerarası ve görevle ilgili durumları açıklayan 10 maddelik yükleme ölçeği uygulanarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda utangaçların, sıkıntı yaşanan ve olumlu ya da olumsuz sonuçlanan her durumda kendini suçlayıcı nedensel yüklemeler yaptıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan utangaç bireylerin, olumlu sonuçlara tepkilerinde daha az şiddetli olumsuz duygu, olumsuz sonuçlara gösterdikleri tepkilerinde ise daha şiddetli olumsuz duygu yaşadıkları saptanmıştır. Sonuçta, şiddeti farklı da olsa utangaç bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguya ilişkin bu bulgunun kendini suçlayıcı nedensel yüklemeleriyle uyumlu olduğu görülmüştür.

Ishiyama (1984), lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla ilgili yaptığı araştırmada örneklem grubu olarak onuncu sınıf öğrencilerinden yaşları 14 ile 16 yaş arasında değişen 39 erkek, 57 kız olmak üzere toplam 96 öğrenci belirlemiştir. Utangaçlığı, utangaç olmayandan şiddetli utangaçlığa kadar giden beş gruba ayırmış ve öğrencileri utangaçlık düzeylerine göre bu gruplara yerleştirmiştir. Araştırmacı daha sonra bu grupları aşama aşama daraltarak utangaçlar ve utangaç olmayanlar diye iki gruba ulaşmıştır. Sonuçta, örnekleme dahil edilen öğrencilerin 49'u utangaçlar grubunda, 47'si de utangaç olmayanlar grubunda yer almışlardır. Utangaç olan ve utangaç olmayan öğrencilerin karşılaştırıldığı bu araştırmada şu bulgular elde edilmiştir:

- Utangaç öğrenciler, kendilerini utangaç olmayan öğrencilerden daha fazla yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir.
- Utangaç öğrenciler, okul başarısında ve akranlarıyla arkadaşlık geliştirmede daha çok engellenmişlik ve daha sık sorun yaşamaktadırlar.
- Utangaç öğrenciler, sınıf öğretmenlerinin, diğer öğretmenlerinin, aynı cinsten arkadaşlarının ve özellikle karşı cinsten arkadaşlarının yanındayken utangaç olmayanlara kıyasla daha fazla utangaçlık yaşamaktadırlar.
- Utangaç öğrenciler, yaşadıkları utangaçlığın başkaları tarafından daha kolay fark edileceğini düşünmektedirler.
- Utangaç olmayan öğrencilere göre utangaç öğrenciler, utangaçlığın yaşandığı sürede daha fazla dikkat dağınıklığı ve konuşma problemi yaşadıklarını, daha çok sıkılganlık duyduklarını ve kendini cezalandırmak için kendi kendine konuşmalar yapma gibi belirgin olumsuz bilişsel tepkiler verdiklerini ifade etmişlerdir.
- Utangaç ve utangaç olmayan öğrencilerin oluşturduğu her iki grup da pek çok benzer durumu utangaçlığa yol açan durum olarak tanımlayarak aynı psikolojik ve sözsüz tepkiler vermişlerdir.
- Kendinden hoşlanma ve başkaları tarafından hoşlanılma düzeylerinde gruplar arasında farklılık görülmemiştir.

- Utangaç öğrencilerin normal düzeydeki utangaçlığı dahi kabul edilmez ve utanç verici bir yaşantı olarak düşündükleri görülmüştür.

Bell ve arkadaşları (1985), ergenliğin sonlarında olan üniversite öğrencilerinin akranlarıyla ilişkileri, ailelerine duydukları yakınlık ve fark edilmiş sosyal yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları ailelerine diğerlerinden daha yakın olan bireylerin daha yüksek özsaygıya, sosyal yeterliğe, kendini ifade edebilme ve akranlarıyla daha sık etkileşime girme düzeyine sahip olduklarını, ayrıca yine bu grubun aynı zamanda daha az utangaç olduklarını göstermektedir.

Daniels ve Plomin (1985), yaptıkları araştırmada 0-2 yaş çocuklarında görülen utangaçlıktaki bireysel farklılıkların kökenini inceleyerek utangaçlığın çevresel faktörlerden mi yoksa kalıtımdan mı ileri geldiğini ortaya koymaya çalışmışlardır. Evlat edinen 152 aile ile şartları denk olan ve evlat edinmeyen 120 aile incelenerek yapılan araştırmada, iki yaşına kadar olan çocuklardaki utangaçlığın bireysel farklılıklarının kökeninde genetik etkilerin ve sosyal değişkenlerin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmada, evlat edinilmeyen çocuklara yönelik ailelerinin utangaçlık değerlendirmeleri ile annelerin utangaçlık ve düşük sosyalleşme konularında kendilerine yönelik değerlendirmelerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular evlat edinen ailelerde de aynı şekilde görülmektedir. Ayrıca, evlat edinilen çocukların biyolojik anne babalarında görülen utangaçlığın genetik olarak çocuklarının üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, çocuklarda görülen utangaçlığın evlat edinen annenin düşük sosyalleşme düzeyiyle de ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, utangaçlıkta hem çevresel faktörlerin hem de kalıtımın etkisi olmakla birlikte kalıtımın etkisinin biraz daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır.

Gilmartin (1985), aşırı utangaçlıkta geçmiş aile yaşantılarının etkisini ortaya koymak amacıyla genç ve yaşlı heteroseksüellerden oluşan iki grup utangaç erkekler ile utangaç olmayan bir grup üzerinde araştırma yapmıştır. Bu araştırmada, geçmişteki farklı aile yaşantılarını göz önünde bulundurarak genç ve yaşlı utangaç

grupları utangaç olmayan grup ile karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda gruplar arasında ortaya çıkan farklılıklar şunlardır.

- Utangaç olmayan grubun sadece % 14'ünün kız kardeşinin olmadığı, utangaç gruplardan genç olan grubun % 59'unun, ileri yaştaki grubun ise %71'inin kız kardeşinin olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları büyüme sırasında kız kardeşin bireyin utangaçlığını oldukça fazla etkilediğini ortaya koymaktadır. Evde kız kardeşle birlikte büyüyen erkeklerin, kız kardeşlerinin arkadaşlarıyla tanışma fırsatı yakalamalarının sosyalleşmelerinde oldukça önemli olduğu görülmüştür. Kız kardeşi olmayan erkekler ise sosyalleşmede ve özellikle karşı cinsten birsiyle ilişki başlatmada sıkıntı yaşamaktadırlar.
- Utangaç genç grubun % 9'u sosyalleşmeyle ilgili olarak sıkıntıya düştüğünde yardım isteyebileceği bir yakını olduğunu ifade ederken, bu oran yaşlı grupta % 0'dır. Utangaç olmayanların ise % 59'u sıkıntıya düştüklerinde yardım isteyebilecekleri bir yakınları olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular da sosyalleşme ve ilişki başlatmada sıkıntıya düşüldüğünde bireyin etrafında yardım isteyebileceği bir yakınının olmasının oldukça önemli olduğunu göstermektedir.
- Utangaç olmayan grubun % 57'si büyüme döneminde en az üç ya da daha fazla yakın arkadaşa sahipken utangaç grubun genç olanın da bu oran % 11, yaşlı olanın da ise yine % 0'dır. Bu da göstermektedir ki, büyüme döneminde edinilen yakın arkadaşlıklar kişinin utangaçlığını etkilemektedir.
- Ailelerinin mutlu olmaları açısından bakıldığında ise genç utangaç grubun % 31'i, yaşlı grubun % 19'u, utangaç olmayan grubun ise % 82'sinin mutlu ya da çok mutlu aileye sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Utangaç genç grubun % 69'u, yaşlı grubun % 82'si aile içinde demokrasi olmadığını ifade ederken utangaç olmayanların % 26'sı ise aile içinde demokrasi olduğunu belirtmişlerdir. Bu oranlar aile ortamının da bireyin utangaçlığı üzerinde önemli olduğunu göstermektedir.
- Annenin kolaylıkla öfkelenmesi ve bu öfkesini gösterme eğilimine ilişkin yaşantılara açısından oranlar incelendiğinde ise utangaç genç grubun %47'si,

yaşlı grubun % 53'ü ve utangaç olmayanların ise % 20'si annelerinin kolay öfkelendiğini ve bu öfkelerini gösterme eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular da özellikle annenin davranışlarının utangaçlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Snyder ve arkadaşları (1985), utangaçlık semptomlarının sosyal kaygıya ve performans düşüklüğüne neden olarak gösterilip gösterilmediğini ortaya koymak için 70'i kız ve 72'si erkek olmak üzere toplam 142 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda utangaçlık semptomlarının sosyal kaygıya ve performans düşüklüğüne neden olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmada utangaçlık semptomlarının erkekler tarafından duygusal bir rahatsızlık stratejisi olarak algılandığı ve kaygı yaşadıklarında bunu özür olarak kullandıkları, ancak kadınların böyle bir eğilim göstermedikleri bulunmuştur.

Viney, Westbrook ve Preston (1985), Avustralya'da altı aylık bir tedaviye tabi tutulan 43'ü erkek, 17'si kadın olmak üzere toplam 60 madde bağımlısı bireyin yaşadıkları kaygının kaynağını araştırmışlardır. Araştırmacılar madde bağımlılarına sordukları soruların aynısını aynı ölçüt ve sayıdaki işsiz ve öğrencilere de sorarak sonuçları karşılaştırmışlardır. Araştırmada madde bağımlılarını diğer gruplardan ayıran en belirgin özellik olarak bağımlıların yaşadıkları kaygının kaynağının 'utanç' duygusu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bağımlıların daha çok utançla ilişkili olarak, yani yanlış bir şey yaptıklarında duyacakları utanma duygusundan dolayı kaygı yaşadıkları belirlenmiştir.

Lamm ve Stephan (1987), Almanya'da 98'i kız, 56'sı erkek olmak üzere toplam 154 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerini araştırma kapsamında ele alınan değişkenler açısından incelemişlerdir. Yalnızlıkla ilişkisi açısından incelenen değişkenlerden birisi de öğrencilerin utangaçlık düzeyleridir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bireylerin davranışlarına rehberlik eden bilişsel yapıları anlamaya yönelik yapılan çalışmalardan birisi de Berger ve Bell (1988)'in utangaçlık ve yalnızlığın bireylerin ileriye dönük yaptıkları davranış planlarıyla ilişkisini araştırdıkları çalışmadır. Yaş ortalaması 19,8 olan 83'ü kız, 53'ü erkek olmak üzere toplam 136 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, araştırmaya katılanlardan karşı cinsin kendi beklentisi doğrultusunda davranması ya da yeni tanıştıkları bir oda arkadaşının kendisinden hoşlanması için bir plan yapması istenmiş ve deneklerin ifade ettikleri planların başarıya ulaşma olasılıklarıyla ilgili etkililikleri değerlendirilmiştir. Araştırmaya başlarken etkili planların etkili olmayan planlardan daha kapsamlı olduğu ve plan içindeki davranış alternatiflerinin daha geniş tutulacağı tahmin edilmiştir. Araştırma sonuçları, bu tahminleri doğrulayan nitelikte çıkmıştır. Bireylerin yapmış oldukları farklı planlar ile yalnızlık ve utangaçlık arasında beklendiği gibi anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada bireylerin yaptıkları planların etkililiği, yalnızlığın ve utangaçlığın ortaya çıkmasına engel olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri düşük olan bireylerin daha etkili planlar yapabildikleri de söylenebilir. Ayrıca, araştırmada utangaçlık ve yalnızlık ölçümleri kaygının benzer davranışsal ölçümleriyle de anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Briggs (1988)'in psikoloji eğitimi gören 172'si kız ve 118'i erkek olmak üzere toplam 290 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmanın amaçlarından birisi, Eysenck'in içedönüklük ve nevrotik kişilik özellikleriyle utangaçlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada dört adet utangaçlık ölçeğinden elde edilen ölçümlerle Eysenck'in Kişilik Envanterinde yer alan içedönüklük ve nevrotizm ölçümleri karşılaştırılmıştır. Utangaçlık ve içedönüklük zaman zaman birbiri yerine kullanılıyor olmasına karşın bu araştırma verileri utangaçlığın yapısının içedönük ve nevrotizmin yapıları ile aynı olmadığını göstermiştir

Caspi, Elder ve Bemm (1988) çocukluk yıllarındaki utangaçlığın bireyin yaşamına yön vermesinde olumsuz etkilerinin olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmada, öncelikle, arşivsel verilerden yararlanarak çocukluklarının son döneminde utangaç olan 113 kişi belirlenmiştir. 30 yıl boyunca utangaçlık

davranışlarının sürekliliği ve sonuçları izlenmiştir. Daha sonra da özellikleri birbirine eşdeğer 101 kişiden oluşan utangaç olmayan grupla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda utangaç erkeklerin utangaç olmayan akranlarına göre evlilik girişimini, ebeveynliği ve düzenli kariyeri erteledikleri, daha geç meslek edindikleri, daha zor iş buldukları, mesleki statülerinin daha düşük oldukları, daha az başarı elde ettikleri ve evliliklerinde düzensizlik yaşadıkları görülmüştür. Aynı şekilde utangaç kızların ise utangaç olmayan akranlarına göre daha geleneksel evliliğe yöneldikleri saptanmıştır. Utangaç kadınların ev kadınlığını tercih ettikleri ve çocuğa bakma ve temizlik gibi evle ilgili işlerle uğraştıkları görülmüştür. Sonuç olarak çocukluk yıllarındaki utangaçlık, bireyin gelecekteki yaşantısına yön verirken olumsuz etkilenmesine yol açtığı söylenebilir.

Kagan ve arkadaşları (1988), aşırı düzeyde çekingen huya sahip olan çocukların davranışlarını incelemişlerdir. 21 aylık çocuklar arasında utangaç, ürkek ve kaygılı olarak tanımlanan çocukların birçoğunun en erken dört aylıkken yüksek düzeyde davranışsal tepkiler gösterdikleri saptanmıştır. Araştırmacılar, hayatlarının ilk yıllarında utangaç ve çekingen bir huya sahip olan çocukların ileriki yaşlarda da kaygı ve sıkıntı çekme ihtimallerinin yüksek olduğunu ileri sürmektedirler (Akt: Prior & diğerleri, 2000).

Prisbell (1988) yaptığı araştırmada, yüksek ve düşük düzeyde utangaçlığa sahip olan üniversite öğrencilerinin, başkaları tarafından nasıl algılandıklarını incelemiştir. Araştırmaya göre utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilere göre başkaları tarafından daha fazla utangaç olarak algılandıklarını düşünmektedirler. Ayrıca, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler başkaları tarafından iletişim kurmada çekingen ve suskun, ayrıca bir grupta ve karşı cinsten birisiyle buluşmada daha kaygılı olarak algılandıklarını belirtmişlerdir.

Page (1989), utangaç ergenler ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 14 liseden toplam 1400 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, ergenlik dönemindeki yasa dışı madde kullanımında utangaçlığın rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları, utangaçlığın ergenlerin yasa dışı madde kullanmalarında önemli

ölçüde etkili olduğunu göstermiştir. Utangaç erkeklerin alkol ve yasa dışı madde kullanma oranlarının utangaç olmayan erkekler ve kızlara göre daha fazla olduğu, ancak utangaç kızların alkol kullanma oranının ise utangaç olmayan kızlardan daha az olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, yasa dışı madde kullanımı ile utangaçlık arasında erkeklerde bir ilişki bulunurken kızlarda böyle bir ilişki saptanmamıştır. Araştırma bulguları, ergenlik dönemindeki utangaçlığın kızlara kıyasla erkeklerde daha büyük oranda sıkıntı yaratabileceğini göstermektedir.

Asendorpf (1990a) yaptığı araştırmada, 126 kişilik bir grubu 3-4 yaşlarından başlayarak oyun ortamında gözlemiştir. Araştırmaya başlarken utangaç çocukların akranlarıyla ilişkilerinde yaklaşma-kaçınma çatışması yaşayacaklarından dolayı gruba daha az dahil olacakları iddiasında bulunulmuştur. Araştırma sonuçları, bu iddiayı destekler niteliktedir. Gözlemler sonucunda utangaç çocukların oyun süresi boyunca oyuna katılma açısından çok etkili olmadıkları ve tanımadıkları yetişkinlere ya da akranlarına karşı kararsız bir tutum sergiledikleri görülmüştür. Çocukların 4-5 yaşlarındayken yabancı yetişkinlere karşı gösterdikleri utangaçlık puanlarıyla 2 yıl sonra gösterdikleri utangaçlık puanları birbiriyle ilişkili çıkmıştır. Ayrıca, çocukların 4-5 yaşlarındayken yabancılarla iletişim kurma girişiminde sessiz kalma sürelerinin de iki yıl sonraki süre ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Page (1990a), 9. ve 12. sınıflarda eğitim gören 630'u kız, 654'ü erkek ve cinsiyeti belirlenemeyen 13 kişiden oluşan toplam 1297 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, utangaç ergenlerin fiziksel olarak kendilerini anlamlı olarak daha az çekici buldukları, çok az egzersiz yaptıkları, daha ümitsiz oldukları ve kilolarından memnun olmadıkları bulunmuştur. Kendilerini fiziksel anlamda çekici olarak algılamamaları, aşırı utangaç ergenlerin olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır. Araştırmadaki dikkat çekici bulgulardan birisi, utangaçlığın ergenin kendi bedeni ve kilosu hakkında hissettikleri ile ilişkili olduğu bulunurken, şişmanlıkla ilişkili bulunmamasıdır. Başka bir deyişle, bireylerin kilolarıyla utangaçlık arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu göz önünde bulundurulduğunda bireylerin bedenleri hakkındaki duygularının ve algılarının ya utangaçlığa yol açtığı ya da utangaçlıklarından etkilendikleri söylenebilir.

Araştırmada, utangaçlık cinsiyet açısından bir farklılık yaratmamakla beraber, kendisini çekici olarak algılamamanın aşırı utangaç kızlarda daha yaygın olduğu ortaya çıkmıştır.

Page (1990b) yaptığı araştırmada, ergen erkeklerde utangaçlık ve girişkenlik ile yasa dışı madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 654 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, utangaç ergenler utangaç olmayanlarla karşılaştırıldıklarında, utangaç ergenlerin yasa dışı madde kullanma ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırma bulguları utangaç ama aynı zamanda sosyal olan ergenlerin, utangaç olmayan ve utangaç ama düşük ya da orta düzeyde sosyal olan ergenlere göre yasa dışı madde kullanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmada, utangaçlık ve yüksek düzeyde girişkenlik birlikte ele alındığında da bu iki özelliğin ergenlerin yasa dışı madde kullanmalarındaki artışla bağlantılı olduğu da saptanan bulgular arasındadır. Page, utangaç erkeklerin sosyal ortamlarda duydukları rahatsızlığı azaltmak için yasa dışı madde kullanımına yönelebileceklerini ve bu nedenle de madde kullanımı açısından risk grubu oluşturduklarını belirtmektedir.

Booth ve arkadaşlarına (1992) göre yalnızlık ve utangaçlık gibi olumsuz duygular bireyin hayatını sınırlayarak ona acı vermektedir. Eğer bireylerin yalnızlıkları ve utangaçlıkları kronik bir yaşam şekli haline gelmişse bireylerin mutsuz olmaları kaçınılmazdır. Booth ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, utangaçlık ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırmada, öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlıkları arasında olumlu yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Yani, öğrencilerin yalnızlıkları arttıkça utangaçlık düzeyleri de artmaktadır. Araştırma bulguları, utangaçlık ve yalnızlık ile öğrencilerin mutlu olmaları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu araştırmada yalnızlık, utangaçlık ve mutluluk değişkenleri cinsiyet açısından da ele alınmıştır. Cinsiyet açısından erkeklerin daha yalnız, daha utangaç ve daha az mutlu olduklarına dair bulgular bulunmakla birlikte bu bulgular istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

Lawrence ve Bennett (1992), ergenlerdeki utangaçlık, sosyal sınıf ve kişilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını yaşları 11 ve 18 arasında değişen 308 erkek, 342 kız olmak üzere toplam 650 öğrenci üzerinde yapmışlardır. Araştırmalarında öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerini de değişken olarak aldıkları için 350 öğrenci ekonomik olarak üst düzeyde olan bir okuldan, 300 öğrenci de işsizlik düzeyinin yüksek olduğu doğal olarak sosyo-ekonomik statünün düşük olan bölgedeki okuldan seçilmiştir. Araştırma bulguları, utangaçlık ile özsaygı arasında olumsuz yönde yüksek; kaygı ile utangaçlık arasında da orta düzeyde ama anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, utangaçlık düzeyleri yüksek olan ergenlerin özsaygıları, utangaçlık düzeyleri düşük olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmada, utangaç ergenlerin tamamının utangaç olmayan akranlarından daha kaygılı ve nevrotik, daha az dışa dönük oldukları, ayrıca toplum içinde daha gergin ve iletişim becerilerinin zayıf olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları açısından araştırma bulguları incelendiğinde ise üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenler arasındaki utangaçlık yüzdesinin alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kamath ve Kanekar (1993), Bombay'da 50 kız ve 50 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yalnızlık, utangaçlık, özsaygı ve dışadönüklük bakımından kişilik oluşumundaki cinsiyet farklılığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, utangaçlık ölçeği puanları ile yalnızlık ölçeği puanları arasındaki korelasyon erkeklerde .52, kızlarda .57; utangaçlık ölçeği puanları ile özsaygı ölçeği puanları arasındaki korelasyon erkeklerde -.13, kızlarda -.63; utangaçlık ve dışadönüklük arasındaki korelasyon ise erkeklerde -.59, kızlarda da -.68 olarak bulunmuştur. Sonuçlar genel olarak incelendiğinde, en belirgin olarak utangaç Hintli erkeklerin, utangaç Hintli kızlara göre daha düşük özsaygı düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Manning ve George (1993) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, utangaçlık ve özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin davranışlarını tanımlamak amacıyla labaratuvar ortamında utangaç ve özgüvenli bireylerin izledikleri sözlü iletişim stratejilerini incelemişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda,

utangaçlığın ve özgüvenin her ortamda ve her şartta değişmez, aynı şekilde yaşanan durumlar olmadığı bulunmuştur. Yani, bazı bireyler bazı olaylar karşısında utangaçlık belirtileri gösterirken bazı olaylarda göstermeyebiliyorlar. Çalışmada kaydedilen diyaloglar incelendiğinde ise çalışmaya katılan utangaç bireylerin konuşmalarının belirgin ve ortak özelliklerinin olduğu görülmüştür. Başlangıçtaki giriş konuşmalarında o an içinde bulundukları ortama ilişkin konular yer almaktaydı. İletişim sürecinde ise daha çok sorulan sorulara yanıt verme yolunu seçmekte oldukları ve yeni bir konu bularak iletişimi sürdürme girişiminde bulunmadıkları belirlenmiştir. Özgüvenli bireylerin tavırlarının utangaç bireylerden oldukça farklı olduğu görülmüştür. Özgüvenli bireylerin utangaç bireylerin aksine ortamdan çok birbirleriyle ilgilenerek birbirlerinin isimlerini öğrendikleri, konuşmalarda dönüşümlü olarak fikirlerini ifade ettikleri ve konuşmak için konu başlığı öne sürdükleri gözlenmiştir.

Stockholm'de 1950'li yıllarda Brown Üniversitesinde Amerikalı ve İsveçli psikologlarca 212 çocuk üzerinde erkek ve kızların utangaçlıklarının yaşlara göre incelenmesini amaçlayan 30 yıl süren bir araştırma başlatılmıştır. Yapılan araştırmada, utangaç olan kız ve erkeklerin sayısının 2 yaşlarında iken eşit olduğu, ancak yaşları ilerledikçe bu eşitliğin bozularak farklılaştığı saptanmıştır. Önceden utangaç olan kızların genelinin büyüdüklerinde hala utangaç oldukları görülürken, utangaç erkeklerin büyüdükçe çekingenliklerinden kurtuldukları veya bunu gizlemeyi öğrendikleri görülmüştür (Brown University, 1994).

Page ve Tucker (1994), farklı düzeyde egzersiz sıklığı belirten ergenlerin yalnızlık, utangaçlık ve ümitsizlik değerlendirmelerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada fiziksel egzersiz yapan bireyleri hiç egzersiz yapmayanlar, haftada bir iki kez egzersiz yapanlar veya haftada üç, dört ya da daha fazla egzersiz yapanlar olmak üzere üçe ayırmışlardır. Araştırma sonucunda hiç egzersiz yapmayan ergenler ile haftada bir veya iki kez egzersiz yapan ergenlerin, üç, dört ve daha fazla egzersiz yapan ergenlere göre utangaçlık düzeylerinin yüksek olduğu, daha fazla yalnız ve umutsuz oldukları görülmüştür. Araştırmacılara göre, egzersiz ve fiziksel etkinliklerin bir grup ortamında yapıldığı düşünüldüğünde ve utangaç ergenlerin grup

içerisindeki sosyal becerilerinin yetersiz olduğu da göz önünde bulundurulduğunda utangaç ergenler, yaşayacakları rahatsızlık ve sıkıntı nedeniyle bu tür etkinliklerden uzak durmaktadırlar.

Kemple (1995) yaptığı araştırmada, okul öncesi çocukların utangaçlıklarıyla özsaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 26'sı kız, 27'si erkek dört yaşlarında 53 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada utangaçlıkla özsaygı arasında orta düzeyde ve olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Hamer ve Bruch (1997), üniversite öğrencilerinin kariyerleriyle ilgili kişisel kaynaklarının gelişimini utangaçlığın engelleyeceğini ileri sürmüşler ve bu iddialarını kanıtlamak için de yaşları 17-25 arasında değişen 53'ü kız, 47'si erkek olmak üzere toplam 100 psikoloji öğrencisi üzerinde kariyer gelişimi ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma bulguları, utangaçlığın ergenliğin sonlarında yer alan üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerinin engellenmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada utangaçlık, kariyer gelişimi için gerekli olan kişisel kaynakların gelişimine tek başına etki ediyor gibi görünmektedir. Başka bir deyişle, utangaç öğrencilerin kariyer planlama ve keşfetmeye yönelik olgun tutumlara sahip olma ihtimalleri oldukça zayıf görünmektedir. Araştırmacılara göre utangaç öğrenciler, ileride girecekleri çalışma ortamına nasıl uyum sağlayacaklarına ilişkin net bir fikirleri bulunmadığı için daha fazla kaygı yaşamaktadırlar. Ayrıca, araştırmada utangaçlığın, öğrencilerin mesleki benlik algılarının netleşmesi ile de yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Joiner (1997) yaptığı araştırmada, utangaçlıkla sosyal destek arasındaki etkileşimle 5 haftalık bir çalışma sonucunda depresif bulgularda oluşabilecek değişiklikleri incelemiştir. 90'ı erkek, 82'si kız olan toplam 172 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, utangaçlık ve sosyal destek etkileşimi ile depresif belirtiler ve olumlu yöndeki değişimler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, aynı zamanda utangaçlık ve sosyal desteğin depresif belirtilerin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayabilmek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 1998).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2000-2001 eğitim-öğretim yılında Ankara ili merkez ilçelerindeki resmi genel liselerde öğrenim gören 107.000 lise (9.,10. ve 11. sınıf) öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken $n=(ZxSS/e)^2$ (Karasar,1998) formülünden yararlanılmıştır. Bu formüle göre güven düzeyi .01 olarak ele alınmış ve 2.58 "Z" değeri kullanılmıştır. Ayrıca, hata (tolerans) payı 2 ve standart sapma da 20 olarak alınmıştır. Standart sapma belirlenirken çeşitli araştırmalarda alınan standart sapmalar dikkate alınmıştır. Sonuçta, evreni temsil edecek örneklem sayısı 666 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmada, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde bulunan liselerden örneklem kümelerini oluşturabilmek için Ankara merkez ilçelerindeki semtlerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre sınıflandırıldığı Devlet İstatistik Enstitüsü tarafından hazırlanan listelerden ve Ankara Büyükşehir Belediyesi'nden alınan bilgilerden yararlanılarak Ankara'da bulunan resmi genel liselerin bulundukları semtler sosyo-ekonomik düzeylerine göre alt, orta ve üst olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Her sosyo-ekonomik düzeyden ikişer lise ve bu liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler tesadüfi olarak seçilmiştir. Araştırmanın örneklemi, 362'si kız ve 348'i erkek olmak üzere toplam 710 lise öğrencisi şeklinde belirlenmiştir. Ancak, öğrenciler tarafından eksik ya da hatalı yanıtlanan 21 veri toplama aracı iptal edilmiş ve değerlendirme dışı bırakılmıştır. Böylece, araştırmanın örneklemini 353'ü kız ve 336'sı erkek olmak üzere toplam 689 lise öğrencisi oluşturmuştur. Örneklemi oluşturan okullar, okulların sosyo-ekonomik düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetleri ve bulundukları sınıflara göre sayısal dağılımı Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo-4

Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Okullar,

Sosyo-Ekonomik Düzeyleri, Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Bulundukları Sınıflarına Göre Sayısal Dağılımı

Sosyo-Ekonomik Düzey	Okulun Adı	9. Sınıf				10. Sınıf				11 Sınıf				TOPLAM				TOPLAM	%
		Cinsiyet		Toplam	%	Cinsiyet		Toplam	%	Cinsiyet		Toplam	%	Kız	%	Erkek	%		
		Kız	Erkek			Kız	Erkek			Kız	Erkek								
Üst	Cumhuriyet Lisesi (Çankaya)	8	24	32	4.6	10	19	29	4.2	9	16	25	3.6	27	3.9	59	8.6	86	12.5
	Mimar Kemal Lisesi (Çankaya)	18	19	37	5.4	38	22	60	8.7	20	11	31	4.5	76	11	52	7.5	128	18.6
Orta	Mustafa Kemal Lisesi (Yenimahalle)	24	19	43	6.2	19	21	40	5.8	26	16	42	6.1	69	10	56	8.1	125	18.1
	Yahya Kemal Beyatlı Lisesi (Yenimahalle)	31	26	57	8.3	18	25	43	6.3	19	13	32	4.6	68	9.9	64	9.3	132	19.1
Alt	Şehit Nuri Pamir Lisesi (Mamak)	20	16	36	5.2	20	17	37	5.4	20	15	35	5.1	60	8.7	48	7	108	15.7
	Tuzluçayır Lisesi (Mamak)	14	27	41	6	19	17	36	5.2	20	13	33	4.8	53	7.7	57	8.3	110	16
TOPLAM		115	131	246	35.7	124	121	245	35.6	114	84	198	28.7	353	51.2	336	48.8	689	100

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Tablo-4'te de görüldüğü gibi, örneklem grubu; Cumhuriyet Lisesi'nden 9., 10. ve 11. sınıflardan 27 kız (%3.9), 59 erkek (%8.6); Mimar Kemal Lisesinden 9., 10. ve 11. sınıflardan 76 kız (%11), 52 erkek (%7.5); Mustafa Kemal Lisesi'nden 9., 10. ve 11.sınıflardan 69 kız (%10), 56 erkek (%8.1); Yahya Kemal Beyatlı Lisesi'nden 9., 10. ve 11.sınıflardan 68 kız (%9.9), 64 erkek (%9.3); Şehit Nuri Pamir Lisesi'nden 9., 10. ve 11.sınıflardan 60 kız (%8.7), 48 erkek (%7); Tuzluçayır Lisesi'nden 9., 10. ve 11.sınıflardan 53 kız (%7.7), 57 erkek (%8.3); genelde ise 353 kız (%51.2), 336 erkek (%48.8) olmak üzere toplam 689 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, bağımlı (yordanan) değişken olan lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla "Utangaçlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığından lise öğrencileri için de uyarlanmasına gerek duyulmuştur. "Utangaçlık Ölçeği"nin lise öğrencilerine yönelik uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Bağımsız (yordayıcı) değişkenlerden özsaygı, "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin kısa formu ile yalnızlık ise "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile saptanmıştır. Ayrıca araştırmadaki diğer bağımsız değişkenlerle ilgili bilgi toplamak için de araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

1.0. Utangaçlık Ölçeği

Bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla Cheek ve Buss 1981 yılında 9 maddelik "Shyness Scale" yi geliştirmişlerdir. 1983 yılında Cheek ölçek üzerinde çalışarak madde sayısını 13'e çıkarmıştır.

Orijinal ölçeğin geçerlik çalışmasında ölçüt ölçek yöntemi seçilmiş ve ölçüt ölçek olarak Sosyal Kaygı Ölçeği (Social Anxiety) kullanılmıştır. Sonuç olarak, utangaçlıkla sosyal kaçınma arasında . 77 , sosyal kaygı arasında .86 korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, bireylere "utangaçlık sizin için ne kadar problemdir?" sorusu sorulmuş ve alınan yanıtlarla utangaçlık ölçeği puanları arasında . 68 korelasyon elde edilmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlığı saptayabilmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğini saptamak için ikinci bir yöntem olarak test- tekrar test yöntemi kullanılarak ölçek 45 gün arayla iki kez uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon .88 bulunmuştur (Leary, 1991).

Güngör (2001), kişinin kendisi ve çevresi ile olan iletişiminde bir engel niteliğinde olan "utangaçlığı" ölçmek amacıyla "Utangaçlık Ölçeği"ni uyarlamıştır.

Ölçeğin uyarlama çalışmalarının iki aşamalı olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. İlk aşamada, Cheek tarafından geliştirilen 13 maddelik "Shyness Scale" nın çevirisi Türkçe'yi ve İngilizce'yi iyi bilen bir kişiye ve İngilizce'yi iyi bilen Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman bir kişiye yaptırılmıştır. Çevirisi yapılan bu ölçekteki ifadelerin "utangaçlığı" yansıtıp yansıtmadığını belirlemeleri için psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan 10 kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Öğretim elemanlarının görüşleri doğrultusunda bazı ifadeler değiştirilerek "Utangaçlık Ölçeği"nin ilk 13 maddesi oluşturulmuştur. İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret-Turizm Eğitim Fakültesi'nin çeşitli sınıflarında öğrenim gören 300 öğrenciye "kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine" ilişkin açık uçlu bir soru sorularak bir liste oluşturulmuştur. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan oluşan listedeki maddelerden Cheek'in utangaçlık ölçeğindeki maddelerle aynı veya benzer olan maddeler çıkartılmış ve öğrencilerin verdikleri cevaplardan elde edilen 7 madde Cheek'in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

1.1. Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması

"Utangaçlık Ölçeği", 20 maddeden oluşan ve bireylerin kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ortaya koyabilecekleri duygu ve davranışlara yönelik ifadelerin yer aldığı 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek, bireylerden ölçekteki ifadelerin karşısında bulunan "Bana Hiç Uygun Değil", "Uygun Değil", "Kararsızım", "Bana Uygun", "Bana Çok Uygun" seçeneklerinden birisini seçmeleri istenerek uygulanmaktadır.

Utangaçlık Ölçeği, "Bana Hiç Uygun Değil" seçeneğine 1(Bir), "Uygun Değil" seçeneğine 2(İki), "Kararsızım" seçeneğine 3(Üç), "Bana Uygun" seçeneğine 4(Dört), "Bana Çok Uygun" seçeneğine de 5(Beş) puan verilerek puanlanmaktadır. "Utangaçlık Ölçeği"nden alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Bireyin puanının yüksek olması, kendisini "utangaç" olarak algıladığını göstermektedir. Başka bir deyişle, puanın yüksek olması bireyin "utangaçlık düzeyi"nin de yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

1.2. Utangaçlık Ölçeği'nin Geçerliği

Güngör (2001), ölçeğin geçerliğini saptamak için ölçüt geçerlik ve yapı geçerliği olmak üzere iki yöntemle geçerlik çalışması yapmıştır. Ölçüt ölçek olarak "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri" (SDKDE) (Eren-Gümüş, 1997) uygulanmıştır. 84 öğrenciye her iki ölçek uygulanmış ve aralarındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. "Utangaçlık Ölçeği" ile SDKDE'nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasındaki korelasyon .71, utangaçlık ile SDKDE'nin kaçınma düzeyi arasındaki korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin maddelerinin geçerliliğini, tek boyutlu olup olmadığını anlamak için de temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ölçekteki 20 maddenin toplam üç faktörde toplandığı görülmekle birlikte maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde toplanmış olması ölçeğin tek boyutlu olduğunu kanıtlar

nitelikte olduğu görülmüştür. Faktörün özdeğerleri incelendiğinde birinci faktörün özdeğerinin 7.78 olması ölçeğin yapı geçerliğinin de olduğunu göstermektedir.

1.3. Utangaçlık Ölçeği'nin Güvenirliği

Ölçeğin üniversite öğrencileri için güvenirlik çalışmasını Güngör (2001), biri "test-tekrar test" yöntemini kullanarak diğeri de iç tutarlılık olmak üzere iki yolla yapmıştır. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle güvenirliğini saptayabilmek için 78 öğrenciye ölçeği 3 hafta ara ile iki kez uygulamış ve bu iki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayısını .83, ölçeğin içtutarlılığını saptayabilmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısını ise .91 olarak bulmuştur.

1.4. Utangaçlık Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması

Araştırmacı tarafından ölçeğin lise öğrencilerine yönelik geçerlik çalışması "ölçüt geçerliği" ve "yapı geçerliği" olmak üzere iki yolla yapılmıştır. Ölçüt geçerlik yöntemiyle yapılan geçerlik çalışmasında, ölçüt ölçek olarak "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri" (SDKDE) kullanılmıştır. Sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan SDKDE'den "kaygı", kaçınma" ve "kaygı ve kaçınma puanlarının toplamı" olmak üzere üç puan elde edilmektedir (Eren-Gümüş, 1997). Yapılan geçerlik çalışmasında SDKDE'den elde edilen "kaygı", "kaçınma" ve "kaygı ve kaçınma" puanları ile "Utangaçlık Ölçeği"nden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Aralık 2000'de Çankaya Cumhuriyet Lisesi'nde öğrenim gören 9.sınıftan (Lise 1) 36, 10.sınıftan (Lise 2) 31 ve 11.sınıftan (Lise 3) 37 olmak üzere tesadüfi olarak seçilen toplam 104 öğrenciye "Utangaçlık Ölçeği" ile "SDKDE"

uygulanmıştır. İki ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo-5'te verilmiştir.

Tablo-5

Utangaçlık ve SDKDE Puanları Arasındaki İlişki

	KAYGI (r)	KACINMA (r)	KAYGI ve KAÇINMA (r)
UTANGAÇLIK	0,750	0,722	0,752
KAYGI	1,000	0,920	0,982
KACINMA	0,920	1,000	0,977
KAYGI ve KAÇINMA (TOPLAM)	0,982	0,977	1,000

Tablo-5'te de görüldüğü gibi, öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile SDKDE'nin kaygı boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75; SDKDE'nin kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 ve SDKDE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .75'dir.

"Utangaçlık Ölçeği"nin yapı geçerliğini kanıtlamak ve ölçek maddelerinin utangaçlık değişkenini tek bir boyutta ölçüp ölçmediğini saptamak amacıyla "Faktör Analizi" uygulanmıştır. Aralık 2000'de Ankara merkez ilçelerinden üst; orta ve alt sosyo ekonomik düzeydeki üç lise belirlenmiştir. Çankaya Cumhuriyet Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10. ve 11.sınıflardan 104; Yenimahalle Alparslan Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10. ve 11.sınıflardan 100; Sincan Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10. ve 11.sınıflardan 125 olmak üzere toplam 329 öğrenci tesadüfi olarak seçilmiş ve bu öğrencilere "Utangaçlık Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin toplandığı faktörler ve özdeğerleri Tablo-6'da verilmiştir.

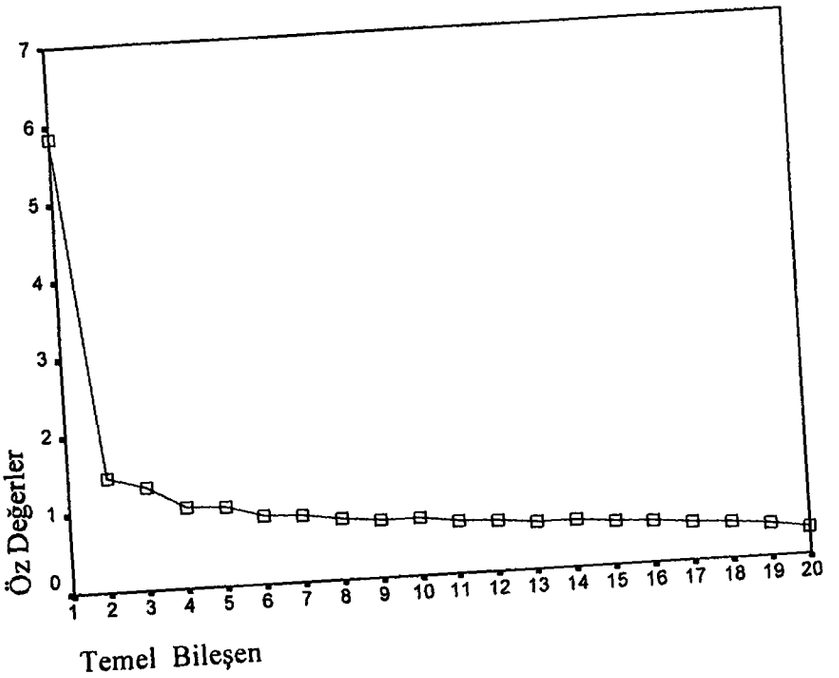
Tablo-6

Yapı Geçerliği İçin Temel Bileşenlerle Faktör Analizi

Bileşen	Öz Değerler	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Varyansın Toplamlı (%)
1	5,837	29,183	29,183
2	1,455	7,275	36,458
3	1,317	6,585	43,043
4	1,054	5,270	48,313
5	1,013	5,067	53,380

Tablo-6 incelendiğinde, özdeğeri 1'in üzerinde olan 5 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldıkları özdeğer puanları incelendiğinde ise en yüksek özdeğerin birinci faktörde toplandığı (5,837) ve farkın diğer faktörlerin aldıkları özdeğer puanlarından oldukça fazla olduğu, ayrıca birinci faktörün %29,183 varyansı açıkladığı görülmektedir. Bu durum da, ölçeğin 5 faktörlü olmasının yanı sıra birinci faktörün ölçekle ölçülmesi hedeflenen utangaçlık değişkenini gösterdiği ve varyansın %29.183 gibi önemli bir boyutunu açıklaması nedeniyle de ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilebilir. Bu durum, aynı zamanda ölçeğin yapı geçerliğinin beklenen değişken yönünde varlığının bir kanıtıdır.

Faktör analizi sonucu ortaya çıkan faktörlerin aldıkları özdeğer puanlarının gösterildiği Şekil-1'deki faktör analizi özdeğerler grafiği incelendiğinde ise ölçeğin özdeğerler puanı birinci faktörden sonra keskin bir iniş göstermektedir. Bu da, ölçeğin tek boyutu ölçtüğünün bir kanıtıdır.



Şekil-1

Faktör Analizi Özdeğerler Grafiği

Faktör analizi sonucunda maddelerin aldıkları faktör yükleri de Tablo-7'de verilmiştir.

Tablo-7

Temel Bileşenler Matrisi

Bileşen	1	2	3	4	5
M1	0,397	-0,004	-0,261	0,601	0,311
M2	0,564	-0,390	0,215	-0,006	-0,001
M3	0,407	-0,236	0,440	0,293	-0,162
M4	0,473	-0,460	0,233	0,009	-0,008
M5	0,587	-0,154	0,002	-0,263	-0,343
M6	0,682	-0,138	-0,008	0,000	-0,003
M7	0,563	-0,184	-0,192	0,214	0,002
M8	0,528	0,276	-0,335	-0,119	0,154
M9	0,469	-0,135	0,300	-0,314	0,197
M10	0,603	0,008	-0,111	-0,006	-0,182
M11	0,560	-0,149	0,008	-0,349	0,231
M12	0,672	0,001	-0,009	0,260	0,008
M13	0,659	-0,141	-0,173	-0,002	-0,221
M14	0,621	-0,006	-0,332	-0,246	0,147
M15	0,593	0,367	-0,007	-0,121	0,223
M16	0,526	0,373	0,009	0,002	-0,009
M17	0,364	0,499	0,486	0,197	-0,255
M18	0,304	0,009	0,483	0,005	0,602
M19	0,604	0,129	-0,181	0,198	-0,191
M20	0,424	0,512	0,152	-0,119	-0,121

Tablo-7'de ölçekteki 20 maddenin aldıkları faktör yükleri incelendiğinde, beş madde dışında bütün maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde daha yüksek olduğu görülmektedir. 1. maddenin faktör yükü dördüncü faktörde, 3. maddenin faktör yükü üçüncü faktörde, 17. maddenin faktör yükü ikinci ve üçüncü faktörde, 18. maddenin faktör yükü üçüncü faktörde ve 20. maddenin faktör yükü de ikinci faktörde daha yüksek olmakla birlikte bu beş maddenin faktör yüklerinin birinci faktörde de oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bunun anlamı, bu beş madde bilinmeyen başka bir boyutu ölçmekle birlikte birinci faktörü, yani utangaçlık boyutunu da ölçmektedir. Sonuç olarak, maddelerin aldıkları faktör yüklerinin birinci faktörde oldukça yüksek olması, ölçeğin tek boyutlu olduğunun başka bir göstergesidir.

1.5. Utangaçlık Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması

Utangaçlık ölçeğinin lise öğrencileri için güvenirlik çalışması araştırmacı tarafından "test-tekrar test" ve "içtutarlılık" yöntem olmak üzere iki yolla yapılmıştır. "test-tekrar test" yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışması için, Yenimahalle Alparslan Lisesinde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıflardan tesadüfi yolla seçilmiş toplam 100 öğrenciye "Utangaçlık Ölçeği" iki hafta ara ile uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon yöntemiyle hesaplanmış ve elde edilen güvenirlik katsayısı r= .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin içtutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

2.0. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Araştırmada, öğrencilerin özsaygı düzeylerini belirlemek amacıyla "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin kısa formu kullanılmıştır.

1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, özsaygı ile ilgili kendini küçümseme, liderlik-popülerlik, anne-baba-aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır (Akt: Cerit-Aksoy, 1992). Bu araştırmada ölçeğin ölçtüğü alt faktörler değil genel özsaygı puanı dikkate alınmıştır.

2.1. Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Puanlanması

Bireylerden ölçekte yer alan ifadelere "Evet" veya "Hayır" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Bireyler ölçekteki bazı maddeler için "Evet"i işaretlediklerinde bazı maddeler için ise "Hayır"ı işaretlediklerinde puan

almaktadırlar. Puanlamaya giren maddeler işaretlendiğinde dört(4), diğerlerine ise sıfır(0) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir.

2.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Geçerliği

Johnson ve arkadaşları (1983) tarafından ölçeğin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada yazarlar "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri", Piers-Harris'in "Çocuklar İçin Benlik Kavramı Ölçeği" (Piers, 1969; Piers ve Harris, 1964) ve Crandall, Crandall ve Katkowsky (1965) tarafından geliştirilen "çocuklar için sosyal istenirlik ölçeği"ni 5.sınıfta okumakta olan 55 erkek ve 50 kız öğrenci üzerinde uygulamışlardır. Bu araştırmada her öğrencinin benlik kavramı aynı zamanda öğretmenlerinin bakış açılarıyla da değerlendirilmiştir. Bu amaçla Coopersmith ve Gilbert (1982) tarafından geliştirilen "Coopersmith Davranışsal Akademik Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin convergent geçerliğini, discriminant geçerliğini ve ölçeğin farklı akademik başarı yönünden duyarlılığını (alfa katsayısı= .86) göstermiştir. Bu bulgular, ölçeğin geçerli bir araç olduğunu göstermektedir (Pişkin, 1997).

Ayrıca, benzer ölçek geçerliği yöntemiyle yapılan geçerlik çalışmasında envanter Rosenberg'in Özsaygı envanteri ile birlikte uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .60 bulunmuştur (Aksoy, 1992).

Ülkemizde ise envanterin kısa formunun lise öğrencilerine yönelik geçerlik çalışması, Aksoy (1992) tarafından "benzer ölçek geçerliği" yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmacı, 70 öğrenciye Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile birlikte Baymur (1968) tarafından geliştirilen Benlik Tasarımı Envanteri'ni uygulamış ve ölçeğin geçerlik katsayısını r= .65 olarak bulmuştur.

2.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin Güvenirliği

Coopersmith (1959) aracın test-tekrar test güvenirlik katsayısını beş hafta arayla uygulaması sonucunda .88, üç yıl arayla uygulaması sonucunda ise .70 olarak bulmuştur. Yine, Coopersmith (1967) aracın Kuder Richardson güvenirlik katsayısını kızlar için .91, erkekler için .80 olarak bulduğunu belirtmektedir. Kimball (1973), aracın iç tutarlılık katsayısını bulmak için Kuder-Richardson-20 formülünü kullandığı araştırmasında 4.sınıf öğrencileri için .92, 7.sınıf öğrencileri için ise .89 düzeyinde güvenirlik katsayıları bulmuştur (Akt: Pişkin, 1997).

Türkiye'de ilk olarak Özoğul (1988) ölçeği Türkçe'ye çevirerek ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencilerine uygulamış ve yaptığı çalışmada güvenirlik katsayısını .77 olarak bulmuştur. Güçray da 1989 yılında yine ilkokul 3. 4. ve 5. sınıf öğrencilerine ölçeği iki hafta ara ile uygulamış ve .70 güvenirlik katsayısı elde etmiştir (Akt: Pişkin, 1997). Aksoy (1992), 70 lise son sınıf öğrencisine "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin kısa formunu uygulayarak test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik çalışması yapmış ve güvenirlik katsayısını .71 olarak bulmuştur. Ayrıca, Pişkin (1997) lise öğrencileri ile hem Kuder-Richardson-20 formülünü hem de testi yarılama tekniğini kullanarak envanterin uzun ve kısa formu üzerinde güvenirlik çalışması yapmıştır. Sonuçta, envanterin güvenirlik katsayılarını kabul edilebilir düzeyde yüksek bulmuştur. Araştırmacı, envanterin kısa formunun KR-20 sonucunda elde edilen güvenirlik katsayısını .76, iç tutarlık güvenirlik katsayısını da . 81 olarak bulmuştur.

3.0. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Daha sonra ölçeğin tüm maddelerinin olumsuz ifadeler içeriyor olmasının sistematik yanlılığa yol açtığı düşünülerek ölçek Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden

geçirilmiş ve ölçekteki maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeleri içerir hale getirilmiştir (Akt: Demir,1990).

UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk olarak Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Ancak, daha sonra Demir (1989) tarafından tekrar çevirisi yapılmış ve iki maddesi değiştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Bu araştırmada geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir (1990) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması

UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım" 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Demir, 1989).

3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Geçerliği

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Russell, Peplau ve Ferguson (1978) "Beck Depresyon Envanteri"ni ölçüt alarak benzer ölçek geçerliğine bakmışlar ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında ise Russell, Peplau ve Cutrona (1980) UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında .62'lik bir korelasyon saptamışlardır. Ayrıca, Hojat (1982) da Beck Depresyon Envanteri ile benzer ölçek geçerliğine

bakmış ve iki ölçek arasında .57, Eysenck Kişilik Envanteri'nin Dışadönüklük alt ölçeği ile ise .47'lik bir ilişki bulmuştur. Anderson ve Horowitz (1983) de yine Beck Depresyon Envanterini kullanarak yaptıkları çalışmada puanlar arasında .58'lik korelasyon bulmuşlardır (Akt: Demir, 1990).

Ülkemizde de Demir (1989) tarafından benzer ölçek geçerlik yöntemiyle UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Benzer ölçek olarak Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile .82, Beck Depresyon Envanteri ile ise .77 korelasyon bulunmuştur.

Yapılan birçok geçerlik çalışmalarında ölçeğin geçerliğinin yeterli olduğu görülmektedir.

3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Güvenirliği

Ölçeğin Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından ilk geliştirilme çalışmalarında içtutarlılığı .96, test-tekrar test yöntemiyle iki ay arayla uygulanmasından elde edilen güvenirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) ilk geliştirilen ölçek ile düzenlemesi yapılan ölçek arasındaki ilişkiyi .91 olarak bulmuşlar ve içtutarlılık katsayısını da .94 olarak saptamışlardır. Hojat (1982) İranlı üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, ölçeğin içtutarlılığını .89, testi yarılama tekniği ile de güvenirlik katsayısını .88 olarak saptamıştır. Ayrıca, Downey lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada test-tekrar test yöntemini kullanmış ve ölçeğin güvenirlik katsayısını .74 olarak bulmuştur (Akt: Eren, 1994)

Ülkemizde Bilgen (1989) tarafından 47 üniversite öğrencisine 15 gün arayla uygulanan ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Demir (1989) ölçeğin güvenirliğini Cronbach Alfa Katsayısını

hesaplayarak içtutarlılık katsayısını .96 ve ölçeği beş hafta arayla uygulayarak yaptığı test-tekrar test yöntemi sonucundaki güvenirlik katsayısını ise .94 olarak bulmuştur. Ayrıca, Akagündüz (1997) 37 lise öğrencisine test-tekrar test yöntemini kullanarak üç hafta arayla ölçeği uygulamış ve yaptığı çalışmada ölçeğin içtutarlılık katsayısını .82, güvenirlik katsayısını ise .84 olarak bulmuştur.

Yapılan güvenirlik çalışmaları ölçeğin güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

4.0. Kişisel Bilgi Formu

"Kişisel Bilgi Formu", örnekleme dahil edilen öğrencilerin kişisel nitelikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu form, öğrencilerin sınıf, cinsiyet, anne babalarının eğitim durumu, gelir durumu, ana-baba tutumu ve akademik başarı durumlarıyla ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında, öncelikle belirlenen altı okulda uygulama yapabilmek amacıyla Ankara Valiliği'nden gerekli izin alınmış ve okul yöneticileri ile ön görüşme yapılarak uygulama yapılacak gün ve saat belirlenmiştir. Utangaçlık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulamaları 2000-2001 yılı öğretim yılı Nisan ayında tesadüfi olarak seçilen şubelerde araştırmacı tarafından tek oturumda gerçekleştirilmiştir.

Uygulama öncesinde araştırmacı, öğrencilere kendisini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağı konularında gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca, öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme

yapılmayacağı ve sadece bu araştırma için kullanılacağı belirtilerek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir.

Öğrencilerin veri toplama araçlarını ortalama 40-45 dakikalık bir sürede, ilgili ve dikkatli bir biçimde cevaplandırdıkları gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra öncelikle Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklere ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılarak eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan ve geçersiz bulunan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Daha sonra Utangaçlık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği cevap kağıtları araştırmacı tarafından elle puanlanarak öğrencilerin utangaçlık düzeyleri, özsaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeylerini gösteren puanları elde edilmiştir.

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken olan öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordamak amacıyla "aşamalı çoklu regresyon" (Stepwise Multiple Regression) analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bilinenlerden yararlanılarak bilinmeyen durumlar hakkında yapılan geleceğe yönelik tahminde bulunma işlemi olarak tanımlanan yordama için kullanılan istatistiksel teknik regresyondur (Arıcı, 1984; Tekin, 1991). Regresyon analizi, bağımlı değişken/değişkenler ile bağımsız değişken/değişkenler arasındaki bağıntıyı incelemeye yönelik bir yöntemdir (Özdamar, 1999). Analize bir bağımlı değişken ile bir bağımsız değişken dahil edilir ve aralarındaki bağıntı incelenirse bu yönteme basit regresyon (simple regression), bağımlı değişken bir iken bağımsız değişken sayısı iki veya daha fazla ise ve aralarındaki bağıntılar modeller aracılığıyla incelenirse bu yönteme de çoklu regresyon (multiple regression) adı verilmektedir (Özdamar, 1999; Büyüköztürk, 2001).

Aşamalı çoklu regresyon analizi yönteminde, yordanan değişken ile en yüksek korelasyonu veren ya da bağımlı değişkenin varyansına başlangıçta en büyük katkıyı getiren bağımsız değişkenle işleme başlanır. Daha sonra bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı getiren ikinci bağımsız değişken analize dahil edilerek analize devam edilir (Nie & diğerleri, 1975; Ferguson & Takane, 1989). Bu yöntemde bağımlı değişkenin varyansına önemli bir katkı getirmeyen bağımsız değişkenler işleme alınmaz. Araştırmada öğrencilerin **utangaçlık ölçeği puanlarına** önemli katkı getiren değişkenlerin işleme alınabilmesi için bu yöntem kullanılmıştır.

Regresyon analizine ilişki tabloda şu bilgilere yer verilmiştir.

B= Her bir yordayıcı değişkene ait regresyon katsayısı

R= Yordayıcı değişken puanları ile yordanan puanlar arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu korelasyon katsayısı

R^2= Bağımlı değişkenin yordayıcı dğişkenlerce açıklanma yüzdesini gösteren determinasyon katsayısı

β= Standardize edilmiş regresyon katsayısı

β^2= Bağımsız değişkenin, diğer bağımsız değişkenlerle paylaşmaksızın tek başına açıkladığı varyans miktarı

T= Regresyon katsayısının anlamlılık testiyle ilgili test istatistiği

p= Test istatistiğinin anlamlılık düzeyidir.

Çoklu regresyon analizinde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin sürekli nicel değişkenler olmaları gerekmektedir. Ancak, sınıflamalı değişken olan bağımsız değişkenler de araştırmaya dahil edilmek istenebilir. Bu durumda sınıflamalı veriler "dummy" değişken olarak tanımlandıktan sonra analize dahil edilerek incelenebilir. Sınıflamalı değişkenin K tane düzeyi var ise K-1 tane dummy değişkeni üretilir ve elde edilen dummy değişkenlerin tümü analize dahil edilir. Sınıflamalı bağımsız değişkene ait dummy değişkenlerden birisi önemli yordayıcı olarak analizde yer

alırsa, sadece analize giren dummy değişkeni değil asıl bağımsız değişken de önemli yordayıcı olarak kabul edilir (Howell, 1987; Nie & diğerleri,1975).

Bu araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerden sınıf, cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve algılanan anne-baba tutumu sınıflamalı değişkenler olduğu için "dummy değişken" şeklinde tanımlandıktan sonra analize dahil edilmiştir. Sınıflamalı değişkenlerin dummy değişken olarak tanımları ve kodlanmaları Tablo-8'de verilmiştir.

Tablo-8

Sınıflamalı Değişkenlerin Dummy Değişkenler Olarak Tanımları ve Kodlanması

Değişken	Dummy Değişken	Kodlama	Dummy Değişken Tanımlanmasında Dışta Tutulan Düzey (Kategori)
Cinsiyet	CİNS.DUM	Kız=1 Diğer=0	Erkek
Sınıf	SIN.DUM1	11.Sınıf=1 Diğer=0	9.Sınıf
	SIN.DUM2	10.Sınıf=1 Diğer=0	
Annenin Eğitim Durumu	A.E.D. DUM1	Üniversite=1 Diğer=0	Mezun Değil
	A.E.D. DUM2	Lise=1 Diğer=0	
	A.E.D. DUM3	İlköğretim=1 Diğer=0	
Babanın Eğitim Durumu	B.E.D. DUM1	Üniversite=1 Diğer=0	Mezun Değil
	B.E.D. DUM2	Lise=1 Diğer=0	
	B.E.D. DUM3	İlköğretim=1 Diğer=0	
Anne-Baba Tutumu	TUT.DUM1	Demokratik=1 Diğer=0	Otoriter
	TUT.DUM2	Koruyucu=1 Diğer=0	
	TUT.DUM3	İlgisiz=1 Diğer=0	

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri SPSS (Statistical Package for the Social Science) paket programı kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Utangaçlık Ölçeğinden elde ettikleri puanlara uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi yöntemiyle lise öğrencilerinin utangaçlık ölçeği puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, annelerinin eğitim durumu, babalarının eğitim durumu, algılanan gelir durumu, algılanan anne-baba tutumu, algılanan akademik başarı durumu ile özsaygı ve yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puanlar açısından yordanması incelenmiştir.

Utangaçlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin utangaçlık puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları ve en uygun regresyon eşitliği Tablo-9'da verilmiştir.

Tablo-9

Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Annenin Eğitimi, Babanın Eğitimi, Ailenin Geliri, Anne-Baba Tutumları, Yalnızlık ve Özsaygı Değişkenlerine Göre Utangaçlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	R^2	R^2 Değişim	B	SE_B	β	β^2	T	P	İkili r	Kısmi r
ÖZSAYGI	.202	.202	-0.236	0.026	-0.339	.115	9.11	.000	-0.449	-0.329
YALNIZLIK	.241	.039	0.295	0.054	0.204	.042	5.46	.000	0.383	0.205
AED.DUM3	.253	.012	2.707	0.876	0.103	.011	3.09	.002	0.160	0.117
GELİR	.259	.006	-2.404	1.065	-0.076	.006	2.25	.024	-0.156	-0.086
Sabit	-	-	60.346	3.840	-		15.71	.000	-	-
R=.509 $F_{(4, 684)}$=59.70, p=.000										
UTANGAÇLIK' =60.346-0.236**ÖZSAYGI**+0.295**YALNIZLIK**+2.707**AED.DUM3**-2.404**GELİR**										

Tablo-9'da da görüldüğü gibi, utangaçlık ölçeği puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır.

Birinci aşamada, utangaçlığın en iyi yordayıcısı ya da utangaçlık ölçeği puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak "özsaygı ölçeği puanları" analize girmiş ve toplam varyansın % 20.2'sini açıklamıştır. Özsaygı ölçeği puanları ile utangaçlık ölçeği puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır ($r = -0.449$, $p<.01$). Analize giren diğer değişkenler sabit tutulduğunda hesaplanan kısmi korelasyon ise $r = -0.329$ olarak bulunmuştur.

Analize ikinci aşamada, özsaygı değişkenine ek olarak utangaçlıktaki varyansa en fazla katkı getiren, yani utangaçlıkta açıklanan varyansa en fazla artış

sağlayan değişken olan "yalnızlık ölçeği puanları" girmiştir. Yalnızlık ölçeği puanları getirdiği ek % 3.9'luk bir artışla utangaçlık ölçeği puanlarındaki açıklanan varyansı % 24.1'e yükseltmiştir. Yalnızlık ölçeği puanları ile utangaçlık ölçeği puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($r = 0.383$, $p < .01$). Analize giren diğer değişkenler sabit tutulduğunda hesaplanan kısmi korelasyon ise $r = 0.205$ olarak bulunmuştur.

Üçüncü aşamada, analize özsaygı ve yalnızlık ölçeği puanlarına ek olarak utangaçlık değişkeni ile ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan "anne eğitimine ilişkin tanımlanan Dummy 3" değişkeni önemli yordayıcı olarak girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 1.2 olup üç değişken birlikte utangaçlık ölçeği puanlarına ait toplam varyansı % 25.3'e yükseltmiştir. Anne eğitimine ilişkin tanımlanan Dummy 3 değişkeni ile utangaçlık ölçeği puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($r = 0.160$, $p < .01$). Analize giren diğer değişkenler sabit tutulduğunda hesaplanan kısmi korelasyon ise $r = 0.117$ olarak bulunmuştur.

Dördüncü aşamada ise daha önceki aşamalarda analize giren diğer üç değişkene ek olarak utangaçlık değişkeni ile ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan "algılanan gelir durumu" önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Algılanan gelir durumunun getirdiği %0.6'lık ek varyans ile dört değişkenin birlikte olduğu bu son aşamada utangaçlık ölçeği puanlarındaki açıklanan toplam varyans %25.9'a ulaşmıştır. Algılanan gelir durumu ile utangaçlık ölçeği puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır ($r = -0.156$, $p < .01$). Analize giren diğer değişkenler sabit tutulduğunda hesaplanan kısmi korelasyon ise $r = -0.086$ olarak bulunmuştur.

Bu bağlamda regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. Özsaygı, yalnızlık, annenin eğitimine ilişkin tanımlanan Dummy 3 ve algılanan gelir durumu değişkenlerinin utangaçlığın önemli yordayıcıları olarak modelde yer aldığı ve bu dört değişkenin öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarındaki toplam varyansın % 25.9'unu açıkladığı görülmektedir. Açıklanan varyans istatistiksel olarak anlamlıdır [$R = 0.509$, $R^2 = 0.259$, $F_{(4, 684)} = 59.70$, $P <,01$].

Önemli yordayıcı değişken olarak modelde yer alan dört değişkenin her birinin diğer değişkenlerden bağımsız olarak utangaçlık ölçeği puanlarında açıkladıkları varyans miktarı β^2 ile gösterilmektedir. Tablo-9'da verilen β^2 değerleri incelendiğinde diğer önemli yordayıcı değişkenlerden bağımsız olarak özsaygı ölçeği puanlarının, utangaçlık ölçeği puanlarındaki açıkladığı varyansın % 11.5 olduğu görülmektedir. Benzer olarak, yalnızlık ölçeği puanlarının tek başına açıkladığı varyans ise % 4.2'dir. Bu varyans, anne eğitimi için tanımlanan Dummy 3 değişkeni için %1.1; algılanan gelir durumu için ise % 0.6'dır.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda utangaçlık ölçeği puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen özsaygı, yalnızlık, annenin eğitim durumuna ilişkin tanımlanan Dummy 3 ve algılanan gelir durumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

UTANGAÇLIK[1] = 60.346-0.236 **ÖZSAYGI** + 0.295 **YALNIZLIK** +
2.707 **A.E.D. DUMMY3** - 2.404 **GELİR**

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; yalnızlık, annenin eğitimine ilişkin tanımlanan Dummy 3 ve gelir değişkenleri sabit tutulduğunda özsaygı ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış utangaçlık ölçeği puanlarında ortalama 0.236 puan azalmaya yol açar. Benzer olarak diğer değişkenler sabit tutulduğunda yalnızlık ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış utangaçlık ölçeği puanlarında ortalama 0.295 artışa yol açar. Yine, diğer üç değişken sabit tutulduğunda ailenin gelir durumuna ilişkin algılardaki 1 puanlık artış utangaçlık ölçeği puanlarında ortalama 2.404 puan azalmaya neden olur. Benzer yorum, annenin eğitim durumuna ilişkin tanımlanan Dummy 3 değişkeni için şöyle yorumlanabilir; diğer üç yordayıcı değişken sabit tutulduğunda ilköğretim mezunu olanların utangaçlık ölçeği puanları hiçbir okuldan mezun olmayanlara göre 2.707 puan daha fazladır. Annenin eğitim durumu için tanımlanan Dummy 3 değişkeninin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli derecede yordayıcısı olması, annenin eğitim durumu değişkeninin de utangaçlık ölçeği puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğunu gösterir.

Araştırmada ele alınan cinsiyet, sınıf düzeyi, babanın eğitim durumu, algılanan anne-baba tutumu ve algılanan akademik başarı durumu değişkenlerinin öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli yordayıcısı olmadıkları saptanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, öğrencilerin utangaçlık puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin algılanan gelir durumu, algılanan anne-baba tutumu ve algılanan başarı durumu özsaygı ve yalnızlık değişkenleri açısından yordamasına ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, lise öğrencilerinin utangaçlık puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin dört aşamada tamamlandığı görülmektedir. Diğer bir deyişle, araştırma kapsamında ele alınan bağımsız değişkenlerin dört tanesi analize girmiştir. Özsaygı, yalnızlık, annenin eğitim durumu ve algılanan gelir durumu değişkenlerinin utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin utangaçlık puanlarındaki toplam varyansın % 25.9'unu açıkladıkları saptanmıştır (Tablo-9). Değişkenler tek tek ele alındığında ise özsaygının utangaçlık puanlarındaki varyansın %20.2'sini yordadığı, bunu %3.9 ile yalnızlığın, % 1.2 ile annenin eğitim durumunun ve % 0.6 ile de algılanan gelir durumunun izlediği görülmüştür (Tablo-9).

1.0. Özsaygı Puanlarının Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında, utangaçlık puanlarının en önemli yordayıcısı olarak özsaygı değişkeninin ortaya çıktığı ve utangaçlıkla özsaygı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo-9). Yani öğrencilerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe özsaygılarının düştüğü, utangaçlık düzeyleri azaldıkça da özsaygılarının yükseldiği söylenebilir.

Literatürde de, utangaçlık ve özsaygı arasında ilişki olduğunu ortaya koyan bulgular mevcuttur.

Buss (1980) yaptığı araştırmada, düşük düzeydeki utangaçlıkla yüksek düzeydeki özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Akt: Lawrence & Bennett, 1992). Cheek ve Buss (1981) da ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada, değişkenlerden birisi olarak özsaygıyı ele almışlar ve utangaçlıkla ilişkisine bakmışlardır. Sonuçta, bu araştırma bulgularını destekler nitelikte; ergenlerin utangaçlık düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde yüksek bir ilişki bulmuşlardır. Yani, araştırmada utangaç olan bireylerin düşük özsaygı düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Lawrence ve Bennett (1992), 11-18 yaşları arasındaki ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin utangaçlık düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde yüksek bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, utangaçlık düzeyi yüksek olan ergenlerin özsaygılarının, utangaçlık düzeyi düşük olanlara göre çok daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kamath ve Kanekar (1993) Hintli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeyleriyle özsaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, araştırmada Hindistanlı utangaç erkeklerin özsaygılarının, Hindistanlı utangaç kızlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Utangaçlık ile özsaygı arasında döngüsel bir bağ olduğunu ve birbirini etkilediğini savunan Kemple (1995), okul öncesi çocuklarla yaptığı araştırmasında çocukların utangaçlık düzeyleriyle özsaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Briggs, Snider ve Smith (1983) yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada, utangaçlık ile özsaygı düzeyleri arasında orta düzeyden yükseğe doğru değişen olumsuz yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir araştırmayı, Lazarus (1982) ile Hymel ve arkadaşları (1993) orta çocukluk döneminde bulunan çocuklar

üzerinde yapmışlar ve utangaçlık ile özsaygı arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Akt: Kemple, 1995).

Carducci (2000)'nin çalışmasına katılan utangaç bireylerin %29'u utangaçlıklarını kendilerinden kaynaklanan içsel nedenlere bağlamışlar ve bu nedenlerin içinde özsaygılarının düşük olmasını da göstermişlerdir. Ayrıca, bu araştırmada utangaç bireylerin çoğunun düşük özsaygıya sahip oluklarını düşündükleri ortaya çıkmıştır.

Jackson ve arkadaşları (2000)'nın Amerikalı ve Japon kız öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmadaki regresyon analizi sonucunda öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordayan önemli değişkenlerden birisi olarak özsaygı bulunmuştur. Ayrıca, araştırmada öğrencilerin özsaygı ve kişilerarası yeterlik düzeyleri gibi psikolojik ölçütlerin utangaçlık yaşantıları arasındaki ilişkinin kültürel değişkenlere kıyasla çok daha önemli olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öğrenciler utangaç oldukları için mi düşük özsaygı geliştirmektedirler yoksa düşük özsaygıya sahip oldukları için mi utangaçtırlar? Bu sorunun yanıtını vermek oldukça zor olmakla birlikte, utangaçlık ve özsaygının birbirini karşılıklı olarak etkilediklerini söylemek mümkündür.

2.0. Yalnızlık Puanlarının Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada, utangaçlık puanlarının bir diğer önemli yordayıcısı olarak yalnızlık değişkeninin ortaya çıktığı ve öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde, araştırmanın bu sonucunu destekleyen araştırma bulguları olduğu görülmüştür.

Ishiyama (1984) lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla ilgili yaptığı araştırmada, utangaç öğrencilerle utangaç olmayan öğrencileri karşılaştırmış ve utangaç öğrencilerin utangaç olmayan öğrencilere göre daha fazla yalnızlık hissettiklerini bulmuştur.

Lamm ve Stephan (1987) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin de yükseldiğini, yani utangaçlık ile yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada, utangaç olup da kendilerini yalnız hissetmeyen veya yalnız olup kendilerini utangaç görmeyen öğrencilerin bulunduğu, ancak bunun araştırma sonucunu etkilemediği saptanmıştır.

Mijuskoviç (1986) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, ergenlik döneminde meydana gelen yalnızlık duygusunun nedenlerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin yalnızlık duygusuna sahip olmalarının nedenleri arasında ciddi derecede utangaç olmalarının da yer aldığı saptanmıştır.

Peplau ve Perlman (1982), Bullock (1993), Goswick ve Jones (1982) ve Peretti ve McNair (1987) yaptıkları araştırmalarda, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin tipik bazı özelliklerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma bulguları incelendiğinde, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin özellikleri arasında utangaçlığın da yer aldığı görülmektedir.

Booth ve arkadaşlarının (1992) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, yalnızlık ve utangaçlıkları arasında olumlu yönde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arttıkça kendilerini daha mutsuz hissettikleri saptanmıştır. Utangaçlıkla yalnızlık birbirini etkilemekle birlikte, aynı zamanda öğrencilerin mutlu olmalarını da etkilediği görülmüştür.

Kamath ve Kanekar (1993)'ın Hintli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada da utangaçlıkla yalnızlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Fordham ve Stevenson-Hinde (1999)'nin yapmış oldukları araştırmada da, utangaçlıkla yalnızlık arasında olumlu yönde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada, çocukların yalnız kalmayıp olumlu ve kaliteli arkadaşlıklar kurabilirlerse utangaçlıklarının olası zararlı etkilerinden korunabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

3.0. Annenin Eğitim Durumunun Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada, öğrencilerin utangaçlık puanlarını üçüncü olarak annenin eğitim durumunun yordadığı saptanmıştır. Bu bulgudan hareketle, çocuğun gelişim sürecinde annenin rolünün daha etkili olduğu ve çocuğun gelişiminde annenin aldığı eğitimin daha önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Ulaşılan literatürde utangaçlıkla annenin eğitim durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, Rainey ve Borders (1997)'ın yaptıkları araştırmada, annenin eğitimi ve istihdamına ilişkin hususların genç kızların tutumu üzerinde etkili olduğuna ilişkin bulgu, anne eğitiminin çocuklar üzerinde önemli bir etkisi olduğunun göstergesi sayılabilir.

4.0. Algılanan Gelir Durumunun Utangaçlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgunun Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde, ailenin algılanan gelir durumunun öğrencilerin utangaçlık puanlarını yordayan dördüncü değişken olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

Gerek algılanan gelir durumunun gerekse annenin eğitim durumunun utangaçlığı yorduyor olması, öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının utangaçlık düzeyleriyle önemli bir ilişkisi olduğunu kanıtlar niteliktedir. Literatürde utangaçlık ile sosyo-ekonomik durum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu saptanmıştır.

Lawrence ve Bennett (1992)'in ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada, üst sosyo-ekonomik grubu oluşturan ergenler arasında utangaçlık yüzdesinin, alt sosyo-ekonomik grubu oluşturan ergenlerden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Ergenlerin utangaçlık düzeyleri ile sosyo-ekonomik durumları arasında bir ilişkinin bulunması bu araştırmanın bulgusunu da destekler niteliktedir.

5.0. Utangaçlık Puanlarının Yordanmasının Araştırmada Ele Alınan Diğer Değişkenler Açısından Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada, cinsiyet değişkeninin öğrencilerin utangaçlık puanlarını yordamadığı saptanmıştır. Carducci ve Zimbardo (1995), utangaçlığın cinsiyet açısından ele alındığı araştırmalarda cinsiyetin utangaçlığı fazla yordamadığını bununla birlikte bebeklikten ergenliğe kadarki dönemde kızların biraz daha fazla utangaç olma eğiliminde olduklarının gözlendiğini ileri sürmektedirler. Bunun nedeninin de anne babaların kızlar üzerinde erkeklere göre daha koruyucu olduklarını göstermektedirler. Ayrıca yine araştırma sonuçlarına göre yetişkinlikte cinsiyet farklılığının kaybolduğunu belirtmişlerdir.

Booth ve arkadaşlarının (1992), yapmış oldukları araştırmada utangaçlık, yalnızlık ve mutluluk değişkenleri cinsiyet açısından ele alınmıştır. Erkeklerin daha yalnız, daha utangaç ve daha az mutlu olduklarına ilişkin bulgular bulunmakla birlikte bu bulguların istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı görülmüştür.

Yine araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeylerinin öğrencilerin utangaçlık puanlarını yordamadığı görülmektedir. Araştırmada örnekleme dahil edilen lise 1., 2.

ve 3. sınıf öğrencilerinin ergenlik döneminde olmaları ve bu dönemle ilgili hemen hemen aynı yaşantıları yaşamaları, sınıf düzeyinin utangaçlığı yordamamasının nedeni olabilir. Ulaşılan literatürde utangaçlık ile sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Babanın eğitim durumu da öğrencilerin utangaçlık puanlarını yordamayan değişkenler arasında yer almaktadır. Ulaşılan literatürde babanın eğitimi ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmalarda, anne-babanın eğitim durumu ayrı değişkenler olarak ele alınmadığı sosyo-ekonomik durum içerisinde düşünüldüğü saptanmıştır.

Aynı şekilde, algılanan anne-baba tutumunun da öğrencilerin utangaçlık puanlarını yordamadığı bulunmuştur. Araştırmada, anne-baba tutumunun öğrencilerin utangaçlıklarını yordaması beklenmekteydi. Gilmartin (1985)'in genç utangaç bireylerle yaşlı utangaç bireyleri utangaç olmayanlarla karşılaştırdığı araştırmasında, genç utangaçların % 47'si ve yaşlı utangaçların da % 53'ü kolay öfkelenebilen ve bu öfkesini gösterme eğiliminde olan anneye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu oranın utangaç olmayanlarda % 20 olduğu görülmüştür. Carducci (2000)'nin utangaç bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında da, utangaç bireylerin % 64'ü utangaçlıklarının kaynağı olarak aile içindeki yaşantılar, aşırı koruyucu anne-babalar ve akran baskısı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dış etkenleri gördükleri saptanmıştır. Araştırmada annenin tutumu ile babanın tutumu farklı değişken olarak ele alınmış olsa idi, belki sonuç farklı olabilecekti.

Algılanan başarı durumunun da öğrencilerin utangaçlık puanlarının önemli bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Araştırmacılar, utangaçlığın başarıyı etkileyebileceğini, utangaç öğrencinin öğretmeninden yardım istemeye veya derste soru sormaya çekineceği için akademik başarısının düşük olacağını ileri sürmektedirler (Carducci & Zimbardo, 1995; Zolten, 1997). Ancak, bu görüşleri destekleyecek herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularından da anlaşılacağı gibi, ergenlerde utangaçlık, özsaygı ve yalnızlığın karşılıklı olarak birbirini etkiledikleri söylenebilir. Utangaçlığın ergenin düşük özsaygı geliştirmesine neden olacağı, özsaygısı düşük olan bireyin ise utangaçlığının artacağı söylenebilir. Utangaçlığa ve düşük özsaygı düzeyine sahip ergen ise sosyal etkileşimde bulunmaktan kaçınacak ve kendini yalnız hissedecektir. Öte yandan, yalnız olan ergenin utangaçlığının artacağı ve düşük özsaygı geliştirecekleri düşünüldüğünde, bu döngünün bu şekilde sürüp gitmesi kaçınılmaz görünmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde lise öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin en önemli yordayıcısının özsaygı olduğu, bunu ikinci önemli yordayıcı olarak yalnızlığın, daha sonra da annenin eğitim durumu ve algılanan gelir durumunun izlediği görülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Utangaçlıkla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sadece bir tane deneysel araştırmaya rastlanmış olması, utangaçlığın ülkemizde bilimsel çalışmalarda henüz konu olmadığı şeklinde değerlendirilebilir. Ayrıca, araştırmada ele alınan özsaygı, yalnızlık, annenin eğitim durumu ve algılanan gelir durumu değişkenlerinin lise öğrencilerinin utangaçlıklarını önemli derecede yordayarak utangaçlık puanlarındaki varyansın %25.9'unu açıklamış olmaları, utangaçlığın %74'lük bir bölümünün hala açıklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu da göstermektedir ki, utangaçlığı etkileyen başka değişkenler de bulunmaktadır Bu nedenle utangaçlığın, daha iyi açıklanabilmesi için farklı değişkenleri inceleyen yeni araştırmalar yapılmalıdır.

2. Bu araştırmada ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin utangaçlığı incelenmiştir. Ancak, literatür incelendiğinde, utangaçlığın çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde de görüldüğü ve bireylerin bundan olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Ülkemizde de gerek çocukluk gerekse yetişkinlik dönemlerindeki utangaçlığın betimlenmesine gereksinim duyulmaktadır.

3. Utangaçlığı önleyici ya da utangaçlıkla başa çıkmaya yönelik sosyal beceri eğitimi programlarının etkililiğini sınayan deneysel araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

ADAMS, G. R. (1983). *Social Competence During Adolescence: Social Sensitivity. Locus of Control, Empathy and Peer Popularity.* **Journal of Youth and Adolescence, 12,** 203-211.

AKAGÜNDÜZ, İlknur. (1997). **Annesi Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

AKBAŞ, Ayla. (1999). *Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Sıkılganlık Düzeyine Etkisi.* **4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri 4.** (165-182). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları; 1076.

ARENDS, Timothy. (2000). *Understanding Shyness.* Araneum Nostrum **Panic/ Anxiety Ring.** [http://members.aol.com/cybernettr/shyness.html#anchord131942]

ARICI, Hüsnü. (1984). **İstatistik: Yöntem ve Uygulamalar.** Ankara: Meteksan Matbaacılık.

ASENDORPF, B. Jens.

(1990a). *Beyond Social Withdrawal:Shyness, Unsociability, and Peer Avoidance.* **Human Development, 33,** 250-259.

(1990b). *The Expression of Shyness and Embarrassment.* **Shyness and Embarrassment.** (Ed: Crozier, R). Cambridge, Cambridge University Press.

ASHE, D. Diana & Lynn E McCUTCHEON. (2001). *Shyness, Loneliness, and Attitude Toward Celebrities.* **Current Research in Social Psychology, 6** (9), 124-132.

BACANLI, Hasan. (1999). **Sosyal Beceri Eğitimi.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

BELL, J. Nancy & başk. (1985). *Family Relationships and Social Competence During Late Adolescence.* **Journal of Youth and Adolescence, 14** (2), 109-120.

BERGER, R. Charles & A. Robert BELL. (1988). *Plans and the Initiation of Social Relationships.* **Human Communication Research, 15** (2), 217-235.

BİLGEN, Suzan. (1989). **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

BOOTH, Richard, D. BARTLETT & J. BOHNSACK. (1992). *An Examination of the Relationship Between Happiness, Loneliness and Shyness in College Students.* **Journal of College Student Development, 33** (2), 157-162.

BRIGGS, R. Stephen. (1988). *Shyness: Introversion or Neuroticism?* **Journal of Research in Personality, 22,** 290-307.

BROWN UNIVERSITY. (1994). *Overcoming Shyness is not Gender-Appropriate in Girls.* **Brown University Child & Adolescent Behavior Letter, 10** (2), 4.

BRUCE, J. Timothy & Sy. ATEZAZ. (1999). *Social Anxiety Disorder: A Common, Underrecognized Mental Disorder.* **American Family Psysician, 60** (8), 2311-2321, 9 ch.

BULLOCK, R. Janis. (1993). *Children's Loneliness And Their Relationships With Family And Peers.* **Family Relations, 42** (1), 46-49.

BÜYÜKÖZTÜRK, Şener. (2001). **Deneysel Desenler.** Ankara: Pegem Yayıncılık.

CARDUCCI, J. Bernardo & G. Philip ZİMBARDO. (1995). *Are You Shy?* **Psychology Today, 28** (6), 34-46, 3c.

CARDUCCI, J. Bernardo. (2000). *Shyness: The New Solution.* **Psychology Today, 33** (1), 38-46, 1ch, 4c.

CASPI, Avshalom, Glen H. ELDER & Daryl J. BEM. (1988). *Moving Away From the World: Life- Coursa Patterns of Shy Children.* **Developmental Psychology, 24,** 824-831.

CERİT AKSOY, Ayşe. (1992). **Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

CHEEK, M. Jonathan. (1998). *Development of Subtypes of Shyness.* **Presented at INABIS '98 - 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University,** Canada, Dec 7-16th. Invited Symposium. Available at URL [http://www.mcmaster.ca/inabis98/ameringen/cheek0760/index.html].

CHEEK, M. Jonathan & H. Arnold BUSS. (1981). *Shyness and Sociability.* **Journal of Personality and Social Psychology, 41** (2), 330-339.

CHEEK, M. Jonathan & Stephen R. BRIGGS. (1990). *Shyness as a Personality Trait.* **Shyness and Embarrassment.** (Ed: Crozier, R). Cambridge, Cambridge University Press.

CROZIER, W. Ray & Alison GARBERT-JONES. (1996). *Finding a Voice: Shyness in Mature Sudents Experience of University.* **Adults Learning, 7** (8), 195-199.

CROZİER, W. Ray. (1990). **Shyness and Embarrassment. Perspectives From Social Psychology.** Cambridge: Cambridge University Press.

ÇAKIL, Nazmiye. (1998). **Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerinde Etkisi.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

DANIELS, Denise & Robert PLOMIN. (1985). *Origins of Individual Differences in Infant Shyness.* **Developmental Psychology, 21,**118-121.

DEMİR, Ayhan.

(1989). *UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği.* **Psikoloji Dergisi, 7** (23), 14-18.

(1990). **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler.** Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

DSM IV. (1998). **Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı.** (Çev. Ed. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

ENÇ, Mitat. (1980). **Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü.** Ankara: Türk Dil kurumu Yayınları.

EREN GÜMÜŞ, Aynur. (1997). **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.** Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

EREN, Ayten. (1994). **Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi.** Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

ESEMENLİ, Sevgin. (1995). **Sosyal Fobi ve Diğer Anksiyete Bozukluklarında Belirti Dağılımı, Anksiyete Alanları ve Sosyal Anksiyete Taramasına İlişkin Bir Araştırma.** Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

EYSENCK, H. J. & G. WILSON. (1998). **Kişiliğinizi Tanıyın.**(3.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

FERGUSON, A. George & Yoshio TAKANE. (1989). **Statistical Analysis in Psychology and Education.** USA: McGraw Hill Book.

FORDHAM, Kathryn & Joan STEVENSON-HINDE. (1999). *Shyness, Friendship Quality, and Adjustment During Middle Childhood.* **Journal of Child Psychology and Psychiatry, 40** (5), 757-768.

GANDER, J. Mary & Hary W. GARDINER. (1998). **Çocuk ve Ergen Gelişimi.** (Çev. Bekir Onur ve Ark.), Ankara: İmge Kitabevi.

GARD, Carolyn. (2000). *How To Overcome Shyness.* **Curent Health 2, 27** (1), 28-30.

GILMARTIN, G. Brian. (1985). *Some Family Antecedents of Severe Shyness.* **Family Relations, 34** (3), 429-438.

GOSWİCK, R. A. & W. H. JONES. (1982) *Components of Loneliness During Adolescence.* **Journal of Youth and Adolescence, 11,** 373-383.

GÜNGÖR, Abide. (2001). *Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.* **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2** (15), 17-22.

HAMER, J. Ronald & A. Monroe BRUCH. (1997). *Personality Factors and Inhibited Career Development: Testing the Unique Contribution of Shyness.* **Journal of Vocational Behavior, 50** (3), 382-400.

HARRIS, R. Peter. (1990). *Shyness and Embarrassment in Psychological Theory and Ordinary Language.* **Shyness and Embarrassment.** (Ed: Crozier, R). Cambridge, Cambridge University Press.

HENDERSON, Lynne & Philip G. ZIMBARDO. (1998). *Shyness.* **Encyclopedia of Mental Health (in press).** San Diego: Academic Press CA.

HOLBROOK, H. Taylor. (1987). *Communication Apprehension: The Quiet Student in Your Classroom.* **ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills,** (ED284315).

HORTAÇSU, Nuran. (1997). **İnsan İlişkileri.** Ankara: İmge Kitabevi.

HOWELL, G. David. (1987). **Statistical Methods for Psychology.** (second edition). USA.

HUDSON, L. Jennıfer & M. Ronald RAPEE. (2000). *The Origins Of Social Phobia* **Behavior Modification, 24** (1), 102-130.

HYSON, C. Marion & Karen VAN TRIESTE. (1987). *The Shy Child.* **ARC Professional Services Group** (ERIC Processing and Reference Facility). ED295741.

ISHIYAMA, F. Ishu (1984). *Shyness: Anxious Social Sensitivity and Self- Isolating Tendency.* **Adolescence, 19** (76), 903-911.

İŞCAN, Cüneyt & E. Nalan İŞCAN. (1996). *Psikodinamik Açıdan Sosyal Fobi: Utancı Anlamak.* **3 P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi, 4** (1), 23-27.

JACKSON, Todd, S.R. FLAHERTY & R. KOSUTH. (2000). *Culture and Self-Presentation as Predictors of Shyness Among Japanese and American Female College Students.* **Perceptual and Motor Skills, 90** (2), 475-482.

JOHNSON, J.M. & T.P. PETZEL. (1991). *Attributions of Shy Persons in Affiliation and Achievement Situations.* **Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied, 125** (1), 51-59, 3 charts.

JOINER, Thomas E. Jr. (1997). *Shyness and Low Social Support as Interactive Diatheses, With Loneliness as Mediator: Testing an ınterpersonal-Personality view of Vulnerability to Depressive Symptoms.* **Journal of Abnormal Paychology, 106** (3), 386-394.

JONES, Warren H., S.R. BRIGGS & T.G. SMITH. (1986). *Shyness: Conceptualization and Measurement.* **Journal of Personality and Social Psychology, 51** (3), 629-639.

KAMATH, Malavika & Suresh KANEKAR. (1993). *Loneliness, Shyness, Self-Esteem, and Extraversion.* **Journal of Social Psychology, 133** (6), 855-858.

KARACAN, Elvan, S. ŞENOL & Ş. ŞENER. (1996). *Çocukluk ve Ergenlik Çağındaki Sosyal Fobi.* **3 P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi, 4** (1),

KARASAR, Niyazi. (1998). **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

KASHEF, Ziba. (2001). *Shy.* **Essence, 32** (5), 142-148, 1c.

KEMPLE, M. Kristen (1995). *Shyness and Self-Esteem in Early Childhood.* **Journal of Humanistic Counseling, Education & Development, 33** (4), 173-183.

KILIÇÇI, Yadigar. (1989).**Okulda Ruh Sağlığı.** Ankara: Şafak Matbaası.

KOÇAK, Azra. (2001). **Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programlarının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi.** Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

KÖROĞLU, Ertuğrul. (1996). *Sosyal Fobi(Sosyal Anksiyete Bozukluğu).* **Psycho Medizine, 1** (2), 13-19.

LAMM, Helmut & Ekkehard STEPHAN. (1987). *Loneliness Among German Unıversıty Students: Some Correlates.* **Social Behavior and Personality, 15** (2), 161-164.

LAWRENCE B. & S. BENNETT. (1992). *Shyness and Education: The Relationship Between Shyness, Social Class and Personality Variables in Adolescent.* **British Journal of Educational Psychology, 62** (pt2), 257-263.

LEARY Mark R. & Robin M. KOWALSKI. (1995). *The Self-Presentation of Social Phobia.* **Social Phobia. Diagnosis, Assessment, and Treatment:** Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R (eds). 94-112. Newyork: The Guilford Press.

LEARY, R. Mark. (1991). *Social Anxiety, Shyness and Related Constructs.* **Measures of Personality and Social Psychological Attitudes.** (Ed: John P. Robinson ve diğerleri). California: Academic Press.Inc.

MANNING, Philip & Ray GEORGE. (1993). *Shyness, Self-Confidence, and Social Interaction.* **Social Psychology Quarterly, 56** (3), 178-192.

MİJUSKOVİC, B. (1986). *Loneliness: Counseling Adolescents.* **Adolescent, 21** 941-950.

NETO, Felix. (2001). *Personality Predictors of Happiness.* **Psychological Reports, 88,** 817-824.

NIE N.H. & başk. (1975). **SPSS Statistical Package For Social Sciences.** (second edition..). USA: McGraw Hill Book.

ÖZDAMAR. Kazım. (1999). **Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi.** Eskişehir: Kaan Kitabevi.

ÖZGÜVEN, Halise Devrimci ve Mehmet Zihni SUNGUR. (1998). *Sosyal Fobi.* **Türk Psikiyatri Dergisi, 9** (2), 128-138.

ÖZOĞUL, Suar Nilgün. (1988). **Annenin Çalışmasının ve Bazı Bireysel Niteliklerin Çocuğun Özsaygısına Etkisi.** Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

PAGE, M. Randy.

(1989). *Shyness as a Risk Factor for Adolecent Substance Use.* **Journal of School Health, 59,** 432-435.

(1990a). *Adolescent Shyness and Wellness Impairment.* **Wellness Perspectives, 7** (1), 3-33, 2ch.

(1990b). *Shyness and Sociability: a Dangerous Combination for Illicit Substance Use in Adolescent Males?* **Adolescence, 25** (100), 803-807, 2 c.

PAGE, M. Randy & Larry A. TUCKER. (1994). *Psychosocial Discomfort and Exercise Frequency: an Epidemiological Study of Adolescents.* **Adolescence, 29** (113), 183-191.

PEPLAU, L. A. & D. PERLMAN. (1982) **Perspectives on Loneliness. Der. L.A.Peplau ve D.Perlman, Loneliness:** A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York: Wiley.

PERETTİ, P. O. & A. McNAİR. (1987). *Psychological and Social Selfperceptons of The Sociometric Isolate.* **Social Behavior and Personality, 15** 53-57.

PİŞKİN, Metin. (1997). *Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması (21-35).* **3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı.** Adana: Çukurova Üniversitesi Yayını

PRIOR, Margot, D. SMART, A. SANSON & F. OBERKLAID. (2000). *Does Shy-Inhibited Temperament in Childhood Lead to Anxiety Problems in Adolescence?* **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 39** (4), 461-468.

PRISBELL, Marshall. (1988). *Perception Differences and Levels of Shyness* **Communication Research Reports, 5** (2), 197-203.

RAINEY, L. Martin. & L. DiAnne BORDERS. (1997). *Influential Factors in Career Orientation and Career Aspiration of Early Adolescent Girls.* **Journal of Counseling Psychology, 44** (2), 162-172.

RICE, F. Philip. (1990). **The Adolescent: Development, Relationship and Culture.** Baton Rouge, LA: Allyn-Bacon.

SEVİNÇOK, Levent, M. ŞAHİN & N. YÜKSEL. (1998). N. YÜKSEL. (1998). *Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu: Sosyal Fobili Bir Grup Hasta Üzerine Kavramsal Bir Tartışma.* **Türk Psikiyatri Dergisi, 9** (1), 38-42.

SNYDER, C.R. & başk. (1985). *On the Self-Serving Function of Social Anxiety: Shyness as a Self-Handicapping Strategy.* **Journal of Personality and Social Psychology, 48,** 970-980.

STEIN, B. Murray. (1996). *How Shy is to Shy.* **Lancet, 347** (9009), 1131-1133.

STEVENS, Jean Ann. (1997). **Utangaçlığınızı Yenin.** (Çev. Gülder Tümer), Ankara: HYB Yayıncılık

TEGLASI, Hedwig & Mary Ann HOFFMAN. (1982).*Causal Attributions of Shy Sunjects.* **Journal of Research in Personality, 16,** 376-385.

TEKİN, Halil. (1991). **Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme.** Ankara: Yargı Kitap ve Yayınevi.

TÜRKÇAPAR, M. Hakan. (1996). *Sosyal Fobinin Biyolojisi.* **3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi, 4** (1), 18-21.

VAN DER MOLEN, T. Henk. (1990). *A Definition of Shyness and its Implications for Clinical Practice.* **Shyness and Embarrassment.** (Ed: Crozier, R). Cambridge, Cambridge University Press.

VINEY, L. Linda, M. T. WESTBROOK & C. PRESTON. (1985). *Sources of Anxiety in Drug Addiction.* **Journal of Clinical Psychology, 41** (1), 124-139.

WALLJASPER McWILLIAMS, Cynthia M. (1999). *Social Anxiety and Peer Relations Among Adolescent: Testing a Psychobiological Model.* **Journal of Anxiety Disorders, 12** (3), 183-198.

ZIMBARDO, G. Philip. (1977). **Shyness: What is it and what to do about it.** Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.

ZİYALAR, Adnan. (1990). *Gençlerde Görülen Psikolojik ve Moral Problemler.* **Yaşadıkça Eğitim, 13,** 5-13.

ZOLTEN, Kristen & Nicholas LONG. (1997). *Shyness.* **Departmant of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences.** [http://www.parenting-ed.org/handout3/Specific%20Concerns%20and%20Problems/shyness.htm].

EKLER

Ek No:

1. Utangaçlık Ölçeği
2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri
3. UCLA Yalnızlık Ölçeği
4. Kişisel Bilgi Formu

EK-I

AÇIKLAMA

Bazı duygu ve davranışlara ilişkin olarak aşağıda verilen ifadelerden size uygun olan ve olmayanları özenle saptadıktan sonra yanıtlarınızı, her ifadenin karşısındaki "Bana Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Kararsızım, Bana Uygun, Bana Çok Uygun" seçeneklerinden yalnız biri için (X) işareti koyarak belirtiniz.

Lütfen boş bırakmayınız ve her ifade için bir işaretleme yapınız.

	Bana Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissederim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.....	( )	( )	( )	( )	( )
Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.....	( )	( )	( )	( )	( )
Başkaları ile birlikte iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim...	( )	( )	( )	( )	( )
Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.....	( )	( )	( )	( )	( )
Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissederim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.....	( )	( )	( )	( )	( )
Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.....	( )	( )	( )	( )	( )
Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissederim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.....	( )	( )	( )	( )	( )
Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.....	( )	( )	( )	( )	( )
Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.....	( )	( )	( )	( )	( )
Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.....	( )	( )	( )	( )	( )
Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.....	( )	( )	( )	( )	( )

EK-II

AÇIKLAMA

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır.

Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki "EVET" sütununa (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da "HAYIR" sütununa (X) işareti koyunuz.

Envanterde yer alan soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile mutlaka bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

	EVET	HAYIR
1. Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam.....	( )	( )
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.....	( )	( )
3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.....	( )	( )
4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.....	( )	( )
5. İnsanlar benimle birlikte vakit geçirmekten hoşlanırlar.....	( )	( )
6. Evdeyken çabuk canım sıkılır, moralim bozulur.....	( )	( )
7. Yeni şeylere alışmam çok zamanımı alır.....	( )	( )
8. Yaşıtlarımın arasında popülerim.....	( )	( )
9. Anne ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.....	( )	( )
10. Güçlükler karşısında pek direnmeden kolayca pes ederim.....	( )	( )
11. Ailemin benden beklentisi aşırı derecede fazla.....	( )	( )
12. Genellikle "kendim olmakta" güçlük çekerim.....	( )	( )
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.....	( )	( )
14. Arkadaşlarım genellikle benim fikrime uyarlar.....	( )	( )
15. Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.....	( )	( )
16. Pek çok kere evi terketmeyi düşündüm.....	( )	( )
17. Okuldayken sık sık kendimi huzursuz hissederim.....	( )	( )
18. Çoğu insan kadar güzel/yakışıklı biri değilim.....	( )	( )
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle çekinmeden söylerim.....	( )	( )
20. Anne ve babam beni genellikle anlıyor.....	( )	( )
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor.....	( )	( )
22. Anne ve babamın çoğu zaman baskı yaptıklarını hissediyorum.....	( )	( )
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.....	( )	( )
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.....	( )	( )
25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.....	( )	( )

EK-III

AÇIKLAMA

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifadede tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek sayıyı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN yaşarım	Ben bu durumu BAZEN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım
1. Kendimi, çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.....	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.....	1	2	3	4
3. Başvuracağım kimse yok.....	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.....	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.....	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.....	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.....	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.....	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.....	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.....	1	2	3	4
11. Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.....	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.....	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.....	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.....	1	2	3	4
15. İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.....	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.....	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum....	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.....	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.....	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.....	1	2	3	4

Fordham ve Stevenson-Hinde (1999) yaptıkları araştırmada, 9-10 yaş çocuklarının utangaçlık düzeyleri ile arkadaşlık kalitesi algıları, uyum ve sosyal kabulleri, kendilerini ve başkalarını algılamalarını içeren genel benlik algıları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları genel olarak ele alındığında utangaçlıkla genel benlik algısı ve arkadaşlık kalitesi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Utangaçlık bireyde uyum problemlerine neden olabilir, ancak iyi ve kaliteli bir arkadaşlığa sahip olmak bu tür olumsuz problemlerin çıkmasına engel olabilir. Orta çocukluk döneminde genel benlik algısı başkaları ile ilişkide merkezi bir rol oynamaktadır. Bu dönemde aynı zamanda utangaçlığın artması ve kalıcı olma ihtimalinin yüksek olması, bireylerin düşük benlik algısına sahip olmalarına ve fazla kaygı duymalarına neden olabilmektedir. İyi ve kaliteli arkadaşlık ilişkilerinde arkadaşlarının desteğini hissetmek, çocuğun daha az kaygı duymasını ve olumlu benlik algısı geliştirmelerini sağlar. Özetle, araştırmada çocukların, yalnız kalmayıp olumlu ve kaliteli arkadaşlıklar edinebilirlerse utangaçlıklarının olası zararlı etkilerinden korunabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Carducci (2000) utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç bireylerin % 64'ünün utangaçlıklarını aile içindeki yaşantılar, aşırı koruyucu anne-babalar ve akran baskısı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dış etkenlerin bir sonucu olarak gördükleri, % 29'unun ise utangaçlıklarını kişilikleri ile ilgili bir sorun olarak görüp özsaygılarının düşüklüğü, fazla sıkılgan ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz olmaları gibi içsel etkenlere bağladıkları görülmüştür. Ayrıca, utangaç bireylerin % 62'sinin utangaçlık duygusunu her gün yaşadıkları, % 82'sinin utangaçlık duygusundan hoşlanmadıkları saptanmıştır. Utangaç bireylerin % 46'sı utangaçlıklarını yenebileceklerini düşünürken, % 7.2'si utangaçlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini düşünmekte oldukları ve % 85 utangaç bireyin de utangaçlıklarını yenmek için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istediği araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Jackson ve arkadaşları (2000), kültürel ve psikolojik değişkenlerin utangaçlık üzerindeki etkisini Amerikalı ve Japon kız öğrenciler üzerinde karşılaştırmalı olarak

incelemişlerdir. Amerika'da eğitim gören 35 Japon ve 47 Amerikalı kız öğrenci ile yapılan araştırmada, öğrencilerin özsaygı ve kişilerarası yeterlik düzeyleri gibi psikolojik ölçütlerle utangaçlık yaşantıları arasında ilişki olduğu ve bu ilişkinin kültür farklılığından daha önemli olduğu bulunmuştur. Amerikalı ve Japon öğrencilerin utangaçlıklarındaki en önemli nokta geldikleri ülke değil ortak olan psikolojik faktörlerdir. Araştırmada aynı zamanda bireyselliğin yoğun olarak yaşandığı kültürlerden gelen bireylerin utangaçlıkla ilgili sonuçlarda daha yüksek rakamlar elde ettikleri bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulguları öğrencilerin özsaygı düzeylerinin utangaçlık düzeylerini yordayan önemli değişkenlerden birisi olduğunu göstermiştir.

Ashe ve McCutcheon (2001), farklı eğitim düzeyinden 93 kız, 57 erkek olmak üzere toplam 150 kişi üzerinde utangaç ve yalnız olan bireylerin parasosyal (ünlüler ve hayranları gibi tek taraflı ilişkiler) ilişkilerini araştırmışlardır. Ashe ve McCutcheon, iletişim kurmak için çaba gerektirmediği için utangaç ve yalnız bireylere ünlü kişilerle parasosyal ilişki kurmanın çekici gelebileceği düşüncesiyle yaptıkları araştırmada, utangaçlık ve yalnızlık ile parasosyal ilişki arasındaki korelasyonun oldukça düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, utangaçlıklarını ve yalnızlıklarını azaltmak amacıyla ünlü kişilerle parasosyal ilişkiler kurmak birkaç kişiye çekici gelebileceğini, ancak bunun belirgin ve mutlak bir eğilim haline gelemeyecek kadar zayıf olduğu sonucuna varmışlardır.

Neto (2001), Portekizli üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin mutluluğunu önemli düzeyde yordayan değişkenler arasında öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin olduğunu saptamıştır. Ayrıca, araştırmada öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle utangaçlıkları arasında olumsuz yönde yüksek bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Başka bir deyişle, araştırma sonuçlarına göre utangaçlık düzeyi düşük olan öğrenciler kendilerini daha mutlu hissederken, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler kendilerini daha az mutlu hissetmektedirler.

Prior ve arkadaşları (2000), 13 yıllık bir zaman dilimi içerisinde utangaç çocukların üzerinde yoğunlaşarak bebeklikten ilk ergenlik dönemine kadar utangaçlık ile anksiyete sorunları arasındaki ilişkiyi yaklaşık 2000 çocuk üzerinde araştırmışlardır. Araştırmada, bebeklik ve ilk emekleme aşamasındaki çocuklarda görülen utangaçlık ile daha sonraki anksiyete arasında bir ilişki olmakla birlikte daha ileriki yaşlarda ortaya çıkan sürekli utangaçlıkla karşılaştırıldığında bu ilişkinin oldukça zayıf olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmada ergenlik döneminde anksiyete problemleri yaşayan çocuklarda utangaçlığın belirleyici bir özellik olup olmadığını belirlemek için geriye dönük yapılan incelemelerde her beş çocuktan birisinin sürekli utangaçlık gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, çocukların neredeyse yarısının da hiçbir dönemde utangaç olarak değerlendirilmedikleri görülmüştür.

Yurt dışında utangaçlık üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, toplumda % 40-50 utangaç birey bulunduğu görülmektedir. Utangaçlıkta kalıtımın ve çevrenin birlikte etkili olduğu görülmekte ve küçük yaşlarda görülen utangaçlık ergenlikte de devam etmektedir. Ergenlik döneminde utangaç erkekler alkol ve yasa dışı madde kullanımı konusunda eğilimli olmakta ve utangaçlıktan daha fazla etkilenmektedirler. Ayrıca, araştırmalarda utangaç bireylerin düşük özsaygıya sahip oldukları ve depresyon açısından risk altında oldukları görülmektedir. Utangaç bireyler sosyal ortamlardan kaçtıkları ve arkadaş edinmede zorlandıkları için yalnızlığa itilmektedirler. Utangaçlığın iş bulma ve evlenme gibi geleceğe yönelik yaşamına yön verirken de bireyi etkilediği görülmektedir. Utangaç bireyler için başkaları tarafından nasıl algılandıkları oldukça önemlidir. Utangaçların çoğunun utangaçlık yaşantılarından hoşlanmadıklarını ve utangaçlıklarının üstesinden gelmek istedikleri yine araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır.

Utangaçlıkla İlgili Ülkemizde Yapılmış Araştırma

Utangaçlıkla ilgili olarak ülkemizde yapılmış olan araştırmaları incelendiğinde konuyla ilgili sadece bir araştırmaya rastlanmıştır. "Shyness"'i dilimize sıkılganlık olarak çeviren Akbaş (1999), grupla psikolojik danışmanın

ergenlerin sıkılganlık düzeyine etkisini araştırmıştır. Deney grubu içi 10 ve kontrol grubu için 10 olmak üzere toplam 20 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, grupla psikolojik danışma sürecinde yapılan atılganlık alıştırmalarının ergenlerin sıkılganlık düzeyinde azalmaya neden olduğunu bulmuştur. Ayrıca, psikolojik danışma oturumlarında rol yapma tekniğinin ve psikodrama yaşantılarının (kendine güven, saygı, değer verme, motive olma, desteği içten alma, içgörü kazanma, atılganlık ve kendini gerçekleştirme) etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacıya göre sıkılgan bireyler edilgen davranışlar gösterme eğiliminde olduklarından ve karar verme güçlüğü yaşadıklarından güdümsüz yaklaşımın destekleyici bir işlevi bulunmaktadır.

EK-IV

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Okulunuzun Adı :

Sınıfınız :

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : ( ) K ( ) E

1. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu Nedir?

	Anne	**Baba**
Okur-yazar değil	( )	( )
Okur-yazar	( )	( )
İlkokul mezunu	( )	( )
Ortaokul veya dengi okul mezunu	( )	( )
Lise veya dengi okul mezunu	( )	( )
Üniversite veya yüksekokul mezunu	( )	( )
Yüksek Lisans ve üstü	( )	( )

2. Ailenizin Gelir Durumu Nedir?

( ) Yüksek
( ) Orta
( ) Düşük

3. Anne ve Babanızın Size Karşı Tutumu Genellikle Nasıldır?

( ) Otoriter
( ) İlgisiz
( ) Koruyucu
( ) Demokratik

4. Başarı Durumunuz Size Göre Nasıldır?

( ) Çok İyi
( ) İyi
( ) Orta
( ) Zayıf
( ) Çok Zayıf

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ