



**T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**CİNSİYETE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
UTANGAÇLIK: BENLİK SAYGISI, İLİŞKİ BAŞLATMA,
KENDİNİ AÇMA, ETKİ BIRAKMA,
DUYGUSAL DESTEK VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ
DEĞİŞKENLERİNİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ezgi Ekin ŞAHİN

Mersin, 2013

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

CİNSİYETE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UTANGAÇLIK:
BENLİK SAYGISI, İLİŞKİ BAŞLATMA, KENDİNİ AÇMA, ETKİ
BIRAKMA, DUYGUSAL DESTEK VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ
DEĞİŞKENLERİNİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EZGİ EKİN ŞAHİN

DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. CEM ALİ GİZİR

MERSİN, 2013

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan
Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR

(Danışman)

¼ye.....
Yrd. Doç. Dr. Z¼lal ERKAN

¼ye.....
Yrd. Doç. Dr. Orkun COŐKUNTUNCEL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

6/9/2013
Prof. Dr. Y¼ksel KELEŐ
Enstit¼ M¼d¼r¼

TEŐEKKÖR

Tez sürecinin ilk gününden itibaren öğrenci motivasyonu düzeyine göre danışman desteğini düzenleyen ve iyi şeyler baőarmanın çevresel etmenlere değil bireysel çabalara bağlı olduğunu kendi davranıőlarıyla da model olarak gösteren, öğrencisi olduğum için kendimi őanslı hissettiğim değerli tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'e harcadığı zaman ve verdiği destek için çok teşekkür ederim.

Geribildirimleriyle tezin oluőumuna katkı sunan tez jürisinin değerli üyeleri Yrd.Doç.Dr. Zülal ERKAN ve Yrd.Doç.Dr. Orkun COŐKUNTUNCEL'e; tez verilerinin oluőumunda verdikleri katkılar nedeniyle araştırmaya katılan Mersin Üniversitesi öğrencilerine ve teze verdiği destek için Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi'ne teşekkür ederim.

Tüm eğitim yaőamım boyunca ellerinden gelen çabayı harcayan aileme; sohbetleriyle günleri güzelleőtiren Halil Erdem Çocuk, Meltem Kaçan, Demet Ünsal ve Meryem Temiz'e; her őeyden kaçmak istediğim zamanlarda kendimi yanlarında bulduğum, varlıklarıyla hayatıma anlam katan Burcu Hatiboğlu, Özlem Gürakar, Hediye Uğurlu, Ayőegöl Uçan, Nida Yılmaz ve Mehmet Aslan'a sonsuz teőekkürler.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 859 (450 kız, 409 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği”, “Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği” ile “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” olmak üzere dört ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu ve adimsal regresyon analizi yöntemleri kullanılmış ve tüm veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Toplam örneklem ve kız örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sırasıyla ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir. Diğer yandan, erkek örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonucunda ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin bu öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak etki bırakma değişkeninin erkeklerin utangaçlık düzeylerine bir katkısı olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak, uygulamalara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Utangaçlık, kişilerarası yetkinlik, sosyal yetkinlik, benlik saygısı, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examine the extent to which self-esteem, initiating relationship, asserting influence, self-disclosure, emotional support, and conflict management predicted the shyness of the university students according to gender. The sample of this study consisted of 859 (450 female, 409 male) undergraduate students enrolled in different faculties of Mersin University. Four instruments, namely, “Demographic Data Form”, “Revised Cheek and Buss Shyness Scale”, “Interpersonal Competence Scale”, and “Rosenberg Self-Esteem Scale” were used in the study. Multiple and stepwise regression were used to analyze the data and the alpha value of 0.05 was established as a level of significance.

The results of the analyses for the total and female sample group revealed that initiating relationship, self-esteem, and asserting influence were the significant predictors of shyness among university students. On the other hand, predictive roles of the variables were differentiated across male sample group. While initiating relationship and self-esteem had significant predictive role on shyness among male university students, asserting influence did not have any significant contribution to the prediction of shyness. Implications of the findings were discussed and some suggestions were made for further research.

Keywords: Shyness, interpersonal competence, social competence, self-esteem, university students.

İÇİNDEKİLER.....	Sayfa No
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. Utangaçlık Kavramı.....	4
1.1. Utangaçlık ve İlişkili Kavramlar	6
1.1.1. Utangaçlık ve Sosyal Kaygı	6
1.1.2. Utangaçlık ve Sosyal Fobi.....	8
1.1.3. Utangaçlık ve İçedönüklük.....	10
1.1.4. Utangaçlık ve Utanma	11
2. Utangaçlığın Nedenleri.....	12
3. Utangaç Bireylerin Özellikleri.....	13
4. Utangaçlığın Günlük Yaşama Etkileri.....	16
5. Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık	17
6. Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	18
6.1. Benlik Sunumu Yaklaşımı (Self-Presentational Approach)	19
6.2. Kişilik-Özellik Yaklaşımı (Personality-Trait Approach)	22
6.3. Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı (Social Skills Deficit Approach).....	23
6.4. Davranışsal Yaklaşım (Behavioral Approach)	24
6.5. Bilişsel Yaklaşım (Cognitive Approach).....	25
7. Utangaçlıkla İlişkili Değişkenler	27
7.1. Depresyon.....	27
7.2. Yalnızlık	27
7.3. Mizah Tarzları	28
7.4. Algılanan Akademik Başarı	29
7.5. Madde Kötüye Kullanımı	29
7.6. İnternet Kullanımı	30

7.7. Anne-Baba Eğitim Durumu.....	31
8. Araştırma Kapsamında Ele Alınan Değişkenler	31
8.1. Benlik Saygısı	31
8.2. Kişilerarası Yetkinlik	33
8.3. Cinsiyet	38
9. Utangaçlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	39
10. Araştırmanın Amacı.....	43
11. Araştırma Soruları	43
12. Araştırmanın Önemi	44
13. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	45
14. Tanımlar.....	46

BÖLÜM II

YÖNTEM

1. Araştırma Modeli.....	47
2. Evren ve Örneklem	47
2.1. Örneklemin Ard-Yöresel Özellikleri	49
3. Veri Toplama Araçları.....	52
3.1. Kişisel Bilgi Formu	52
3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ).....	53
3.2.1. KYÖ'nün Türkçe'ye Uyarlanması	53
3.2.2. KYÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	54
3.2.2.1. Çalışma Grubu.....	54
3.2.2.2. KYÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi	55
3.2.2.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları	55
3.2.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi(DFA) Sonuçları.....	58
3.2.2.3. KYÖ'nün Güvenirliğinin İncelenmesi.....	63
3.2.2.3.1. KYÖ'nün İç Tutarlık Güvenirliği.....	63
3.2.2.3.2. KYÖ'nün Test- Tekrar Test Güvenirliği	63
3.3. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği	63
3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	65
4. İşlem	66
5. Verilerin Analizi	66

BÖLÜM III

BULGULAR

1. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları	67
2. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	70
3. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	74

BÖLÜM IV

TARTIŞMA ve YORUM

1. Toplam Örneklem İçin Utangaçlık Düzeyini Yordayan Değişkenler	77
2.Kız ve Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlık Düzeyini Yordayan Değişkenler	81
Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	83
Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	84
KAYNAKLAR.....	86
EKLER	99
Ek1: Uygulama İzin Belgesi.....	100
Ek2: Kişisel Bilgi Formu.....	101
Ek3: Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği	102
Ek4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	104
Ek5: Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği.....	105

TABLolar LİSTESİ..... Sayfa No

Tablo1. Utangaçlığın Belirtileri	14
Tablo 2. Örneklemin Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı	48
Tablo 3. Örneklemin Bölüm ve Lise Türüne Göre Dağılımı	49
Tablo 4. Örneklemin Bölüm ve Yaşamlarının Geçtiği Bölgelere Göre Dağılımı	50
Tablo 5. Örneklemin Bölüm ve Yaşamlarının Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre Dağılımı	51
Tablo 6. Örneklemin Bölüm ve Ailede Üniversite Eğitimi Alanlara Göre Dağılımı	52
Tablo 7. Çalışma Grubunun Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı..	55
Tablo 8. KYÖ'deki Maddelerin Faktör Yükleri ve Madde-Toplam Korelasyonları	57
Tablo 9. İncelenen Modellere Yönelik Uyum İndeksi Değerleri	60
Tablo 10. KYÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R ² Değerleri ..	61
Tablo 11. KYÖ'yü Oluşturan Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	62
Tablo 12. KYÖ Faktörlerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R ² Değerleri...	62
Tablo 13. Toplam Örneklem İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	68
Tablo 14. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ..	69
Tablo 15. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 16. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	71

Tablo 17. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..72	
Tablo 18. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları	73
Tablo 19. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Arasındaki Korelasyonlar.....	74
Tablo 20. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ..75	
Tablo 21. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları	76

ŞEKİLLER LİSTESİ	Sayfa No
Şekil 1: Utangaçlık, Sosyal Fobi ve Sosyal Kaygı İlişkisi.....	8
Şekil 2: KYÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizinde Öz Değerler Grafiği	56

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkiler kurma bireylerin temel gereksinimlerinden biridir. Birey, sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yoluyla yalnızlık duygusundan uzaklaşır ve kendini bir gruba ait hissederek mutluluk yaşar. Baumeister ve Leary (1995), olumlu kişiler arası ilişkiler kurma ve bu ilişkileri koruma isteğinin, bireylerin temel bir motivasyonu olduğunu belirtmektedirler. Temel fizyolojik gereksinimlerinin ardından karşıladığı bu sosyal gereksinimleri ile birey, kişisel gelişiminde ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleme kaydetmektedir.

Günümüzde pek çok birey için, sosyal gereksinimlerin karşılanabilmesi fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması kadar kolay olmamaktadır. Özellikle, insanlarla etkileşim kurmada gerekli olan birtakım sosyal becerilere sahip olamama, çocukluk döneminden başlayarak gelişim sürecinde olumsuz ilişki deneyimlerine maruz kalma ya da ebeveynlerden çekingen davranışların öğrenilmesi gibi çeşitli nedenlerle kişilerarası etkileşimlerde engeller ya da sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Yeni bir ortama uyum sağlamayı ve yeni insanlarla tanışmayı gerektiren üniversite öğrenimi döneminde de genç yetişkinler, içinde buldukları dönemin gelişimsel görevlerine paralel olarak yoğun şekilde kişilerarası etkileşim kurma gereksinimi hissetmektedirler. Bu süreçte, üniversite öğrencilerinin kişilerarası etkileşimlerini olumsuz yönde etkileyen çeşitli psikososyal faktörler bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkiler sırasında kişinin uygun bir şekilde davranamayacağı düşüncesi nedeniyle, sıkıntı ve kaygı yaşamasına bağlı olarak sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi (Zimbardo, 1977) şeklinde tanımlanan utangaçlık, kişilerarası etkileşimi olumsuz etkileyen bu faktörlerden birisidir.

Zimbardo (1977), utangaçlığın yeni kişilerle tanışmayı, başkalarıyla iyi zaman geçirmeyi ve etkili iletişimi zorlaştırdığını, bireyin kendi doğrularını açıkça söylemesini, duygu ve değerlerini ifade edebilmesini engellediğini, bireyin güçlü yönlerinin diğerleri tarafından olumlu değerlendirilmesini sınırladığını ve bireyi kendi durumu ve tepkileri üzerinde aşırı düşünmeye teşvik ettiğini belirtmektedir.

Antony (2004), utangaçlık teriminin çekingen ve kaygılı olma ile iletişim, flört etme, yeni insanlarla tanışma, muhabbet etme, telefonla konuşma, girişken olma, anlaşmazlıkların üstesinden gelme ya da kendisi hakkında konuşma gibi kişilerarası ilişki gerektiren durumlardan rahatsız olma eğilimine işaret ettiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, utangaçlığın ilişkilendirildiği bu özelliklerin, kişilerarası yetkinliğin açıklanmasında vurgulanan becerilerle paralellik gösterdiği görülmektedir. Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) bu becerileri; ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklinde sıralamakta ve bu becerilere sahip olan bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bir başka deyişle, sözü edilen bu becerilerin, bireylerin sosyal gereksinimlerinin karşılanmasını kolaylaştırdığı ve kişilerarası etkileşimlerde utangaçlığın olumsuz etkilerini azalttığı düşünülmektedir. Bu nedenle, utangaç bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin utangaç olmayan bireylerden farklı olacağı değerlendirilmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, utangaçlıkla yalnızlık (Lamm ve Stephan, 1987; Yüksel, 2002; Mounts, Valentiner, Anderson ve Boswell, 2006), depresyon (Alfano, Joiner ve Perry, 1994; Schmidt ve Fox, 1995; Nelson ve diğerleri, 2008; Murberg, 2009), benlik saygısı (Schmidt ve Fox, 1995; Yüksel, 2002; Koydemir, 2006; Zhao, Kong ve Wang, 2012), madde kullanımı (Santesso, Schmidt ve Fox, 2004; Nelson ve diğerleri, 2008), mizah tarzları (Zhao ve diğerleri, 2012; Hampes, 2006; Fitts, Seby ve Zlokovich, 2009), akademik başarı (Cabak, 2002; Yüksel, 2002; Gökçe, 2002) gibi üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel dönemin gereklilikleriyle paralel değişkenler arasında anlamlı ilişkiler elde edildiği gözlemlenmektedir. Bu değişkenlerin dışında, utangaçlıkla kişilerarası yetkinlik düzeyi arasında üniversite öğrencileri örnekleminde anlamlı ilişkiler elde edilen araştırmalar da bulunmaktadır (Jackson, Towson ve Narduzzi, 1997; Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002).

Utangaçlıkla ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde ise utangaçlık ve kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına rastlanılmamakla birlikte, Koydemir’in (2006) utangaçlıkla sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasının kişilerarası yetkinlik alan yazını ile paralellik gösterdiği dikkat çekmektedir. Sözü edilen araştırmada, algılanan sosyal becerileri ölçebilmek amacıyla kullanılan Sosyal Beceri Envanteri (Riggio, 1986), kişilerarası yetkinliğin bileşenlerinden biri olan iyi bir

etkileşim için gerekli olan davranış becerilerinin tanımlanması (Buhrmester ve diğ., 1988) kapsamında oluşturulan bir ölçme aracıdır. Buhrmester ve diğerleri, bu bileşenlerden ikincisinin kişilerarası yetkinliği ilişki başlatma, makul olmayan istekleri reddetme gibi kişilerarası görev alanlarına bölmeyi temel aldığı ve geliştirdikleri Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nde de bu yaklaşımını benimsediklerini belirtmektedirler. Bu açıdan değerlendirildiğinde, yapılan çalışma kapsamında ele alınan ve kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarını oluşturan ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleriyle utangaçlık arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmadığı gözlemlenmektedir.

Bununla birlikte, Türkiye'de utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmaların çoğunlukla ergenlerle gerçekleştirildiği ancak son yıllarda üniversite öğrencilerinde utangaçlığın incelendiği araştırmalarda artış olduğu da gözlemlenmektedir. Yine de, sosyal becerilerin kazanılmasının gelişimsel açıdan oldukça önemli hale geldiği yetişkinliğe geçiş dönemi olarak nitelendirilen üniversite öğrenimi döneminde, utangaçlıkla ilişkilendirilen faktörlere yönelik daha fazla bilgi elde edilebilmesi ve üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarıyla baş etmelerine yardımcı olabilecek çeşitli gelişimsel ve önleyici destek programlarının hazırlanabilmesi amacıyla yeni araştırmaların yapılmasına gereksinim duyulmaktadır.

Bu bilgiler ışığında gerçekleştirilen bu çalışmada, cinsiyet değişkeni temelinde kişilerarası yetkinliği oluşturan en önemli beceriler olarak ifade edilen ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi (Buhrmester ve diğ., 1988) ile benlik saygısı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Elde edilen sonuçların üniversite öğrencilerinde utangaçlığa etki eden kişilerarası becerilerin belirlenmesine ve önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında üniversite öğrencilerinin belirlenen kişilerarası becerilerini geliştirmelerine katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırmada kız ve erkek üniversite öğrencileri için ayrı ayrı elde edilen bulgular kapsamında, utangaçlığı yordayan kişilerarası becerilerin cinsiyet temelinde belirlenebileceği ve gerçekleştirilecek psikolojik danışma ve rehberlik programlarında bu farklılığın dikkate alınmasını sağlayacak bilgiler elde edileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde utangaçlığın tanımı, utangaçlıkla ilişkili kavramlar, utangaçlığın nedenleri, utangaç bireylerin özellikleri, utangaçlığın günlük yaşama ve üniversite öğrencilerine etkileri, utangaçlığa ilişkin kuramsal yaklaşımlar ve utangaçlıkla ilgili gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmektedir.

1. UTANGAÇLIK KAVRAMI

Sosyal bir varlık olarak her birey, yaşam deneyimlerini kişilerarası ilişkiler yoluyla çeşitlendirmektedir. Bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini kolaylaştırıcı çeşitli bireysel ve çevresel özellikler bulunduğu gibi, bu ilişkileri zorlaştırıcı etkenlerin varlığı da sıklıkla ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, utangaçlığın kişilerarası ilişkileri zorlaştırıcı bir özellik olarak tanımlandığı dikkat çekmektedir. Örneğin; Pilkonis (1977), utangaçlığı, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi olarak nitelendirirken, Leary ve Kowalski (1995) kendilik sunumunda başarısız olma düşüncesi nedeniyle davranışın engellenmesi olarak tanımlamaktadır. Stevens (1995/1997) ise utangaçlığı, bireyin kendini başkalarının yanında rahat hissedememesi olarak ifade etmektedir.

Bir diğer tanımlamada Jones, Briggs ve Smith (1986) utangaçlığı, başkalarının önünde yaşanan rahatsızlık ve engellenme olarak nitelendirirken Briggs (1988), bu rahatsızlık ve engellenmenin özellikle durumun kişilerarası doğasından kaynaklandığını belirtmektedir.

Utangaçlık üzerine yapılan tanımlamalar çerçevesinde, Zimbardo (1977), utangaçlık kelimesinin Oxford İngilizce Sözlüğüne göre ilk olarak milattan sonra 1000 yıllarında, bir Anglo-Sakson şiirinde “kolayca korkmak” anlamında kullanıldığını belirtmektedir.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne göre utangaç kişi, bir topluluk içinde gereken güven ve cesareti kendinde bulamayan, rahat konuşamayan ve rahat davranamayan, sıkılgan, mahcup şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2012). Benzer şekilde, Türkçapar (1999, s. 252) utangaçlığı, “yeni veya tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır alma” şeklinde tanımlamaktadır. Yine, Durmuş (2006, s. 56), utangaçlığı genel anlamda “diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmada güçlüğe neden olma hali” olarak ifade etmektedir.

Diğer yandan, Zimbardo (1977), utangaçlığın tek bir tanımının yapılmasının uygun olmayacağını; utangaçlığın farklı kişiler için farklı anlamlara gelebileceğini belirtmektedir. Zimbardo'ya göre utangaçlık; hafif bir rahatsızlık duymadan, insanlardan sebepsizce korkmaya varan uç nevrozlara kadar uzanan karmaşık bir etki çeşitliliğine sahiptir.

Bu açıklama doğrultusunda, alan yazında, utangaçlığın çeşitli şekillerde gruplandırılarak açıklanmaya başlandığı ve bu gruplamalarda utangaçlığın ortaya çıkma zamanı, birey üzerindeki etkileri ve geçici olup olmaması özelliklerinin dikkate alındığı görülmektedir.

Örneğin Buss (1986), utangaçlığı “korkulu utangaçlık (fearful shyness)” ve “bilinçli utangaçlık (self-conscious shyness)” olmak üzere iki gruba ayırmaktadır. Bebeklik döneminde alışılmadık yetişkinlere ve ortamlara karşı korkulu utangaçlık ortaya çıkarken; ikinci yaşla birlikte gelen öz farkındalıktaki bilişsel ilerlemelerle, bebek kendisini sosyal bir obje olarak görmeye başlamakta ve bilinçli utangaçlık ortaya çıkmaktadır (Crozier, 2001).

Pilkonis (1977), utangaç bireylerin sosyal kaygıyı ölçme amacıyla kullanılan çeşitli ölçeklere verdikleri tepkiler üzerinde yaptığı küme analizi (cluster analysis) sonuçlarına göre utangaçlığı öznel ya da kişisel ve sosyal utangaçlık şeklinde iki gruba ayırmaktadır. Benzer şekilde Zimbardo (1977), kişisel utangaçların diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme, olumsuz duygular yaşama gibi içsel uyarılara odaklanırken; sosyal utangaçların ise sosyal ortamlarda doğru tepkiler verememe, uygunsuz davranışlar sergileme, sosyal ortamlardan kaçınma gibi davranışsal eksikliklerine odaklandıklarını belirtmektedir. Kişisel utangaçlar ve sosyal utangaçlar arasında yapılan bu ayrım; daha çok bilişsel, duygusal ve davranışsal farklılıkların temel alındığı görülmektedir.

Bir başka grupta ise Asendorpf (1989) utangaçlığı “kişilik özelliği olarak utangaçlık (trait shyness)” ve “durumsal utangaçlık (state shyness)” olarak ikiye ayırmaktadır. Asendorpf, kişilik özelliği olarak nitelendirilen utangaçlığın kalıcı olduğunu, en çok sosyal ortamlarda ortaya çıktığını ve birbiriyle ilişkili yaşantı ve davranışların sonucu olarak algılanması gerektiğini ifade ederken; durumsal utangaçlığın sadece belirli sosyal ortamlarda ortaya çıktığını ve hem yaşanmakta olan hem de yaşanacak olan etkileşimlerde yüksek kaygıya yol açtığını belirtmektedir.

Görüldüğü üzere, alanyazında utangaçlığın açıklanmasına ilişkin farklı yaklaşımların bulunduğu ve bu yaklaşımların genellikle utangaçlığın gelişimi, bireyin içsel dinamiklerine ya da sosyalleşme sürecine etkisi gibi odak noktalarında farklılaştıkları gözlemlenmektedir.

1.1. Utangaçlık ve İlişkili Kavramlar

Crozier (2001), bireyler tarafından ifade edilmiş olan utangaçlıkla ilgili ya da ilişkili pek çok konu ve kavramın psikoloji alan yazınında irdelendiğini belirterek, utangaçlığın, suskunluk, sosyal beceri eksikliği ya da sosyal fobi gibi farklı terimlerle de adlandırıldığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Türkiye’de yapılan çalışmalarda da sosyal kaygı, kaçınma/çekinme, içedönüklük, izleyici kaygısı gibi terimlerin utangaçlıkla ilgili kavramlar olarak belirtildiği ve kullanıldığı görülmektedir (Demirbaş, 2009; Durmuş, 2006; Hasdemir, 2005; Koydemir, 2006). Dolayısıyla bu bölümde sosyal kaygı, sosyal fobi, içedönüklük ve utanma kavramları ile bu kavramların utangaçlıkla olan benzerlik ve farklılıkları kısaca açıklanmaktadır.

1.1.1. Utangaçlık ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, “başkaları tarafından gözlenme, eleştirilme ya da yargılanma durumunun söz konusu olduğu durumlarda yaşanan huzursuzluk ya da tedirginlik” şeklinde tanımlanmaktadır (Antony, 2004; s.6). Bu gibi sosyal durumlarda birey, utanç verici ya da akılsızca görünecek bir şey yapmaktan, diğer bireylerde kötü bir izlenim bırakmaktan ya da diğerleri tarafından olumsuz biçimde eleştirilmekten korkmaktadır (Antony ve Swinson, 2000).

Sosyal kaygının en fazla yaşanmasına neden olan olayların, karşı cinsten ya da otorite durumunda olan yabancılarla etkileşim kurulan, girişkenlik gerektiren durumlarla yüz yüze kalınan ve doğrudan bir değerlendirmenin söz konusu olduğu iş mülakatları gibi durumlar olduğu belirtilmektedir (Russell, Cutrona and Jones, 1986). Bu durumda sosyal kaygının, bireyin sosyal ve mesleki hayatında olumsuzluklara neden olacağı açıktır.

Sosyal kaygının bilişsel boyutuna dikkat çektikleri açıklamalarında Antony ve Swinson (2000), yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin karşılarındaki kişiler tarafından sevilmediklerini düşündüklerini, “herkesin beni sevmesi önemli, insanlar kötü ve güvenilmez, kaygı güçsüzlüğün belirtisidir ve bu nedenle kaygılı görünmemeliyim” gibi birtakım akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını belirtmektedirler.

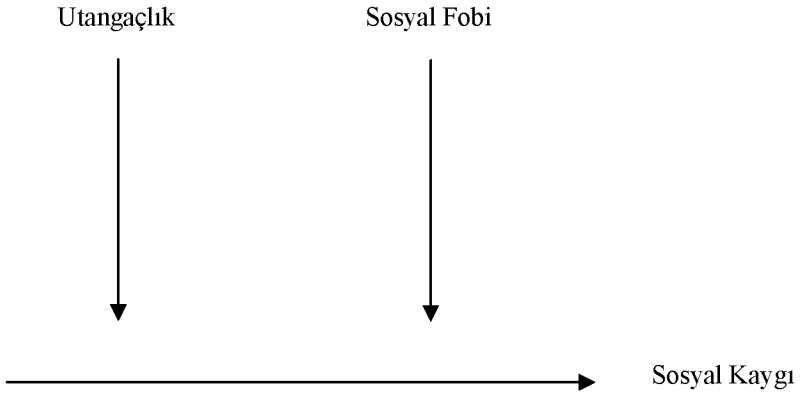
Diğer yandan, Leary (1983), utangaçlığın sosyal kaygı ile eşdeğer olmadığını; kaygı ve çekingen davranışın bir kombinasyonu olduğunu belirtmektedir. Antony ve Swinson (2000) ise, sosyal kaygının utangaçlık, içe dönüklük ve mükemmeliyetçilik gibi pek çok kişilik özelliği ile bağlantılı olduğunu belirtmektedirler.

Utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki farklılıklara ilişkin yapılan açıklamalarda genellikle olumsuz değerlendirilme korkusu, huzursuzluk, tedirginlik gibi içsel süreçlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu açıklamaların yanında, utangaçlık ile sosyal kaygı arasındaki farkın, yaşanan duygunun yoğunluğuna bağlı olduğuna dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Stevens (1995/1997), utangaçlığın en basit sosyal kaygı türü olduğunu belirtmektedir.

Benzer şekilde Zimbardo (1977), utangaç bireylerle utangaç olmayan bireylerin sosyal kaygı karşısında verdikleri fizyolojik ve davranışsal tepkilerdeki farklılaşmalara dikkat çekmektedir. Zimbardo'ya göre, utangaç olmayan bireyler sosyal kaygıları nedeniyle yaşadıkları terleme, kızarma, kalp sıkışması ya da nefes darlığı gibi fiziksel belirtilerin ardından neler yapabileceklerine odaklanırken; utangaç bireyler tamamen sözü edilen bu fiziksel belirtilere odaklanmakta ve bu durum kaçınma davranışı sergilemelerine yol açabilmektedir. Antony de (2004), utangaçlığın ve sosyal kaygının en yaygın davranışsal belirtisinin kaçınma davranışı olduğunu belirtmektedir.

1.1.2. Utangaçlık ve Sosyal Fobi

Utangaçlık ile benzerlik gösteren bir diğer kavram da “Sosyal Fobi”dir. Sosyal fobi ve utangaçlık arasındaki en büyük farklılığın klinik değerlendirme düzeyinde ortaya çıktığı görülmekte ve DSM-IV’te sosyal fobi klinik bir rahatsızlık olarak kabul edilmektedir. Crozier (2001) utangaçlık ve sosyal fobi arasındaki farklılığın, verilen duygusal tepkinin yoğunluğu ile açıklanabileceğini belirtmekte ve utangaçlık, sosyal fobi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi “Şekil 1”deki gibi açıklamaktadır:



Şekil 1: Utangaçlık, Sosyal Fobi ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Crozier (2001)’e göre sosyal fobi, utangaçlıkla karşılaştırıldığında kaygının daha uç noktada yaşanması halidir. Trower, Gilbert ve Sherling (1990) de; sosyal kaygının, utangaçlık ve sosyal fobiyi kapsayan genel bir terim olduğunu ve bir önem derecesi sürekliliğinde düşünüldüğünde sosyal fobinin, sosyal kaygının en şiddetli yaşandığı uç boyuttaki hali olduğunu ifade etmektedirler. Leary ve Kowalski (1995) ise sosyal fobinin normal sosyal kaygının uç noktadaki hali olduğuna yönelik kanıtların yanında; bu iki durum arasında niceliksel değil, niteliksel farklılıkların bulunduğunu belirtmektedirler. Bu açıklama ile paralel sayılabilecek bir şekilde Chavira, Stein ve Malcarne (2002), utangaçlık seviyesi oldukça yüksek olan bazı kişilerin, sosyal fobi kriterlerini karşılamayabildiklerini, bazı klinik bozukluk gösteren kişilerin utangaçlık seviyelerinin ise orta düzeyde olduğunu belirtmektedirler.

Diğer yandan, araştırma sonuçları dikkate alındığında, utangaçlık ve sosyal fobi arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu fakat bu iki özelliğin tek ve ortak bir yapının parçaları olmadıkları dile getirilmektedir (Rapee, 2010). Yine, sosyal fobi ve utangaçlığın tanımları arasındaki benzerliklerle birlikte, bu olgularda ortaya çıkan tamamen birbirine paralel, birbiri ile örtüşen ya da birbirinden farklı belirtiler olup olmadığının net olmadığı da belirtilmektedir (Turner, Beidel ve Townsley, 1990).

Buna rağmen, sosyal fobinin temel belirleyicilerinin (sosyal ortamlarda kaygılı olma ve rahatsızlık duyma gibi) ve bunlara bağlı davranışsal tepkilerin (sosyal olarak uygun olan davranışta engellenme, sosyal ortamlardan kaçınma ve çeşitli fiziksel belirtiler), utangaç olan bireylerde de görüldüğü belirtilmektedir (Turner ve diğerleri, 1990). Rapee (2010) de, utangaçlığı ve sosyal fobiyi ortaya çıkaran nedensel faktörlerin çoğunun ortak olduğunu ancak sosyal fobiyi ortaya çıkarma riski taşıyan ek faktörlerin utangaçlıkla ilişkili olmayabileceğini belirtmektedir.

Bu bağlamda, sosyal fobi, sosyal kaygı ve utangaçlık arasındaki ilişkileri incelemek için yaptıkları çalışmada Carducci, Hutzell, Morrison ve Weyer (2001), sosyal fobi ile sosyal kaygı arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki ($r=0.79$, $p<.01$) olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmada ayrıca Sosyal Fobi Envanteri toplam puanlarının, 20 maddelik Cheek-Buss Utangaçlık Ölçeği'nin 18 maddesi ile; Cheek-Buss Utangaçlık Ölçeği'nin 17 maddesinin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin korku/kaygı alt ölçeği ile, 13 maddesinin ise kaçınma alt ölçeği ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda, utangaçlığın davranışsal değil, bilişsel boyutlarının sosyal kaygı ve sosyal fobi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Bununla birlikte, Carducci ve Zimbardo (1995), sosyal fobinin toplumda görülme sıklığının %3 ile %8; utangaçlığın ise %20 ile %48 arasında olduğunu ifade etmektedirler. Başka bir çalışmada Chavira, Stein, ve Malcarne (2002), yüksek utangaçlık seviyesindeki gruplarda yaklaşık %49, utangaç olmayan gruplarda ise %18 oranında sosyal fobi teşhisi elde etmişlerdir. Aynı çalışmada, utangaç olmayan gruplardan, yüksek düzeyde utangaç olan gruplara doğru sosyal fobi tanısının arttığı sonucuna da ulaşılmıştır.

1.1.3. Utangaçlık ve İçedönüklük

Utangaçlıkla sık sık eş anlamlı gibi kullanılan bir diğer kavram da içedönüklüktür (introversion). Antony (2004), utangaçlığın içedönük olma eğilimiyle ilişkili olduğunu ve utangaç bireylerin, dışadönük bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla kendine odaklanma ve çekingen olma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Crozier de (1979; aktaran: Koydemir, 2006), utangaçlığın içedönüklük niteliklerine sahip olduğunu; fakat bu iki kavramın farklı anlamlar ifade ettiklerini belirtmektedir.

Büyük Beşli şeklinde tanımlanan beş kişilik özelliğinden dışadönüklük özelliğine sahip bireylerin oldukça sosyal, enerjik, sıcakkanlı ve girişken kişiler oldukları belirtilmekte ve diğer boyutta bulunan içedönüklerin ise bu özelliklere sahip olmadıkları vurgulanmaktadır (Burger, 2006). Dışadönük bireyler enerjilerini diğer insanlardan almakta ve başkaları ile bir arada bulunmak dışadönükleri iyi hissettirmekteyken; içedönükler içsel düşünce dünyalarından enerji almakta ve yalnız kalmaktan hoşlanmaktadırlar (Mudore, 2002). Dışadönük bireylerin sahip oldukları bu özelliklerin sosyal ilişkiler kurmada ve bu ilişkileri sürdürmede önemli değişkenler olduğu düşünüldüğünde, bu özelliklere sahip olmayan içedönük bireylerin daha fazla yalnızlık yaşamalarının olası olduğu düşünülmektedir. Antony (2004), utangaç bireylerin yaşadıkları kaygıların aksine, içedönük bireylerin sosyalleşme sürecinde kaygı ya da korku yaşamadıklarını belirtmektedir. Başka bir deyişle, içedönük bireylerin sosyal ortamlarda bulunmamalarının nedeni utangaç bireylerde görüldüğü gibi kaçınma davranışı değil, yalnız kalmayı tercih ediyor olmalarıdır.

Asendorpf (1989), utangaçlık ve sosyalleşme arasında bir ayrım yapmaktadır. Bu ayrıma göre sosyalleşme, yüksek sosyal yaklaşma güdüsüne işaret ederken utangaçlık, yüksek sosyal kaçınma güdüsüne işaret etmektedir. Schmidt ve Fox (1995), bu kavramsallaştırmadan yola çıkarak utangaçlık ve sosyalleşme güdüsünün yüksek olduğu durumlarda yaşanan olgunun çatışkılı (conflicted) utangaçlık; düşük olduğu durumda yaşananın ise içedönüklük olduğunu belirtmektedirler.

Benzer şekilde Henderson ve Zimbardo (1998), içedönük bireylerin utangaçlar gibi diğerleri tarafından eleştirilme kaygısı taşımadıklarını, sadece başkaları ile birlikte olmayı gerektiren sosyal etkinlikler yerine tek başına kalabilecekleri etkinlikleri tercih ettiklerini belirtmektedirler.

1.1.4. Utangaçlık ve Utanma

Utangaçlıkla ilişkili olan ve çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan diğer bir kavram da utanmadır. Crozier (1990), günlük konuşma dilimizde utangaçlık ve utanma kavramları arasında bir ayrım yapmadığımızı ve birini utangaç olarak tanımladığımızda, onun kolaylıkla utanan bir kişi olduğunu ifade etmek istediğimizi belirtmektedir.

Utanma, “utangaç olan ya da olmayan tüm bireylerin, ilginin çeşitli nedenlerle aniden kendilerine yönelmesi sonucunda yaşadıkları kısa süreli ve şiddetli benlik saygısı yitimi sebebiyle hissettikleri duygu” şeklinde tanımlanmaktadır (Zimbardo, 1977; s. 28). Bu tanımda da görüldüğü üzere utanma duygusu, utangaçlığın aksine, kısa süreliğine yaşanmakta ve bireyin benlik saygısı yitimi sadece birey olayın etkisinden kurtulana kadar sürmektedir. Bu durumda, bütün bireylerin utangaç olmaları ya da düşük benlik saygısına sahip olmaları fark etmeksizin, sosyal ortamlarda uygun olmayan bir davranış sergilediklerinde utanma duygusunu yaşadıkları görülmektedir.

Utanma duygusunun, yaşamın ilk dokuz ayında gözlemlenebilen temel duygularımızın aksine, 18-24 aydan önce gelişmediği belirtilmektedir (Motan, 2007). Miller de (1996; aktaran: Colomnesi, Engelhard ve Bögels, 2010), utanma yaşantısının deneyimlenebilmesi için bireylerin diğerlerinin kendileri hakkındaki düşüncelerinin farkında olmaları gerektiğini belirtmektedir. Bu ifadeden, utanma duygusunun bireyin kendi benliği ile diğerleri arasında ayrım yapmaya başladığı dönemde gelişmeye başladığı anlaşılmaktadır. Bu dönemde birey, diğerlerinin kendisi hakkındaki düşüncelerine önem vermeye başlamaktadır.

Zimbardo (1977), utanma duygusunun yoğunluğuna göre, benlik saygısının yeniden kazanılması için harcanan çabanın da arttığını ve bunun için bireylerin konuyu değiştirme, davranışına mazeretler bulma, sahip olduğu iyi özelliklerini sergileme, başarısız olduğu konuyu eleştirme, başarısızlığını inkar etme ya da diğerlerinin şüphelerini dolaylı yollardan gidermeye çalışma gibi çeşitli taktikler kullandığını belirtmektedir. Zimbardo, utangaç bireylerin bu taktikleri kullanmak yerine utanma duygusunun yaşanma olasılığı bulunan ortamlardan kaçındıklarını, böylece kendilerini diğer insanlardan izole ettiklerini ve hatta kendi eksikliklerine odaklandıklarını belirtmektedir. Başka bir deyişle utangaç bireyler, utanma yaşantılarının etkilerinden kurtulma konusunda daha fazla zorlanmakta ve hatta bu duruma maruz kalmamak için kaçınma davranışı sergilemektedirler.

2. UTANGAÇLIĞIN NEDENLERİ

İlgili alanyazın incelendiğinde, utangaçlığın nedenlerine ilişkin yapılan açıklamaların daha çok genetik geçiş, aile yapısı ve öğrenme yaşantıları üzerinde temellendiği ve bu açıklamaların utangaçlığa ilişkin kuramsal yaklaşımların da temelini oluşturduğu görülmektedir. Türkçapar (1999), tek yumurta ikizlerindeki utangaçlığın, çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek korelasyon gösterdiğini belirten araştırma bulgularına rastlandığını belirtmektedir. Colorado Evlat Edinme Çalışması'nda ise, üvey anne babaların utangaçlık düzeyleri ile evlat edinilen çocukların utangaçlık düzeyleri arasında orta düzeyde; 24 aylıkken evlatlık verilen çocuklarla biyolojik anne babalarının utangaçlık düzeyleri arasında ise zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır (Fyer, 1993; aktaran: Türkçapar, 1999). Türkçapar'a göre bu bulgu, utangaçlığın hem çevresel, hem de belli ölçüde kalıtsal etkenler tarafından belirlendiğinin göstergesidir. Bunun yanında, gelişimsel kuramlar da utangaçlığın mizaç ve çevresel etkilerin etkileşimine bağlı olduğunu belirtmektedirler (Henderson ve Zimbardo, 2001).

Alanyazında utangaçlığın genetik aktarımı görüşü ile çelişen bazı araştırma bulguları da bulunmaktadır. Plomin ve arkadaşları (1983; 1985; 1986; aktaran: Bruch, 1989) yaptıkları araştırmalarda evlatlık verme işleminin gerçekleşmesinden bir yıl sonra, bebeğin biyolojik annesinin sosyalleşme düzeyi ile evlat edinen ailenin bebeğin utangaçlığına ilişkin yaptıkları değerlendirmeler arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, çocuğunun bakımını da sağlayan biyolojik annelerin utangaçlık düzeyleri ile çocuklarının utangaçlıkları arasında, çocuğunun bakımını sağlamayan biyolojik annelerle olduğundan daha güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçların, utangaçlığın kalıtsal geçişliğinden çok çevresel etkenlerin önemine vurgu yaptığı görülmektedir.

Utangaçlığın gelişiminde etkili olan çevresel etmenler incelendiğinde, öğretmenler ya da akranlar tarafından alay edilme, utandırılma, duygusal, fiziksel istismara ya da ihmale maruz kalma, kardeşlerin ya da akranların zorbaca davranışlara maruz kalmalarına tanık olma (Henderson ve Zimbardo, 2001), anne baba ve çocuk arasındaki bağın zayıf olması, yetersiz sosyal becerilere sahip olma, çocuğun anne babası, kardeşleri ve başkaları tarafından acımasızca ve sıklıkla eleştirilmesi, ebeveynlerin utangaçlık davranışları, istenmeyen çocuk olma ve doğumda ebeveynden ayrılma (Crawford ve Taylor, 1999/2001) gibi çok çeşitli etmenlerin varlığıyla karşılaşılmaktadır.

Zolten ve Long (1997), çocuklarda görülen utangaçlığın yetişkinler kadar yaşam deneyimine sahip olmama, sosyal ortamlarda nasıl yer almaları gerektiğini bilmeme ve yeni ortamlara uyum sürecinde yaşanan zorluklar gibi çeşitli nedenlerle ortaya çıktığını ve bu durumlarda çocukların baş etme yöntemi olarak genellikle geri çekilme davranışı sergilediklerini belirtmektedirler. Bunların yanı sıra, ailelerin çocuklarına yönelik tutarsız davranışlar sergilemeleri, ilgisiz ya da aşırı koruyucu olmaları da utangaçlığa neden olan etmenler arasında gösterilmektedir (Zolten ve Long, 1997). Özetle, utangaçlığın nedenlerine ilişkin yapılan araştırmalarda, genetik geçiş ya da aile kaynaklı nedenlerle gelişen utangaçlık davranışının gelişim sürecinde öğrenme yaşantıları ile pekiştiğine vurgu yapıldığı görülmektedir.

3. UTANGAÇ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

İlgili alanyazın incelendiğinde, utangaçlığın kişilerarası ilişkiler, öğrenme yaşantıları, gelişim süreçleri, iletişim ve benzeri günlük yaşantılarda neden olduğu aksaklıklar üzerinde durulduğu ve genellikle olumsuz bir özellik olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bu bölümde, utangaç bireylerin özellikleri açıklanmakta ve olumsuz özelliklerinin yanında olumlu sayılabilecek özelliklerinin de bulunduğu dikkat çekilmektedir.

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlığın belirtilerini fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere 4 gruba ayırarak açıklamaktadırlar. Tablo 1’de sunulan bu gruplamaya yönelik detaylar incelendiğinde, utangaçlığın diğer bireyler tarafından fark edilmesine neden olacak boyutun davranışsal boyut olduğu ve bu boyuttaki belirtilerin ortaya çıkmasında ise fizyolojik, bilişsel ve duygusal boyutların etkileşim içinde oldukları görülmektedir.

Alan yazında utangaç bireylerin en belirgin özellikleri konuşmaya karşı isteksiz olma, göz teması kurmaktan kaçınma, iletişim esnasında konuşma başlatma için daha az girişimde bulunma, daha az yüz ifadesi sergileme, sosyal ortamlardan kaçınma, aşırı sıklıganlık, kendisiyle aşırı biçimde meşgul olma ve başkalarının kendileri hakkındaki olumsuz yargılarına ya da kendilerini sevip sevmediklerine ilişkin aşırıya varan kaygılara sahip olma ve diğerlerinin kendi düşüncelerini önemsemediklerini düşünme şeklinde sıralanmaktadır (Gard, 2000; Henderson ve Zimbardo, 1998; Stevens, 1995/1997).

Tablo 1. Utangaçlığın Belirtileri

Fizyolojik	Duygusal	Bilişsel	Davranışsal
Hızlı kalp atışı	Utanma ve öz farkındalıkla ilgili acı çekme	Kendisi, diğerleri ve durumla ilgili olumsuz düşünceler	Geri çekilme ve pasiflik
Ağız kuruluğu	Utangaç	Olumsuz değerlendirilmeden ve diğerlerine aptal görünmekten korkma	Göz temasından kaçınma
Soğuk terleme, titreme	Düşük özsayı	Endişe ve mükemmeliyetçilik	Korku duyulan ortamlardan kaçınma
Terleme	Hüzünlü ve üzgün olma	Özellikle sosyal etkileşimler sonrasında kendini suçlama	Alçak sesle konuşma
Bitkin düşme, baş dönmesi, mide bulantısı	Yalnızlık	Kendisinin güçsüz, diğerlerinin güçlü olduğuna dair inançlar	Vücut hareketlerinin ya da ifadelerinin az ya da abartılı olması
Durumu ya da kendisini gerçek dışı algılama	Depresyon	Kendisiyle ilgili olumsuz önyargılar	Konuşmada akıcılığında bozukluklar
Kontrolü kaybetmekten, kalp krizi geçirmekten korkma	Kayı	Sosyal ortamlara ilişkin gerçekçi olmayan inançlar	Saça ya da yüze dokunma gibi gergin davranışlar

(Henderson ve Zimbardo, 1998).

Buna ek olarak, utangaç bireyler, sosyal ortamlarda diğerleri üzerinde bırakacakları izlenimi yönetmek için planlar yapmakla meşgul olmaktan sosyal ortamlara aktif bir şekilde katılmayan (Carducci ve Zimbardo, 1995); sosyal ortamlara karışmadıklarından az arkadaşları bulunan (Gard, 2000); kendilerine tıbbi ve psikolojik destek sağlayan kişilere kendilerini açmada başarısız, sosyal destek çevresinden yoksun, akıcı konuşma ve liderlik özelliklerine sahip olmayan (Henderson ve Zimbardo, 1998) kişiler olarak nitelendirilmektedirler.

Sonuç olarak, utangaçlık davranışı süregelen bir probleme dönüşen bireyler, sosyal durumların avantajlarından yararlanamamakta, daha az flört etmekte, kendilerini sözel ve sözel olmayan yollarla daha az ifade etmekte ve diğer insanlara daha az ilgi göstermektedirler (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Diğer yandan, alan yazında, utangaçlığın olumsuz özelliklerinin yanında olumlu sayılabilecek bazı özelliklerinin de bulunduğu belirtilmektedir. Zimbardo (1977), utangaç bireylerin diğerleriyle ilişki kurmada daha seçici olmalarının utangaçlığın olumlu yanlarından biri sayılabileceğini belirtmektedir. Bu açıklamaya göre utangaçlık çekilmeye, gözlemlemeye, sonrasında dikkatli ve tasarlayarak davranmaya imkan sağlamakta ve utangaç bireyler kişilerarası anlaşmazlıklardan kolayca kaçınabilmektedirler. Bir başka deyişle, çatışmaların yönetiminde bireylerden, ortaya çıkan anlaşmazlıkların uygun bir şekilde üstesinden gelebilmeleri beklenirken; utangaç bireylerin bunun yerine anlaşmazlıklardan kaçındıkları belirtilmektedir. Aslında bu yolla utangaç bireylerin, kendilerini savunucu bir tutum takınarak haklarını korumak yerine, anlaşmazlık yaşamamak için istemedikleri şeylere onay vermek zorunda kaldıkları ifade edilmektedir. Utangaç bireylerin karşılaştıkları anlaşmazlıklardan kaçınma amacıyla kullandıkları bu başa çıkma tarzının, olumlu bir özellik olarak görülmesinin tartışmaya açık olduğu değerlendirilmektedir.

Utangaçlığın başka bir olumlu yönüne dikkat çeken Jones, Cheek ve Briggs (1986), her çocuğun dikkatin odağında olmayı istemeyeceğini, bu nedenle de utangaçlığın tamamen kötü ve istenmeyen bir durum olduğunu söylemenin doğru olmadığını, utangaçlığın alçakgönüllülük ve tersine davranış sergileme gibi bazı özellikleri dolayısıyla olumlu görülebileceğini belirtmektedirler. Utangaç bireylerin olumlu sayılabilecek bir diğer özellikleri de, sosyal becerilerini artırarak, kişilerarası ilişkilerini geliştirme olanaklarından yararlanmak istemeleridir (Durmuş, 2007). Bu durum, bazı utangaç bireylerin sergiledikleri davranışlardan rahatsız olduklarını ve bu durumu değiştirebilmek için çaba harcamaya hazır olduklarını göstermektedir.

Diğer yandan Carducci (2000), utangaç bireylerin eninde sonunda diğer bireyler gibi flört edeceklerini, evleneceklerini ve çocuklarının olacağını; bu süreçte olumsuz olanın sadece bunları yapabilmek için daha fazla zamana gereksinim duymaları olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak Carducci, utangaç bireylerin alışkın olmadıkları stresli yaşam olayları ve sosyal ortamlarla baş etmek için de daha fazla zamana gereksinim duyduklarını belirtmektedir.

4. UTANGAÇLIĞIN GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ

Utangaçlığın günlük sosyal yaşamda çeşitli olumsuz etkilerine rastlanılmaktadır. Bu konuda Zolten ve Long (1997), utangaçlığın arkadaşlıklar kurmada ve bu arkadaşlıkları sürdürmede, kişinin kendini savunmasında, etkili iletişimde ve duyguları ifade etmede sıkıntılara neden olduğunu belirtmektedirler. Carducci, Ragains, Kee, Johnson ve Duncan (1998) tarafından yapılan araştırmada, 14-70 yaş arasındaki katılımcılara utangaçlıklarının günlük yaşamlarında ne tür problemler yarattığı sorulmuş ve yapılan analizler sonucunda cevapların beş genel kategoride toplandığı gözlenmiştir. Bu kategoriler: kişilerarası (yeni bireylerle tanışma, flört etme, uzun dönemli ilişkiler kurma ve evlilik gibi), mesleki (güvensizlik, birlikte çalışılan kişilerle ve yöneticilerle etkileşimde yaşanan problemler gibi), içsel (kaygı ve duygusal rahatsızlık yaşanması ve psikosomatik belirtiler gibi), eğitimsel (sınıfta konuşamama gibi) ve diğer problemler (sahne korkusu vb.) şeklinde sıralanmaktadır.

Utangaçlığın sosyal durumların yanı sıra gelişimsel, eğitimsel ve mesleki alanlarda da olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Utangaçlığı eğitimsel ve mesleki açıdan değerlendiren Bruch (2001), etkili sosyal etkileşimlerin eğitimsel alanda öğrenme süreçlerini kolaylaştırdığını, bireyin sınıf içi öğrenme etkinliklerini başarmasına olanak sağladığını, ders çalışma ve sınava hazırlanma becerilerinde daha etkin olabilmeyi öğrenmek için fırsatlar sunduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak Bruch, etkili sosyal etkileşimlerin kariyer alanında da mesleki bilgilerin toplanabilmesi, ilgilerin keşfedilmesi, iş görüşmelerine katılabilme, süpervizör ve meslektaşlarla iletişim kurabilme açısından gerekli olduğuna vurgu yapmaktadır. Benzer şekilde Kerr (2000), çocukluk utangaçlığının yetişkin yaşamında eş ve kariyer seçimi ya da zamanlaması gibi önemli yaşam geçişlerini olumsuz şekilde etkilediğini belirtmektedir.

Utangaçlığın öğrenme yaşantılarındaki etkisini inceleyen diğer bir çalışmada Henderson ve Zimbardo (2001), utangaç bireylerin öğrenmede yaşanan küçük aksilikleri, öğrenmenin doğal bir parçası olarak görmek yerine, temel yetersizliklerinin kanıtı olarak gördüklerini ve bununla birlikte başarılarını dışsal, geçici ve özgün faktörlere yüklerken, başarısızlıklarını ise içsel, durağan ve genel faktörlere yüklediklerini belirtmektedirler. Yükleme stillerindeki bu farklılığın, utangaç bireylerin sahip oldukları düşük benlik saygısından ve akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığı söylenebilir.

5. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE UTANGAÇLIK

Asendorpf (2000) üniversitenin yeni arkadaşlıklar kurma, sosyalleşme, flört etme ve eş seçimi gibi pek çok sosyal konuda çeşitli olanaklar sunan yeni bir ortam olmasına rağmen, utangaçlığın bu ortama uyum sürecini olumsuz bir şekilde etkilediğini belirtmektedir. Chickering ve Reisser (1993) üniversite yaşamına uyum sürecini açıklayan psikososyal gelişim ile ilgili modellerde, üniversite öğrencilerinden yeterlilik hissi, duyguları kontrol etme, özerklik, kimlik gelişimi, diğerleriyle karşılıklı ilişki kurma, amaç ve bütünlük gelişimi olarak tanımlanan görevleri yerine getirmeleri beklendiğini belirtmektedirler. Bu görevlerin yerine getirilmesinde üniversite yaşamının her ne kadar dışsal koşullar açısından sosyalleşme sürecine uygun olduğu bilinse de utangaç öğrencilerin bu süreçte birtakım sorunlar yaşamalarının olası olduğu değerlendirilmektedir.

Utangaç birinci sınıf öğrencileri açısından ele alındığında, üniversite yaşamının sosyal çevresinin iki nedene bağlı olarak bu öğrencilerin yoğun utangaçlık yaşamalarına yol açtığı belirtilmektedir. Birincisi, üniversite yaşamının alışılmadık bir sosyal çevre olması ve bu çevrenin henüz tanıdık olmayan kişilerden oluşması (Russell, Cutrona ve Jones, 1986; Zimbardo, 1977); ikincisi ise öğrencilerin bilişsel, sosyal ve fiziksel özellikleri açısından akranları tarafından yoğun bir şekilde değerlendirildikleri bir ortam olmasıdır (Schlenker ve Leary, 1982; aktaran: Asendorpf, 2000). Buna paralel olarak, Mounts ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışma sonucunda yüksek aile desteğinin yüksek arkadaşlık kalitesi, düşük yalnızlık ve depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, yüksek utangaçlık düzeyi, düşük sosyalleşme düzeyi ve yetersiz aile desteği ile yüksek düzeyde yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu da belirtmişlerdir.

Benzer şekilde Asendorpf (2000), utangaç üniversite öğrencilerinin yeni ilişkiler başlatmak için daha fazla zamana gereksinim duyduklarını, üniversite ortamında sahip oldukları arkadaşları ile olan ilişkilerini ise daha az yakın ve destekleyici gördüklerini belirtmektedir. Bu nedenlerle de, utangaç üniversite öğrencileri eski arkadaşlıklarına daha fazla bağlı kalmaktadırlar. Aile bireylerine olan bağlılıklarının ise üniversiteye başladıktan 18 ay sonrasında tıpkı utangaç olmayan öğrencilerde olduğu gibi azaldığını belirtmektedir. Elde edilen bu bulgu, utangaçlığın üniversite öğrencilerinde aile bireyleri ile olan ilişkilerini değil, daha çok yeni arkadaşlarıyla olan ilişkilerini etkilediği şeklinde yorumlanmaktadır.

Utangaçlığın üniversite öğrencilerinin derslere katılımlarına etkisi üzerine yaptığı araştırmada Crozier (2004), öğrencilerin derslere yönelik algılarına, derse katılım sıklığına, performanslarına ve derslerde sessiz kalma nedenlerine yönelik değerlendirmelerini incelemiştir. Araştırma sonucunda derslere katılım ve utangaçlık arasında olumsuz bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe, derslere katılımları azalmaktadır. Aynı araştırmada, utangaç öğrencilerin derslerde sessiz kalma davranışlarının bu öğrencilerin utanma yaşantıları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Utangaçlığın üniversite yaşamındaki etkilerinin yanı sıra, mezuniyet sonrası süreçte de bireylerin yaşamını etkilediği vurgulanmaktadır. Henderson ve Zimbardo (1998), utangaç üniversite mezunlarının, değerlendirilme sürecinde olduklarını düşündükleri zamanlarda kendilerine sunulan bilgileri unutmalarının daha olası olduğunu ve bu bireylerin iş görüşmelerinde kendilerinden emin davranışlarda bulunma beklentilerinin olmadığını belirtmektedirler. Stein ve Walker (2001) ise yüksek utangaçlık düzeyinin bireylerin işlerinde çok fazla sorumluluk alabilecek pozisyonlara ulaşmalarını engellendiğini belirtmektedirler.

6. UTANGAÇLIKLILA İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlığın fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtilerinin olduğunu belirtmektedirler. Zimbardo (1977) da, utangaçlığın ortak bir tanımının yapılamadığı gibi nedenine ilişkin tek bir yanıtın da olmadığını belirtmektedir. Dolayısıyla, bu farklı boyutlardaki belirtiler ve yapılan tanımlar nedeniyle, utangaçlığın nedenlerinin açıklanmasına yönelik kuramsal yaklaşımların da çeşitlendiği görülmektedir.

Tarihsel olarak, Zimbardo'nun (1977) utangaçlıkla ilgili öncü olarak betimlenen çalışmasına kadar olan süreçte utangaçlığın daha çok gelişim psikologları tarafından ve çoğunlukla çocuklarla çalışıldığı görülmektedir. Zimbardo'nun çalışmasından sonra ise utangaçlık, kişilik kuramcıları ve sosyal psikologlar tarafından daha çok üniversite öğrencileriyle çalışılmaya başlanmıştır. Yapılan bu çalışmalarda araştırmacılar, utangaç üniversite öğrencilerinin öznel deneyimleri, utangaçlık ile benlik süreçleri arasındaki bağlantılar, utangaçlığı ortaya çıkaran uyarıcılar ve utangaçlığın sonuçları ile ilgilenmişlerdir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Bununla birlikte Crozier (2001), utangaçlık çalışmalarına olan ilginin artışının psikolojide oluşan yaklaşım değişimine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Bu değişimin ilkini, kuramcıların davranışçı açıklamalardan uzaklaşarak daha çok bilişsel yöntemlere odaklanmalarına bağlayan Crozier, bu süreçte beceri eksikliği olarak nitelendirilen sosyal zorluklara yapılan vurgudan uzaklaşarak, bireyin benlik kavramına, kendisi hakkındaki öznel düşüncelerine ve kendini değerlendirmesine odaklandığını vurgulamaktadır. Bu değişimin bir diğer nedenini ise Crozier, davranışçılığın çevresel açıklamalarından uzaklaşarak biyolojik ve evrimsel tanımlamalara yönelen ilgi değişimine bağlamaktadır. Kişilik kavramına olan ilgi de bu sürece özgü olarak artmaktadır.

Yukarıdaki temel açıklamalar ışığında, ilgili alanyazında utangaçlığın doğasını betimlemeye yönelik temel yaklaşımlar olarak nitelendirilen bazı kuramlar ön plana çıkmaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlar sırasıyla Benlik Sunumu Yaklaşımı, Kişilik-Özellik Yaklaşımı, Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı, Davranışsal Yaklaşım ve Bilişsel Yaklaşım başlıkları altında kısaca aşağıda açıklanmaktadır.

6.1. Benlik Sunumu Yaklaşımı (Self-Presentational Approach)

Leary ve Kowalski (1995), sosyal etkileşimlerin günlük yaşamda önemli bir yer tuttuğunu ve bu etkileşimlerde bireylerin genellikle başkaları üzerinde iyi bir izlenim yaratmak için çaba harcadıklarını belirtmektedirler. Baumeister ve Leary de (1995), olumlu kişiler arası ilişki kurma ve bu ilişkiyi koruma isteğinin, bireylerin temel motivasyonlarından biri olduğunu belirtmektedirler.

Bu bakış açısıyla Schlenker ve Leary (1982), “Benlik Sunumu Yaklaşımı” adını verdikleri kuramsal yaklaşımda, bireylerin genellikle kendilerini yetkin, çekici ve dürüst tanımlamaları altında sosyal açıdan istedik özelliklere sahip olarak göstermeyi arzuladıklarını belirtmektedirler. Bu amacın gerçekleşmesinde ise bireyin kişilik özellikleri ile durumsal faktörlerin etkisine dikkat çekilmektedir.

Dolayısıyla, başkaları tarafından değerlendirilme durumunun söz konusu olduğu gerçek ya da hayali ortamlarda bireylerin sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır. Diğer bir deyişle, diğerleri tarafından nasıl algılandıklarına ya da

başkaları tarafından olumlu değerlendirilmeye atfettikleri önem ve diğerleri üzerinde bırakmak istedikleri izlenime yönelik motive olma seviyeleri, bireylerin bu süreçte yaşadıkları kaygı düzeyini önemli ölçüde belirlemektedir (Schlenker ve Leary, 1982).

Buna ek olarak, Kendilik Sunum Yaklaşımı'nda sosyal kaygı, kendilik sunumu hedeflerini başarma olasılığının olmaması düşüncesi ile ilişkilendirilmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Kısaca, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre başkaları üzerinde bıraktıkları izlenimlere daha fazla odaklanmakla birlikte, diğerlerinin kendileri hakkında oluşturduğu izlenimlerin genelde olumsuz olduğu inancına sahip olmaktadır (Leary, Kowalski ve Campbell, 1988).

Benzer şekilde utangaç bireyler, daha az sosyal kaygı taşıyan bireylerle kıyaslandığında, olumsuz geribildirimleri ve benlik sunumlarını olumlulardan daha fazla anımsamaktadırlar. Utangaç bireyler, ayrıca, sosyal etkileşimlerindeki hoşnutsuzluk olasılığını gözlerinde büyütmektedirler ve diğerlerinin olası olumsuz tepkilerine karşı da oldukça duyarlıdırlar (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Goffman (1959; aktaran: Gosnell, Britt and Mckibben, 2011), her bireyin bu dünyada kendi sahne performansını sergilediği bir aktör olduğunu belirtmektedir. Goffman, bu performansın sergilenmesinde perde arkasını (back-stage), bireyin savunmasını düşürebileceği, eksikliklerine maruz kalabileceği ve kendisini diğerlerine nasıl sergileyebileceğini araştırabileceği bir yer olarak tanımlamaktadır. Perde önünü (front-stage) ise, bireyin tanımadığı kişilere yansıtmayı arzu ettiği tarafını oynaması gereken yer olarak tanımlamaktadır. Bu bilgiden de anlaşıldığı üzere bireyin gerçek benliği ile diğer bireylerle etkileşimlerinde oluşturdukları benlik arasında farklılıklar görülebilmektedir. Gosnell ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada, bireylerin daha yakından tanıdıkları kişilerle birlikte iken kendileri ile ilgili izlenim bırakmaya daha az motive olduklarını, daha az tanınan kişilerle birlikte iken ise tanınmış olma ve yakınlık sınırına erişene kadar benlik sunumuna daha fazla motive oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir deyişle, bireyler benlik sunumlarını başarılı bir şekilde oluşturduklarını düşünene kadar yoğun çaba harcamaktadırlar.

Bu kapsamda, üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada Leary ve diğerleri (1988), bireylerin kendilik sunum yetkinlikleri ile diğerlerinin olumsuz değerlendirme eğiliminde olduklarına dair inançlarını incelemişlerdir. Bu amaçla öğrencilerden, diğerlerinin kendilerini kısa bir süre baktıktan sonra, beş dakikalık bir iletişimden sonra ve uzun süren bir etkileşimden sonra nasıl değerlendireceklerini düşünmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre her üç durumda da diğerlerinin kendilerini daha olumsuz değerlendirdiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir.

Diğer bir çalışmada Leary ve diğerleri (1994), kendilik sunumu motivasyonu kapsamında cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırma bulguları, bireylerin kendilik sunumu motivasyonlarının, kendileriyle benzer özelliklere sahip olunan aynı cinsiyetten kişilerle birlikteyken daha az tanıdıkları karşı cinsiyetten birileriyle birlikte olmaya göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Schlenker de (1980; aktaran: Leary and Kowalski, 1990), kendilik sunumu motivasyonunun birtakım bireysel ve sosyal özelliklerine dikkat çekmektedir. Yani, diğer bütün durumlar eşit olduğunda bireylerin benlik sunumu motivasyonlarının daha güçlü, daha yüksek statülü, daha çekici ve daha sempatik bireyler için, böyle olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Diğer yandan, Leary ve Kowalski (1995), bireyin benlik sunumu hedeflerinin bazı durumlarda herkes tarafından onaylanan ve sosyal bakımdan istendik davranışlarla aynı olmayabileceğini belirtmektedir. Örneğin birey, bazı durumlarda diğerlerine gözdağı verme amacıyla göz korkutucu ya da şiddete meyilli olarak görünmek isteyebilecektir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, bireyin benlik sunumu hedefinin her zaman olumlu niteliklere sahip olmayabileceği belirtilmektedir. Crozier (2001) de, bireyin yaratmayı arzu ettiği izlenimin her zaman benlik sunumu hedefleriyle bağlantılı olduğunu; ancak iyi bir etki bırakmakla eş anlamlı olmadığını ifade etmektedir.

Leary ve Kowalski (1995), ayrıca, bireyin benlik sunumu motivasyonunun olmadığı ve arzu edilen izlenimi oluşturma olasılığının da yüksek olduğu durumlarda sosyal kaygının oluşmayacağını; motivasyonun var olduğu fakat arzu edilen izlenimi oluşturma olasılığının düşük olarak algılandığı durumlarda ise sosyal kaygının artacağını belirtmektedirler. Bu bilgiler ışığında, yaşanan yüksek sosyal kaygının, benlik sunumu motivasyonunun oldukça yüksek ama arzu edilen izlenimi oluşturmaya yönelik inancın en düşük olduğu durumlarda ortaya çıktığı söylenebilir.

6.2. Kişilik-Özellik Yaklaşımı (Personality-Trait Approach)

Utangaçlığa ilişkin yapılan açıklamalardan bir diğeri de Kişilik-Özellik Yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, genetik geçiş ve bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerine vurgu yapıldığı görülmektedir. Kişilik özellikleri, duygusal durumların tersine kişinin çevresel uyarıcılara daha tutarlı tepkiler vermesini sağlayan kalıcı özellikler olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1972; aktaran: Koydemir, 2006).

Kişiliğin açıklanmasına önemli katkıları olmuş Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'na göre bireyin sahip olabileceği tüm kişilik özelliklerinin, bir süreklilik çizgisinde sıralanabileceği ve bireylerin belli kişilik özelliklerine sahip olma derecelerine göre bu çizgideki özelliklerle sınıflandırılabilceği belirtilmektedir. Bu yaklaşımın savunucuları, kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olduğunu ve farklı durumlarda kararlılık gösterdiğini kabul etmektedirler (Burger, 2006). Adı geçen yaklaşımın savunucularından biri olan Cattell (2001), belirlenmiş çok sayıda kişilik özelliklerinin birbiriyle ilişkili ve birbirinden bağımsız olanlarının gruplanarak kişiliğin temel yapısının belirlenebileceğini belirtmektedir.

Aynı zamanda Cattell (1973; aktaran: Zimbardo, 1977), kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde H faktörü adını verdiği ve H⁺ ve H⁻ şeklinde nitelenen iki özellikten oluşan bir terimden yararlanmıştır. H⁺ şeklinde nitelenen özelliğe sahip olan bireyler yaşamın karşısına çıkardığı zorluklarla baş edebilmede dirençli, vurdumduymaz ve cesur kişilerdir. H⁻ şeklinde nitelenen bireyler ise, tehditlere karşı aşırı duyarlı ve utangaçlardır. Utangaç bireyler, H⁺ tipiyle tanımlanan cesur bireylere göre daha hassas ve daha kolay uyarılabilen bir sinir sistemine sahiptirler. Buna göre Cattell, açıklamalarında utangaçlığın büyük oranda kalıtsal olduğunu ve bireyin yaşamındaki olaylarla değişmeyeceğini dile getirmektedir.

6.3. Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı (Social Skills Deficit Approach)

Utangaçlığın sosyal etkileşim üzerindeki etkilerini açıklamaya odaklanan Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı'nda, bireyin sosyal etkileşimler için gerekli olan davranışları hiç öğrenmemiş veya yanlış öğrenmiş olduğu kabul edilmekte ve bireyin yaşadığı kaygının bu uygun ya da yeterli olmayan davranış

repertuarından kaynaklandığı kabul edilmektedir (Curran, 1977). Bu yaklaşıma göre birey, yetersiz davranış repertuarı nedeniyle sosyal etkileşimin taleplerini uygun bir şekilde yerine getirememekte ve yaşadığı olumsuz deneyimler nedeniyle de kaygı yaşamaktadır (Curran, 1977).

Bir başka açıdan Pilkonis (1977), bireyin utangaçlığının kendisi için ne kadar problem yarattığına karar vermesinde, davranışsal eksikliklere daha fazla ağırlık verildiğini belirtmektedir. Yaptığı çalışmada Pilkonis, sosyal ve kişisel utangaçların kendi utangaçlıklarının kapsamını benzer olarak değerlendirirler de; sosyal utangaçların, utangaçlıklarının kendilerine daha fazla problem yarattığını ve sosyal kaygılarıyla baş etmede daha fazla zorluk yaşadıklarını belirtmektedir. Başka bir deyişle, utangaçlık temelde sosyal etkileşimler üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle birey için problemlile hale gelmektedir.

Diğer bir çalışmada Clark ve Arkowitz (1975), aynı sosyal becerilere sahip yüksek sosyal kaygılı bireylerin sahip oldukları sosyal becerileri küçümsediklerini, düşük sosyal kaygılı bireylerin ise yeteneklerini abarttıklarını ve bu nedenle sosyal kaygının, beceri eksikliğinden değil, olumsuz kendini değerlendirmeden kaynaklanabileceğini belirtmektedirler. Leary ve Kowalski (1995) de, sosyal beceri eksikliğinin sosyal kaygının yaşanmasında öncü olduğunu belirtmektedirler. Bu açıklamalarda, aynı sosyal beceri düzeyine sahip iki bireyden yüksek sosyal kaygıya sahip olanın, olumsuz kendini değerlendirme nedeniyle bu becerilerin kullanılmasında problem yaşadığına vurgu yapıldığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin yeterli sosyal becerilere sahip olması, bu becerileri uygun bir şekilde kullanabileceği anlamına gelmemektedir.

Hill (1989), aralarında üniversite öğrencilerinin de bulunduğu 80 yetişkinle yaptığı araştırmada, utangaç olan ve olmayan katılımcıların uygun sosyal davranışların neler olduğu hakkındaki bilgilerinin oldukça benzer olmasına rağmen; utangaç olanların bu davranışları etkili bir biçimde kullanabilme becerisine sahip olmadıklarına inandıkları bulgusuna ulaşmıştır. Henderson ve Zimbardo da (1998) utangaç bireylerin kendi yeteneklerini küçümsediklerini ve sosyal durumlar hakkında genellikle karamsar olduklarını, sosyal ortamlarda beklenen tepkileri gereğine uygun ve etkili bir şekilde verebilme becerilerinin olduğuna inanmalarına rağmen çoğunlukla bu tepkileri vermede başarısız olduklarını belirtmektedirler.

Benzer şekilde Prisbell (1991; aktaran: Bruch, 2001), utangaç bireylerin iletişim becerileri ile ilgili yaptığı çalışmada, bu kişilerin kendilerini utangaç olmayan bireylere göre daha az becerikli algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Yine, Henderson ve Zimbardo (1998) da, utangaç bireylerin %10 ila 20'sinin, ne söyleneceği ya da yapılacağı (içerik), nasıl yapılacağı (biçim) ve tepki vermenin en doğru zamanının ne zaman olduğu (zamanlama) gibi temel sosyal becerilerden yoksun olduklarını ifade etmektedirler.

Öte yandan Curran (1977), sosyal beceri eksikliği önermesinin bireylerin yaşadığı sosyal kaygının açıklanması için uygun ancak yetersiz olduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda uygun müdahale yönteminin tepki becerileri kazanma yaklaşımı (the response acquisition approach) olduğunu dile getirmektedir. Bu yaklaşımda, bireyin gerekli sosyal beceri repertuarına sahip olduğu ve sadece bu becerileri nerede ve ne zaman kullanması gerektiği konusunda alıştırmalar yapması ve deneyim kazanması gerektiği kabul edilmekte ve bu amaçla, maruz bırakma tekniğinden yararlanılmaktadır.

6.4. Davranışsal Yaklaşım (Behavioral Approach)

Utangaçlığın açıklanmasında yararlanılan bir diğer yaklaşım olan Davranışçı Yaklaşım, davranışların esas olarak sonuçlarından etkilenmekte olduğu sayılısına dayanmaktadır. Buna göre, bir davranışın yol açtığı çevresel değişiklikler pekiştirici özellikler taşıdığına, bu davranışın yeniden ortaya çıkma olasılığı artmakta, çevresel değişikliklerin hiçbir pekiştirici özellik taşımadığı durumda ise söz konusu davranışın yeniden ortaya çıkma olasılığı azalmaktadır (Corey, 2005/2008).

Davranışçılar, utangaçlığın sosyal olaylara karşı gösterilen öğrenilmiş bir fobik tepki olduğunu ve bu öğrenmenin çeşitli süreçlerin ürünü olabileceğini belirtmektedirler. Bu süreçler, bazı durumlarda yaşanmış olumsuz deneyimler, doğru sosyal davranış öğrenmemiş olma, yetersiz performans sergileme beklentisi ve buna bağlı olarak gelişen sürekli bir performans kaygısı yaşama ya da yetersizliği nedeniyle kendini küçümsemeyi öğrenme şeklinde örneklendirilmektedir (Zimbardo, 1977).

Sosyal davranışların öğrenilmesinde model almanın önemli bir rolü olduğu ve bu nedenle çocukların sosyal davranışlarında anne babalarının sergiledikleri davranışların etkili olduğu bilinmektedir. Leary ve Kowalski

(1995), aile içinde kendini etkili bir biçimde ifade etmeyi öğrenen çocukların, bu becerilerini ve kendilerine olan güvenlerini dış dünyaya da taşıyacaklarını belirtmektedirler. Yine, anne babaların, çocuklarının konuşma girişimlerini yeterince olumlu cevaplamamaları ve bu nedenle de çocukların etkili iletişim becerileri geliştirememeleri nedeniyle akran etkileşimlerinde çok fazla fırsata sahip olamamaları, çocuklarda görülen utangaçlığın nedeni olabilmektedir (Jere, 1996).

Davranışçı yaklaşıma göre, utangaçlık bireyin insanlar karşısında yanlış davranışlar sergilemeyi öğrenmiş olmasından kaynaklanıyor ise aynı şekilde doğru davranışları uygulaması için cesaretlendirildiğinde de ortadan kalkmalıdır (Zimbardo, 1977). Bu nedenle davranışçı yaklaşımda sistematik duyarsızlaştırma, yüzleştirme, atılganlık eğitimi gibi teknikler kullanılmaktadır (Corey, 2005/2008).

6.5. Bilişsel Yaklaşım (Cognitive Approach)

Utangaçlığa ilişkin kuramsal yaklaşımlardan bir diğeri ve sonucusu da Bilişsel Yaklaşım'dır. Bu yaklaşımda genel olarak utangaç bireylerin sahip oldukları olumsuz inançlar üzerinde çalışılması gerektiği belirtilmektedir.

Bilindiği üzere, bilişsel yaklaşımın bireylerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olan inançlarının ve sayıltılarının daha fazla farkına varmalarını sağlama, sahip oldukları inançlarını olaylara ilişkin yalnızca tahmin ya da hipotez olarak görüp, kesin doğrular olmadığını kabul etmelerini cesaretlendirme ve gerçekçi olmayan düşünme biçimlerini gerçekçi ve bütün kanıtları ele alarak düşünme şeklinde değiştirmelerini sağlama gibi hedefleri bulunmaktadır (Antony, 2004).

Cheek ve Melchior (1990; aktaran Cheek ve Briggs, 1990), utangaç bireylerin bilişsel eğilimlerine ilişkin yapılan çeşitli araştırmaları inceledikleri çalışma sonucunda, utangaç bireylerin, kendi davranışlarının yetersiz olduğuna ve olumsuz değerlendireceklerine inandıklarını, sosyal performanslarının nasıl olması gerektiği hakkında gerçekçi olmayan inançlara sahip olduklarını, etkileşim sırasında “burada nasıl kendim olabilirim” diye düşünmek yerine, “burada nasıl olmam istenir” düşüncesine odaklandıklarını, etkileşim sonrasında ise olumlu geribildirimleri inkar ederek, olumsuz geribildirimlere odaklandıklarını belirtmektedirler.

Bununla birlikte, sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, kaygılarından kaynaklı titreme, terleme gibi fiziksel belirtilerinin diğer bireyler tarafından önemli bir problemin ya da ruhsal bir rahatsızlığın işareti olarak algılanacağı düşüncesindedirler (Antony and Swinson, 2000). Aynı zamanda, diğerlerinin kendilerini, hissettikleri kaygının düzeyi oranında kaygılı gördükleri inancındadırlar (Clark, 2001). Bu durumun, sosyal kaygılı bireylerin içinde buldukları ortamı riskli olarak görmelerine neden olduğu söylenebilir. Wells (2000), böyle bir durumda sosyal kaygısı yüksek bireylerin kaygılarını gidermek, küçük düşme ve utanmayı önlemek amacıyla birtakım güvenli davranışlara sığındıklarını belirtmektedir. Bu davranışlara örnek olarak, sürekli gülümseme durumunu koruma, göz kontağı kurmaktan kaçınma, ne söyleyeceğini önceden planlama, ilgili görünmeye çalışma ve kendini açmadan sakınma gibi davranışlar verilmektedir.

Clark ve Wells (1995) ise sosyal fobi ile ilişkili olan güvenli davranış arama eyleminin, her ne kadar davranış olarak isimlendirilse de, aslında içsel bilişsel süreçler olduğunu belirtmektedirler. Bu bakış açısıyla Clark ve Wells, sosyal fobik bireylerin geçmiş deneyimlerine dayanarak kendileri ve sosyal çevreleri hakkında birtakım sayılılar geliştirdiklerini belirtmekte ve bu sayılıları üç grupta betimlemektedirler. Bu sayılılar, sosyal performansa dair oldukça yüksek standartlar (herkesin onayını almalıyım, hiçbir güçsüzlük işareti göstermemeliyim), sosyal değerlendirmeye ilişkin koşullu inançlar (eğer bir kişiyle anlaşmazlık yaşarsam aptal olduğumu düşünüp beni reddederler, birisi beni sevmez ya da onaylamaz ise bu benim hatamdır) ve kendisi hakkında olumsuz inançlar (sıkıcıyım, farklıyım, sevilmeyecek biriyim) şeklindedir. Dolayısıyla, utangaçlığın gerekli müdahaleler yapılmadığında sosyal fobiye neden olacağı düşünüldüğünde, bu gruplamanın utangaç bireyler için de geçerli olabileceği düşünülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, utangaçlığa ilişkin farklı yaklaşımlar bulunsa da, hem olası nedenlerinin belirlenmesinde, hem de utangaçlıkla baş etme sürecinde, yukarıda sözü edilen yaklaşımlardan birini temel almak yerine, yaklaşımların hepsinden yararlanmayı sağlayacak müdahalelerin bireylerin utangaçlığını azaltmada daha etkili sonuçlar verdiği de vurgulanmaktadır (Cheek ve Briggs, 1990).

7. UTANGAÇLIKLAR İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER

Bu bölümde, ilgili alan yazın çerçevesinde, utangaçlıkla ilişkili bulunmuş çeşitli değişkenlerle gerçekleştirilen araştırmalar hakkında kısa açıklamalar yer almaktadır.

7.1. Depresyon

Zimbardo (1977), depresyon, kaygı ve yalnızlığın sıklıkla utangaçlığa eşlik ettiğini belirtmektedir. Utangaçlıkla ilgili yapılan diğer çalışmalarda da sık sık utangaçlık ve depresyon ilişkisine vurgu yapıldığı görülmektedir (Bruch ve Belkin, 2001; Schmidt ve Fox, 1995; Nelson ve diğ., 2008).

Örneğin Alfano ve diğerleri (1994), üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırma sonucunda utangaç öğrencilerin depresyon düzeylerinin, utangaç olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Schmidt ve Fox (1995), kız üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırma sonucunda benzer bulguya ulaşmışlardır. Yine Nelson ve diğerleri (2008), 813 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde utangaçlık gösteren bireylerde depresif duygu durumun, orta ve düşük düzeyde utangaçlık gösteren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Murberg'in (2009) 14-16 yaşları arasındaki 259 ergen ile yaptığı araştırma sonucunda da, bir yıl ara ile tekrarlanan ölçümlerin her ikisinde de, utangaçlık ve depresyon düzeyi arasında anlamlı ve pozitif ilişki elde edilmiştir.

7.2. Yalnızlık

Utangaç bireylerin yetersiz sosyal becerileri nedeniyle yalnızlıkla yüzleşecekleri düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda yalnızlık ve utangaçlık ilişkisine dair anlamlı bulgular elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Maroldo (1981; aktaran: Epli-Koç, 2006), 312 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucunda yalnızlık ve utangaçlık arasında hem kadınlarda, hem de erkeklerde orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Benzer şekilde Lamm ve Stephan (1987) ile Yüksel (2002), üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu

bulgusuna ulaşmışlardır. Yine, Mounts ve diğerlerinin (2006) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerle yaptıkları araştırmada, üniversiteye geçişte utangaçlık ile yalnızlık arasında anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Erözkan (2009) tarafından 600 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ise lise öğrencileri için utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu ve ergenlerin kişilerarası ilişkilerinde utangaç, sosyal ortamlarda kaygılı, düşük öz-saygılı ve yakın ilişkiler kurmada başarısız olmalarının yalnızlığı yaşama olasılıklarını yükselttiği belirtilmektedir.

7.3. Mizah Tarzları

Utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmalarda göze çarpan diğer bir değişken ise mizah tarzlarıdır. Zhao ve diğerleri (2012), yapılan araştırmalarda utangaç bireylerin katılımcı mizah tarzını daha az ve kendini suçlayıcı mizah tarzını daha fazla kullandıklarının belirlendiğini ve bu durumun daha fazla yalnızlığa neden olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Hampes (2006), katılımcı mizah tarzı ile utangaçlık arasında olumsuz ve kendini yıkıcı mizah tarzı ile utangaçlık arasında olumlu anlamlı ilişkiler bulunduğunu vurgulamıştır.

Yine, Fitts ve diğerleri (2009) 132 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, utangaçlık ve yalnızlık ilişkisinde mizah tarzlarının aracılığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, utangaçlık ve yalnızlık arasında mizah tiplerinin etkisi dışında da doğrudan anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkide kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzının olumlu, katılımcı mizah tarzının ise olumsuz bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Aynı şekilde, Zhao ve diğerleri (2012), 525 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırma sonucunda, utangaçlık ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları arasında olumsuz, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları arasında ise olumlu anlamlı ilişkiler bulunduğunu bildirmişlerdir.

7.4. Algılanan Akademik Başarı

Utangaçlığın kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi eğitim ve kariyer alanlarında da etkisinin olduğu bilinmektedir. Lise öğrencileri ile yapılan araştırmalarda, bu etkiye dair farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu

araştırmalardan birinde Cabak (2002), lise öğrencilerinin algıladıkları akademik başarıları ile utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan akademik başarı yükseldikçe utangaçlık düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Yüksel (2002), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin algıladıkları akademik başarının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan Gökçe (2002), lise öğrencileri için algılanan akademik başarının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

7.5. Madde Kötüye Kullanımı

Utangaç bireylerin sosyal yönden rahat olabilmek için alkol kullandıkları ve bunun da alkol kötüye kullanımına ve bozulmuş sosyal performansa yol açtığı belirtilmektedir. Korkuyu alkolle bastırma aynı zamanda, duygusal deneyimlerden kaçınmayı da pekiştirmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Page (1990), utangaçlığın marihuana, kokain, amfetamin ve halüsinojen maddelerin kullanım riskini artırıcı bir etken olduğunu belirtmektedir. 654 ergen erkekle yapmış olduğu araştırma sonucunda Page, utangaç olan ergenlerin olmayanlara göre yasal olmayan madde kullanımlarının anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, utangaçlığın madde kullanımı için tek başına bir risk faktörü olmasının yanında, hem utangaçlığı, hem de sosyalleşme isteği yüksek bireylerin madde kullanımı için daha yüksek risk taşıdıkları da ifade edilmiştir. Page, elde ettiği bu bulgular sonucunda, ergenlerin sosyal açıdan duydukları rahatsızlık ve engellenmeyi azaltabilmek için madde kullanıyor olabileceklerini belirtmektedir. Aynı şekilde Hartman (1986; aktaran: Santesso ve diğerleri, 2004), utangaç bireylerin büyük bir çoğunluğunun, sosyal kaygılarını azaltmak amacıyla alkol ve madde bağımlısı olduklarını belirtmektedir.

Buna ek olarak Santesso ve diğerleri (2004), 231 Amerikalı üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, utangaçlığın madde kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve düşük düzeyde utangaçlık gösteren bireylerin daha fazla madde kullandıklarını belirlemişlerdir. Kanada uyruklu üniversite öğrencileri ile tekrarlanan araştırmada ise utangaçlığın ve sosyalleşme isteğinin madde kullanımının anlamlı birer yordayıcıları oldukları ve düşük utangaçlık ve

sosyalleşme isteği gösteren bireylerin yüksek madde kullanıma sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak yapılan bu araştırmanın bulguları, utangaçlığın madde kullanımı için bir risk faktörü olduğu sayılığını desteklememektedir.

7.6. İnternet Kullanımı

Utangaçlıkla ilgili alanyazın incelendiğinde, internet kullanımı ve utangaçlık arasındaki ilişkiye dikkat çeken pek çok araştırmaya rastlanılmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Chak ve Leung (2004), yaşları 12 ile 26 arasında değişen 722 kişinin utangaçlık düzeylerinin e-mail, ICQ, sohbet odaları ve yeni gruplara katılma amaçlı internet kullanımlarını ve internet bağımlılıklarını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Benzer şekilde Ebeling-Witte, Frank ve Lester (2007), üniversite öğrencilerinde utangaçlığın problemlili internet kullanımını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, utangaçlık ile internet üzerinden kurulan iletişim tercihi arasında pozitif ilişki olduğu da belirtilmektedir. Kısacası, utangaç bireyler yüz yüze iletişim yerine internet üzerinden kurulan iletişimi tercih etmektedirler.

Utangaçlık ve internet kullanımına ilişkin bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin Facebook'ta geçirdikleri günlük ortalama zaman, Facebook'taki arkadaş sayıları ve Facebook'a yönelik tutumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, utangaçlık düzeyi ile Facebook'ta geçirilen günlük ortalama zaman ve Facebook'a yönelik tutum arasında olumlu; utangaçlık düzeyi ile Facebook'taki arkadaş sayısı arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Orr ve diğ., 2009).

Türkiye'de Öztürk ve Kaymak-Özmen (2011), öğretmen adayı olan 453 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, utangaçlığın problemlili internet kullanımını yordayıp yordamadığı incelemiştir. Araştırmada utangaçlık, problemlili internet kullanımı toplam puanına ve aşırı kullanım, sosyal fayda ve internetin olumsuz sonuçları alt faktörlerine göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, utangaçlığın hem problemlili internet kullanımı toplam puanının, hem de aşırı kullanım, sosyal fayda, internetin olumsuz sonuçları alt faktörlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Eğitim Fakóltesi öğrencileri ile yapılan diğer bir araştırmada da, problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, yaş, sosyal beceri ve utangaçlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaş ve utangaçlık değişkenlerinin hem problemlili internet kullanımının hem de problemlili internet kullanımı ölçeğinin alt faktörleri olan sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma alt boyutlarının her birinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yerin-Güneri, Mesutoğlu ve Aydın, 2011).

7.7. Anne-Baba Eğitim Durumu

Utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmalar içinde ele alınan bir başka değişken ise anne ve babanın eğitim durumu olarak göze çarpmaktadır. Örneğin, Cabak (2002) ve Demirbaş (2009) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile anne-baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Gökçe (2002) ve Yüksel (2002) anne eğitim düzeyinin lise ve üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer yandan Altıok (2011), 421 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada anne ve baba eğitim düzeyleri ile öğrencilerin utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

8. ARAşTIRMA KAPSAMINDA ELE ALINAN DEğİŞKENLER

Araştırmanın bu bölümünde, utangaçlıkla ilişkili olduğu düşünölen ve araştırma kapsamında ele alınan değişkenler hakkında bilgiler yer almaktadır. Bu değişkenler, benlik saygısı ile kişilerarası yetkinliğin temel boyutlarını oluşturan ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklinde sıralanmaktadır.

8.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986). Başka bir tanımda ise benlik saygısı, “kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığu

benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 1998; s. 105). Buna ek olarak Rosenberg (1965; aktaran: Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009), benlik saygısını, kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak tanımlamaktadır ve bu tanıma göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır.

Rosenberg’e göre (1965; aktaran: Turan, 2010) yüksek benlik saygısı bireyin kendini beğenmesi değil, kendini değerli hissetmesi anlamına gelmektedir. Düşük benlik saygısı ise bireyin kendini değersiz hissetmesidir ve kendini kabul etmeme, kendinden memnun olmama, kendinden nefret etme gibi duyguları içermektedir.

Coopersmith’e göre ise (1967; aktaran: Turan, 2010) benlik saygısı, bireyin standartları ve istekleri ile gerçek performans ve kapasitesinin karşılaştırılmasını içermektedir. Buna göre, bireyin davranışları standartları ile uyuyorsa birey kendini değerli görme eğiliminde, uyuyuyorsa değersiz ve yetersiz görme eğiliminde olmaktadır.

Alanyazında utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkiye dair pek çok bulguya rastlanılmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Kemple (1995), okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerle yaptığı araştırmada, hem öğrencilerden elde edilen benlik saygısı puanları, hem de öğretmenlerin yaptığı değerlendirmelerle elde edilen benlik saygısı puanları ile utangaçlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu vurgulamıştır.

İlköğretim okulu öğrencileri ve ergenlerle yapılan araştırmalarda da yüksek utangaçlık düzeyleri ile düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Lazarus ve Philip, 1982; aktaran: Zhao ve diğ., 2012; Wadman, Durkin ve Conti-Ramsden, 2008). Benzer şekilde, Demirbaş (2009) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Yine Gökçe (2002), lise öğrencilerinde utangaçlığın en önemli yordayıcısının benlik saygısı olduğunu ortaya koymuştur. Zhao ve diğerleri de (2012) üniversite öğrencilerinde utangaçlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır.

Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda da benlik saygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkiye dair bulgulara rastlanılmaktadır. Örneğin Yüksel (2002), üniversite öğrencileri için benlik saygısının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Koydemir (2006) benlik saygısının utangaçlığı olumsuz yönde yordadığı bulgusunu ortaya koymuştur. Aynı araştırmada, ayrıca, benlik saygısının utangaçlık ile başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik, utangaçlık ile algılanan sosyal beceriler, utangaçlık ile anne-baba psikolojik özerklik ve utangaçlık ile anne-baba kabul/ilgi arasında bir ara değişken olduğu da belirtilmiştir.

Cinsiyet temelinde bakıldığında ise Kamath ve Kanekar (1993), utangaç erkeklerle karşılaştırıldığında utangaç kadınların daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Yine, Schmidt ve Fox (1995) da, üniversite öğrenimine devam eden kadınlarla yaptıkları araştırmada benzer bulgulara ulaşmışlardır.

8.2. Kişilerarası Yetkinlik

Kişilerarası ilişkilerde diğerleri tarafından kabul edilme, onaylanma ve kurulmuş olan bir ilişkiyi sürdürme bireylerin temel sosyal gereksinimlerindedir. Özellikle ergenlik döneminde kimlik oluşturma çabası içinde bulunan bireyin, bir gruba ait olma gereksinimi önemli hale gelmekte ve bireyin davranışları bu amaç çerçevesinde şekillenmektedir. Bu süreçte, bir gruba ait olma ve sosyal ilişkiler içinde olabilme temelinde kişilerarası yetkinlik ön plana çıkmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerinde yetkin kişilerin tanımlanabilmesi için yapılmış olan çalışmalara öncülük eden kişinin Thorndike olduğu görülmektedir. Thorndike zekayı “soyut zeka”, “mekanik zeka” ve “sosyal zeka” olarak üçe ayırmış ve sosyal zekayı insanları anlama ve onlarla iyi ilişkiler kurabilme yeteneği şeklinde tanımlamıştır (Toker, 1968). Gresham ve Reschly (1987), Thorndike’in tanımladığı sosyal zekanın sosyal yetkinlik (social competence) kavramı ile aynı şeyi ifade ettiğini belirtmektedirler. Benzer şekilde Nezlek (2001), sosyal yetkinlik, sosyal beceri ve sosyal özyeterlik kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığını belirtmektedir.

İlgili alan yazında, sosyal yetkinlik kavramının tanımlanmasında farklı yaklaşımların temel alındığı görülmektedir. Waters ve Sroufe (1983), bireyin

sahip olduğu tüm çevresel ve kişisel kaynaklarını iyi bir gelişimsel sonuç için kullanabilmesi ve bunları yaparken de duygu, düşünce ve davranışlarını eşgüdüm içinde kullanabilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Dodge, Pettit, McClaskey ve Brown (1986), yapılan tanımlamalarda sosyal yetkinliğin sosyo-bilişsel beceriler ve deneyim, duyguların yönlendirilmesi, belirli konulardaki davranışsal performanslar, bireyin kendisi, diğerleri ve psiko-sosyal risk hakkındaki yargıları gibi çeşitli terimlerle çeşitlendiğini belirtmektedirler. Benzer şekilde Ogbu da (1981) yetkinlik tanımlamalarında ortak bir şekilde kültürel olarak tanımlanmış görevleri yerine getirebilme becerisine vurgu yapıldığını belirtmektedir.

Buna ek olarak, Yeates ve Selman (1989; s. 66) sosyal yetkinliği, “bireyin kendisi ve diğerleri tarafından başarılı olarak algılanması, olumlu bir psikososyal uyum gerçekleştirebilmek için duygusal kontrol kapasitesini de içeren sosyal-bilişsel beceri ve deneyimlerin gelişimi ve bunların belirli alanlarda davranışsal performansa aktarılması” olarak tanımlamaktadır. Rose-Krasnor (1997; s. 111) ise sosyal yetkinliği, “sosyal etkileşim içindeki etkililik” şeklinde tanımlamaktadır. Görüldüğü üzere, sosyal yetkinliğe ilişkin yapılan tanımlamalarda, sosyal yetkinliğin tek boyutlu bir yapıya sahip olmadığı, duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerinin olduğu, değerlendirme boyutunda da hem kişinin kendisi hakkındaki yargılarının hem de diğerlerinin kişi hakkındaki yargılarının dikkate alındığı dikkat çekmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, yetkinlik kavramının tanımlanmasında olduğu gibi kavramın açıklanmasında da farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Waters ve Sroufe (1983), yetkinlik kavramının açıklanmasında iki farklı yaklaşımdan yararlanılabileceğini belirtmektedirler. Bunlardan ilki “toplumsal bakış açısı (molar concept)”, diğeri ise “sosyal yetkinlik odaklı beceriler (specific skills)” şeklinde ifade edilmektedir.

Toplumsal bakış açısı tanımlamasında yetkinlik kavramı, bireyin sosyalleşme sürecinde çevrenin isteklerini yerine getirebilme becerisi olarak tanımlanmakta ve bu nedenle de ölçülebilmesi oldukça zor görünmektedir. Sosyal yetkinlik odaklı beceriler ise, gelişimsel olarak her yaşa özgü belirlenebilecek becerilerin ölçülmesi ile yetkin ve yetkin olmayan kişilerin belirlenebileceğini ifade etmektedir. Waters ve Sroufe’ye göre bu tanımlama çerçevesinde ölçüm yapılabilmesi toplumsal bakış açısı yaklaşımına göre daha kolaydır. Ancak bu tür bir ölçme ve değerlendirme, bireyin zekası ve kişisel özelliklerinin çok fazla etkisinde kalmaktadır. Bu iki farklı yaklaşımın ilkinde yetkinliğin, topluma aykırı

duruma düşmeme, toplum normlarına uyma becerisi olarak tanımlandığı; diğer yaklaşımda ise yaşlara göre farklılaşan beklentilere vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkılarak, birinci yaklaşımın toplumsal bir temele, ikinci yaklaşımın ise gelişimsel bir temele dayandırıldığı düşünülebilir.

Dirks, Treat ve Weersing (2007), çocuklarla yapılan araştırmalarda sosyal yetkinlik kavramının iki farklı modelle açıklandığını belirtmektedirler. Bunlar, bireyin sergilediği sosyal davranışların sorumluluğunun, sahip olduğu kişilik yapısına ait olduğunu varsayan “Karakter Modeli (Trait Model)” ile uygun davranışlar sergileyen bireylerin yetkin kabul edildiği “Sosyal Beceriler Modeli” olarak adlandırılmaktadır.

Waters ve Sroufe (1983)’nin yaptıkları Toplumsal Bakış ve Dirks, Treat ve Weersing’in (2007) yaptıkları Sosyal Beceri Modeli tanımlamalarında, yetkinlik kavramının toplum tarafından kabul gören davranışlar sergileme olarak ifade edildiği görülmektedir. Bu açıklamaların, utangaçlığın kavramsallaştırılmasında kullanılan Sosyal Beceri Eksikliği yaklaşımıyla belirli yönleriyle paralellik gösterdiği ve uygun davranışların neler olduğunun öğrenilmesinin utangaçlıkta olduğu gibi kişilerarası yetkinlikte de olumlu şekilde sonuçlanacağı öngörülmektedir.

Bununla birlikte, Dirks ve diğerleri (2007), uygun davranışın ne olduğunun belirlenmesinde dikkate alınması gereken noktalar olduğunu belirtmekte ve yetkinliğin değerlendirilmesindeki faktörleri “birey X durum X davranış X değerlendirici” şeklinde açıklamaktadırlar. Bu duruma örnek olarak verilen gülme davranışının, çoğu zaman sosyal açıdan uygun bir davranış olduğu kabul edilse de çatışma yönetimi durumlarında uygun görülmeyeceği ifade edilmektedir. Böyle durumlar dikkate alındığında yetkinliğin, durum ve davranış arasında uygun bir eşleşme yapabilmeye özelliği olarak düşünülebileceği belirtilmektedir. Benzer şekilde Lipton ve Nelson (1980; aktaran: Buhrmester ve diğerleri, 1988), kişilerarası ilişkilerin farklı aşamalarında farklı becerilerin gerektiğini belirtmektedirler. Bu durum kişilerarası yetkinliğin farklı boyutlarının araştırılmasının ve tanımlanmasının önemini ortaya çıkarmaktadır.

Ayrıca, Buhrmester ve diğerleri (1988) kişilerarası yetkinlik kavramını, birtakım kişilerarası becerilerin toplamı olarak tanımlamaktadırlar. Bu beceriler, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklinde sıralanmakta ve bu becerilere sahip bireylerin kişilerarası yetkinlik

düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Özetle, kişilerarası yetkinlik kavramı ile ifade edilmek istenenin, bireylerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek almakla kalmayıp aynı zamanda diğerlerine destek verebilme, sosyal ilişkilerinden doyum sağlama gibi beceriler yoluyla sağlıklı ilişkiler içinde olabilmeleri olduğu söylenebilir.

Sosyal zeka, sosyal yetkinlik ve kişilerarası yetkinlikle ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde, bu kavramların ortak şeyler ifade ettikleri görülmektedir. Nitekim, Buhrmester ve diğerleri (1988), Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışmalarında daha önce girişkenlik becerilerini (Galassi, Delo, Galassi ve Bastien, 1974), sosyal yetkinliği (Levenson ve Gottman, 1978) ve sosyal kaygıyı (Richardson ve Tasto, 1976) ölçme amacıyla geliştirilmiş olan ölçeklerin maddelerinden yararlandıklarını belirtmektedirler.

Buna ek olarak Buhrmester ve diğerleri (1988), kişilerarası yetkinliğin bileşenlerine ayrılmasında iki farklı yaklaşımdan söz etmektedirler. Bu bileşenlerden birincisi, yetkinliği ilişki başlatma, makul olmayan istekleri reddetme gibi kişilerarası görev alanlarına bölmeyi; diğeri ise iyi bir etkileşim için gerekli olan davranış becerilerinin tanımlanmasını içermektedir. Riggio (1986)'nın Sosyal Beceri Envanterinde (Social Skills Inventory) tanımladığı Sosyal Dışavurumculuk (Social Expressivity), bu davranış becerilerine örnek olarak gösterilmektedir. Buhrmester ve diğerleri, kişilerarası yetkinlik kavramını görev alanlarına bölme yaklaşımını benimsediklerini ve yetkinliği; ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklinde sıraladıkları becerilerin klinik, sosyal ve gelişimsel psikoloji alan yazınının geniş çaplı bir incelemesi sonucu oluşturulduğunu belirtmektedirler.

Buhrmester ve diğerlerinin (1988) kişilerarası yetkinliğin bir boyutu olarak nitelendirdikleri *ilişki başlatma* yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olmayı; *etki bırakma* kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda hakkını savunmayı; *kendini açma* kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılmasını; *duygusal destek* diğer bireylerin stresli oldukları ya da problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini sağlayabilmeyi; *çatışma yönetimi* ise yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilmeyi ifade etmektedir.

Riggio (1986), sosyal beceri araştırmacılarının çoğunun bilgi verme ve almanın temel bir sosyal beceriyi yansıttığı görüşünde hemfikir olduklarını belirtmektedir. Buhrmester ve diğerslerinin (1988) tanımladıkları kişilerarası yetkinlik kavramında kendini açma ve duygusal destek boyutlarının yer almasının da bu açıdan önemli olduğu söylenebilir. Bu iki boyutun kişilerarası ilişkilerde birbirlerini tamamlayan beceriler olduğu düşünöldüğünde, kendini açma ve duygusal destek becerilerine sahip olan bireylerin aynı zamanda empatik becerilerinin de gelişmiş olduğu söylenebilir. Buna paralel olarak, Björkqvist, Österman ve Kaukiainen (2000), empati ve sosyal zeka arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadırlar.

Cohen, Sherrod ve Clark (1986), kişilerarası yetkinliğe sahip olan bireylerin stresli yaşam olaylarıyla baş etme, sosyal destek alma ve bunu sürdürmede yeterli olduklarını belirtmektedirler. Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda kişilerarası yetkinliğin depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, flört etme sıklığı ve düşmanlık ile ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Buhrmester ve diğ., 1988; Buhrmester, 1990).

Henderson ve Zimbardo (1998) utangaç bireylerin özellikle kendilerinden sosyal olarak daha yetkin biriyle etkileşim kurduklarında, diğers kişiye ya da iletişime odaklanmak yerine kaygılı bir şekilde kendilerine odaklandıklarını belirtmektedirler. Bu şekilde bir etkileşimin de utangaç bireyler için birtakım ilişki problemlerine neden olacağı kaçınılmaz olmaktadır.

Alan yazında, utangaçlık ve kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalardan birinde Jackson ve diğersleri (1997), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırma sonucunda kişilerarası yetkinliğin, utangaçlığı yordadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Yine, Jackson ve diğersleri (2002) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, utangaçlığın kişilerarası yetkinliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koydemir (2006) tarafından Sosyal Beceri Envanteri-Kısa Form (Riggio, 1986) kullanılarak 497 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda da, utangaçlık ve sosyal yetkinlik arasında olumsuz ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kız ve erkek üniversite öğrencileri için ayrı ayrı yapılan analizlerde de benzer bulgular elde edilmiştir.

Alan yazında, kişilerarası yetkinliğin utangaçlıkla olan ilişkisine dair araştırma bulgularının yanında, benlik saygısı ile olan ilişkisine dair bulgulara da

rastlanılmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Riggio, Throckmorton ve DePaola (1990) tarafından 121 üniversite öğrencisinin Sosyal Beceri Envanterinden elde ettikleri toplam puanla Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puan arasında olumlu ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

8.3. Cinsiyet

İlgili alanyazın incelendiğinde, utangaçlık açısından cinsiyetler arasında çeşitli farklılıklar gözlenmekle birlikte, yapılan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen ilk sayılabilecek çalışmalardan birinde Zimbardo (1977), utangaçlığın yaygınlığı açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Zimbardo, toplumlarda kadınların erkeklerden daha utangaç olduğuna yönelik oluşan görüşün ise erkeklerin daha girişken ve saldırgan davranışlarından kaynaklandığını öne sürmüştür.

Buna ek olarak Rapee (2010), utangaç davranışların çoğu kültürde erkek yetişkinler açısından olumsuz karşılandığını ve ailelerin utangaçlık davranışını erkeklere göre kız çocuklarında daha olumlu karşıladıklarını ifade eden araştırma bulguları olduğunu belirtmektedir.

Utangaç davranışlar sergilemenin toplum tarafından kadınlara daha fazla yakıştırılması ve bu davranışların olumlu geri bildirimlerle pekiştirilmesinin nedeni olarak erkeklere yüklenen ev geçindirme, para kazanma gibi toplumsal roller gösterilmekte ve erkeklerin kadınlara göre sosyal ortamlarda daha fazla bulunma gerekliliği utangaçlıkla baş etmek için daha fazla yardım aradıkları ifade edilmektedir (Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011).

Utangaçlıkta cinsiyet farklılıklarının yanı sıra, cinsiyet rolleri açısından da farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin Akdoğan (2007), üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve cinsiyet rollerinin utangaçlık düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, erkeklerin utangaçlık düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu ancak cinsiyet rolleri açısından bakıldığında, erkeksi ve androjen bireylerin utangaçlık düzeylerinin kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlara göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada, cinsiyet rollerinin öğrencilerin utangaçlık düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu bildirilmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin farklı bulgular elde edildiği görölmektedir. Koydemir (2006) ve Altıok’un (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Diğer yandan, Durmuş (2007) ve Akdoğan’ın (2007) yine üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmalarda ise utangaçlık açısından cinsiyetler arasında anlamlı farkların olduğu bildirilmiştir.

Alan yazında utangaçlığa dair yapılan çalışmalarda elde edilen cinsiyetler arası farka ilişkin bulguların dışında, kadın ve erkek utangaç bireylerin günlük yaşamlarındaki farklılıklara dair açıklamalara da rastlanılmaktadır. Örneğin Cheek, Melchior ve Carpentieri (1986; aktaran: Cheek ve Briggs, 1990), utangaçlığa ilişkin çeşitli olumsuz inançların utangaç kadınlarda, erkeklerde olduğundan daha güçlü bir biçimde ortaya çıkma eğiliminde olduğunu belirtmektedirler. Utangaç erkeklerin yaşlılarından daha geç evlendikleri, daha geç çocuk sahibi oldukları, daha az istikrarlı evliliklere sahip oldukları, kariyerlerini belirleme işini geciktirdikleri ve işlerinde daha az başarı sağladıkları da belirtilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

9. UTANGAÇLIKLILA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Alanyazında üniversite öğrencilerinde utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmaların çoğunlukla cinsiyet, cinsiyet rolleri, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma, anne baba tutumları, sosyal beceriler, benlik saygısı, öfke yaşama biçimi, yalnızlık, mükemmeliyetçilik, sosyal destek, heyecan arayışı gibi değişkenler ile utangaçlık arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik araştırmalar oldukları görölmektedir. Araştırmanın bu kısmında, utangaçlıkla ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış araştırmalar, tarihsel sıralamaya uygun olarak verilmiştir.

Utangaçlığın yaşam boyu etkilerinin incelendiği bir çalışmada Caspi, Elder ve Bem (1988), çocukluklarının son döneminde utangaç olan 113 kişinin otuz yıl boyunca utangaçlık davranışlarının sürekliliğini ve sonuçlarını incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda utangaç erkeklerin evliliği, ebeveyn olmayı ve düzenli kariyeri erteledikleri, daha az mesleki istikrar ve başarı elde ettikleri saptanırken, utangaç kadınların ise daha geleneksel evlilikler yaptıkları, çocuk doğurma ve ev işleriyle uğraştukları belirlenmiştir.

Carducci ve Stein (1988) tarafından yapılan araştırmada dokuz yıl boyunca farklı örneklemlerde üniversite öğrencilerinden günlük yaşamdaki bilişsel, duygusal ve durumsal utangaçlık tepkileri hakkında veriler toplanmıştır. Bulgular, öğrencilerin neredeyse yarısının kendilerini utangaç olarak algıladıklarını ve bunun veri toplanan her yıl tekrarlandığını göstermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin %55'ten biraz daha fazlası için utangaçlığın kişisel bir problem olarak görüldüğü ve %10'unun utangaçlığın sıklıkla kendileri için problem olduğunu, %60'ının utangaçlığın istenilmeyen bir şey olduğunu dile getirdikleri belirtilmektedir. Katılımcılar tarafından utangaçlığın en sık yaşandığı durumlar ise yabancılar, otorite durumundaki kişiler ve karşı cinsten bireylerin bulunduğu ortamlar olarak bildirilmiştir. Bunların yanında, katılımcıların üçte ikisinin utangaçlığı yenebileceklerine inandıkları, %77'sinin bunu başarmaya istekli oldukları bulgularına ulaşılmıştır.

Kamath ve Kanekar (1993) ilgili alan yazında utangaçlıkla ilişkili olarak en çok karşılaşılan yalnızlık, benlik saygısı ve dışadönüklük değişkenleri ile utangaçlık arasındaki ilişkileri, kız ve erkek üniversite öğrencileri için ayrı ayrı incelemiştir. Araştırma sonucunda utangaçlık ve benlik saygısı, yalnızlık ve benlik saygısı ile yalnızlık ve dışadönüklük değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre, utangaçlık ve benlik saygısı arasında kızlarda negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, erkeklerde bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Jackson, Towson ve Narduzzi (1997) tarafından büyük çoğunluğu öğrenimlerinin ilk yılında olan 286 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, benlik sunumu yaklaşımını oluşturan çeşitli değişkenlerin utangaçlığı yordamadaki etkisi incelenmiştir. Kişilerarası yetkinlik, reddedilme beklentisi, mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik değişkenlerinin yordayıcı değişkenler olarak kabul edildiği araştırmada, kişilerarası yetkinlik ve reddedilme beklentisi değişkenlerinin utangaçlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır.

Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson (2002) tarafından 255 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ise utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiye etki eden faktörler incelenmiştir. Yapılan analizlerde utangaçlık ile yalnızlık, kişilerarası yetkinlik ve sosyal destek arasında olumlu; utangaçlık ile reddedilme beklentisi arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Crozier ve Birdsey (2003) 250 üniversite öğrencisi ile utangaçlık, duygu arayışı ve doğum sırası değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, doğum sırası ile utangaçlık arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca duygu arayışı (sensation seeking) toplam puanı ile utangaçlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Kadın ve erkeklerin ayrı ayrı ele alınarak analizlerin tekrarlanması sonucunda da benzer bulgular elde edilmiştir.

Alan yazında yapılan utangaçlığa ilişkin tarama modelindeki araştırmaların yanında, ülkemizde utangaçlıkla ilgili yapılan deneysel çalışmalara da rastlanılmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Durmuş (2006), ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alarak rol oynama, canlandırma, doğaçlama gibi yaratıcı drama tekniklerine dayalı hazırladığı grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılan araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir azalma görülmüş ve bu azalmanın uygulanan programdan kaynaklandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Dört ay ara ile tekrarlanan ölçümlerde de deney ve kontrol grupları arasında farklılıklar ortaya konmuş ve uygulanan programın olumlu etkisinin artarak devam ettiği belirlenmiştir.

Epli-Koç (2006), farklı fakültelerde öğrenimlerini sürdüren 1346 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, düşük utangaçlık düzeyine sahip öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma stratejilerini; yüksek utangaçlık düzeyine sahip olanların ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stratejilerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Koydemir (2006) tarafından 497 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ise başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik, algılanan sosyal beceriler ve algılanan anne-baba tutumlarının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı aracılığıyla üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını ne ölçüde yordadıklarına yönelik bir model incelenmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve başkalarının belirlenen mükemmeliyetçiliğin utangaçlığı olumlu; benlik saygısının ve algılanan sosyal becerilerin ise utangaçlığı olumsuz yönde yordadığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları ayrıca, olumsuz değerlendirilme korkusunun

utangaçlık ile başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik, algılanan anne-baba kontrol/denetimi ve benlik saygısı arasında bir ara değişken olduğunu göstermiştir. Benlik saygısının ise utangaçlık ile başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik, algılanan sosyal beceriler; anne-baba psikolojik özerklik ve anne-baba kabul/ilgi arasında bir ara değişken olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Durmuş (2007)'un 255 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin algıladıkları kişilik özellikleri ile utangaçlık puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilere kendilerini çekingen, sabırlı, utangaç, yalnız, alingan, girişken, konuşkan ve heyecanlı olarak sıralanan kişilik özellikleri açısından değerlendirmeleri istenmiş ve sosyal becerilerini geliştirmek amacıyla, “sosyal etkinliklere katılma” istekleri sorulmuştur. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile algılanan kişilik özelliklerinin tümü açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, utangaçlık puanları yüksek olanların kendilerini daha “çekingen”, daha “utangaç”, daha “yalnız” ve daha “alingan”; buna karşın daha az “girişken” olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. “Heyecanlı” olma özelliği açısından utangaç olan ve olmayan öğrenciler arasında ise önemli bir farklılığın olmadığı bildirilmiştir.

Koydemir ve Demir (2008) tarafından 415 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, utangaçlık ve akılcı olmayan ilişki inançları arasındaki ilişki ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısının utangaçlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda utangaçlığın, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve kişilerarası reddedilme ile anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki gösterdiği; olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı ile utangaçlık arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu, benlik saygısı ve kişilerarası reddedilmenin utangaçlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altıok'un (2011) üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile kullandıkları başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelediği araştırma sonucunda ise utangaçlık ile problem çözme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, utangaçlık ile kaçınma arasında ise ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

10. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesidir.

11. ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleri, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordamakta mıdır?

2. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordama gücü nedir?

3. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleri, kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordamakta mıdır?

4. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordama gücü nedir?

5. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleri, erkek öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordamakta mıdır?

6. Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin erkek öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordama gücü nedir?

12. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite yaşamı sadece sunduğu akademik olanaklarla öğrencilere bir meslek edindirme amacı taşıyan bir süreç değil, bununla birlikte öğrencilerin var olan potansiyellerini geliştirmelerine de katkı sağlayan bir süreçtir. Bu açıdan, üniversite öğrenimi sürecinin öğrencilerin gelişimsel görevlerinin tamamlanmasına hizmet edecek sosyal yaşantılar sunması da beklenmektedir. Psikososyal gelişim evreleri göz önüne alındığında, üniversite yaşamı sürecinde üniversite öğrencilerinin aynı ya da farklı cinsiyetten olan bireylerle yakın ilişkiler kurması ve bununla birlikte karşı cinsle sevgiye dayalı bir romantik ilişki kurmasının beklendiği ifade edilmektedir (Can, 2006).

Üniversite öğrencilerinin sözü edilen bu gelişimsel görevi yerine getirmesine olumsuz etki eden kişisel özelliklerden birinin de utangaçlık olduğu değerlendirilmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, utangaçlığın üniversite öğrencilerinde depresif duygu durum (Alfano ve diğerleri, 1994; Schmidt ve Fox, 1995; Nelson ve diğerleri, 2008; Murberg, 2009), yalnızlık (Lamm ve Stephan, 1987; Yüksel, 2002; Mounts ve diğerleri, 2006), düşük benlik saygısı (Schmidt ve Fox, 1995; Yüksel, 2002; Koydemir, 2006; Zhao ve diğerleri, 2012), madde kötüye kullanımı (Santesso ve diğerleri, 2004; Nelson ve diğerleri, 2008) gibi olumsuzluklarla ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmeleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu düşünülen utangaçlıkla ilişkilendirilen kişilerarası becerilerin belirlenmesinin ve bu becerilerin etkili yöntemlerle geliştirilmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir. Böylece, öğrencilerin üniversitedeki sosyal ilişkilerinin düzenlenmesine, üniversite sonrası yaşantılarında ise hem sosyal ilişkilerine hem de iş yaşantılarına olumlu yönde katkılar sağlanacağı öngörülmektedir.

Türkiye’de utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmaların utangaçlık ile stresle başa çıkma stratejileri (Epli-Koç, 2006; Altıok, 2011), başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik, algılanan sosyal beceriler, algılanan anne-baba tutumları (Koydemir, 2006), akılcı olmayan ilişki inançları, olumsuz değerlendirilme korkusu, benlik saygısı (Koydemir, 2006; Koydemir ve Demir, 2008; Yüksel, 2002), cinsiyet rolleri, öfke yasama biçimleri (Akdoğan, 2007) ve kişilik özellikleri (Durmuş, 2007) arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalar oldukları görülmektedir. Diğer yandan, yapılan bu

araştırmalarda, utangaçlığın kişilerarası yetkinlik olarak adlandırılan sosyal becerilerle ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, üniversitede öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin kişilerarası yetkinlik çerçevesinde ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi ile benlik saygısının bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi yoluyla, utangaçlıkla ilgili alanyazına önemli katkılar sunulacağı düşünölmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulguların uygulama alanlarına da katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri tarafından utangaçlık ile ilgili sunulan önleyici ve gelişimsel psikoeğitimsel çalışmalara önemli bir bakış açısı kazandıracadı düşünölmektedir. Yine, üniversite PDR Merkezleri tarafından uygulanan grupla psikolojik danışma programlarının düzenlenmesinde, utangaçlığı yordayıcı kişilerarası becerilerin kazandırılmasına yönelik etkinliklere yer verilmesine katkı sağlanacağı öngörölmektedir. Buna ek olarak, araştırma sonuçlarının, utangaçlık temelinde üniversite PDR Merkezlerine bireysel psikolojik danışma başvurusu ile gelen öğrencilerin problem durumlarının belirlenmesinde ve çözümlerinin araştırılmasında yol gösterici olacağı değerlendirilmektedir.

Son olarak, bu araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin (Buhrmester ve diğ., 1988) Türkiye'de Rehberlik ve Psikolojik Danışma başta olmak üzere ruh sağlığı ve eğitim alanlarında üniversite öğrencileri ile yapılacak çeşitli araştırmalara önemli bir katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

13. ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki 4 yıllık eğitim veren faköltelerinde öğrenim gören 1. ,2. ,3. ve 4. sınıf lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Mersin Üniversitesi bünyesindeki Yüksekokul ya da Meslek Yüksekokullarına kayıtlı öğrenciler, hazırlık sınıfı öğrencileri, yabancı uyruklu öğrenciler ve II. öğretime devam eden öğrenciler ile yüksek lisans ve doktora düzeyinde öğrenim gören lisansüstü öğrencileri bu araştırmanın kapsamı dışındadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, “Kişisel Bilgi Formu”, “Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği”, “Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırma, belirlenen örneklemin temsil ettiği evren ile sınırlıdır. Dolayısıyla, Mersin Üniversitesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarını diğer üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere genellerken dikkatli davranılmalıdır.

14. TANIMLAR

Utangaçlık: Başkalarının önünde yaşanan rahatsızlık ve engellenme olarak tanımlanmaktadır (Cheek ve Buss, 1981; aktaran: Leary, 1983).

Benlik Saygısı: Kişinin kendine karşı olumlu ya da olumsuz tavrı olarak tanımlanan benlik saygısı, kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse düşük olarak betimlenmektedir (Rosenberg, 1965; aktaran: Hamarta ve diğerleri, 2009).

Kişilerarası Yetkinlik: Bireyin sahip olduğu beş temel kişilerarası becerinin (ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) toplamı olarak tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğ., 1988).

İlişki Başlatma: Yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olma şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğ., 1988).

Etki Bırakma: Kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda haklarını savunma şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğ., 1988).

Kendini Açma: Kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılması şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğ., 1988).

Duygusal Destek: Diğer bireylerin stresli oldukları ya da problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini sağlayabilmek şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğ., 1988).

Çatışma Yönetimi: Yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester ve diğerleri, 1988).

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

1. ARAŞTIRMA MODELİ

Mersin Üniversitesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi düzeylerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanan bu araştırma tarama modelindedir. Tarama modeli, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan; araştırmaya konu olan birey ya da nesnenin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlandığı araştırma yaklaşımıdır” (Karasar, 2007; s. 77).

2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki 4 yıllık fakültelerde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Mersin Üniversitesi’nde yer alan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık, Mühendislik ve Su Ürünleri Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 859 (450 kız, 409 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde izlenen aşamalar şöyledir: Öncelikle Mersin Üniversitesi’nin 14 fakültesi arasından buldukları yerleşke, öğretim yılı, öğrenci ve öğretim üyesi sayısı, kız-erkek öğrenci oranı, bünyesinde tüm sınıf düzeylerini (1., 2., 3. ve 4. sınıf) bulundurma vb. kriterleri karşılayan 8 fakülte belirlenmiştir. Belirlenen kriterler çerçevesinde Denizcilik, Güzel Sanatlar, Tarsus Teknik Eğitim, Tarsus Teknoloji, Tıp ve Turizm Fakülteleri

örnekleme dahil edilmemiştir. Ardından, belirlenen 8 fakülte arasından seçkisiz örnekleme yoluyla her fakülte için bir bölüm olmak üzere (Fen-Edebiyat Fakültesinde Fen ve Edebiyat alanlarından birer tane olmak üzere 2 bölüm) toplam 9 bölüm (Biyoloji, Çevre Mühendisliği, Eczacılık, İktisat, Mimarlık, Radyo-Televizyon ve Sinema, Sınıf Öğretmenliği, Su Ürünleri Mühendisliği ve Tarih) belirlenmiş ve bu bölümlerin lisans düzeyindeki 1., 2., 3. ve 4. sınıfları örnekleme dahil edilmiştir. Bu süreçte, bazı bölümlerin hazırlık okulunda bulunan öğrencileri örnekleme alınmamıştır. Örneklemin bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmektedir. Buna göre, örneklemin 450’si (% 52.4) kız ve 409’u (% 47.6) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 236’sı (% 27.5) birinci, 179’u (% 20.8) ikinci, 241’i (% 28.1) üçüncü ve 203’ü (% 23.6) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler.

Tablo 2. Örneklemin Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Bölüm	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Biyoloji	16	9	21	7	23	9	20	13	80	38	118
Çevre M.	18	11	12	6	10	25	8	19	48	61	109
Eczacılık	20	15	12	18	7	8	16	12	55	53	108
İktisat	23	8	0	3	19	9	22	14	64	34	98
Mimarlık	16	11	12	11	5	5	10	4	43	31	74
RTS	7	24	6	11	9	10	4	1	26	46	72
Sınıf Öğr.	10	18	12	16	24	14	6	10	52	58	110
Su Ürün.	2	5	1	4	15	20	12	11	30	40	70
Tarih	13	10	14	13	18	11	7	14	52	48	100
Toplam	125	111	90	89	130	111	105	98	450	409	859
Genel Toplam	236		179		241		203		859		-

2.1. Örneklemin Ard-Yöresel Özellikleri

Ard-yöresel özellikleri açısından incelendiğinde, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan Mersin Üniversitesi öğrencilerinin bölümlerine göre mezun oldukları lise türü Tablo 3'te sunulmuştur. Analizlere göre, sırasıyla öğrencilerin %59.7'si Devlet Lisesi, %25.8'i Anadolu Lisesi, %6.9'u Yabancı Dil Ağırlıklı Lise, %3'ü Öğretmen Lisesi, %1.6'sı Özel Lise, yine %1.6'sı Meslek Lisesi ve %1.3'ü Fen Lisesi mezunudur.

Tablo 3. Örneklemin Bölüm ve Lise Türüne Göre Dağılımı

Bölüm	Devlet Lisesi	Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	Özel Lise	Öğretmen Lisesi	Meslek Lisesi	Yabancı Dil Ağırlıklı Lise
Biyoloji	86	19	1	1	-	4	7
Çevre Mühendisliği	67	21	1	4	1	-	15
Eczacılık	23	63	8	3	9	-	2
İktisat	62	17	-	3	1	1	14
Mimarlık	22	39	-	-	9	-	4
RTS	53	10	-	-	-	6	3
Sınıf Öğretmenliği	54	9	-	-	-	2	5
Su Ürünleri	54	41	-	1	6	-	8
Tarih	92	3	1	2	-	1	1
Toplam	513	222	11	14	26	14	59

Mersin Üniversitesi öğrencilerinin bölümlerine göre yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği bölgeler Tablo 4'te sunulmuştur. Analizlere göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaklaşık yarısının Akdeniz Bölgesi'nden (%49.1) geldikleri, ardından sırasıyla Güneydoğu Anadolu (%18.3), İç Anadolu (%10.6), Doğu Anadolu (%8), Marmara (%6.1), Ege (%3.3), Doğu Karadeniz (%3), Batı Karadeniz (%1.2) bölgelerinden geldikleri belirlenmiştir.

Tablo 4. Örneklemin Bölüm ve Yaşamlarının Geçtiği Bölgelere Göre Dağılımı

Bölüm	Akdeniz	Güneydoğu Anadolu	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Marmara	Ege	Doğu Karadeniz	Batı Karadeniz	Yurtdışı
Biyoloji	84	10	8	4	6	4	1	1	0
Çevre Mühendisliği	45	17	16	8	11	3	8	1	0
Eczacılık	50	28	12	8	4	2	1	2	1
İktisat	65	11	7	11	2	1	1	0	0
Mimarlık	18	28	13	8	4	0	3	0	0
RTS	24	5	9	7	13	6	5	3	0
Sınıf Öğretmenliği	63	25	7	7	2	2	2	1	1
Su Ürünleri	29	6	13	4	7	4	3	2	2
Tarih	44	27	6	12	3	6	2	0	0
Toplam	422	157	91	69	52	28	26	10	4

Mersin Üniversitesi öğrencilerinin bölümlerine göre yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yere ilişkin analiz sonuçları ise Tablo 5'te sunulmuştur. Buna göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yer büyükşehir (%35.7), il merkezi (%25), ilçe merkezi (%28.8), köy-kasaba (%10) ve yurtdışı (%0.5) olarak sıralanmaktadır.

Tablo 5. Örneklemin Bölüm ve Yaşamlarının Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre Dağılımı

Bölüm	Büyükşehir	İl Merkezi	İlçe Merkezi	Köy-Kasaba	Yurt Dışı
Biyoloji	58	21	28	12	0
Çevre Mühendisliği	46	26	30	7	0
Eczacılık	35	33	30	9	1
İktisat	31	30	24	13	0
Mimarlık	26	26	19	3	0
Radyo-TV-Sinema	39	11	15	7	0
Sınıf Öğretmenliği	23	26	49	11	1
Su Ürünleri	25	19	15	9	2
Tarih	24	23	38	15	0
Toplam	307	215	247	86	4

Örneklem grubunun ailesinde üniversite eğitimi almış ya da almakta olan başka bir kişinin var olup olmadığına yönelik yanıtlarının dağılımı Tablo 6'da sunulmaktadır. Buna göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin 580'inin (% 67,5) ailesinde üniversite eğitimi almış ya da almakta olan başka bir kişi bulunurken, 279'unun (% 32,5) ailesinde ise bulunmamaktadır.

Tablo 6. Örneklemin Bölüm ve Ailede Üniversite Eğitimi Alanlara Göre Dağılımı

Bölüm	Evet	Hayır
Biyoloji	81	37
Çevre Mühendisliği	74	35
Eczacılık	87	21
İktisat	68	30
Mimarlık	53	21
Radyo-TV-Sinema	47	25
Sınıf Öğretmenliği	70	40
Su Ürünleri	51	19
Tarih	49	51
Toplam	580	279

3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Mersin Üniversitesi öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan değişkenlerin araştırıldığı bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Utangaçlık Ölçeği (UÖ) olmak üzere toplam 4 ölçme aracı kullanılmıştır.

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun tanımlanması amacıyla katılımcıların bölüm, sınıf, cinsiyet, mezun oldukları lise türü, üniversite öncesi yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri bölge ve yer ile ailelerinde üniversite eğitimi almış ya da almakta olan başka birinin var olup olmadığına ilişkin bilgilerinin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan soru formu “Kişisel Bilgi Formu” adı altında uygulanmıştır.

3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)

Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) tarafından geliştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (Interpersonal Competence Scale), bireylerin sosyal ilişkilerindeki kişilerarası becerilerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Özgün ölçek, toplam 40 maddeden oluşmakta ve sırasıyla her biri 8 maddeden oluşan “ilişki başlatma”, “duygusal destek”, “etki bırakma”, “kendini açma” ve “çatışma yönetimi” olarak adlandırılan 5 faktör içermektedir. “İlişki başlatma” faktörünün yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olmayı ifade etmektedir. Bu faktöre ilişkin örnek madde: “Yeni tanıştığımız birilerine birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek” şeklindedir (madde 1). “Duygusal destek” faktörü diğer bireylerin stresli oldukları ya da problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip rahat etmelerini sağlayabilmeyi ifade etmektedir. Bu faktöre ilişkin örnek madde: “Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek” şeklindedir (madde 2). “Etki bırakma” faktörü ise kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda haklarını savunmayı ifade etmektedir. Bu faktöre ilişkin örnek madde: “Kendi isteklerinizi diğer insanlara kabul ettirmek” şeklindedir (madde 3). “Kendini açma” faktörü, kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılmasını ifade etmektedir. Bu faktöre ilişkin örnek madde: “Kendinizle ilgili özel şeyleri başkalarına anlatmak” şeklindedir (madde 4). “Çatışma yönetimi” faktörü, yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilmeyi ifade etmektedir. Bu faktöre ilişkin örnek madde ise, “Anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek” şeklindedir (madde 5).

Katılımcılar, ilgili maddeleri 5’li likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup orijinal ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 ve en yüksek puan ise 200’dür. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde yetkinliğe işaret etmektedir. Özgün ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach alfa değeri .83 olup, 5 faktör için Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .77 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin dört hafta ara ile uygulanan test tekrar test güvenirliği ise .85’tir. Ölçekte bulunan 5 faktörün her biri için hesaplanan güvenirlik katsayıları da .69 ile .89 arasında değişmektedir.

3.2.1. KYÖ’nün Türkçe’ye Uyarlanması

KYÖ’nün Türkçe’ye uyarlanması sürecinde çeviri–tekrar (geriye) çeviri yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle, öncelikle ölçeğin özgün formundaki her bir madde Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim

Dalında görevli iki öğretim üyesi ile Yabancı Diller Eğitimi Bilim Dalında görevli iki araştırma görevlisi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen 4 ayrı çeviri, araştırmacı tarafından madde düzeyinde bire bir karşılaştırılarak her bir maddeyi en düzgün şekilde açıklayan ifadelere ulaşılmaya çalışılmıştır. Daha sonraki aşamada ise Türkçe'ye çevrilen maddeler Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde görev yapan ve iyi derecede İngilizce bilen iki öğretim üyesi tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Çevirisi yapılan maddeler özgün ölçekteki maddeler ile karşılaştırılmış ve her iki formdaki ifadelerin anlamsal ve dilbilimsel olarak birbirleriyle uyumlu olduğu görülmüştür. Böylece her iki form arasındaki tutarlılık kapsamında ölçüğün Türkçe formuna son şekli verilmiştir. Bir sonraki aşamada, oluşturulan Türkçe form yeterli sayıda lisans öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerden her bir maddeyi anlaşılabilirlik düzeyinde değerlendirmeleri ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Geribildirimler çerçevesinde son şeklini alan ölçek, her bir madde için anlam bütünlüğü sağlandığına karar verildiğinde kullanıma hazır hale getirilmiştir.

3.2.2. KYÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

3.2.2.1. Çalışma Grubu

Türkçeye uyarlanan KYÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere oluşturulan çalışma grubu, Mersin Üniversitesi'nde 2011-2012 yılında öğrenim gören 604 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde Mersin Üniversitesi bünyesindeki 14 fakülte içinde öğrenci ve öğretim üyesi sayısı en çok olan ve bünyesinde tüm sınıf düzeylerini bulunduran 4 fakülte belirlenmiş (Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler ile Mühendislik Fakültesi) ve bu 4 fakülte içinde seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenen 5 bölümün lisans düzeyindeki tüm sınıfları örnekleme dahil edilmiştir. Çalışma grubunun bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 7'de gösterilmektedir.

Çalışma grubunun 354'ü (% 58.6) kız ve 250'si (% 41.4) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 168'i (% 27.8) birinci, 126'sı (% 20.9) ikinci, 173'ü (% 28.6) üçüncü ve 137'si (% 22.7) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 7. Çalışma Grubunun Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Bölüm	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Jeoloji	9	18	5	7	9	19	9	25	32	69	101
Kimya	14	6	11	3	30	17	10	13	65	39	104
Maliye	27	22	15	6	14	15	8	15	64	58	122
RPD	21	8	29	14	23	17	20	14	93	53	146
Sosyoloji	35	8	29	7	19	10	17	6	100	31	131
Toplam	106	62	89	37	95	78	64	73	354	250	604

3.2.2.2. KYÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi

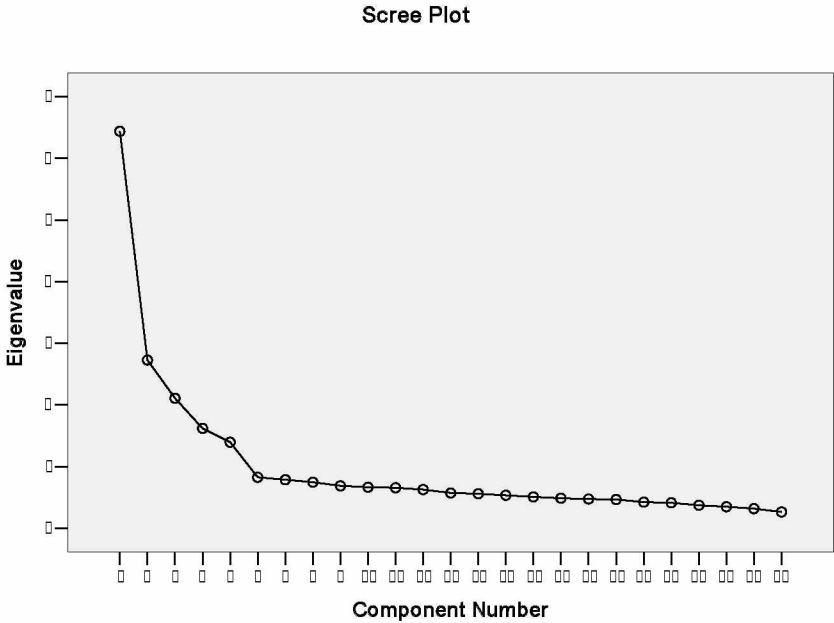
3.2.2.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

KYÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla öncelikle, örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığına karar vermek için *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) ve *Barlett's Sphercicity Testi* yapılmıştır. Ölçeğin KMO değeri .886 olarak tespit edilmiş, Barlett's Sphercicity Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ($\chi^2= 5315.603$; $p<0.01$). Dolayısıyla, verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterdiği ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür.

KYÖ'nün uyarlanan formunda bulunan faktör sayısının belirlenmesi amacıyla da elde edilen verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) temelinde *Varimax Eksen Döndürme Yöntemi* kullanılarak temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Bununla birlikte, toplam 40 maddeden oluşan orijinal KYÖ'de ölçeğin istenildiğinde son maddelerden başlayarak kısa formlarının oluşturulabileceği öngörüldüğünden bu çalışmada ölçeğin faktör yapısı belirlenirken Kline'nin (2010) çok boyutlu ölçek geliştirme çalışmaları için yapmış olduğu uyarılar ve öneriler dikkate alınarak bir faktörü açıklayan madde sayısı en az 5 olacak şekilde en yüksek faktör yük değerlerine sahip olan maddeler öncelikli olarak tercih edilmiş ve her bir faktör içerisinde faktör yükü .50'nin altında olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Aynı zamanda, kavramsal

netlik oluşturmak amacıyla, birden fazla faktöre yüklenen maddeler de ölçekten çıkarılmıştır. Buna göre, yukarıda belirtilen kriterler temelinde her faktörden 3 madde çıkarılması uygun görülmüştür.

Analiz sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilerek ölçeğin faktör yapısı belirlenmiştir. AFA sonucunda ölçeğin özdeğeri 1'den büyük 5 faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 57.146'sını açıkladığı gözlenmiştir. KYÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizi ile elde edilen Öz Değerler Grafiği Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. KYÖ'nün açıklayıcı faktör analizinde öz değerler grafiği

Tablo 8. KYÖ'deki Madde Faktör Yükleri ve Madde Toplam Korelasyonları

Maddeler	Faktör Yükleri					Madde Toplam Korelasyonları
	F1	F2	F3	F4	F5	
M1	.764					.6331
M6	.677					.5668
M11	.691					.5838
M16	.724					.6432
M21	.730					.6049
M7		.666				.5451
M17		.665				.6572
M22		.741				.5965
M27		.649				.6297
M37		.741				.5420
M3			.823			.6685
M13			.636			.4919
M18			.835			.7237
M33			.715			.5290
M38			.534			.4364
M4				.726		.5351
M14				.652		.4552
M19				.631		.5115
M24				.640		.5126
M29				.720		.4639
M5					.711	.6053
M10					.735	.6491
M15					.791	.6747
M20					.700	.5700
M25					.712	.5982
Özdeğer	2.727	2.108	1.619	.394	.439	-
Varyans (%)	11.655	11.549	11.538	9.694	2.710	-

NOT: F1: İlişki başlatma; F2: Duygusal destek; F3: Etki bırakma; F4: Kendini açma; F5: Çatışma yönetimi.

Beş faktörlü yapıya sahip KYÖ'de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları ise Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8'de görüldüğü gibi Faktör 1'de yer alan 5 maddenin (1, 6, 11, 16, 21) faktör yükleri .677 ile .764 arasında; Faktör 2'de yer alan 5 maddenin (7, 17, 22, 27, 37) faktör yükleri .649 ile .741 arasında; Faktör 3'te yer alan 5 maddenin (3, 13, 18, 33, 38) faktör yükleri .534 ile .835 arasında; Faktör 4'te yer alan 5 maddenin (4, 14, 19, 24, 29) faktör yükleri .631 ile .726 arasında ve Faktör 5'te yer alan 5 maddenin (5, 10, 15, 20, 25) faktör yükleri ise .700 ile .791 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımaktadır. Bu bulgular, ölçekte yer alan 25 maddenin öğrencilerin kişilerarası yetkinlik düzeylerini belirlenen 5 faktör temelinde ölçtüğüne ve ölçeğin geçerli bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

3.2.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Bu çalışmada KYÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizinin yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi de kullanılmıştır. Bu süreçte, özgün KYÖ'nün kuramsal altyapısını oluşturan ve 40 madde aracılığıyla 5 faktörden oluştuğu öngörülen model başlangıç noktası alınmış ancak açıklayıcı faktör analizi sonuçları da dikkate alınarak ilgili madde gruplarının ölçtüğü faktörler ile bu faktörlere ilişkin özellikler yeniden sınanmıştır.

DFA analizleri LISREL 8 (Jöreskog ve Sörbom, 1993) programı kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmada öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunu (model fit) değerlendirmek için çeşitli modele uyum indeksleri kullanılmıştır. Ki kare (χ^2), oluşturulan modelin veri tabanına mutlak uygunluğunu değerlendiren önemli bir testtir (Bollen, 1989) ancak ki kare testi örneklem büyüklüğüne duyarlıdır ve örneklem sayısı 200'ün üstüne çıktığında genellikle güvenilir sonuçlar vermemektedir (Schumacker ve Lomax, 1996). Bununla birlikte ki kare'nin sık kullanılan bir ölçüt olması nedeniyle, χ^2/df oranının 2'nin altında olması model uygunluğunu gösteren önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir (Kline, 1998). Öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunu test etmek için ayrıca GFI (Goodness-of-fit index; Jöreskog ve Sörbom, 1989; Tanaka ve Huba, 1984), AGFI (Adjusted goodness-of-fit index; Jöreskog ve Sörbom, 1989), CFI (Comparative fit index; Bentler, 1990), SRMR

(Standardized root mean square residual; Bentler, 1995) ve RMSEA (Root mean squared error of approximation; Steiger, 1990) gibi araştırmalarda sık kullanılan ölçütlerden de yararlanılmıştır. Öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunun kabul edilebilmesi için GFI, AGFI ve CFI değerlerinin .90 üzerinde, SRMR ve RMSEA değerlerinin ise .05 altında olması gerekmektedir (Schumacker ve Lomax, 1996).

Buna ek olarak, örtük değişken çözümlerinin yorumlanması ve örtük değişkenlerin oluşturulması sürecinde üç önemli ölçüt kullanılmıştır. Birincisi, Kline'nın (2010) çok boyutlu ölçek geliştirme çalışmaları için yapmış olduğu uyarılar ve öneriler dikkate alınarak bir örtük değişkeni (faktör) açıklayan gözlenen değişken (madde) sayısı en az 5 olarak belirlenmiştir. İkincisi, önceden belirlenmiş kuramsal bir modelin test edildiği varsayımıyla, bir örtük değişken içerisinde en yüksek ölçüm değerlerine (parameterestimates), yani faktör yük değerini belirleyen yüksek Lambda ($\lambda \geq .50$) değeri, ilişkilerin manidarlığını gösteren yüksek t değeri ile geçerlik indeksi olarak kullanılabilen yüksek çoklu korelasyonun karesi ($R^2 \geq .30$) değerine sahip olan maddeler öncelikli olarak tercih edilmiştir. Üçüncüsü, kavramsal netlik oluşturmak amacıyla, bir maddenin birden fazla örtük değişkene yüklendiği (crossloadings) modeller tercih edilmemiştir.

Özetle, orijinal KYÖ'nün geliştirilmesi süresince kullanılan kuramsal yapı ve istatistiksel sonuçlar dikkate alınmış, oluşan örtük değişkenleri en iyi açıklayan maddeler belirlenerek KYÖ'nün yapı geçerliliğini artırmak amacıyla model üzerinde gerekli görülen değişiklikler DFA'ya uygun olarak yapılmıştır. Tablo 9'da yer alan DFA sonuçlarına ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde, gerçekteştirilen bu değişikliklerden sonra test edilen modellere ait uyum değerlerinin yükseldiği görülmektedir. Bu durum, yapılan değişikliklerin kavramsal açıdan olduğu kadar istatistiksel açıdan da uygun olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Tablo 9. İncelenen Modellere Yönelik Uyum İndeksi Değerleri

Modeller*	χ^2	<i>sd</i>	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI
Model 1	2389.97	714	3.35	.062	.072	.83	.81	.84
Model 2	1691.57	540	3.13	.059	.067	.86	.84	.87
Model 3	1070.86	379	2.83	.055	.060	.89	.87	.91
Model 4	441.40	249	1.77	.036	.051	.94	.93	.96

Model 1 : 40 madde ve 5 faktörlü başlangıç modeli.

Model 2 : 35 madde ve 5 faktörlü ara model.

Model 3 : 30 madde ve 5 faktörlü ara model.

Model 4 : 25 madde ve 5 faktörlü son model.

Tablo 10'da DFA üzerinden elde edilen, maddelerin standardize edilmiş Lambda değerleri, *t* değerleri ve çoklu korelasyon kareleri görülmektedir. Elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .52 ile .87 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan 5 faktörlü KYÖ modeli incelendiğinde, $\chi^2(249) = 441.40$, $\chi^2/sd = 1.77$, RMSEA = .036, SRMR = .049, GFI = .94, AGFI = .93 ve CFI = .96 değerlerine sahiptir. Bu değerler, 25 maddelik modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, KYÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 25 madde ve 5 faktörden oluştuğu doğrulayıcı faktör analizine göre belirlenmiş ve bu model kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun ve tatminkar bulunmuştur.

Tablo 10. KYÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R² Değerleri

Faktörler ve Maddeler		λ	t	R ²
Faktör 1	Madde 1	.62	15.08	.38
	Madde 6	.66	16.04	.43
	Madde 11	.66	16.19	.44
	Madde 16	.78	20.18	.61
	Madde 21	.59	14.27	.35
Faktör 2	Madde 7	.57	14.08	.33
	Madde 17	.78	20.97	.61
	Madde 22	.60	15.07	.36
	Madde 27	.75	20.05	.57
	Madde 37	.59	14.69	.35
Faktör 3	Madde 3	.79	21.44	.62
	Madde 13	.55	13.77	.31
	Madde 18	.87	24.76	.76
	Madde 33	.60	15.34	.36
	Madde 38	.52	11.59	.28
Faktör 4	Madde 4	.63	15.04	.39
	Madde 14	.55	12.10	.30
	Madde 19	.65	15.61	.42
	Madde 24	.68	16.05	.46
	Madde 29	.54	12.09	.30
Faktör 5	Madde 5	.66	16.44	.43
	Madde 10	.72	18.50	.51
	Madde 15	.76	20.33	.58
	Madde 20	.62	15.29	.38
	Madde 25	.65	16.29	.42

NOT: Faktör1: İlişki başlatma; Faktör2: Duygusal destek; Faktör3: Etki bırakma; Faktör4: Kendini açma; Faktör5: Çatışma yönetimi.

Kişilerarası yetkinlik düzeyini betimleyen 5 faktör arasındaki ilişkileri gösteren Pearson korelasyon katsayıları Tablo 11’de sunulmuştur. Görüldüğü üzere, ilgili değişkenler arasında .174 ile .542 arasında değişen oranlarda, pozitif yönde ve genelde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 11. KYÖ'yü Oluşturan Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1. İlişki başlatma	-				
2. Duygusal destek	.329*	-			
3. Etki bırakma	.361*	.331*	-		
4. Kendini açma	.368*	.174*	.215*	-	
5. Çatışma yönetimi	.303*	.542*	.253*	.198*	-

* $p < 0.01$.

Bununla birlikte, bazı çalışmalarda orijinal KYÖ'nün toplam puan üzerinden de değerlendirildiği gözlemlenmektedir. Faktörler arasındaki korelasyonlar da dikkate alındığında, orijinal ölçekte yer alan faktörlerin hep birlikte tek bir üst boyuta yüklenebileceği sayılıştısından yola çıkarak elde edilen verilere ikinci sıralı faktör analizi (second-order factor analysis) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, "Kişilerarası Yetkinlik" adlı tek bir üst boyuta yüklenen 5 faktörlü KYÖ modeli, $\chi^2(253) = 447.05$, $\chi^2/df = 1.76$, RMSEA= .036, SRMR= .051, GFI= .94, AGFI= .93 ve CFI= .96 uyum indeksi değerlerini vermektedir. Bu uyum değerleri, tek boyutlu modelin de istatistiksel olarak kabul edilebilir bir yapı geçerliğine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 12'de tek bir üst boyut üzerinden elde edilen 5 faktörlü modelin standardize edilmiş Lambda değerleri, t değerleri ve çoklu korelasyon kareleri görülmektedir. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde faktör yüklerinin .53 ile .80 arasında değiştiği gözlenmektedir. Elde edilen bu değerler, faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 12. KYÖ Faktörlerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri

Faktörler	λ	t	R^2
1. İlişki başlatma	.80	6.42	.64
2. Duygusal destek	.58	8.39	.34
3. Etki bırakma	.55	8.50	.31
4. Kendini açma	.57	8.19	.32
5. Çatışma yönetimi	.53	7.80	.30

3.2.2.3. KYÖ'nün Güvenirliğinin İncelenmesi

3.2.2.3.1. KYÖ'nün İç Tutarlık Güvenirliği

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirlğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri Faktör 1 için .82; Faktör 2 için .81; Faktör 3 için .79; Faktör 4 için .74 ve Faktör 5 için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise .87 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirlğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

3.2.2.3.2. KYÖ'nün Test- Tekrar Test Güvenirliği

Ölçeğin güvenirlğinin incelenmesine yönelik kullanılan test tekrar-test yöntemiyle Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği, 106 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla yeniden uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda korelasyon değeri Faktör 1 için .89; Faktör 2 için .72; Faktör 3 için .83; Faktör 4 için .79 ve Faktör 5 için .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin korelasyon değeri ise .89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirlğe sahip olduğu anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, yapılan geçerlik ve güvenirlık çalışmaları doğrultusunda 25 madde ve 5 faktörden oluşan bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

3.3. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlık, Cheek ve Buss (1981; aktaran: Leary, 1983) tarafından başkalarının önünde yaşanan rahatsızlık ve engellenme olarak tanımlanmaktadır ve bu nedenle Utangaçlık Ölçeği'nin hem sosyal kaygıyı, hem de davranışsal engellenmeyi ölçtüğü belirtilmektedir. Alan yazında utangaçlıkla ilgili çalışmaların çoğunda kullanılan Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği'nin orijinali 9 maddeden oluşmaktadır (Cheek ve Buss, 1981; aktaran Leary, 1983b). Ancak, Cheek (1983) tarafından daha sonrasında revizyonu yapılan ölçek, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği adıyla 13 madde olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'tir. Yüksek puanlar yüksek utangaçlık düzeyine işaret ederken; düşük puanlar ise düşük utangaçlık düzeyine ya da utangaçlık deneyiminin hiç yaşanmamasına işaret etmektedir. Ölçek, bireylerden her bir maddenin karşısında yer alan (1) bana hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) kararsızım, (4) bana uygun ve (5) bana çok uygun seçeneklerinden birisini işaretlemeleri istenen 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır.

Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği'nin iç güvenirlik katsayısı .90; 45 gün ara ile uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır (Cheek ve Briggs, 1990). Orijinal ölçeğin Sosyal Kaçınma ve Tedirginlik Ölçeği (Social Avoidance and Distress Scale) ile .77, Sosyal Sessizlik Ölçeği (Social Reticence Scale) ile .79 ve Etkileşim Kaygısı Ölçeği (Interaction Anxiousness Scale) ile .86 korelasyon düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir (Leary, 1983).

Utangaçlık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları ilk olarak Güngör (2001) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekte yer alan 13 maddenin Türkçeye çevrilmesine ek olarak 300 üniversite öğrencisine "kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine" ilişkin açık uçlu bir soru sorulmuş ve öğrencilerden alınan cevaplarla 7 ek madde daha oluşturulmuştur. Türkçeye çeviri işlemi yapılan 13 maddelik ölçeğe eklenen bu 7 madde ile birlikte 20 maddelik yeni bir ölçek elde edilmiştir.

20 maddelik Utangaçlık Ölçeği'nin iç tutarlığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91; 78 öğrenciye üç hafta ara ile uygulanarak elde edilen korelasyon katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE)" kullanılmış ve Utangaçlık Ölçeği ile SDKDE'nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasındaki korelasyon .71, utangaçlık ile kaçınma boyutu arasındaki korelasyon ise .78 olarak hesaplanmıştır (Güngör, 2001).

Bir diğer çalışmada ise Koydemir'in (2006) 13 maddelik Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği için 170 (94 kız, 76 erkek) üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin iç güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır ve madde-toplam korelasyonları ise .61 ile .83 arasında değişmektedir. Bununla birlikte, ölçek maddelerinin tek bir faktörde toplandığı ve bu faktörün toplam varyansın

%49'unu açıkladığı, faktörün öz değerinin 6.31 olduğu ve bu bulguların ölçeğin tek boyutluluğuna kanıt olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği kapsamında yapılan analizlerde Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanı ile korelasyon katsayısı .77; kaçınma alt boyutu ile .73; korku alt boyutu ile .77 olarak hesaplanmıştır (Koydemir, 2006).

3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Günümüzde, benlik saygısı ile ilgili yapılan pek çok araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bireylerin kendileri hakkındaki yargılarını ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Rosenberg'in (1965; aktaran: Çuhadaroğlu, 1986) geliştirmiş olduğu orijinal ölçek 12 faktör ve 63 maddeden oluşmaktadır. Benlik saygısı ölçeği, bu faktörlerden biridir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte madde tepkileri "(1) çok doğru", "(2) doğru", "(3) yanlış" ve "(4) çok yanlış" şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1,2,4,6 ve 7. maddeler ters puanlanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

Rosenberg (1965; aktaran Koydemir, 2006) ölçeğin yüksek iç tutarlığa ($r=.80$) ve iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirliğine ($r=.85$) sahip olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esteem Inventory) ile .60; Sağlık Algısı Ölçeği (Health Self-Image Questionnaire) ile .83 korelasyon gösterdiğini belirtmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanması kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında kullanılan test-tekrar test tekniği ile elde edilen korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında ise, psikiyatrik görüşme değerlendirmeleri yapılan bireylerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre görüşmeci tarafından yüksek, orta ve düşük olarak kategorilendirilmiş ve ardından aynı bireylerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Görüşmelerden ve ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon .71 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

4. İŞLEM

Araştırma verileri, 2011-2012 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminin Nisan ve Mayıs aylarında Mersin Üniversitesine bağlı bulunan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık, Mühendislik ve Su Ürünleri Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama sınıf ortamında gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin bu çalışmaya gönüllü katılımı esas alınmıştır. Uygulama öncesinde, öncelikle Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nden (Ek.1), sonrasında ise ilgili bölüm başkanlıklarından ve uygulamanın yapıldığı ders saatlerindeki sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sürecinde, tüm öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kullanılan ölçekler, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, katılımcılara karışık sıralarla verilmiştir. Sınıf içindeki uygulamalar, ortalama 20 dakika sürmüştür.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Ölçeklerden elde edilen veriler, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılarak uygun istatistiksel işlemlerin yapılmasına hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 17 programı kullanılarak yapılmıştır.

Verilerin analizinde öncelikle çoklu regresyon analizinin sayıltularının incelenmesi amacıyla tüm ölçeklerde puanların normal dağılıp dağılmadığı, ardından da yordayıcı değişkenlerle (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi), yordanan değişken (utangaçlık düzeyi) arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı SPSS programında saçılma diyagramı ile incelenmiştir. Daha sonra, Mahanobis testi sonuçları da dikkate alınarak, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayıp yordamadığını kontrol etmek için çoklu regresyon analizi ve adı geçen yordayıcı değişkenlerin utangaçlık düzeyini yordamadaki güçlerini incelemek amacıyla da adimsal (stepwise) regresyon analizi, toplam örneklem ile kız ve erkek örneklem grupları için ayrı ayrı yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Verilerin analizinde, öncelikle çoklu regresyon analizi sayıtları incelenmiştir. İnceleme sonucunda, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen puanların normal bir dağılım gösterdiği ve yordayıcı değişkenlerle (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) yordanan değişken (utangaçlık) arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu görülmüştür. Sonrasında, Mahanobis testi sonuçları da dikkate alınarak, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmış ve çoklu regresyon analizi ve adimsal (stepwise) regresyon analizi toplam örneklem ile kız ve erkek örneklem gruplarına yönelik olarak ayrı ayrı yapılmıştır. Dolayısıyla bu bölümde, çoklu regresyon analizi ve adimsal regresyon analizi sonucu elde edilen bulgular toplam örneklem ile kız ve erkek örneklem grupları için ayrı ayrı verilmektedir.

1. TOPLAM ÖRNEKLEM İÇİN UTANGAÇLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BENLİK SAYGISI, İLİŞKİ BAŞLATMA, KENDİNİ AÇMA, ETKİ BIRAKMA, DUYGUSAL DESTEK VE ÇATIŞMA YÖNETİMİNE İLİŞKİN ÇOKLU VE ADIMSAL REGRESYON ANALİZİ BULGULARI

Toplam örnekleme oluşturan 859 üniversite öğrencisi için yordanan değişken utangaçlık ile yordayıcı değişkenler (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 13’de verilmektedir.

Tablo 13. Toplam Örneklem İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Utangaçlık	-						
2. Benlik Saygısı	-.46*	-					
3. İlişki Başlatma	-.53*	.35*	-				
4. Duygusal Destek	-.30*	.28*	.46*	-			
5. Etki Bırakma	-.42*	.45*	.52*	.51*	-		
6. Kendini Açma	-.22*	.17*	.42*	.27*	.32*	-	
7.Çatışma Yönetimi	-.24*	.29*	.40*	.58*	.42*	.21*	-
Aritmetik ortalama	29.99	31.98	16.12	20.13	17.84	14.29	18.33
Ss	9.85	4.92	4.16	3.31	3.61	4.13	3.44
α	.92	.85	.79	.81	.76	.75	.78

*p<.01

Tablo 13'te görüldüğü gibi, toplam örneklemin utangaçlık düzeyi ile benlik saygısı ($r = -.46, p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.53, p < .01$), kendini açma ($r = -.22, p < .01$), etki bırakma ($r = -.42, p < .01$), duygusal destek ($r = -.30, p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.24, p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bu ilişkilerin hepsinde .17 ile .58 arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

Toplam örneklemin utangaçlık puanlarının yordayıcı değişkenler olan benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi ile ilişkisi çoklu regresyon analizi yoluyla test edilmiştir. Tablo 14'te sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, benlik saygısı, ilişki başlatma ve etki bırakma değişkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinin utangaçlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(6-852)} = 83.652, p < .01$) ve bu üç değişkenin birlikte öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın %37'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .371, p < .01$).

Tablo 14. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	B	t	p
Sabit	66.683	2.193	-	30.410	.000
Benlik Saygısı	-.582	.062	-.291	-9.405	.000
İlişki Başlatma	-.919	.083	-.388	-11.074	.000
Duygusal Destek	-.090	.108	-.030	-.832	.406
Etki Bırakma	-.258	.098	-.094	-2.618	.009
Kendini Açma	.048	.072	.020	.668	.504
Çatışma Yönetimi	.133	.098	.047	1.356	.175

$R^2 = .371$; $F_{(6-852)} = 83.652$, $p < .01$

Tablo 14'te yer alan standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin utangaçlık üzerindeki görelî önem sırası; ilişki başlatma ($\beta = -.388$), benlik saygısı ($\beta = -.291$) ve etki bırakma ($\beta = -.094$) şeklindedir. Diğer yandan, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir ($p > .05$).

Elde edilen bu bulguların yanında, çalışmanın verileri, tüm yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki ortak etkisinin yanı sıra, her bir değişkenin bireysel etkisini de gözlemlemeye olanak sağlayan adımsal (stepwise) regresyon (Tabachnick ve Fidell, 2001) yöntemi kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 15'te sunulan adımsal regresyon analizine ilişkin bulgulara göre, ilişki başlatma üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın %27'sini yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %36'sını açıklamaktadırlar. İlişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenleri ortak olarak ise utangaçlık toplam varyansının %37'sini açıklamaktadırlar.

Tablo 15. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	50.065	1.145	-	43.730*	.526	.277	327.97*
	İlişki Başlatma	-1.246	.069	-.526	-18.110*			
2	Sabit	66.013	1.825	-	36.179*	.603	.364	244.65*
	İlişki Başlatma	-.985	.069	-.416	-14.286*			
	Benlik Saygısı	-.630	.058	-.315	-10.814*			
3	Sabit	67.233	1.874	-	35.870*	.607	.369	166.66*
	İlişki Başlatma	-.896	.076	-.378	-11.737*			
	Benlik Saygısı	-.576	.062	-.288	-9.353*			
	Etki Bırakma	-.247	.092	-.090	-2.677**			

*p<.001; **p<.01.

2. KIZ ÖRNEKLEM GRUBU İÇİN UTANGAÇLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BENLİK SAYGISI, İLİŞKİ BAŞLATMA, KENDİNİ AÇMA, ETKİ BIRAKMA, DUYGUSAL DESTEK VE ÇATIŞMA YÖNETİMİNE İLİŞKİN ÇOKLU VE ADIMSAL REGRESYON ANALİZİ BULGULARI

Kız örneklem grubunu oluşturan 450 öğrenci için yordanan değişken utangaçlık ile yordayıcı değişkenler (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 16'da verilmektedir.

Tablo 16. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Utangaçlık	-						
2. Benlik Saygısı	-.43*	-					
3. İlişki Başlatma	-.56*	.31*	-				
4. Duygusal Destek	-.27*	.23*	.45*	-			
5. Etki Bırakma	-.43*	.43*	.46*	.46*	-		
6. Kendini Açma	-.25*	.14**	.44*	.25*	.31*	-	
7.Çatışma Yönetimi	-.23*	.30*	.37*	.55*	.37*	.16*	-
Aritmetik ortalama	29.47	32.55	15.92	20.68	18.05	14.28	18.38
Ss	9.26	4.74	4.22	3.12	3.60	4.16	3.47
α	.91	.84	.79	.82	.78	.76	.78

* $p < .01$.

Tablo 16 incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik kız örneklem grubundan elde edilen bulguların, toplam örneklemden elde edilen bulgulara paralellik gösterdiği görülmektedir. Kız üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygıları ($r = -.43$, $p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.56$, $p < .01$), kendini açma ($r = -.25$, $p < .01$), etki bırakma ($r = -.43$, $p < .01$), duygusal destek ($r = -.27$, $p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.23$, $p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bu ilişkilerin hepsinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte, duygusal destek ile çatışma yönetimi ($r = .55$, $p < .01$), ilişki başlatma ile etki bırakma ($r = .46$, $p < .01$) ve etki bırakma ile duygusal destek ($r = .46$, $p < .01$) arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bu bulguların yanında, yordayıcı değişkenler arasındaki en düşük ilişkinin ise toplam örneklem grubunda olduğu gibi benlik saygısı ve kendini açma ($r = .14$, $p < .01$) arasında olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, kız örneklem grubu için yordayıcı değişkenler olan benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 17’de sunulmaktadır.

Tablo 17. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	B	t	p
Sabit	63.423	3.011	-	21.064	.000
Benlik Saygısı	-.487	.081	-.249	-5.995	.000
İlişki Başlatma	-1.006	.102	-.459	-9.819	.000
Kendini Açma	.030	.092	.013	.322	.748
Etki Bırakma	-.361	.120	-.141	-3.022	.003
Duygusal Destek	.096	.142	.032	.675	.500
Çatışma Yönetimi	.111	.121	.041	.913	.362

R= .635; R²= .404; F₍₆₋₄₄₃₎= 49.982, p<.01

Tablo 17 incelendiğinde, benlik saygısı, ilişki başlatma ve etki bırakma değişkenlerinin birlikte, kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı (F₍₆₋₄₄₃₎= 49.982, p<.01) ve bu üç değişkenin birlikte elde edilen utangaçlık puanlarındaki toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmektedir (R²= .404, p<.01).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin utangaçlık üzerindeki göreceli önem sırası ilişki başlatma (β = -.459), benlik saygısı (β = -.249) ve etki bırakma (β = -.141) şeklindedir. Diğer yandan, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin kız üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir (p>.05).

Benlik saygısı, ilişki başlatma ve etki bırakma değişkenlerinin kız üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordamadaki güçlerini sınamak amacıyla uygulanan adımsal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 18'de sunulmaktadır. Bulgulara göre, ilişki başlatma kız üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın %32'sini yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %39'unu açıklamaktadırlar. İlişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenleri ortak olarak utangaçlık toplam varyansının yaklaşık %40'ını açıklamaktadırlar.

Tablo 18. Kız Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	49.172	1.410	-	34.877*	.564	.318	209.02*
	İlişki Başlatma	-1.237	.086	-.564	-14.458*			
2	Sabit	64.130	2.449	-	26.191*	.625	.391	143.21*
	İlişki Başlatma	-1.047	.085	-.477	-12.308*			
	Benlik Saygısı	-.553	.076	-.283	-7.286*			
3	Sabit	65.722	2.500	-	26.289*	.633	.401	99.34*
	İlişki Başlatma	-.952	.091	-.434	-10.413*			
	Benlik Saygısı	-.477	.080	-.244	-5.945*			
	Etki Bırakma	-.309	.113	-.120	-2.731**			

*p<.001; **p<.01.

Bulgular değerlendirildiğinde, kız öğrenci örneklem grubu için elde edilen sonuçlar ile toplam örneklem grubu için elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir. Bir başka deyişle, benlik saygısı, ilişki başlatma ve etki bırakma değişkenleri kız ve toplam örneklem grupları için utangaçlık düzeyinin en önemli üç yordayıcısı olmaktadır.

3. ERKEK ÖRNEKLEM GRUBU İÇİN UTANGAÇLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BENLİK SAYGISI, İLİŞKİ BAŞLATMA, KENDİNİ AÇMA, ETKİ BIRAKMA, DUYGUSAL DESTEK VE ÇATIŞMA YÖNETİMİNE İLİŞKİN ÇOKLU VE ADIMSAL REGRESYON ANALİZİ BULGULARI

Erkek örneklem grubunu oluşturan 409 öğrenci için yordanan değişken utangaçlık ile yordayıcı değişkenler (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 19’da verilmektedir.

Tablo 19. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlık, Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Utangaçlık	-						
2. Benlik Saygısı	-.49*	-					
3. İlişki Başlatma	-.50*	.42*	-				
4. Duygusal Destek	-.33*	.30*	.50*	-			
5. Etki Bırakma	-.41*	.46*	.60*	.55*	-		
4. Kendini Açma	-.19*	.21*	.40*	.30*	.33*	-	
7.Çatışma Yönetimi	-.26*	.28*	.43*	.63*	.47*	.26*	-
Aritmetik ortalama	30.56	31.36	16.33	19.53	17.61	14.30	18.28
Ss	10.44	5.05	4.09	3.42	3.60	4.10	3.41
α	.92	.85	.79	.80	.74	.74	.77

*p<.01

Tablo 19 incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik erkek örneklem grubundan elde edilen bulguların, toplam örneklemden ve kız örneklemden elde edilen bulgulara paralellik gösterdiği görülmektedir. Buna göre, erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygısı ($r = -.49$, $p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.50$, $p < .01$), kendini açma ($r = -.19$, $p < .01$), etki bırakma ($r = -.41$, $p < .01$), duygusal destek ($r = -.33$, $p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.26$, $p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bu ilişkilerin hepsinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte,

duygusal destek ile çatışma yönetimi ($r = .63$, $p < .01$), ilişki başlatma ile etki bırakma ($r = .60$, $p < .01$) ve etki bırakma ile duygusal destek ($r = .55$, $p < .01$) arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguların, kız örneklemden elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, yordayıcı değişkenler arasındaki en düşük ilişki, kız örneklem grubundaki gibi benlik saygısı ve kendini açma ($r = .21$, $p < .01$) arasındadır.

Erkek örneklem grubunun benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi düzeylerinin utangaçlık düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 20'de sunulmaktadır. Buna göre, benlik saygısı ve ilişki başlatma değişkenlerinin birlikte, erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(6-402)} = 35.695$, $p < .01$) ve bu iki değişkenin birlikte, utangaçlıktaki toplam varyansın yaklaşık %35'ini açıkladıkları görülmektedir ($R^2 = .348$, $p < .01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin utangaçlık üzerindeki görece önem sırası; ilişki başlatma ($\beta = -.329$) ve benlik saygısı ($\beta = -.321$) şeklindedir. Diğer yandan, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Bu sonuçlarda dikkati çeken en önemli nokta, toplam ve kız örneklem gruplarından farklı olarak etki bırakma değişkeninin erkek örneklem grubunun utangaçlık düzeyini yordamada anlamlı bir etkisinin olmamasıdır.

Tablo 20. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	B	t	p
Sabit	68.673	3.277		20.959	.000
Benlik Saygısı	-.664	.096	-.321	-6.934	.000
İlişki Başlatma	-.840	.140	-.329	-6.013	.000
Kendini Açma	.084	.113	.033	.746	.456
Etki Bırakma	-.143	.164	-.049	-.872	.384
Duygusal Destek	-.225	.173	-.074	-1.302	.194
Çatışma Yönetimi	.116	.162	.038	.717	.474

$R = .590$; $R^2 = .348$; $F_{(6-402)} = 35.695$, $p < .01$

Buna ek olarak, benlik saygısı ve ilişki başlatma değişkenlerinin erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordamadaki güçlerini sınamak amacıyla uygulanan adımsal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 21’de sunulmaktadır.

Tablo 21. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	51.390	1.847	-	27.823*	.499	.249	135.10*
	İlişki Başlatma	-1.276	.110	-.499	-11.623*			
2	Sabit	67.299	2.725	-	24.696*	.585	.342	105.45*
	İlişki Başlatma	-.920	.113	-.360	-8.128*			
	Benlik Saygısı	-.693	.092	-.335	-7.560*			

*p<.001; **p<.01.

Tablo 21’de elde edilen bulgulara göre, ilişki başlatma erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın yaklaşık %25’ini yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %34’ünü açıklamaktadırlar.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, cinsiyetlerine göre benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesine yönelik araştırma soruları kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili alan yazın temelinde tartışılarak yorumlanmıştır.

1. TOPLAM ÖRNEKLEM İÇİN UTANGAÇLIK DÜZEYİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLER

Üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu çalışmada toplam örneklem için elde edilen bulgular, sırasıyla ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin birlikte öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın %37'sini açıkladığını göstermektedir.

Toplam örneklem grubu için ilişki başlatma değişkeninin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini en güçlü açıklayan değişken olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, utangaçlıkla ilgili alan yazına uygunluk göstermektedir. Örneğin Bruch, Rivet, Heimberg, Hunt ve McIntosh (1999), Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin (Burhmester ve diğ., 1988) alt-boyutları arasında utangaçlığı en iyi yordayan değişkenin ilişki başlatma olduğunu bildirmişlerdir. Yine, Crozier (2001) utangaç bireylerin kişilerarası ilişki kurma konusunda oldukça güçlük çektiklerini ifade etmektedir. Bu konuda Arkin, Lake ve Baumgardner (1986), utangaç bireylerin sosyal onay alamama ya da reddedilme kaygısıyla sosyal etkileşimlerden kaçındıklarını ve çoğunlukla yeni sosyal ortamları terk ettiklerini belirtmektedirler. Kısaca utangaç bireyler, sosyal ilişkilerden kaçınma davranışını tercih etmektedirler. Zimbardo (1977) da utangaçlığın yeni kişilerle tanışmayı zorlaştırdığını belirtmektedir.

Buna ek olarak utangaç bireyler, genel olarak, duygu ve düşüncelerini pek dışı vuramayan, çekingen, asosyal ve yeni bireylerle bir ilişki başlatmaktan korkan bireyler olarak ifade edilmektedir (Buss ve Plomin, 1984; Gilmartin, 1987). Aslında utangaç bireyler, başta romantik ilişkiler olmak üzere kişilerarası ilişki kurmak için güçlü isteklere sahip olmalarına rağmen sosyal ortamlara ve kişilerarası ilişkilere yönelik kaygıları nedeniyle yeni bireylerle tanışma ve onlarla etkileşime geçme konusunda kendilerini kısıtlamakta ve diğerleriyle sınırlı düzeyde ilişki kurmaktadır (Leck, 2006).

McGregor'un (2011), kişilerarası ilişkilerde birinin mutlaka ilk adımı atması gerektiği ve birinin başlatma girişiminde bulunmadığı sürece herhangi bir ilişkinin kurulamayacağı görüşünden hareketle utangaç bireylerin ilişki başlatma konusunda önemli güçlükler yaşadıklarını ifade etmektedir. Nitekim Jackson ve diğerleri (1997) üniversite öğrencilerinde kişilerarası yetkinlik düzeyi ve reddedilme beklentisinin utangaçlığın iki önemli yordayıcısı olduklarını ortaya koymuştur.

Buhrmester ve diğerleri (1988) kişilerarası yetkinliği oluşturan temel becerilerden biri olan ilişki başlatmayı yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olma şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu çalışmada kullanılan Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin İlişki Başlatma alt-boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde, bu maddelerin genellikle yeni tanışılan bireylere birlikte bir şeyler yapmayı teklif etme, yeni tanışılan kişiyi yakından tanımak için sohbet etmeyi sürdürme, ilk defa karşılaşılan birine kendini tanıtmaya vb. içerikte olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında utangaçlığın bir yönünün sosyal ortamlarda yaşanan tedirginlik, huzursuzluk ve çekingenliğe (Henderson ve Zimbardo, 2005) bağlı olarak etkili sosyal davranışlar sergileyememe olduğu (Çivitci, 2010) ve kendini sosyal olarak yetersiz ve değersiz gören bireylerin diğerleriyle etkileşimden kaçındıkları (Leck, 2006) göz önüne alındığında, ilişki başlatma değişkeninin utangaçlığı yordayan önemli bir faktör olması kaçınılmaz görünmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini açıklayan bir diğer değişkenin benlik saygısı olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif yönde orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkilere dikkat çeken oldukça fazla araştırma bulgularına rastlanılmakta (Zimbardo, 1977; Cheek ve Buss, 1981, aktaran: Leary, 1983; Jones ve diğerleri, 1986; Lawrence ve Bennett, 1992; Kamath ve Kanekar, 1993; Miller, 1995; Yüksel, 2005; Hamarta

ve Demirbaş, 2009; Göçmen, 2012; Zhao ve diğerleri, 2012) ve düşük benlik saygısının utangaçlığın önemli bir bileşeni olduğu vurgulanmaktadır (Kempe, 1995). Bu araştırmaların yanında, utangaç bireylerin utangaç olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını (Schmidt ve Fox, 1995) ve benlik saygısının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Miller, 1995; Yüksel, 2002, 2005; Koydemir, 2006). Bu çalışmada toplam örneklem grubundan elde edilen benlik saygısının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusunun alanyazındaki araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Zimbardo (1977; s. 154) benlik saygısını, “bireyin diğerleriyle karşılaştırmasına bağlı olarak kendisi hakkında oluşturduğu değer yargısı” olarak tanımlamaktadır. Buna bağlı olarak Henderson ve Zimbardo (1998), utangaç bireylerin çoğunlukla kendilerine acı veren bir öz bilince sahip olduklarını, sosyal etkileşimlerde kendilerine ve diğerlerine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduklarını, kendilerini çekingen, beceriksiz, yetersiz ve arkadaş canlısı davranamayan şekilde tanımladıklarını ifade etmektedirler. Bu durumda, düşük benlik saygısına sahip bireyler sosyal ortamlarda genellikle kaygılı ve kişilerarası yetkinlikten uzak davranış eğilimi sergilemektedirler (Marshall, Cherniavsky ve Malcolm, 1979; aktaran: Leck, 2006).

Zimbardo (1977) ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin olumsuz eleştiriye karşı aşırı duyarlı olduklarını ve kendilerine yönelik yapılan eleştirileri kişisel yetersizliklerinin onaylanması olarak ele aldıklarını belirtmektedir. Bu durumda, düşük benlik saygısına sahip olan utangaç bireyler sosyal yetkinliklerinin olmadığı düşüncesine bağlı olarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerinden kaygı duymakta ve sosyal ortamlara girmekten korkmaktadırlar (Crozier, 1981). Benzer şekilde Leary (1983), kendilerini olumsuz bir şekilde algılayan bireylerin, diğerlerinin de kendilerini olumsuz algıladıklarını düşüneceklerini ve bunun da sosyal etkileşimlerde daha fazla kaygı yaşamalarına neden olacağını belirtmektedir. Nitekim, Koydemir (2006) benlik saygısının olumsuz değerlendirilme korkusunun önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulamaktadır.

Zhao ve diğerleri de (2012) benlik saygısının, utangaçlığın en önemli yordayıcısı olduğunu belirtmekte ve utangaç bireylerin genellikle sosyal davranışlarında olumsuz öz değerlendirmelerde bulduklarını belirtmektedirler. Bu bakış açısıyla ele alındığında, benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri nedeniyle sosyal ortamlarda yetkin

davranamayacakları ve kişilerarası ilişkilerde başarısız olacakları inancı geliştirdikleri öngörülebilir. Bu durumda, düşük benlik saygısının sosyal kaygıya ve utangaçlığa yol açabileceği söylenebilir. Dolayısıyla, kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz yargılar nedeniyle düşük benlik saygısına sahip olan bireylerde utangaçlığın gelişmesi kavramsal açıdan manidar görünmektedir.

Araştırma bulguları, toplam örneklem için utangaçlığın yordayıcısı olan diğer bir değişkenin etki bırakma olduğunu göstermektedir. Benzer bir bulguda, etki bırakmanın ilişki başlatmadan sonra utangaçlığı en çok yordayan ikinci değişken olduğu belirtilmektedir (Bruch ve diğ.,1999). Etki bırakma bir sosyal beceri olarak girişkenlik becerisi temelinde ele alındığında Garcia ve Lubetkin (1986), utangaç bireylerin bu becerileri kendi öz yeterliklerinin (self-efficacy) dışında bir gerçeklik olarak algıladıklarını ve bu durumun kaygılarını yükselttiğini ifade etmektedirler. Bu durumda, genel olarak utangaç bireyler, kendilerini girişken bireylerin antitezi olarak nitelendirmektedirler. Bir başka deyişle, girişken davranışlar sosyal açıdan uygun ve dürüst davranışlar ise utangaç bireyler kendilerini sosyal açıdan uygun davranamayan ve gerçek duygularını ya da düşüncelerini diğerlerine ifade edemedikleri için de dürüst olmayan bireyler olarak tanımlamaktadırlar. Dolayısıyla, utangaç bireyler genellikle “girişkenlik nevrozu” (Rimm ve Masters, 1979; aktaran: Garcia ve Lubetkin, 1986) olarak tanımlanan ve olumsuz düşüncelerin ruminasyonu ile paralel kabul edilmemişlik duygusu yaşamaktadırlar. Bu durumda, etki bırakma değişkeninin de üniversite öğrencileri tarafından utangaçlığın antitezi olarak gündemde tutulan bir değişken olması olası görünmektedir.

Son olarak, bu çalışmada ele alınan ve kişilerarası yetkinliğin temel becerileri arasında yer alan yordayıcı değişkenlerden kendini açma, duygusal destek ve çatışma çözmenin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkilerinin olmadığı görülmüştür. Gerçekleştirilen korelasyon analizinde bu değişkenlerle utangaçlık arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmakla birlikte, regresyon analizlerinde bu değişkenlerin herhangi bir yordama gücü ortaya çıkmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, ortaya çıkan bu bulgu, Bruch ve diğerlerinin (1999) çalışmasıyla paralel göstermektedir. Sözü edilen bu beceriler yakından incelendiğinde, kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılması (kendini açma), diğerlerinin problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini sağlayabilme (duygusal destek) ve yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme (çatışma çözme) şeklinde tanımlanan bu becerilerin yeni başlayan

ilişkilerden daha çok kurulmuş ya da ilerleyen yakın arkadaşlık düzeylerinde daha sık kullanılabileceği değerlendirilmektedir. Bu durumda, utangaç bireylerin sıklıkla yeni bireylerle ilişkileri başlatma ve onlar üzerinde etki bırakma temelinde güçlükler yaşadıkları oldukça manidar görünmektedir.

2. KIZ VE ERKEK ÖRNEKLEM GRUBU İÇİN UTANGAÇLIK DÜZEYİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLER

Üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu araştırmada, kız örneklem grubundan elde edilen bulgular incelendiğinde, ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin birlikte kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın %40'ını açıkladığını göstermektedir. Bu sonuç, kız örneklem grubundan ve toplam örneklemden elde edilen bulguların paralel olduğunu göstermektedir.

Araştırmada erkek örneklem grubundan elde edilen bulgular ise bu öğrenciler için utangaçlığın anlamlı yordayıcılarının ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin olduğunu göstermektedir. Bu iki değişken birlikte erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın yaklaşık %35'ini açıklamaktadır. Kız öğrencilerden farklı olarak erkek öğrencilerin utangaçlıklarının yordanmasında etki bırakma değişkeninin ise anlamlı bir katkısının olmadığı dikkat çekmektedir.

Bir başka deyişle, temel kişilerarası yetkinlik becerilerinden biri olan etki bırakma değişkeninin kızların utangaçlık düzeyleri üzerine düşük (%1) ancak anlamlı bir yordama gücü bulunurken, erkek öğrencilerde etki bırakma değişkeni puanları ile utangaçlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genelde sosyal etki (social influence), özelde ise etki bırakmanın utangaçlık üzerindeki etkilerini ya da bu değişkenler temelinde cinsiyet farklılıklarını ele alan oldukça sınırlı bir alanyazın bulunmakla birlikte, kızların ve erkeklerin diğerlerini etkileme becerilerinde farklılıklar olduğu ve bu durumun sosyal güç (social power) temelinde açıklandığı gözlemlenmektedir (Carli, 1999).

Bu araştırmada kullanılan Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin Etki Bırakma alt-boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde, bu maddelerin genellikle bireyin kendi isteklerini başkalarına kabul ettirmesi, kendini savunması, kendi görüşlerini diğer insanlara kabul ettirmesi ve nereye

gidileceğine ya da ne yapılacağına karar vermesi şeklinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda haklarını savunma şeklinde tanımlanan (Buhrmester ve diğ., 1988) etki bırakma, bu yönüyle kişilerarası ya da sosyal güç tanımıyla da paralellik göstermektedir. Genel olarak sosyal güç, başkalarını etkileme ya da kontrol etme potansiyeline sahip olma olarak ifade edilmektedir (Johnson, 1976; aktaran Carli, 1999). Buna ek olarak, etki bırakma, girişkenlik (assertiveness) tanımıyla da benzerlikler göstermektedir. Girişkenlik kısaca bireyin görüşlerini söylemek, imtiyaz sağlamak, öneri sunmak, diğerlerini ikna etmek vb. gibi davranışlarla kendi ilgi ve kaygılarını açıkça dile getirmek olarak betimlenmektedir (Ames, 2008).

İlgili alanyazında, kadın ve erkeklere yönelik uygun davranış beklentilerini öngören cinsiyet temelli stereotipler (stereotypes) temelinde kadınlardan daha çok kendi cinsiyetlerine özgü (feminine) beklentileri karşılamaları yönünde bir beklentinin oluştuğu ve genel olarak toplum içinde girişkenlik temelinde iletişim ve etkileşim kurmanın kadınlara özgü bir davranış olarak algılanmadığı belirtilmektedir (Smiler ve Kubotera, 2010). Bu nedenle de bir kadının girişken özellikler sergilemesinin olumsuz ya da beklenmedik bir tepki olarak algılanabildiği ifade edilmektedir (Odom, 2012).

Bir başka deyişle, Carli'nin (1999) belirttiği üzere, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda örneklem grubunu oluşturan bireyler genellikle kadınları ılımlı, sözel becerileri yüksek, anlayışlı, şefkatli ve diğerlerinin duygularına karşı duyarlı olarak nitelendirmektedirler. Bu nedenle de, erkeklere oranla kadınlara yönelik daha olumlu duygular atfedilmekte ve kadınlar sevimli bulunmaktadır. Bu durum, kadınların referans gücüne (referent power) erkeklerden daha fazla sahip olduklarını göstermektedir.

Diğer yandan, başkaları üzerinde etki gücüne ve hakkına sahip olma, saygı ve itaat bekleme olarak ifade edilen yasal güç (legitimate power) ile algılanan yetkinlik temelinde şekillenen uzman gücü (expert power) ise daha çok erkeklere atfedilmektedir. Bu bağlamda, erkekler kadar yasal ve uzman gücüne sahip olmakla birlikte; kadınların yetkinlik, otorite, öz-güven, girişkenlik ve etki bırakma davranışları sergilemeleri, özellikle erkekler tarafından sertçe eleştirilmelerine ve hatta reddedilmelerine neden olabilmektedir (Carli, 1999).

Sonuç olarak, cinsiyet temelli değerlendirmelerdeki önyargıların farkında olmalarına rağmen kadınların da kişilerarası ilişkiler bağlamında kendilerine erkeklerden daha yüksek, sert ve katı standartlar koydukları ve bu standartlara ulaşmak için çaba harcadıkları (Foschi, 1996; Carli, 1999) düşünüldüğünde, etki bırakma değişkeninin kadınların utangaçlığını açıklayan bir faktör olarak ortaya çıkması anlamlı görünmektedir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, utangaçlığın en temel yordayıcılarının benlik saygısı ile kişilerarası yetkinliğin temel becerileri arasında yer alan ilişki başlatma ve etki bırakma olduğu göze çarpmaktadır. Bu bulgular, utangaçlık ile ilgili hem kuramsal tanımlamalarda hem de gerçekleştirilen araştırmalarda ortaya çıkan bazı temel noktalarla önemli oranda benzerlik göstermektedir. Bir başka deyişle utangaç bireyler, diğerleriyle karşılaştırmalarına bağlı olarak kendileri hakkında oluşturdukları olumsuz değer yargıları (düşük benlik saygısı) ile sosyal etkileşim içinde sergiledikleri sınırlı kişilerarası beceriler ya da sınırlı sosyal becerilere sahip olduklarına yönelik inançlarına bağlı olarak (düşük kişilerarası yetkinlik ya da sosyal beceri) buldukları sosyal ortamlarda huzursuzluk yaşamakta (sosyal kaygı) ve sosyal ortamlardan uzaklaşma (kaçınma davranışı) eğilimi sergilemektedirler. Bu bakış açısıyla, üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri bünyesinde çalışan uzmanların üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını azaltmaya yönelik çeşitli gelişimsel ve önleyici çalışmalar geliştirmeleri önem kazanmaktadır.

Buna bağlı olarak, utangaç üniversite öğrencilerine yönelik çeşitli grupla psikolojik danışma programlarının düzenlenmesi önem arz etmektedir. Bu grup çalışmalarında genel sosyal beceri geliştirme çalışmalarından farklılaşarak özellikle öğrencilerin ilişki başlatma ve etki bırakma temelinde girişkenlik becerilerini artırıcı; kendilik algılarını, benlik saygılarını ve öz-yetkinlik inançlarını geliştirici ve sosyal kaygı ile baş etmelerini kolaylaştırıcı bilişsel ve davranışsal müdahale yaklaşımlarına yer verilmesi yararlı olacaktır. Nitekim Barrow ve Hayashi (1980), Sosyal Gelişim Programı olarak adlandırdıkları ve utangaç üniversite öğrencileri için düzenledikleri grup çalışmasının utangaç öğrenciler açısından oldukça yararlı bulunduğunu belirtmişlerdir.

Bununla birlikte, utangaç üniversite öğrencilerinin yeni ilişkiler başlatmak için daha fazla zamana gereksinim duydukları ve üniversite ortamında sahip oldukları arkadaşları ile olan ilişkilerini ise daha az yakın ve destekleyici gördükleri belirtilmektedir (Asendorpf, 2000). Bu nedenle, üniversite PDR Merkezleri bünyesinde utangaç üniversite öğrencilerinin sosyal destek kaynaklarını artırma temelinde çeşitli akran destek programları oluşturulabilir. Bu programlar sayesinde hem utangaç öğrencilerin kendilerini destekleyici bir sosyal ortam geliştirmelerine zemin hazırlanabilir hem de akran rehberler aracılığıyla temel sosyal becerilere yönelik önemli model davranışları geliştirmelerine destek olunabilir.

İlgili alanyazında utangaçlığın, suskunluk, içedönüklük, sosyal kaygı, utanma ve sosyal fobi gibi kavramlarla değişimli kullanıldığı belirtilmektedir (Crozier, 2001; Demirbaş, 2009; Durmuş, 2006; Hasdemir, 2005; Koydemir, 2006). Üniversite ortamında utangaçlığın daha iyi anlaşılabilmesi ve böylece utangaçlık davranışlarının farklı kavramlardan ya da davranışlardan ayırt edilebilmesi için çeşitli psiko-eğitim programları (söyleşiler, seminerler, çalışma grupları, radyo programları) düzenlenebilir ya da kişisel destek materyalleri (broşür, okul gazetesinde makaleler, internet sayfaları vb.) oluşturulabilir. Bununla birlikte, utangaç öğrencilerin üniversite içinde kendilerine destek sunabilecek kişi ya da birimlere ulaşabilmelerinin güçlüğü dikkate alındığında, bu psiko-eğitimsel programların sadece üniversite öğrencilerine değil aynı zamanda üniversitede görev yapan akademik ve idari personele ve öğrenci destek hizmetleri sunan çalışanlara yönelik düzenlenmesi önem arz etmektedir. Bu sayede, utangaç öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesine katkı sağlanmış olacaktır.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın verileri, Mersin Üniversitesi'nin Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık, Mühendislik ve Su Ürünleri Fakültelerinin belirli bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 859 öğrenciden elde edilmiştir. Gelecekte, örneklem grubunun çeşitli ard-yöresel özelliklerini de dikkate alarak, farklı örneklem gruplarıyla farklı üniversitelerde öğrenimlerine devam eden örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülmesi, utangaçlık davranışını yordayan faktörlerin gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin veriler elde edilmesine katkı sunabilir.

Bu araştırmada, ilgili alanyazın kapsamında üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını yordadığı öne sürülen benlik saygısı ve kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarını oluşturan ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleri ile çalışılmıştır. Daha sonra gerçekleştirilecek olan çalışmalarda, utangaçlıkla ilişkili bulunan yalnızlık, depresyon, madde kullanımı, internet kullanımı, akılcı olmayan inançlar, olumsuz değerlendirilme korkusu gibi farklı değişkenlerle çalışılabilir. Bununla birlikte, utangaçlıkla ilgili yapılan kuramsal açıklamaları test etmeyi hedefleyen yapısal eşitlik modellerin kullanıldığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Aynı zamanda, bu çalışmada ele alınan ve üniversite öğrencilerinin utangaçlık davranışlarını yordamada önemli katkıları olduğu görülen değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri dikkate alan modellerin çalışılmasının da utangaçlığa neden olan etmenlerin ve bu etmenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir şekilde belirlenmesine katkı sunabilir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi düzeylerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanan bu araştırma tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda boylamsal desen kullanılarak bireylerin gelişim dönemlerine göre utangaçlıklarını yordayan değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi alanyazına önemli katkılar sunabilir.

Son dönemdeki alanyazın incelendiğinde, genel utangaçlık yanında romantik ilişkiler kapsamında erkek ve kız üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından ele alındığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda, utangaçlığı genç yetişkinlerin romantik ilişki başlatma ve sürdürme üzerindeki olası etkilerinin incelenmesi yararlı olacaktır.

Bu çalışmada utangaçlığı yordayıcı değişkenlerden biri olan benlik saygısı değişkeni, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda, benlik saygısını bireyin kendine ilişkin genel değerlendirmesi olarak ele alan bu ölçme aracı yerine daha özgün bir alanda değerlendirmeye ulaşmayı sağlayacak Sosyal Benlik Saygısı değişkeni kullanılabilir. Son olarak, araştırmada kullanılan ve Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin farklı örneklem gruplarına uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları tekrarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Akdoğan, R. (2007). *Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alfano, M. S., Joiner, T. E. ve Perry, M. (1994). Attributional style: a mediator of the shyness- depression relationship? *Journal of Research in Personality*, 28 (3), 287-300.
- Altıok, S. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ames, D. (2008). Assertiveness expectancies: How hard people push depends on the consequences they predict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1541-1557.
- Antony, M. M. (2004). *10 simple solutions to shyness: how to overcome shyness, social anxiety and fear of public speaking*. USA: New Harbinger Publications.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Arkin, R. M., Lake, E. A. ve Baumgardner, A. H. (1986). Shyness and Self-Presentation. In: W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. (pp. 189-203). New York: Plenum Press.
- Asendorpf, J. B. (1989). Shyness as a final common pathway for two different kinds of inhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (3), 481-492.
- Asendorpf, J. B. (2000). Shyness and adaptation to the social world of university. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: development, consolidation and change*. (pp.103-120). London: Routledge.

- Barrow, J. ve Hayashi, J. (1980). Shyness clinic: A social development program for adolescents and young adults. *Journal of Counseling and Development*, 59 (1), 58-61.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107 (2), 238-246.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Björkqvist, K., Österman, K. ve Kaukiainen, A. (2000). Social intelligence - empathy = aggression? *Aggression and Violent Behavior*, 5 (2), 191-200.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Briggs, S. R. (1988). Shyness: introversion or neuroticism? *Journal of Research in Personality*, 22 (3), 290-307.
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical Psychology Review*, 9 (1), 37-47.
- Bruch, M. A. (2001). Shyness and social interaction. In: W. R. Crozier and L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research, and interventions relating to the self and shyness*. (pp. 195-216). New York: John Wiley & Sons.
- Bruch, M. A. ve Belkin, D. A. (2001). Attributional style in shyness and depression: shared and specific maladaptive patterns. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (3), 247-259.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., Heimberg, R. G., Hunt, A. ve McIntosh, B. (1999). Shyness and sociotropy: Additive and interactive relations in predicting interpersonal concerns. *Journal of Personality*, 67(2), 373-406.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61 (4), 1101-1111.

- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, W.T. ve Reis, H.T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, A. H. (1986). A theory of shyness. In: W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. (pp. 39-46) New York: Plenum Press.
- Buss, A. H. ve Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cabak, H. (2002). *Lise Öğrencilerin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Can, G. (2006). Kişilik gelişimi. İçinde: Yeşilyaprak, B. (Ed.) *Eğitim psikolojisi: gelişim- öğrenme- öğretim* (s. 117-151). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carducci, B. J. (2000). Shyness: the new solution. *Psychology Today*, 33 (1), 38-46.
- Carducci, B. J. ve Stein, N. D. (1988). *The personal and situational pervasiveness of shyness in college students: A nine year comparison*. Paper presented at the 34th Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, New Orleans, LA.
- Carducci, B. J. ve Zimbardo, P. G. (1995). Are you shy? *Psychology Today*, 28 (6), 34-82.
- Carducci, B. J., Hutzel, K., Morrison, E. ve Weyer, C. Y. (2001, August). *Social phobia and social anxiety as components of shyness*. Poster session presented at the 109th Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Carducci, B. J., Ragains, K. D., Kee, K. L., Johnson, M. R. ve Duncan, H. R. (1998, August). *Identifying the pains and problems of shyness: a content analysis*. Paper presented at the 106th Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Carli, L. L. (1999). Gender, interpersonal power, and social influence. *Journal of Social Issues*, 55 (1), 81-99.

- Caspi, A., Elder, Jr. G. H. ve Bem, D. J. (1988). Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24 (6), 824-831.
- Cattell, H. E. P. (2001). The sixteen personality factor (16 PF) Questionnaire. In: W. I. Dorfman and M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). New York: Plenum.
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Chavira, D.A., Stein, M.B. ve Malcarne, V.L. (2002). Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 16 (6), 585-598.
- Cheek, J. M. (1983). The revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS). (Online) Web: http://www.wellesley.edu/Psychology/Cheek/shyresearch_text.html
adresinden 20 Kasım 2012 tarihinde indirilmiştir.
- Cheek, J. M. ve Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: perspectives from social psychology* (pp. 315-337). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Chickering, A. W. ve Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Clark, D. M. (2001). Cognitive perspective on social phobia. In: W.R. Crozier and L.E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research, and interventions relating to the self and shyness*. (pp.405-430). New York: John Wiley & Sons.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In: Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A. and Schneier, F.R. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. (pp.69-93). New York: The Guilford Press.
- Clark, J. V. ve Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance. *Psychological Reports*, 36 (1), 211-221.

- Cohen, S., Sherrod, D. R. ve Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 963-973.
- Colonnesi, C., Engelhard, I. M. ve Bögels, S. M. (2010). Development in children's attributions of embarrassment and the relationship with theory of mind and shyness. *Cognition and Emotion*, 24 (3), 514-521.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev.: T. Ergene) Ankara: Mentis Yayınları. (Eserin orijinali 2005'te yayınlandı).
- Crawford, L. ve Taylor, L. (2001). *Çekingenlik: Kendine güvenmenin sırları*. (Çev.: M. Sağlam). İstanbul: Alfa Yayınevi. (Eserin orijinali 1999'da yayınlandı).
- Crozier, W. R. (1981). Shyness and self-esteem. *British Journal of Social Psychology*, 20, 220-222.
- Crozier, W. R. (1990). Social psychological perspectives on shyness, embarrassment, and shame. In: W.R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*. (pp. 19-58). Cambridge: Cambridge University Press.
- Crozier, W. R. (2001). *Understanding shyness: Psychological perspectives*. New York: Palgrave.
- Crozier, W. R. (2004). Shyness and students' perceptions of seminars. *Psychology Learning and Teaching*, 4 (1), 27-34.
- Curran, J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety: a review. *Psychological Bulletin*, 84 (1), 140-157.
- Çivitçi, N. (2010). Social comparison and shyness in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 38, 90-107.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Dirks, M. A., Treat, T. A. ve Weersing, V. R. (2007). Integrating theoretical, measurement, and intervention models of youth social competence. *Clinical Psychology Review*, 27 (3), 327-347.
- Dodge, K. A., Pettit, G. S., McClaskey, C. L. ve Brown, M. M. (1986). Social competence in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 51 (2), 80-83.
- Durmuş, E. (2006). *Yaratıcı Drama İle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40 (1), 243-268.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M.L. ve Lester, D. (2007). Shyness, internet use, and personality. *Cyber Psychology and Behavior*, 10 (5), 713-716.
- Epli-Koç, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8 (3), 809-819.
- Fitts, S. D., Sebby, R. A. ve Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11 (2), 257-272.
- Foschi, M. (1996). Double standards in the evaluation of men and women. *Social Psychology Quarterly*, 59, 237-254.
- Garcia L. ve Lubetkin, B. S. (1986). Clinical issues in assertiveness training with shy clients. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(3), 434-438.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health* 2, 27 (1), 28-30.
- Gilmartin, B. G. (1987). *Shyness and love: causes, consequences, and treatment*. USA: University Press of America.

- Gosnell, C. L., Britt, T. W. ve Mckibben, E. S. (2011). Self-presentation in everyday life: effort, closeness, and satisfaction. *Self and Identity*, 10 (1), 18-31.
- Göçmen, P. Ö. (2012). Correlation between shyness and self-esteem of arts and design students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1558 – 1561.
- Gökçe, S. (2002). *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gresham, F. M. ve Reschly, D. J. (1987). Dimensions of social competence: Method factors in the assessment of adaptive behavior, social skills, and peer acceptance. *Journal of School Psychology*, 25 (4), 367-381.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15), 17-22.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor: International Journal of Humor Research*, 19 (2), 179-187.
- Hasdemir, A. (2005). *Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Henderson, L. ve Zimbardo F. G. (2005). Painful shyness: in children and adults. *Paradigm*, 10, 12-22.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. In: W. R. Crozier, ve L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research, and interventions relating to the self and shyness* (pp. 431-448). New York: John Wiley & Sons.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P.G. (1998). *Shyness: Encyclopedia of mental health*. (Online) Web: <http://www.shyness.com/encyclopedia.html> adresinden 18 Ocak 2012 tarihinde indirilmiştir.

- Hill, G. J. (1989). An unwillingness to act: Behavioral appropriateness, situational constraint, and self-efficacy in shyness. *Journal of Personality*, 57 (4), 871-890.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. ve Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30 (3), 263-270.
- Jackson, T., Towson, S. ve Narduzzi, K. (1997). Predictors of shyness: A test of variables associated with self-presentational models. *Social Behavior and Personality*, 25 (2), 149-154.
- Jere, B. (1996). Working with shy or withdrawn students. ERIC. *Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education*. Urbana IL. ERIC Identifier: ED402070.
- Jones, W. H., Briggs, S. R. ve Smith T. G. (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality Social Psychology*, 51 (3), 629-639.
- Jones, W. H., Cheek, J. M. ve Briggs S. R. (Eds.). (1986). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Jöreskog, K. ve Sörbom, D. (1989). *LISREL 7 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Jöreskog, K. ve Sörbom, D. (1993). *Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133 (6), 855-857.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kempe, K. M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 33 (4), 173-182.
- Kerr, M. (2000). Childhood and adolescent shyness in long-term perspective: does it matter?. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: development, consolidation and change*. (pp. 64-87). London: Routledge.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practices of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of Shyness Among University Students: Testing a Self-Presentational Model*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koydemir, S. ve Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 142 (6), 633-644.
- Lamm, H. ve Stephan, E. (1987). Loneliness among German university students: Some correlates. *Social Behavior and Personality*, 15 (2), 161-164.
- Lawrence, B ve Benett, S. (1992). Shyness and education: The relationship between shyness, social class and personality variables in adolescent. *British Journal of Educational Psychology*, 62 (2), 257-263.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47 (1), 66-75.
- Leary, M. R. (1983b). Interaction Anxiousness Scale. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. 1991, vol:1. Ed: J. P. Robinson, P. R. Shaver, L. S. Wrightsman. San Diego, California: Academic Press Inc. Harcourt Brace Jovanovich Publisher.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 34-47.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. ve Campbell, C. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22 (3), 308-321.
- Leary, M. R., Nezlek, J. B., Downs, D., Radford-Davenport, J., Martin, J., ve McMullen, A. (1994). Self-presentation in everyday interactions: Effects of target familiarity and gender composition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 664-673.
- Leck, K. (2006). Correlates of minimal dating. *The Journal of Social Psychology*, 146 (5), 549-567.

- McGregor J. C. D. ve Cavallo, J. V. (2011). Breaking the rules: Personal control increases women's direct relationship initiation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28 (6), 848–867.
- Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48 (1), 4-10.
- Miller, P. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation, and social skill. *Journal of Personality*, 63 (2), 315-339.
- Motan, İ. (2007). *Recognition of Self-Conscious Emotions in Relation to Psychopathology*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L. ve Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (1), 71-80.
- Mudore, C. F. (2002). Are you an introvert? *Current Health*, 29(4), 17-19.
- Murberg, T. A. (2009). Shyness predicts depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *School Psychology International*, 30 (5), 507–519.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S. ve Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37 (5), 605-615.
- Nezlek, J. B. (2001). Causal relationships between perceived social skills and day-to-day social interaction: Extending the sociometer hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 18 (3), 386-403.
- Odom, K. L. (2012). *Communication and Female Date Initiation: Differences in Perceptions Based on Assertiveness of Initiator*. Unpublished master's thesis, University of Nevada, Las Vegas.
- Ogbu, J. (1981). Origins of human competence: A cultural ecological perspective. *Child Development*, 52 (2), 413-429.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M. ve Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of facebook in an undergraduate sample. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(3), 337-340.

- Öztürk, E. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). An investigation of the problematic internet use of teacher candidates based on personality types, shyness and demographic factors. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1799-1808.
- Page, R. M. (1990). Shyness and sociability: A dangerous combination for illicit substance use in adolescent males? *Adolescence*, 25 (100), 803-806.
- Pilkonis, P. A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 45 (4), 585-595.
- Rapee, R. M. (2010). Temperament and the etiology of social phobia. In: Rubin K. H. ve Coplan R. J. (Ed.), *The development of shyness and social withdrawal* (pp.277-299). New York: The Guilford Press.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51 (3), 649-660.
- Riggio, R. E., Throckmorton, B. ve DePaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11 (8), 799-804.
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development*, 6 (1), 111-135.
- Russell, D., Cutrona, C. E. ve Jones, W. H. (1986). A trait-situational analysis of shyness. In: W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. (pp. 239-249). New York: Plenum Press.
- Santesso, D. L., Schmidt, L. A. ve Fox, N. A. (2004). Are shyness and sociability stil a dangerous combination for substance use? Evidence from a US and Canadian sample. *Personality and Individual Differences*, 37 (1), 5-17.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92 (3), 641-669.
- Schmidt, L. A. ve Fox, N. A. (1995). Individual differences in young adults' shyness and sociability: Personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19 (4), 455-462.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Smiler, A. P. ve Kubotera, N. (2010). Instrumental or expressive? Heterosexual men's expectations of women in two contexts. *Men and Masculinities*, 12 (5), 565-574.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modefication: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, 25 (2), 173-180.
- Stein, W. ve Walker, J. R. (2001). *Triumph over shyness: conquering shyness and social anxiety*. USA: McGraw-Hill Education Group.
- Stevens, J.A. (1997). *Utangaçlığınızı yenin: Düşünce tarzınızı değiştirin, yaşamınızı değiştirin*. (Çev.: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1984). Confirmatory hierarchical factor analyses of psychological distress measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (3), 621-635.
- Toker, F. (Ed.), Kuzgun, Y., Cebe, N. ve Uçkunkaya, B. (1968). *Zeka kuramları*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Dairesi Araştırma ve Değerlendirme Bürosu.
- Trower, P., Gilbert, P. ve Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and selfpresentation: An interdisciplinary perspective. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 11-45). New York: Plenum Press.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turner, S. M., Beidel, D. C. ve Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (6), 497-505.
- Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük. (Online). Web: <http://tdkterim.gov.tr/bts/> adresinden 4 Temmuz 2012 tarihinde indirilmiştir.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2 (4), 247-253.

- Wadman, R., Durkin, K. ve Conti-Ramsden, G. (2008). Self-esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment (SLI). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51, 938-952.
- Waters, E. ve Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3 (1), 79-97.
- Wells, A. (2000). Modifying social anxiety: A cognitive approach. In: W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: development, consolidation and change*. (pp. 186-201). London: Routledge.
- Yeates, K. O. ve Selman, R. L. (1989). Social competence in the schools: Toward an integrative developmental model for intervention. *Developmental Review*, 9 (1), 64-100.
- Yerin-Güneri, O., Mesutoğlu, C. ve Aydın, G. (2011, Ekim). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımını yordamada cinsiyet, yaş, sosyal beceri ve utangaçlığın rolü*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri. Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3): 37-57.
- Yüksel, G. (2005). Türkiye Cumhuriyetleri öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler: Gazi Üniversitesi örneğı. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 151-172.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52 (6), 686-690.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Perseus Press.
- Zolten, K ve Long, N. (1997). *Shyness*. Department of Pediatrics University of Arkansas for Medical Sciences.(Online) Web: <http://www.parenting-ed.org/handouts/shyness.pdf>. adresinden 9 Temmuz 2012 tarihinde indirilmiştir.

EKLER



Sayı : B.30.2.MEÜ.0.70.03.00-605.01-386/4125
Konu : Ölçek Çalışması

19 /03/2012

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.03.2012 tarihli ve B.30.2.MEÜ.0.44.00.00-302.14/179 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün ilgi yazısı ekinde gönderilen, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Bilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'in danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Ezgi Ekin ŞAHİN, "Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Kişilerarası Yetkinlik, Etkileşim Kaygısı ve Benlik Saygısı Rolü" başlıklı tez çalışmasının ölçeklerini Fakülteniz öğrencilerine uygulayabilmesi için gereğini rica ederim.


Prof. Dr. Yüksel ÖZDEMİR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER :

- 1-Dilekçe (1 sayfa)
- 2-Anket Formu (5 sayfa)

DAĞITIM :

Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
İletişim Fakültesi Dekanlığına
Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne (Ek konulmadı)
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına

T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
GELEN EVRAK

Tarih: 26.03.2012 Sayı: 313

Ek2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerdeki yetkinlik ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan yüksek lisans tez araştırması için hazırlanmıştır. Birinci bölüm kişisel bilgileri, ikinci bölüm ise araştırmanın amacına yönelik ölçek maddelerini içermektedir.

Yanıtlarınız birey olarak tek tek değil, grup olarak değerlendirileceğinden adınızı yazmanız istenmemektedir. **Vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve bu araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.** Yanıtlarınızın doğru, açık ve samimi olması araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Katılımınız için teşekkür eder, başarılar dilerim.

Arş. Gör. Ezgi Ekin ŞAHİN
MEÜ, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Bölümünüz :
2. Sınıfınız : 1. sınıf 2. sınıf 3. sınıf 4. sınıf
3. Cinsiyetiniz : Kız Erkek
4. Mezun Olduğunuz Lise Türü : Devlet Lisesi Öğretmen Lisesi
Anadolu Lisesi Meslek Lisesi
Fen Lisesi Teknik Lise
Özel Lise İmamHatip Lisesi
Özel Fen Lisesi Güzel Sanatlar Lisesi
Özel Anadolu Lisesi Askeri Lise
Akşam Lisesi Yabancı Dil Ağırlıklı Lise
Diğer:.....
5. Üniversite öncesi yaşamınızın büyük bölümünün geçtiği yer:
Köy-Kasaba
İlçe Merkezi
İl Merkezi (Büyükşehir dışında)
Büyük şehir merkezi (İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Bursa gibi.)
Yurt dışı
6. Üniversite öncesi yaşamınızın büyük bölümünün geçtiği bölge:
Ege Marmara Akdeniz
İç Anadolu Batı Karadeniz Doğu Karadeniz
Doğu Anadolu Güneydoğu Anadolu Yurt dışı
7. Ailenizde (çekirdek aile) üniversite eğitimi almış ya da almakta olan sizden başka kimse var mı?
Evet Hayır

Ek3: Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği

KYÖ

Aşağıdaki ifadelerde kişilerarası ilişkilere özgü bazı davranışlar yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerde yer alan davranışları gerçekleştirme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüzü belirtiniz.

1= Bu konuda hiç iyi değilim

2= Bu konuda iyi değilim

3= Bu konuda biraz iyiyim

4= Bu konuda iyiyim

5= Bu konuda çok iyiyim

		Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda biraz iyiyim	Bu konuda iyiyim	Bu konuda çok iyiyim
1.	Yeni tanıştığımız birilerine birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek (sinemaya gitmek vb.).	1	2	3	4	5
2.	Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek.	1	2	3	4	5
3.	Kendi isteklerinizi diğer insanlara kabul ettirmek.	1	2	3	4	5
4.	Kendinizle ilgili özel şeyleri başkalarına anlatmak.	1	2	3	4	5
5.	Anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek.	1	2	3	4	5
6.	Yeni ilişkiler kurmak için çaba sarf etmek.	1	2	3	4	5
7.	İnsanlara sıkıntılı ya da üzücü olaylarla baş etmelerinde yardımcı olmak.	1	2	3	4	5
8.	Kendinizi savunmak.	1	2	3	4	5
9.	Kendinizle ilgili utandığımız şeyleri birisine söylemek.	1	2	3	4	5
10.	Anlaşmazlıkları uzun vadede herkesi mutlu edecek şekilde halletmek.	1	2	3	4	5
11.	Yeni tanıştığımız ve daha yakından tanımak istediğiniz birileriyle sohbet etmeyi sürdürmek.	1	2	3	4	5
12.	Birisi sorunlarını anlatırken, gerçekten onunla ilgilendiğinizi göstermek.	1	2	3	4	5

Ek3: Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği

		Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda biraz iyiyim	Bu konuda iyiyim	Bu konuda çok iyiyim
13.	Kendi görüşlerinizi diğer insanlara kabul ettirmek.	1	2	3	4	5
14.	Birisine açılmak ve kendinizle ilgili her şeyi bilmesine izin vermek.	1	2	3	4	5
15.	Anlaşmazlıkları hiç kimseyi üzmeden ya da kırmadan çözümlmek.	1	2	3	4	5
16.	İlk defa karşılaştığımız birileriyle tanışmak ya da kendinizi tanıtmak.	1	2	3	4	5
17.	Başkalarına yaşadıkları sorunları tam olarak anlamaları için yardımcı olmak.	1	2	3	4	5
18.	Kendi isteklerinizi başkalarına yaptırmak.	1	2	3	4	5
19.	Kişisel duygu ve düşüncelerinizi başkalarıyla paylaşmak.	1	2	3	4	5
20.	Anlaşmazlıkları bir kişinin her zaman zararlı çıkmayacağı şekilde halletmek.	1	2	3	4	5
21.	Yeni tanıştığımız birilerini telefonla arayarak birlikte bir şeyler yapmak için randevulaşmak.	1	2	3	4	5
22.	Sorunları hakkında içini döken birilerini dinlemek.	1	2	3	4	5
23.	Nereye gidileceğine ya da ne yapılacağına karar vermek.	1	2	3	4	5
24.	Herkesin bilmesini istemediğiniz şeyleri birisine anlatmak.	1	2	3	4	5
25.	Anlaşmazlıkları büyük tartışmalara yol açmayacak şekilde ele almak.	1	2	3	4	5

Ek4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

RBSÖ

Aşağıda, genel olarak kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinize yönelik 10 madde verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyup, sizin için doğruluk derecesini verilen 4'lü derecelendirme sistemini kullanarak belirtiniz.

		Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum.	1	2	3	4
2.	Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3.	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4.	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5.	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6.	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
7.	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8.	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi istedim.	1	2	3	4
9.	Bazen kendimin kesinlikle bir işe yaramadığını düşünüyorum.	1	2	3	4
10.	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4

Ek5: Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği

UÖ

Lütfen aşağıda verilen maddeleri dikkatlice okuyarak, her maddenin sizin duygu ve davranışlarınıza uygunluğunu, verilen dereceleme sistemine göre değerlendiriniz. Yanıtlama işlemi, her maddenin karşısındaki rakamlardan birini işaretleyerek yapınız ve boş madde bırakmayınız.

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Çok uygun
1.	İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissedirim.	1	2	3	4	5
2.	Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	1	2	3	4	5
3.	Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.	1	2	3	4	5
4.	Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.	1	2	3	4	5
5.	Başkaları ile birlikte iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
6.	Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
7.	Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
8.	Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
9.	Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.	1	2	3	4	5
10.	Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
11.	Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.	1	2	3	4	5
12.	Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.	1	2	3	4	5
13.	Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.	1	2	3	4	5