

**T. C.
Selçuk Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK VE BENLİK SAYGILARININ
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA**

**Hazırlayan
Elif DEMİRBAŞ**

Konya- 2009

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmiştir. Araştırma örneklemini Trabzon il ve ilçe merkezlerinde lise öğrenimine devam eden ve tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 498 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 259 kız, 239 erkek öğrenci bulunmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeylerini belirlemek için Cheek ve Buss (1981) tarafından geliştirilen “Utangaçlık Ölçeği”, benlik saygı düzeyini ölçmek için Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri”, fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek için Weismann ve Beck (1978) tarafından geliştirilen “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve regresyon analizi teknikleri kullanılmış ve varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması sonucunda farkın kaynağını belirlemek için ‘Tukey Testi’nden yararlanılmıştır.

Kız ve erkek öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne-baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin utangaçlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bununla birlikte yüksek benlik saygısının annenin eğitim düzeyi ile ilişki olmadığı; ancak babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca araştırma sonucunda benlik saygısı puanları yüksek olan öğrencilerin utangaçlık puanları düşükken, benlik saygısı puanları düşük olan öğrencilerin utangaçlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken; utangaçlık ile onaylanma ihtiyacı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve onaylanma ihtiyacının utangaçlığı yordayan bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı

ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu ile onaylanma ihtiyacı alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve bu iki alt boyutun benlik saygısını yordayan unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

SUMMARY

In this research, the level of shyness and self esteem among high school students has been analysed from the perspective of dysfunctional attitudes. 498 high school students chosen according to the random group sampling from Trabzon and its towns form this research illustration. 259 girls and 239 boys participate in this research group.

“Shyness scale” developed by Cheek and Buss (1981) grade the level of shyness and “Coopersmith Self-Esteem Inventory” developed by Coopersmith (1967) to grade the level of self esteem and “Dysfunctional Attitudes Scale” developed by Weismann and Beck (1978) to grade disfunctional attitudes have been used in the research.

One-Way ANOVA, Pearson’s Momenter Correlation Ceefficient Technique, Regression Analysis methods have been used in data analysis and parallel to the significant results reached by variance analysis, Tukey Test has been used to fix the source of the difference.

It has been understood that the level of shyness and self-esteem both for girls and boys doesn’t vary. The students’ rated values of shyness in accordance with intellect level of parents vary in significant level. Besides, it has been understood self-esteem level doesn’t have a relation to the mother’s intellect level, but father’s.

Additionaly, it has been understood the students with high level self-esteem have low level shyness and the ones with low level self-esteem have high level shyness. It has been inferred no significant relation between shyness and the perfectionist sub-dimension of dysfunctional attitudes occur; but some results have shown the existing relationship between shyness and the need for being confirmed that is to say the need to be

confirmed is related to the shyness. It has been reached as a result that the subdimensions of self-esteem and dysfunctional attitudes is significantly related to the subdimensions of the need for being confirmed and those two subdimensions are the elements of self esteem. The obtained findings have been discussed with the researches and some suggestions have been made.

İÇİNDEKİLER

Özet	i
Summary.....	iii
İçindekiler.....	v
Tablolar	vii
Önsöz.....	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
ARAŞTIRMANIN ALT AMAÇLARI	3
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
SINIRLILIKLAR	5
TANIMLAR.....	5

BÖLÜM II

İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE ve ARAŞTIRMALAR.....	6
UTANGAÇLIK	6
Utangaçlıkla İlişkili Kavramlar (Sosyal Kaygı, Sosyal Fobi, İçedönüklük.....	7
Utangaçlığın Kaynağı.....	10
Utangaçlık Türleri	15
Utangaç Kişilerin Özellikleri.....	18
BENLİK SAYGISI	23
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR.....	28

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	35
Araştırmanın Modeli	35
Evren ve Örneklem	36
Veri Toplama Araçları	37

Kişisel Bilgi Formu.....	37
Utangaçlık Ölçeği	37
Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	39
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	41
Verilerin Toplanması	42
Verilerin Analizi	43

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	44
---------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM.....	56
------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER	80
Kişisel Bilgi Formu.....	80
Utangaçlık Ölçeği Madde Örnekleri.....	81
Copersmith Benlik Saygısı Envanteri Madde Örnekleri.....	82
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Madde Örnekleri	83

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Sayısal Dağılımı	36
Tablo 2: Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Sayısal Dağılımı.....	36
Tablo 3: Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarının t Testi Sonuçları	44
Tablo 4: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları ..	45
Tablo 5: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 6: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları	46
Tablo 7: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları ...	46
.....	
.....	
Tablo 8: Lise Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	47
Tablo 9: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları	48
Tablo 10: Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının t Testi Sonuçları	49

Tablo 11: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları	49
Tablo 12: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	50
Tablo 13: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları	50
Tablo 14: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	51
Tablo 15: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları	52
Tablo 16: Lise Öğrencilerinin Utangaçlık, Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Pearson Korelasyon Düzeyleri İlişkisi.....	53
Tablo 17: Fonksiyonel Olmayan Tutumların Benlik Saygısını Açıklama Gücü.....	54
Tablo 18: Fonksiyonel Olmayan Tutumların Utangaçlık Düzeyini Açıklama Gücü.....	54

ÖNSÖZ

Bir çok kişinin emeğini ve desteğini gördüğüm çalışmamın başlangıcından sonuna kadar olan süreç içinde, katkıları, yapıcı eleştirileri, motivasyon desteği ve gösterdiği sabır için, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimime devam ettiğim süre zarfında kat ettiğim uzun kilometrelerden sonra ve tezimi bitirmek için çalıştığım yoğun günlerimde beni evinde ağırlayan, bana deneyimleri ile yardımcı olan değerli dostum Arş. Gör. Yeliz SAYGIN 'a, manevi desteği için sevgili dostum Arş. Gör. Didem AYDOĞAN'a ve yardımlarını benden esirgemeyen tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatımda olduğu gibi, yüksek lisans eğitimim süresince de desteklerini esirgemeyen ve bana güç veren sevgili anneme, babama ve kardeşlerime minnettarlığımı sunarım.

Elif DEMİRBAŞ

BÖLÜM I

GİRİŞ

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir ara dönemdir. Ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel gelişme, değişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2001).

Ne yetişkin ne de çocuk olmak; dolayısıyla arada bir yerde bulunmak özellikle benlik, kimlik, benlik saygısı gibi kavramların oluşmasında çatışmalara neden olmaktadır. Bu evrede var olan kaygıyı arttırıcı dış etkenlerin- okul, aile içi ilişkiler...-eklenmesi bu çatışmaları hızlandırmaktadır (Ekşi, 1990). Ayrıca bu çatışmalar diğer bireyler ile başarılı ilişkiler kurmada sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. İnsanlarla bir arada yaşamayı kolayca başaramayan kişiler, “sıkılgan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” şeklinde sıfatlandırılmaktadır (Bacanlı, 1999).

Kişiler arası ilişkilerde bireyin kendisini rahatsız hissetmesi olarak tanımlanan utangaçlık basit olarak, bireyin başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğal davranışları ketleyen rahatsız edici bir duygudur (Enç, 1980). Stevans (1997) 'a göre ise utangaçlık, bireyin yaşamının her yönünü etkileyen, en hafif olanının bile iş, eş ve arkadaş seçimini etkileyen, bir gruba girme konusunda kendisini çaresiz hissetmesine neden olan önemli etmenlerden biridir. Carducci ise (2000) utangaçlığı kişiler arası ilişkilerde yaşanan sıkılganlığın, düşük benlik saygısının ve reddedilme korkusunun çıkardığı kişiler arası bir sorun olarak tanımlamıştır.

Utangaçlık kişinin sadece sosyal ilişkilerini etkilemekle kalmaz aynı zamanda bireyin kendine değer veriş düzeyini, olaylara ve kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını da etkiler. Utangaç kişiler başkalarının göstermiş

olduğu olumsuz tepkilerden kolaylıkla etkilenirler. Kendileriyle ilgili olumsuz yargılar utangaç bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Page (1990)'a göre utangaçlığın olumsuz etkisi ergenlerde çok daha belirgindir. Utangaçlık ergenlerde düşük benlik saygısına,depresyona,kaygıya ve yalnızlığa neden olur.

Coopersmith (1967)' e göre benlik saygıları düşük olan bireyler sürekli olarak başarısız olma kaygısı taşıyan, reddedilmekten korkan, utangaç, bağımlı, pasif ve yakın ilişkilere girmekten kaçınan bireylerdir. Beck'e göre ise bireylerin, kaygı, utangaçlık, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşamalarının en önemli nedeni; olayların kendisi değil, kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri yorumlardır. Bilişsel modelde otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan sayıtlılar olmak üzere iki tip hatalı düşünce biçimi söz konusudur. Olumsuz otomatik düşünceler, kişinin kaygılı olduğu belirli durumlarda var olan düşünceler ve hayaller, işlevsel olmayan sayıtlılar ise, kişilerin kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır. Örneğin, benim ne kadar sıkıcı biri olduğumu düşünecekler gibi... (Savaşır ve Şahin, 1997). Bireyde biliş düzeyinde gelişen bu inanç ve düşünceler onun sosyal ilişkilere girmesinde zorlanmalar yaşayıp utangaç biri olmasına ve düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olur.

Genel olarak ele alındığında utangaçlık bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını engelleyerek, sosyal ilişkilerin bireye sağladığı olumlu katkılardan yoksun kalmasına ve bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olur. Ayrıca utangaçlık bireylerin çarpıtılmış algılamalarından etkilenir. Bununla birlikte benlik saygısı düşük bireylerin kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri vardır. Bu durum onların iletişimi başlatıp sürdürmede zayıflık ve ruhsal zorlanmalar yaşamalarına neden olmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının utangaçlık ve benlik saygılarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve fonksiyonel olmayan tutumlardır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısıdır.

Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları anne-baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları anne-baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları utangaçlık puanlarını ve benlik saygılarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Sağlıklı toplumlar, sağlıklı bireyler ve bu bireyler arasındaki sağlıklı iletişim ile oluşur. Kişiler arası iletişimdeki başarı kendini gerçekleştirme sürecinde bireylere yardımcı olan önemli bir unsurdur. Ancak iletişimde

başarılı olmak her zaman mümkün değildir. Çünkü insanlarla iletişim kurabilmek birçok insana sıkıntı vermekte bu sıkıntıda özellikle ergenlik döneminde kendini daha belirgin olarak hissettirmektedir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlikte ben kimim sorusuna cevap arayan birey, bu sorunun cevabını ararken bir yandan yaşlıları ile sağlıklı ilişkiler kurmaya çalışıp, diğer yandan da psikolojik sağlığını korumaya çalışmaktadır. Bazı kişiler için başkaları ile bir arada olmak zordur ve bu kişiler sosyal ortamlarda kendilerini ifade etmekte güçlük çekip, doğru davranıp davranamayacakları konusunda endişe yaşarlar. Utangaçlık olarak tanımlanabilen bu durum bireyin kendisi ve başkaları tarafından değerlendirilmesi ile oluşan benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi ile şekillenen benlik saygısı ile çift yönlü bir ilişkiye işaret etmektedir. Ayrıca utangaç ve benlik saygısı düşük bireylerin, kendilerine dair olumsuz değerlendirmelere sahip olması bu bireylerde fonksiyonel olmayan tutumların oluşmasına neden olabilir

Bu çalışmada kimlik kazanma çabası içinde olan ergenlerin kişiler arası ilişkilerde yetersiz olmasına sebep olan utangaçlığın ve kişinin kendini algılayış biçimi olan benlik saygısının depresyonun tedavisi için geliştirilmiş olan fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi yapılmıştır.

Araştırmada utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumların çeşitli değişkenlere göre incelenmesinin, bu değişkenlere ilişkin yapılan kuramsal açıklamaların test edilmesi açısından önemli olacağı, bununla birlikte utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiye dair sınırlı kuramsal temelin genişlemesi yönünde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının liselerdeki psikolojik danışma ve rehberlik servisleri tarafından kullanılması utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmaya, benlik saygılarını yükseltmeye yönelik programların hazırlanmasında ve uygulanmasında ek bilgiler sunma açısından alana önemli katkılar sağlayabilir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırmada ölçülen öğrencilerin utangaçlık düzeyleri “Utangaçlık Ölçeği”nin, özsaygı düzeyleri “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri”nin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyleri “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Bu araştırmada geçen bazı kavramlar aşağıda tanımlandığı şekliyle kullanılmıştır:

Utangaçlık (Shyness): Başkalarının karşısında ortaya çıkabilen huzursuzluk ve engellenme, sosyal ortamlardan kaçınma durumudur (Cheek ve Buss,1981)

Benlik Saygısı (Self-esteem): Bireyin kendisi ile uyum içinde ve kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusudur (Rosenberg, 1989).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar (Dysfunctional Attitude): Diğerleriyle kurulan iletişim sonucu ortaya çıkan, kişinin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı dünyaya ilişkin geliştirdiği olumsuz inançlardır (Beck,2001).

BÖLÜM II

İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE ve ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar kavramsal ve kuramsal olarak ele alınmış ve araştırmanın değişkenleri ile ilgili betimsel ve deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

1.UTANGAÇLIK

İnsanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisi iletişimdir. İnsanlar arasındaki ilişki iletişim yoluyla kurulur. İletişim, konuşan ve dinleyenin güdü, algı, eğilim ve tutumlarından oluşan insan davranışlarının oldukça karmaşık bir şeklidir (Yüksel, 1997). Çulha ve Dereli (1987)'ye göre iletişimde her zaman başarılı ve rahat olunamayabilir. Duygu ve düşüncelerini açıkça söylememek, yaşlılarıyla yaş ve mevkice kendinden büyüklerle rahat konuşmamak, arkadaş edinmemek ve farklı guruplara girememek iletişim sorunları arasında yer almaktadır. Birçok kişi yeni tanışılan kimseyle ilişki kurmakta oldukça utangaçlık gösterebilir (Akt: Yıldırım, 2006).

Utangaçlık kişilik psikolojisi içinde tartışmaya yol açan bir konudur ve kadın için de erkek için de ortak bir sosyal problem olarak tanımlanmaktadır (Crozier, 2005; Scott, 2006).

Zimbardo (1977), utangaçlık için tek bir tanımın yeterli olamayacağını ve farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğini ileri sürmektedir. Utangaç olmak, çekingenlik ya da güvensizlik nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta güçlük yaşamak demektir. Ona göre utangaçlık, orta dereceli bir çekimserlik durumundan sosyal fobi durumuna kadar giden bir değişiklik göstermektedir. Gard (2000)' da utangaçlığı, özellikle dikkatlerin üzerine çekildiği (partiler toplantılar vb.) veya değerlendirilmelerin yapıldığı (konuşma yapma, iş

görüşmesi vb) sosyal ortamlarda endişe duyma ve engellenme hissi olarak görmektedir. Birçok insan içinse utangaçlık, temel ihtiyaçlarının önündeki bir engeldir ve insanları kontrol altına alarak onları okulda, sosyal ve iş ortamlarında etkisiz kılmaktadır (Carducci, 2000).

Utangaçlıkla ilgili yapılan tanımlar, utangaçlık konusunda araştırmacıların ortak bir noktada birleşemediklerini göstermektedir. Ancak yinede tüm tanımlar utangaçlığın iletişimi zorlaştırdığına ve bireyler arasındaki sosyal etkileşimi engellediğine işaret etmektedir.

Utangaçlıkla İlişkili Kavramlar (Sosyal Kaygı, Sosyal Fobi, İçedönüklük)

Kişinin sosyal ortamlarda yaşadığı problemleri betimleyebilmek için utangaçlıkla birlikte zaman zaman sosyal kaygı (social anxiety), sosyal fobi (social phobia), içedönüklük (introversion) gibi kavramlarda kullanılmaktadır, bazen de bu kavramlar tamamıyla utangaçlıkla aynı anlamda kullanılmaktadır.

Eren-Gümüş (2006)'e göre sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vb.) bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanabilir. Belli düzeyde sosyal kaygı içerse de daha geniş bir davranış alanını ifade eden utangaçlık, sosyal kaygıdan (sosyal fobi) kesin olarak ayrılmaktadır (Esemenli, 1995). Utangaçlık ve sosyal kaygı, sosyal fobinin bir alt klinik düzeyi olarak düşünülebilir.

Buss (1980) utangaçlığı bazı boyutları açısından sosyal kaygı ile aynı görerek özellikle sonradan gelişen utangaçlığı yani bireyin çevresinden çok kendisiyle ilgilendiği utangaçlık türünü, sosyal kaygının bir formu olarak kabul

etmiştir. (Akt: Gökçe, 2002). Casey (2006)'e göre ise kaygı ve utangaçlık önemli bir birliktelik göstermektedirler ve aralarında iki yönlü bir ilişki vardır.

Pilkonis (1977), 151'i erkek ve 112'si kız olmak üzere toplam 263 üniversite öğrencisi üzerinde kişisel ve sosyal utangaçlık ile sosyal davranışın diğer ölçümleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, utangaç olan ve olmayan bireyleri karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda her iki cinste de utangaçlık ve sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Snyder, Smith, Augelli ve Ingram (1985), utangaçlık semptomlarının sosyal kaygıya ve performans düşüklüğüne neden olarak gösterilip gösterilmediğini ortaya koymak için 70'i kız ve 72'si erkek olmak üzere toplam 142 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda utangaçlık semptomlarının sosyal kaygıya ve performans düşüklüğüne neden olduğu görülmüştür.

Sosyal ortamlardaki kaygının öğeleri sosyal fobisi olan insanlarda utangaçlardan daha fazladır. Sosyal fobinin temel özelliği mahçup olunabilecek bir toplumsal duruma maruz kalmak, toplum önünde belirli bir eylemde bulunmak zorunda kalmaktan devamlı olarak korkmaktır (Özdemir, 2004). Bu durumda sosyal fobi bu insanların utanılacak duruma düşeceklerini düşündükleri durumlardan kaçınmalarına neden olur (Kırlı, 2003). Örneğin, sosyal fobisi olan birisi bir partiye kendi kendisini ikna edip gidemezken utangaç birisi partiye gider ama yanlış bir şey yapma kaygısıyla gecenin çoğunu yalnız geçirir. Sosyal fobideki korku faktörünün utangaçlıktan daha keskin olduğu söylenebilir (Arends, 2000).

Sosyal fobinin özellikleri dikkate alındığında, utangaçlıkla pek çok benzer yönleri olmakla birlikte farklı kavramlardır; çünkü utangaç bir insan hoş olmayan bir şey söylemekten dolayı konuşmaya başlamaktan çekinirken, sosyal fobisi olan bireyler yeni insanlarla karşılaşmaktan kaçınmaktadırlar

(Kashef, 2001). Bu durumda utangaçlığı sosyal fobinin kendisi değil sadece bir semptomu olarak tanımlamak daha doğrudur.

Utangaçlıkla ilgili olduğu düşünülen ve sık sık utangaçlık yerine kullanılan bir diğer kavramsa 'içedönüklük' kavramıdır. Henderson ve Zimbardo (1998)' ya göre içedönüklük sosyal olmayan bireysel etkinlikleri ve yalnızlığı tercih etme durumudur. İçedönük kimseler kendi iç dünyalarında olup bitenlere daha çok önem verirler, sessiz ve çevreye karşı kapalıdırlar (Cüceloğlu, 2002; Zel, 2006). İçedönük kişilerin en belirgin özellikleri sosyal ilişkilerde pasif, genelde düşünceli, barışsever, kendini denetim altında tutan, güvenilir, telaşsız ve sakin oluşlarıdır. Ayrıca, içedönük bireylerin kendi içlerinde oldukça dengeli oldukları da söylenebilir. İçedönük çocuk çekingen ve kararsızdır. Yeniliklerden hoşlanmaz ve yeni eşyalara sakıngan bazen de korkuyla yaklaşır. Tek başına oynamayı sever ve birçok arkadaş yerine bir tek arkadaşı yeğler. Öte yandan içedönük yetişkinler toplumdan hoşlanmazlar ve büyük topluluklar içinde kendilerini yalnız ve kaybolmuş hissederler. İçedönük bireylerin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda bu özelliklerin, utangaç bireyin genel özellikleriyle kısmen örtüştüğü görülmektedir. Buna karşılık utangaç bireyler diğer insanlarla birlikte olmayı, onlarla vakit geçirmeyi isterler; ancak bunu yapabilecek sosyal becerilerden yoksundurlar (Eysenck, 1989; Akt: Gökçe, 2002; Fordham, 2001).

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

Günlük dilde birbirleri yerine kullanılan utangaçlık ve içedönüklük yapılarının birbirleriyle aynı olup olmadığını ortaya koymaya çalışan araştırma sonuçlarının bu kavramların birbirlerinden farklı olduğu konusunda benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

Utangaçlığın Kaynağı

Kuramlar açısından utangaçlık incelendiğinde kuramcılarının utangaçlık konusunda ortak bir görüşte birleşemediklerini göstermektedir.

Psikanalitik Yaklaşım: Psikanalitik yaklaşıma göre utangaçlık bir semptomdur ve egonun kendisi ile meşgul olmasından ve kendine yönelmesinden kaynaklanmaktadır (Zimbardo 1977).

Izard (1978)'a göre utangaçlık teşhircilik ve libidonal dürtülerden kaynaklanmaktadır. Utanç duygusu bastırılmış, cinsel teşhircilikle ilgili görülmüştür (Akt: İncioğlu-Eroğlu, 2003).

Davranışçı Yaklaşım: Davranışçı yaklaşıma göre birey öğrendiklerinin toplamıdır. Eğer bireyin davranışı ödüllendirilirse birey o davranışı öğrenir, birey davranışının sonucunda olumsuz tepkiler alırsa bireydeki o davranış söner. Davranışçılara göre çevrenin uygun bir şekilde düzenlenmesiyle bireydeki olumsuz özellikler olumlu özelliklere dönüştürülebilir (Zimbardo, 1977). Jere (1996)'e göre utangaçlık yaşayan bireyler çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından konuşmaya ve girişimlerde bulunmaya teşvik edilmemiş; konuşma girişiminde bulduklarının da ise bu çabaları pekiştirilmemiş olan bireylerdir.

Kişilik-Özellik Kuramları: Kişilik kuramcıları utangaçlığın zeka ve boy gibi doğuştan bir özellik olduğunu ve kalıtsal olarak utangaçlığın genlerle taşındığını ileri sürmektedirler (Zimbardo,1977). Bu kuram, Cattell (1973) tarafından geliştirilmiştir. Cattell, bireylerin kişiliklerinin, ölçeklere verdikleri

cevapların matematiksel olarak analizi ile ortaya çıkarılan temel kişilik özelliklerinin bileşimi olduğunu savunmaktadır (Zimbardo, 1977). Plomin ve Rowe (1977) da soydan gelen özelliklerin kişisel özelliklere nazaran utangaçlığa daha büyük katkı sağladığı üzerinde durmaktadırlar.

Daniels ve Plomin (1985), 0–2 yaş çocuklarında görülen utangaçlıktaki bireysel farklılıkların kökenini inceleyerek utangaçlığın çevresel faktörlerden mi yoksa kalıttan mı ileri geldiğini ortaya koymaya çalışmışlardır. Evlat edinen 152 aile ile şartları denk olan ve evlat edinmeyen 120 aile incelenerek yapılan araştırmada, iki yaşına kadar olan çocuklardaki utangaçlığın bireysel farklılıklarının kökeninde genetik etkilerin ve sosyal değişkenlerin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Utangaç annelerin kendilerini ve bebeklerini yeni deneyimlere maruz bırakmadıkları görülmüştür. Ancak utangaç olan biyolojik anne ve babalar ile evlatlık verdikleri bebeklerin utangaçlığı arasında anlamlı bir kalıtsal ilişki bulunmuştur.

Utangaçlığın genetik geçişini incelemek için yapılan ikiz çalışmalarında monozigotik (tek yumurta) ikizlerde utangaçlık davranışı, dizigotik (çift yumurta) ikizlere göre birbirine daha benzer bulunmuştur. Bununla birlikte genetik katkı çevresel etkenlerin rolünü düşündürecek şekilde orta düzeydedir. Örneğin "Colorada Evlat Edinme Çalışması"nda, üvey anababanın utangaçlıklarıyla, evlatlık bebeklerin utangaçlık dereceleri arasında çevresel etkenlerin rolünü destekler şekilde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Yine bu çalışmada 24 aylıkken evlatlık verilen çocuklarda, biyolojik ebeveynlerin utangaçlık derecesiyle çocukları arasında zayıf düzeyde bir korelasyon saptanmıştır (Fyer, 1993; Akt: Türkçapar, 1999).

Toplumsal Yaklaşım: Sosyologlar ve çocuk psikologları, utangaçlığın sosyal şartlar göz önünde bulundurularak ele alınması gerektiğini düşünmektedirler. Bu kuramcılar, utangaç bireylerin diğer insanlar tarafından

utangaç olarak değerlendirilmeleri sonucu, kendilerini utangaç olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Utangaç insanlar, başkalarından çok çabuk etkilenmekte ve başkalarının kendileri hakkındaki düşünce ve görüşlerini tek gerçek gibi kabul etmektedirler (Zimbardo,1977). Bu kurama göre, toplumun ve kültürün bireyden beklentilerinin birey üzerinde yarattığı duygusal bir yük vardır. Bu beklentilerin birey tarafından yeterince karşılanamayacağına yönelik geliştirilen inanç bireyin utanç duygusu yaşamasına neden olabilmektedir (İncioğlu-Eroğlu, 2003).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Nelson-Jones (2005)'e göre insanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelirler, bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir. Utangaç kişilerin en belirgin özellikleri kendilerine yönelik olarak geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşüncelerdir (Van Der Molen,1990). Bilişsel yaklaşımı benimseyen kuramcılar utanmayla ilgili düşüncelerin çoğunun kişinin kendisiyle ilgili gerçeklik tanımlamalarından kaynaklandığı üzerinde dururlar.

Okul çağındaki utangaç çocukların birçoğu zayıf sosyal becerilere sahiptirler ve akademik becerileri yetersizdir. Bu nedenle çevreleri tarafından olumsuz değerlendirilirler. Bu da onların kendileri ile ilgili olumsuz düşünce şemaları geliştirmelerine neden olur (Wash, 2002). Lange ve Jakubowski (1976)'ye göre de utangaç davranışların nedeni gerçekçi olmayan düşüncelerdir (Akt: Hasdemir, 2005).

Sosyal Öğrenme: Utangaçlığın ortaya çıkmasında çevrenin etkisi de oldukça önemlidir. Olumsuz sosyal deneyimler, sosyal korku içeren davranış örnekleri ve sosyal ortamlar konusunda doğru olmayan bilgilerin iletilmesi, çocuklarda ve gençlerde utangaçlığa neden olabilmektedir (Markway, Carmin, Pollardve Flynn, 1998). Nadir olarak sosyal ilişkiler içinde bulunan veya utangaç olan kaygılı anne babaların çocuklarının, ebeveynlerini örnek alarak bu duyguyu ve bu duyguyla ilişkili davranışları edindikleri söylenebilir (Antony ve Swinson, 2000).

Davranışlarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği ve gruplardan dışlanacakları düşüncesi ile baş etmeye çalışan utangaç bireylerin kendileri hakkındaki olumsuz değerlendirmelerinin ve inançlarının şekillenmesinde ebeveyn tutumlarının da etkisinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Demokratik yapıya sahip aile ortamlarında çocuklar küçük yaşlardan itibaren rahat bir ortamdadır. Düşüncelerini, duygularını açıkça ortaya koyabilmekte, kendisi ile ilgili kararları kendisinin düşünceleri alınarak verilmesi çocukta kendine güvenin iyice yerleşmesine yardımcı olmaktadır. Çocuk kendini ifade etme yeteneğini, dışadönük, yaratıcı olabilme özelliklerini kazanabilmektedir. Böylece birey, yetişkinlik hayatında ve öncesinde kişiler arası ilişkilerinde rahat olabilecektir. Ancak otoriter, ilgisiz ve reddedici bir tutuma sahip ebeveynlerin çocukları küçük yaşlardan itibaren baskı altına alınacak, dolayısıyla kendine güven duygusu ve özsaygı gelişmeye fırsat bulamayacaktır. Aile ortamında çocuğa söz hakkı verilmemesi, çocuğun sevilmemesi, kendini ifade etmesine imkan sağlanmaması ve duygularını bastırması gerektiğine inandırılması sürekli eleştirilmesi, mükemmeliyetçi davranılması, itaat isteği çocukların yaşamın ilk yıllarından itibaren içedönük, çekingen, utangaç olmalarına sebep olacaktır (Yavuzer, 2003).

Carducci ve Zimbardo (1995)'ya göre aşırı korunan çocuklar yaşamları boyunca stresten uzak tutuldukları için stresli ortamlarda bulunmaktan dolayı kaygı duymakta ve çareyi ya ortamdan uzaklaşmakta ya da utangaçlıkta bulmaktadırlar. Oysa anne babaları tarafından stresli ortamlarda aşırı koruma davranışlarına maruz kalmayan çocuklar ise stresli ortamlarda nasıl davranacaklarını ve zorlukların üstesinden nasıl geleceklerini öğrenmektedirler, kendi engellenmişliklerinin üstesinden gelebilmektedirler.

Carducci (2000) utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç bireylerin %64'ünün utangaçlıklarını aile içindeki yaşantılar, aşırı koruyucu anne-babalar ve akran baskısı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dış etkenlerin bir sonucu olarak gördükleri, %29'unun ise utangaçlıklarını

kişilikleri ile ilgili bir sorun olarak görüp benlik saygılarının düşüklüğü, fazla sıkılgan ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz olmaları gibi içsel etkenlere bağladıkları görülmüştür.

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

- Yaşam deneyimleri az olan çocuklar sıklıkla yeni durumlarla karşılaşmak durumunda kalırlar. Bazı çocuklar bu yeni durumlarla baş etmede zorluk yaşarlar ve sonuç olarak da o ortamdan kaçmayı tercih ederler.
- Utangaç bireylerin ailelerinde de utangaçlık görüldüğünden utangaçlığın nedeni kalıtım da olabilir.
- Anne babaların bazen aşırı ilgi gösterip bazen ilgisiz davranmaları gibi tutarsız davranışları, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine yol açar, bu da utangaçlığa sebep olabilir.
- Ailesin ya da başkaları tarafından sıklıkla eleştirilen ve kızdırılan çocuk başkalarından sadece olumsuz geri bildirim beklemeyi öğrenebilir. Bu da çocuğun sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan kaçmasına sebep olabilir.
- Anne babanın çocuğa karşı ilgisizliği, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine yol açar. Bu çocuklar sosyal ortamlarda diğer insanların kendileriyle ilgilenmediklerine ve değer vermediklerine inanarak rahatsız olurlar.
- Çocuklar sosyal ortamlara etkili bir şekilde nasıl katılacaklarını bilemedikleri için bu ortamlardan kendilerini çekerler ve utangaç olabilirler.
- Benlik saygısı düşük olan çocuklar başkalarının da aynı yönde hissettiklerini düşünerek utangaç davranışlar gösterebilirler.

- Anne babanın aşırı koruyucu davranışları da çocuğun kendi başına karar vermede kendilerine güvenmemelerine yol açar, kendine güvensizlik utangaçlığa sebep olabilir.
- Utangaç aileler sosyal ortamlardan uzak oldukları için bu ailelerin çocukları da nasıl arkadaş edineceklerini ve sosyal ortamlara nasıl katılacaklarını öğrenemezler. Ailelerini model aldıkları için de utangaç olabilirler.

Utangaçlığın kaynağı ile ilgili farklı bakış açılarına sahip olan kuramcıların bazıları utangaçlığın genetik yönü üzerine vurgu yaparken, bazı kuramcılarda utangaçlığın cezalandırılma korkusundan ileri geldiği öne sürmektedir. Diğer bir kısım kuramcılarsa, yanlış öğrenmelerin, sosyal etkinin ya da sahip olunan yanlış inanışların bu davranış biçimini ortaya çıkardığını söylemektedirler.

Utangaçlık Türleri

Utangaçlık temelde eğilimsel utangaçlık ve durumsal utangaçlık olarak ayrılmaktadır.

Eğilimsel utangaçlık, Asendorpf (1987) tarafından bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır ve çeşitli durumlarda açık bir biçimde görülebilen bir özellik olduğu belirtilmiştir. Zimbardo (1977)' ya göre eğilimsel utangaçlıkta kendini suçlama görülür. Crozier (1990) eğilimsel utangaçlığı; düşük benlik saygısı, zayıf benlik imgesi ve kendine güvensizlik ile beraber narsistik ve benmerkezcilik gibi kendi ile fazla meşgul olma davranışlarıyla ilişkilendirmiştir.

Durumsal utangaçlıkta, sosyal durumlara, konumlara ve olaylara bağlı olarak gelişen utangaçlık türüdür (Yıldırım, 2006). Asendorf (1987)'a göre, durumsal utangaçlık olumsuz yaşantılar sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Durumsal utangaçlıkta geçici bir duygusal durum söz konusudur ve bu tür utangaçlık günlük hayatın normal bir parçasıdır (Cheek ve Briggs, 1990).

Asendorpf (1987)' a göre eğilimsel ve durumsal utangaçlık arasında dört temel fark vardır. Bunlar:

- Durumsal utangaçlık geçicidir, eğilimsel utangaçlık ise kalıcıdır ve aynı zamanda bir kişilik özelliğidir.
- Durumsal utangaçlık genellikle birbirleriyle ilişkili olan davranışların ve yaşantıların bir ürünüdür.
- Durumsal utangaçlık sosyal ortamlarda ortaya çıkar ve o anki veya sonraki etkileşimlerin belli yönlerine etkileyerek kişide endişe yaratır. Bu endişe bileşeni onu, bir kişilik özelliği olan eğilimsel utangaçlıktan ayırır.
- Durumsal utangaçlık sadece kaygı içermez, aynı zamanda olumlu duyguları da içerebilir.

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

Buss (1986)'a göre, utangaçlık 'korkulu utangaçlık' ve 'çekingen utangaçlık' olmak üzere iki türüdür. Erken gelişen utangaçlık küçük yaşlarda etraftaki yabancıların varlığında gelişen korku ve rahatsızlık ile başlar (Akt: Macdonald, 1997) ve genetik temellidir. Bu utangaçlık türünde huy ve kişilikle ilgili faktörler önde gelir. Yani, utangaçlık bireyin bir kişilik özelliği ya da huyudur. Sonradan gelişen utangaçlık türü ise çocuğun kendinin farkında olmaya başladığında (4–5 yaşlarında) ortaya çıkar. Utangaçlık, kendini değerlendirmede sosyal karşılaştırma süreçlerinin bireyi daha çok etkilediği 8 yaş civarında daha keskin hale gelir ve 14–15 yaşlarında kimlik

problemleriyle başa çıkmaya çalıştıkları ergenlik döneminde ise en üst düzeye ulaşır. Ergenlik döneminde kızlar erkeklere göre kendilerine daha fazla dikkat ederler ve sosyal ortamlarda çevreyle değil kendileriyle çok fazla ilgilenirler. Sonradan gelişen utangaçlık, kendini aşırı değerlendirme ve oluşturduğu olumsuz inançlarla sürekli kendisiyle meşgul olması gibi psikik kaygıların bilişsel semptomlarını içerir (Akt: Gökçe, 2000). Henderson ve Zimbardo (1998)'da utangaçlığı aynı şekilde olumsuz sonuçları olan sosyal ortamlarda yaşanan "duruma bağlı" utangaçlık ve "genetik kökenli" bir kişilik özelliği olarak ayırmaktadırlar.

Zimbardo utangaçlığı anlamak için yürütülen bir araştırmada "Stanford Utangaçlık Anketi" (Stanford Shyness Survey) yaklaşık 5000 kişiye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan bireylerin %80'den fazlası yaşamlarının bazı noktalarında utangaçlık yaşadıklarını; %40'ı da kendisini hala utangaç olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Örneklem grubunun %25'i kendini kronik utangaç olarak tanımlamışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin %20 'si utangaçlığı kendisinde bir kişilik özelliği olarak görmelerine karşı, bu kişilerin çoğunun duruma bağlı utangaç olduğu görülmüştür. Bu kişiler, utangaçlık belirtilerini yüz kızarması, kalp çarpıntısı ile ifade etmişlerdir. Bireylerin %7 'si ise hiçbir zaman utangaçlık hissetmediklerini belirtmişlerdir (Austin, 2003).

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

utangaçlık gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, çocukların neredeyse yarısının da hiçbir dönemde utangaç olarak değerlendirilmedikleri görülmüştür.

Araştırmacılar temelde utangaçlığı kalıttımdan kaynaklanan ve sosyal öğrenme ile kazanılan ve belli durumlarda ortaya çıkan utangaçlık olarak ikiye ayırmışlar ve bu sınıflandırmalar yapılırken utangaçlığın kaynağını dikkate alınmıştır.

Utangaç Kişilerin Özellikleri

Utangaç kişilerin en önemli sorunlarından biri ilişkiye başlayamamalarıdır. Utangaç bireylerin yeni ya da gergin bir ortama alışma süreleri oldukça uzundur. Özellikle, stresli oldukları zamanlarda iletişimi başlatmakta çok daha fazla zorlanmaktadır (Carducci, 2000). Utangaç kişiler, başkalarına hiç görünmeyerek önemsiz olma ya da onların içlerinde bulunarak değersiz olma gibi iki durum arasında sıkışıp kalırlar. Her ikisi de utangaç kişilerin yaşamak istemedikleri durumlardır. Böyle bir durumda da kişiler temelde iki sorunla karşı karşıya kalırlar. Birincisi tamamen dışlanma, depresyona girme, yalnızlığa itilme, insanlarla tanışma ve arkadaş edinmede zorlanma gibi sosyal problemler; ikincisi ise utangaç kişilerin başkalarının yanında net düşünemedikleri ve olumsuz yargılara sahip oldukları için davranışsal karşılıklı konuşmalarda donup kaldıkları bilişsel problemlerdir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Utangaç bireyler kendi düşünce ve davranışlarına fazla odaklanmakta, kendilerini suçlamakta ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadırlar. Bu bireyler daha çok çevresindekilerden gelecek geribildirimlerle ilgilendirilir. Bu türden kaygılar bireyin kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olmaktadır. Kendisine fazlasıyla odaklanan bireylerin daha fazla olumsuz inançları vardır. Kendisine yönelik

olumsuz inançları aklına gelince iyice gerilirler ve utangaçlıkları artar (Henderson ve Zimbardo, 1998; Carducci ve Zimbardo, 1995).

Utangaç insanları kendileri hakkında gerçekçi olmayan sosyal karşılaştırmalar yaparlar. Kendilerini içinde buldukları sosyal ortamdaki en popüler ve en gözde kişiyle kıyaslayıp ve sonuçta da “ben utangaç biriyim” ya da “ben hiç hoş sohbet biri değilim” gibi olumsuz yargılara varırlar. Bu tür yargılar ise utangaçlıklarını arttırıp, davranışlarını kısıtlar (Carducci, 2000). Utangaç insanlar, korkularının yaşamlarını kontrol altına almasına izin vererek, yaşamın hoş yanlarından zevk alamaz hale gelirler. Sürekli geçmişle, gelecekle ya da her ikisiyle meşgul olurlar. O anda söylenenle değil, geçmişteki konuşmanın nasıl geçtiğiyle ya da gelecekte nasıl davranması gerektiğiyle ilgilenir. Bu da bireyin tedirginliğini artırmaktadır. Utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken elde edilen başarıların ise dış kaynaklı olduğunu düşünürler. Bir konuda başarısız olduklarında hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görürler. Bu da onları hem bilişsel hem de davranışsal olarak sekteye uğratar ve özgüvenlerinin azalmasına neden olur. Utangaç kişiler arasında kendini suçlama sadece belirgin sosyal durumlar için geçerli olsa da hayat boyu kendini suçlamaya, yalnızlığa ve depresyona neden olabilir (Carducci ve Zimbardo, 1995; Stevans,1997).

Utangaç bireyler bazı olumsuz kişilik özellikleri ile işlevsel olmayan bazı tutumlar sergilemekte, tepkilerini zamanlamada güçlük çekmektedirler. Ayrıca bu bireyler daha az arkadaşına ve tatmin edici kişisel ilişkilere sahip olup kendileri hakkında daha çok olumsuz ifade kullanmakta ve daha fazla yalnızlık yaşamaktadır. Utangaç bireyler başkalarının onları nasıl değerlendirdikleri ile daha çok ilgilenirler ve aşırı durumlarda sosyal kaçınma ve dışlanma yaşarlar (Bacanlı, 1999).

Johnson ve Petzel (1991) utangaç bireylerin kendilerini sosyal ortamlardan çekerek sosyal başarısızlığa ve sonuçta da depresyona kadar gidebilecek bir kısır döngünün içine düşebileceklerini vurgulamaktadırlar.

Araştırmacılar, bunun tüm utangaç bireylerin depresyona girdikleri anlamına gelmediğini, ancak utangaçlığın depresyon için muhtemel bir risk işareti olduğunu belirtmişlerdir.

Teglasi ve Hoffman (1982) tarafından yaş ortalaması 25 olan 72 kişi üzerinde yapılan araştırmada 36 kişilik utangaç grup ile yaş ve cinsiyet özellikleri benzer utangaç olmayan 36 kişilik diğer grup karşılaştırılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında 10 maddelik yükleme ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda utangaçların, sıkıntı yaşanan ve olumlu ya da olumsuz sonuçlanan her durumda kendini suçlayıcı nedensel yüklemeler yaptıkları görülmüştür.

Davranışsal yönden bakıldığında utangaç insanların çoğunda konuşma ya da sohbetin gerektirdiği temel özellikler yoktur. Genel olarak konuşmayı başlatmadıkları, göz iletişimi kurmadıkları ve yumuşak konuşma eğiliminde oldukları görülmektedir. Konuşmak zorunda kaldıklarında da gözlerini kaçıırırlar ve az mimik kullanırlar. Hep kendilerine odaklanır, yenilikler denemekten ya da riske girmekten korkarlar. Ayrıca, utangaç kişilerin ricada bulunma, bir şeyi reddetme, eleştiride bulunma, olumlu veya olumsuz duygularını açığa vurabilme ve spontan olarak tepki verme gibi eylemlerde bulunmak için cesaretleri yoktur. Konuşmalarda karşı çıkıp tartışmaktansa genelde uzlaşma yolunu seçerler (Gökçe, 2002; Henderson ve Zimbardo, 1998 Stevens; 1997).

Utangaç kişilerin fizyolojilerine bakıldığında ise, patolojik düzeyde utangaç kişilerin hızlı nabız artışı, kalp çarpıntısı, gözle görülür terleme ağız kuruluğu ve konuşma akıcılığında bozukluk gibi belirtiler gösterdikleri görülmektedir (Zimbardo, 1977).

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

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

Stevens (1997)' e göre utangaç insanlar içinde buldukları durumla baş edemeyince, çoğu kez o durumu başarısızlık olarak kabullenirler. Bu düşünce tarzı benlik imgeleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini güçlendirir ve onları daha yalnız, depresif ve kaygılı yapar.

Ishiyama (1984), lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla ilgili yaptığı bir araştırmada utangaç olan ve utangaç olmayan öğrencileri karşılaştırmış utangaç öğrencilerin kendilerini utangaç olmayan öğrencilerden daha fazla yalnız hissettiklerini, okul başarısında ve akranlarıyla arkadaşlık geliştirmede daha çok engellenmişlik ve daha sık sorun yaşadıklarını, yaşadıkları utangaçlığın başkaları tarafından daha kolay fark edileceğini düşündüklerini,

utangaçlığın yaşandığı sürede daha fazla dikkat dağınıklığı ve konuşma problemi yaşadıklarını ve daha çok sıkılganlık duyduklarını bulmuştur. Çekingenlik gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Henderson (1997) bir utangaçlık kliniğinde toplumsal kaygı ve kaçınma içindeki, 18 ile 41 yaşları arasında 25 erkek, 19 ile 44 yaşları arasında 20 kadının ortalama özelliklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda hem kadınların hem de erkeklerin çekingenlik ve toplumsal tedirginlik, gerginlik, çökkünlük ve yetersizlik duyguları içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lawrence ve Bennett (1992), utangaç ergenleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma yaşları 11 ve 18 arasında değişen 308 erkek, 342 kız olmak üzere toplam 650 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda utangaç ergenlerin insanlarla bir araya gelme, yeni arkadaşlıklar edinme ve hoşlandıkları ortama girme ile ilgili problemler yaşadıkları, bu problemlerin ise utangaç ergende kaygı, depresyon, yalnızlık, yetersiz girişkenlik ve düşüncelerini ifade etmede çekingenlik gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olduğu ifade edilmiştir.

Fordham ve Stevenson-Hinde (1999) yaptıkları araştırmada, 9-10 yaş çocuklarının utangaçlık düzeyleri ile arkadaşlık kalitesi algıları, uyum ve sosyal kabulleri, benlik algıları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda utangaçlığın bireylerin düşük benlik algısına sahip olmalarına ve fazla kaygı duymalarına neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin, Gökçe (2002) tarafından lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmeye çalışıldığı araştırmalarda benlik saygısı ve yalnızlığın utangaçlığın en önemli yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur.

Utangaç öğrencilerin bu özellikleri göz önüne alındığında utangaç ergenlerin kendisine, davranışlarına ve düşüncelerine dair olumlu değerlendirmeler yapmalarının oldukça güç olduğu söylenebilir.

2.BENLİK SAYGISI

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş olarak adlandırılan ergenlik döneminde (Yavuzer, 2000) birey bir dizi hızlı bedensel değişimle uğraşır; bedensel özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, bir mesleğe, evliliğe, aile yaşamına hazırlanma gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmakta ve 'ben kimim?' sorusunun cevabını bulmaya çalışmaktadır. Benlik ve benlik saygısı kavramları ise "ben kimim?" sorusuna cevap oluşturan temel kavramlardandır.

'Benlik' kavramı incelemeleri ilk olarak William James'in öncülüğünde felsefi bir bakış açısıyla 1890'lı yıllarda başlamış; 1960'lı yıllarda ise benlik araştırmaları psikolojik yapı içerisinde yoğunluk kazanmıştır (Bacanlı, 2004).

William James benliği iki bölümde incelemektedir. Bunlardan ilki benliğin öznel yönü olan ben diğeri ise nesne olan ben olarak değerlendirilmektedir. Benliğin öznel yönü, aktif olarak algılayan, hisseden, deneyimleyen, hayal kuran, hatırlayan, seçim ve plan yapan yönüdür. Nesne ben pasif ve etkilenen olarak betimlenmiştir. Nesne benin üç yönü vardır. Maddi ya da fiziksel ben, sosyal ben ve manevi ben. Maddi ben, beden, giyim, aile, ev, mal-mülk ve üretimi içerir. Manevi ben ise, üstbilişsel faaliyetler, duygulanım, inanç sistemi ve bu doğrultudaki davranışları içermektedir (Arıcak,1999). Mead'a göre 'me' kişinin kendi benliği hakkında başkalarının tutum ve değerlendirmelerini kapsayan yönüdür. 'I' ise benliğin içinden geldiği gibi davranan, etkin ve yaratıcı olan yönüdür (Korkmaz,1996). Coopersmith (1967)'e göre ise, benlik kavramı bireyin ilgileri, yetenekleri ve amaçları üzerinde geliştirdiği bir yapıdır. Bu yapı "ben" simgesi ile gösterilir. Bir başka

şekilde ifade edilecek olursak, kişinin kendine karşı, kendisi ile ilgili düşünüşü demektir.

Bir başka deyişle benlik kavramı bireyin kendisi ile ilgili kafasındaki görünümüdür (Yavuzer, 2003). Bu görünüm çocuğun kendine güvenli olup olmayacağını, içe ya da dışa dönük olacağını belirler. Bu da kişilerin karakter özelliklerini, yeteneklerini, diğer insanlarla ve çevresiyle olan ilişkilerini, olaylarla nesnelere arasındaki bağlantıyı, amaç ve ideallerin algılanmasını içermektedir (Bal, 2006).

Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimine göre oluşan dinamik bir süreçtir ve sağlıklı bir benlik kavramının oluşabilmesi kişinin yaşantıları ile uyum içinde olabilmesine bağlıdır. Özellikle bireye yakın olan kişilerin tutumu onun için çok önemlidir. Bu konuda onu hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantılar sonucu bireyde, kendine değer verme duygusu gelişir (Geçtan, 1993). Bu değer veriş ise, benlik saygısı olarak adlandırılır.

Psikoanalitik kurama göre, benlik saygısının gelişimi süperego gelişimi ile yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmanın tek koşulu artık sevilmiş olma duygusu değildir, şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperego tarafından verilen içsel ceza benlik saygısında azalma olarak hissedilir. Bireyin ruhsal yapısının dışa açılan en büyük parçası olan süperegonun devreye girmesi durumunda ise benlik saygısını, yalnız kişilerin kendilerini haklı görmeleri değil, başkalarının kendileri için ne düşündüklerinin dikkate alınması da etkiler (Fenichel, 1945; Akt. Erim, 2001).

Jung'a göre benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaya başlar, çünkü bundan önce birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlamaktadır. Zira bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kendisiyle ilgili olan her şeyi bilinçlendirmesi gerekir. İnsan ancak kendini bu yolla tanıyabilir (Geçtan,1993).

Adler (2003)'e göre benlik saygısı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Ona göre benlik saygısının gelişiminde, organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum ve doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar etkili olup, benlik saygısında onaylamalara yol açmaktadır.

Psikanalizin etkisinde kalmış olan Sullivan benlik yerine “ben sistemi” terimini kullanmış ve bu kavramı anksiyetinin zararlarından kaçınmak veya bu zararları azaltmak ihtiyacıyla ortaya konan bir eğitici yaşantılar organizasyonu şeklinde tanımlamıştır (Bacanlı, 2004).

Rogers'a göre her birey kendisinin merkez olduğu bir evrende yaşar. Herkesin kendine göre gerçek olan olguları vardır. Bireyler çevrelerini nasıl algılıyorsa ona göre davranırlar. Güçlü olumlu bir benlik kavramı olan kişi, dünyayı zayıf bir benlik kavramı olan kişiden oldukça farklı görür ve olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerektiğini söyler (Cüceloğlu, 2002).

Beck benlik değerinin kişisel deneyimle, başkalarının onun hakkındaki yargıları, aile ve arkadaşlarla özdeşimine bağlı olarak kazanıldığını; ancak olayların yorumlanmasında kendilik görüşüne önemli derecede etki yaptığını belirtmektedir (Erim, 2001).

Coopersmith (1967)' göre benlik saygısı, kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliğidir. Benlik saygısını bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer ve kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğenidir (Rosenberg, 1989).

Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu (ve gerçekçi) bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde,

kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklik yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır (Yavuzer, 2003).

Sağlıklı benlik saygısı seviyesine sahip olan bir çocuğun yetersiz, eksik benlik değerine katlanan başka bir çocuğa göre potansiyelini tam olarak gerçekleştirme ve başarılı ilişkiler oluşturmaya daha fazla eğilimlidir (Uşaklı, 2006).

Bireyin kişisel ve sosyal gelişimini destekleyen ve yücelten uğraşlar benlik saygısını güçlendirmektedir (Rosenberg, 1989). Bununla birlikte Yörükoğlu (2000)' e göre aile bireylerinin, özellikle anne ve babanın çocukları ile olan ilişki biçimleri, çocuğun benliğini olumlu ve olumsuz yönde gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Rosenberg (1965), özellikle ergenlik çağındaki kişilerde, kişiliğin global bir özelliği olan olumlu benlik imajının gelişimini etkileyen dinamikleri araştırmıştır. Bu etkenleri araştırırken sosyal çevrenin ve özellikle aile ortamının önemini vurgulamaktadır

Altuğ (1995), Duru (1995) ve Örgün (2000) ana baba tutumu ile benlik değeri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Eşitlikçi demokratik tutumla yetiştirildiklerini düşünen öğrencilerin, baskıcı otoriter ve aşırı koruyucu tutumla yetiştirildiklerini düşünen öğrencilere göre, benlik değerlerini anlamlı düzeyde daha yüksek bulmuşlardır.

Düşük benlik saygısı kişinin kendi hakkında edindiği olumsuz düşüncelerin toplamıdır ve insanın nasıl düşündüğünü hissettiğini ve hareket ettiğini şekillendirir (Fennel,1999). Düşük benlik saygısına sahip kişiler yeteneklerinden kuşku duyar ve kendileri hakkında gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kendi değerleri hakkındaki fikirleri, diğer insanların görüşlerinden fazlasıyla etkilenir ve kendisini acımasızca eleştirir (Aslan,

2006). Benlik saygısı düşük olan bazı çocuklar kendi yeteneklerine çok az değer verirler ve sıklıkla başarılarını inkar edebilirler. Bu çocuklar hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekebilmektedirler (Plumber, 2001).

Rosenberg (1965), benlik saygısı düşük olan kişilerin, sosyal ilişkilerinde daha çok sorunlarla karşılaştığını, daha fazla tehdit algılayıp, eleştiriyeye duyarlık gösterdiklerini belirtmektedir. Düşük benlik algısı ve eleştirilme korkusu sosyal fobiyi de beraberinde getirir.

Coopermith (1967) tarafından 1748 ergen örnekleminde oluşan araştırmada benlik saygısı düşük olan ergenlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, sosyal ilişkilerde ve arkadaşlık kurmada güçlük çektikleri tespit edilmiştir. Greenberg, Pyszcynski, Solomon, Pinel, Simon ve Jordan (1993), benlik saygısının kaygıyı engelleyip engellemediğini araştırmışlar ve benlik saygısının reddetme, savunma mekanizmalarını azalttığını saptamışlardır.

Psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin büyük bir çoğunluğuna düşük benlik saygısı eşlik etmektedir. Beck (1967) düşük benlik saygısının depresyonun ayırteci özelliklerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Fennel (1997)'e göre düşük benlik saygısı depresyonun temel unsurudur.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından lise öğrencilerinin benlik saygısının gruplara ve cinsiyetlere göre dağılımının araştırıldığı araştırmada depresyonun benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Gross ve John (1997), düşük benlik saygısı ve depresyon arasında yüksek düzeyde bir bağıntı bulmuşlardır. Çocuklar, ebeveynleri ve akranları arasındaki olumsuz etkileşim depresyonu arttırmaktadır.

Genel olarak denebilir ki, benlik saygısının sağlıklı gelişimi sosyal ve çevresel uyarıcıların kişi hakkındaki olumlu değerlendirmelerine bağlıdır. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenli ve daha ataktırlar (Kuzgun, 2002). Benlik saygısı düşük olan

bireylerse çevreye uyumda; doğal olarak iletişimde problemler ve bazı psikolojik zorlanmalar yaşayabilirler. Bu kişiler duygu ve düşüncelerini rahat ifade edemeyip, yeni ortamlara girdiklerinde kendilerini rahatsız hissedip, utangaçlık gösterip, depresyona girmeye daha yatkın olabilirler.

3.FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR

Beck insanın bilişsel düzeyinde, zihinde yer alan, depolanıp saklanan davranış kalıplarına biliş adını vermiştir. Bu kalıpların bireyin dünyasını oluşturduğunu, onun duygularını, düşüncelerini, davranışlarını biçimlendirdiğini kabul etmiştir. Başka bir deyişle davranışları insanın dünyasının ürünü olarak ele almış, depresyonların bu dünyadan kaynaklandığını ileri sürmüştür (Köknel,1989). Beck depresyonun öfkenin içe yönelmesi sonucu ortaya çıktığı görüşüne karşı çıkmış, bunun yerine depresyondaki kişinin olumsuz düşünceleri ve olaylara getirdiği taraflı yorumların içeriği üzerine odaklanmıştır (DeRubeis, Beck, 1988; Akt: Corey, 2006).

Bilişsel terapi, bireyin dünyayı yapılandırılış biçiminin, onun duygu ve davranışlarını önemli ölçüde belirlediği varsayımına dayanmaktadır. Buna göre, bireyin bilincindeki sözel ve imgesel olaylar, onun önceki yaşantılarından kaynaklanan tutumlarla ilgilidir (Köknel,1989).

Bilişsel terapide temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler olmak üzere üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır. Otomatik düşünceler kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkar (Beck,1976). Bilişsel terapiye göre otomatik düşünceler bireyin olaya dair duygusunu ve tepkisini şekillendirir. Bilişsel terapinin temel varsayımlarından birisi, bu çarpıtılmış, abartılmış, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde temel bir role sahip olduğudur (Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990). Ancak otomatik düşünceler yalnızca psikolojik

sorunları olan bireylere özgü değildir. Her birey otomatik düşüncelere sahip olabilir (Beck, 2001). Literatürdeki bilgiler kendine güvenen, sağlıklı bir aile ortamında yetişen bireylerde olumsuz otomatik düşüncelere daha seyrek rastlanacağına işaret etmektedir.

Öztütüncü (1996), olumsuz otomatik düşünceler ile ana-baba tutumları ve aile içi ilişkileri araştırmıştır. Ergenlerin çocukluk dönemine ilişkin olarak algıladıkları aile içi ortam özellikleri ve ana-baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Akbağ (2000) tarafından 1382 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve ebeveynlerini demokratik-eşitlikçi olarak algılayan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puan ortalamalarının ebeveynlerini baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz, tutarsız olarak algılayanlarınkinden anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ara inançlar, kişinin dünyaya, kendisine ve diğerlerine ilişkin varsayımlarından ve kurallarından oluşmaktadır. Genellikle koşul cümleleri ile ifade edilmektedirler (Beck, 2001). Ara inançlar gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Bu inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, duyguları ve davranışları belirlemektedir (Beck, 1976).

Temel inançlar, en derinde yer alan zihinsel yapı taşlarındadır. Katı toptancı ve aşırı genelleycidirler ve değişime karşı direnç gösterirler. Bu inançlar kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Çocuk kendi için önemli insanlarla etkileştikçe bu inanç gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır. Temel

inançlar, 'Yetersizlik' ve 'Sevilmeme' ile ilişkili olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır (Beck, 2001).

Temel İnançlar	
<i>Yetersizlik Temel İnançları</i>	<i>Sevilmeme Temel İnançları</i>
Çaresizim	Sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak birisiyim
Güçsüzüm-Kontrolü yitirdim	Çekici değilim
Tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum	İstenmiyorum
Zayıfım-İncinebilirim	İlgi gösterilmeyen birisiyim
İhtiyaç içindeyim	Kötüyüm

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur (Beck, 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı Beck'in depresyonun tedavisinde geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımının kullanılması ile ortaya çıkmıştır (Beck, Rush, Show ve Emery 1979). Bu nedenle fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı tek başına değil daha çok depresyonla birlikte ele alınmaktadır. Beck (1987) depresyon için geliştirdiği bilişsel terapi modeline göre, psikolojik sorunların nedeni kişinin ruh sağlığını ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış (fonksiyonel olmayan) düşüncelerdir. Bunlar duygulanımı bozmakta ve depresyona yol açmaktadır.

Beck depresyona yatkın olanların ruhsal yapısında birbirinden farklı bilişsel işlevlerin yer aldığını ileri sürmüştür (Köknel,1989). Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır.

a) Bilişsel Üçlü

Bilişsel üçlemenin depresyonu tetikleyen bir örüntü olduğunu ifade etmektedir. Kişinin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe olumsuz bakmasına sebep olan bilişsel üçlünün gelişimini bilişsel hatalar etkilemektedir. Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta birey kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. Durumsal açıklamaları görmezden gelerek sorunlarının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünür. Bundan dolayı kendini eleştirmeye yatkındır. Bu bozukluklar nedeni ile, kendisinin değersiz ve istenmeyen biri olduğunu düşünür. İkinci basamakta, yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılmaz engeller koyduğunu düşünür. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur. Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerinin ve çektiklerinin gelecekte de süreceğini görür; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür (Beck,1987; Köknel,1989; Bilgin, 2004).

b) Bilişsel Şemalar

Beck (1987)'e göre çocukluk çağındaki deneyimler, öğrenme yolu ile bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve inançlar yapısal düzeyde şema olarak adlandırılır. Bilişsel şemalar davranış kalıplarının oluşmasında önemli rol oynar (Köknel,1989).

Bilişsel şemalar; tanımlanan uyarınları alır, olayları kategorilendirir, bilgi edinmek için bir strateji seçer, problemi çözümler ve genellikle amaçlara

ulaşmaya yardım eder. Kişiler her bir şey için şemalara sahip değillerdir. Ancak bu şemalar nedeniyle kişiler çeşitli durumlara belirli yorumlarla yaklaşırlar. Bilişsel şemalar, hangi bilgilere kulak verileceğini, onların nasıl yapılandırılacağını, onlara ne kadar önem verileceğini ve sonuçta neler olacağını etkilerler (Lynn ve Garske,1984; Akt: Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Bir şema uzun yıllar boyunca edilgen, örtük bir biçimde bireyin bilişlerinde kalabilir. Ancak birey özgül, kritik bir yaşantı ile karşılaştığında hemen aktif hale gelebilir. Bir kez harekete geçtiğinde ise kişinin yeni durumları algılamasında etkili olabilir ve böylece olumsuz duygusal durumun devam etmesine neden olabilir (Beck ve diğerleri, 1979)

c) Bilişsel Hatalar

Bilişsel terapi kuramına göre, hastanın kendisini, vresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi düşünmektedir, ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlı bir biçimde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı bu düşünme yanlışları yani bilişsel arpıtmalardır. Bu hatalar, sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Ancak depresyondaki hastalar, bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar. Bu hatalar aynı zamanda hastanın kendini olumsuz algılamasını sürdürme işlevini de göstermektedir (Savaşır ve Batur, 2003).

Literatürde farklı bilişsel hata sınıflamaları bulunmaktadır. Bilişsel hatalar şu başlıklar altında sınıflandırılmaktadır (Beck ve diğerleri, 1979; Freeman ve diğerleri 1990) :

1.Keyfi ıkarsamalar: Kişi yeterince kanıt olmaksızın bulunduğu durum ya da yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarır.

2.Seçici Soyutlama : Kişi içinde bulunduğu durum ve yaşadığı deneyimlerin sadece olumsuz yönlerine odaklanır.

3.Kişiselleştirme : Kişi kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az bağlantılı olan olayları tamamen kendisiyle ilgili olarak değerlendirmekte ve olayların olumsuz sonuçlarından kendini sorumlu tutmaktadır.

4.Aşırı Genelleme : Kişi tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarır.

5.Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme Kişi her türlü deneyim ve yaşantısını iki aşırı uçta değerlendirir.

6.Küçümseme ya da Büyütme : Kişi başardığı işleri küçümser, değersizleştirir, buna karşı hatalarını abartır.

7.Akıl Okuma: Bu bireyler elinde hiçbir delil olmadan diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını düşünmektedir.

8.Falcılık: Falcılık çarpıtması yapan birey gelecekle ilgili yaptığı olumsuz tahminleri gerçek olarak algılamaktadır.

Depresif bireylerinin ortak özelliği bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları, kendilerini yetersiz ve değersiz bulmalıdır. Depresif bireylerle ilişkilendirilen bir değişkende kabul düzeyidir. Ergin (1993)' in kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırdığı çalışmasında, kendini kabul düzeyi ile depresyon düzey, arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kuyucu (2007) tarafından boşanmış ailelerde yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ve benlik değerlerini incelediği araştırmasında bilişsel çarpıtmaların varlığının kişinin benlik değerinin azalmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Depresyondaki bireylerin bir diğeri özelliği de dışarıdan gelen talepleri, problemleri ve baskıları abartmalarıdır. Bu insanlar ezildiklerini ve altından kalkamayacakları kadar çok şey yapmak durumunda olduklarını ifade ederler (Corey, 2005)

Depresyonla bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelendiği ve Tegin (1980)'in yürüttüğü araştırma grubunun örneklemini 30 psikotik depresif, 30 şizofrenik ve psikiyatrik tanı almamış 30 kişilik bir yetişkin grubu oluşturmaktadır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda depresif grubun Beck'in modelinde önerdiği bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde daha sık kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türküm (1996)'ün üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri, kullanma sıklığı ve azaltılmasına yönelik deneysel çalışmada verilen eğitimin bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Warren, Zgourides ve James (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Düşük benlik saygısının varlığı depresyondaki bireylerin en temel özelliklerindedir ve depresyonun tedavi edilebilmesi için kişide yerleşen olumsuz inançlara ve kendilik algısına yönelmek gerekmektedir (Fennel,1997). Bu nedenle depresyonun tedavisinde özellikle kişinin benlik saygısını artırıcı çalışmalar yapılması gerektiği, sadece depresyonu gidermeye değil benlik saygısını arttırmaya da odaklanılması gerektiği üzerinde durulmaktadır (Overholser, 1996).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışma genel tarama modelinde olup, değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi ortaya konulmuştur.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arası ilişkiler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde elde edilebilmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri birlikte değişim sözkonusu ise bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılırken; karşılaştırma türü ilişkisel tarama modellerinde en az iki değişken bulunup bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2002).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini lise düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evrenini Trabzon ilinde lise eğitimine

devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini Trabzon ilindeki liselerde eğitimine devam eden 9.10. ve 11. sınıf öğrencileri arasından tesadüfi yolla seçilmiştir. Örneklemini oluşturan öğrencilerin cinsiyet, gelir düzeyi ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre dağılımı Tablo-1, Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	259	52,0
Erkek	239	48,0
Toplam	498	100,0

Araştırma 259’u kız 239’u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kız öğrenciler örneklemin %52 sini, erkek öğrenciler ise örneklemin %48’sini oluşturmaktadır.

Tablo 2: Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Sayısal Dağılımı

Eğitim Durumu	Anne Eğitim Durumu		Baba Eğitim Durumu	
	N	%	N	%
Okur Yazar	67	13.5	14	2.8
İlkokul	265	53.2	165	33.1
İlköğretim	114	22.9	139	27.9
Lise	52	10.4	138	27.7
Üniversite	-	-	42	8.4
Toplam	498	100.0	498	100.0

Tablo 2 'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %13.5'i; babalarınınsa %2.8 okuryazardır. Anneleri ilkokul mezunu olan öğrenciler örneklemin %53.2 sini; babaları ilkokul mezunu olan öğrenciler %33.1' ini; anneleri ilköğretim mezunu olanlar %22.9' u, babaları ilköğretim mezunu olanlarsa örneklemin 27.9' unu oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin annelerinin %9.0' ı; babalarının 27.7' si lise; öğrencilerin %8.4' ünün babası ise üniversite mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçları şunlardır: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, utangaçlığı ölçmek amacıyla Cheek ve Buss (1981) tarafından geliştirilen "Utangaçlık Ölçeği", benlik saygısını ölçmek amacıyla Coopersmith tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Envanteri", fonksiyonel olmayan tutumları ölçmek için Weismann ve Beck (1978) tarafından geliştirilen "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, anne-baba eğitim durumu değişkenlerine ilişkin sorulardan oluşan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Utangaçlık Ölçeği: Araştırmada bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla Cheek tarafından 1990 yılında geliştirilen ve Güngör tarafından 2001 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılan 'Utangaçlık Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmalarının iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, Cheek tarafından geliştirilen 13 maddelik "Shyness Scale" nın çevirisi Türkçe'yi ve İngilizce'yi iyi bilen bir kişiye ve İngilizce'yi iyi bilen Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman bir kişiye yaptırılmıştır. Çevirisi yapılan bu ölçekteki ifadelerin "utangaçlığı" yansıtıp yansıtmadığını belirlemeleri için psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan 10 kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Öğretim

elemanlarının görüşleri doğrultusunda bazı ifadeler değiştirilerek “Utangaçlık Ölçeği”nin ilk 13 maddesi oluşturulmuştur. İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret-Turizm Eğitim Fakültesi’nin çeşitli sınıflarında öğrenim gören 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine” ilişkin açık uçlu bir soru sorularak bir liste oluşturulmuştur. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan oluşan listedeki maddelerden Cheek’in utangaçlık ölçeğindeki maddelerle aynı veya benzer olan maddeler çıkartılmış ve öğrencilerin verdikleri cevaplardan elde edilen 7 madde Cheek’in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik 5’li likert tipi yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001). Bireylerden ölçekteki ifadelerin karşısında bulunan ‘Bana Hiç Uygun Değil’, ‘Uygun Değil’, ‘Karasızım’, Bana Uygun Değil’, Bana Çok Uygun’ seçeneklerinden bir tanesini işaretlenmeleri istenilir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 100, en düşük ise 20 puandır. Bireyin puanının yüksek olması kendisini utangaç olarak algıladığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliği bir testin tekrarı diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin 78 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen korelasyon katsayısı .83’tür. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91’dir (Güngör 2001).

Gökçe (2002) tarafından ölçeğin lise öğrencilerine yönelik geçerlik çalışması “ölçüt geçerliği” ve “yapı geçerliği” olmak üzere iki yolla yapılmıştır. Ölçüt geçerlik yöntemiyle yapılan geçerlik çalışmasında, ölçüt ölçek olarak “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri” (SDKDE) kullanılmıştır. Sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan SDKDE’den “kaygı”, kaçınma” ve “kaygı ve kaçınma puanlarının toplamı” olmak üzere üç puan elde edilmektedir (Eren-Gümüş, 1997). Yapılan geçerlik çalışmasında SDKDE’den elde edilen “kaygı”, “kaçınma” ve “kaygı ve kaçınma” puanları ile “Utangaçlık Ölçeği”nden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Lisede öğrenim gören 9.sınıftan 36, 10.sınıftan 31 ve 11.sınıftan 37 olmak üzere tesadüfi olarak seçilen toplam 104 öğrenciye “Utangaçlık Ölçeği” ile “SDKDE” uygulanmıştır. Öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile SDKDE'nin kaygı boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75; SDKDE'nin kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 ve SDKDE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur (Gökçe,2002).

Gökçe (2002) tarafından ölçeğin lise öğrencileri için geçerlik çalışması yapılmıştır. Utangaçlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini kanıtlamak ve ölçek maddelerinin utangaçlık değişkenini tek bir boyutta ölçüp ölçmediğini saptamak amacıyla “Faktör Analizi” uygulanmıştır. Ankara merkez ilçelerinden üst; orta ve alt sosyo ekonomik düzeydeki üç lise belirlenmiştir. 329 öğrenci tesadüfi olarak seçilmiş ve bu öğrencilere “Utangaçlık Ölçeği” uygulanmıştır.Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Utangaçlık ölçeğinin lise öğrencileri için güvenilirliği ‘test-tekrar-test’ ve ‘içtutarlılık’ yöntem olmak üzere iki yolla yapılmıştır.’Test-tekrar test’ yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışması için lisede öğrenim gören 9.,10.,11. sınıflardan tesadüfi yolla seçilmiş toplam 100 öğrenciye “Utangaçlık Ölçeği” iki hafta ara ile uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon yöntemiyle hesaplanmış ve elde edilen güvenilirlik katsayısı $r = .81$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin içtutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur (Gökçe, 2002).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri: Kişinin kendi hakkındaki tutumunu ölçmek için kullanılan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri 1967

yılında Stanley Coopersmith tarafından geliştirilmiştir. Envanterin çocuklara ve yetişkinlere uygulanan iki ayrı formu mevcuttur.

Yetişkin bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla hazırlanan envanter 'Benim gibi' ya da 'Benim gibi Değil' dikotomatik yanıt şıklarını içeren toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler kişinin hayata bakış açısını aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini ve dayanma gücünü içermektedir (Korkmaz,1996).

Johnson ve arkadaşları (1983) tarafından ölçeğin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği yöntemiyle yapılan geçerlik çalışmasında envanter Rosenberg'in Özsaygı envanteri ile birlikte uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .60 olarak hesaplanmıştır (Aksoy, 1992).

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

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

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

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği: Ölçek depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla 1978 yılında Wiessman ve Beck tarafından geliştirilmiştir, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek 40 maddeden oluşmakta ve 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır.

Orijinal ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .87 ile .92 arasında, madde toplam korelasyonları ise .20 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayıları .54 ile .84 arasında değişmektedir. Geçerlik çalışmasında ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .30 ile .65, Otomatik düşünceler Ölçeği ile ise .43 ve .64 arasındadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79, madde toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında ise Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .19, Otomatik Düşünceler

Ölçeği ile korelasyonu ise .29 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği çalışmalarında ölçekteki 40 maddeden 12 tanesinin oluşturulan iki uç grubu ayırt edebileceği görülmüştür.

Ölçeğin ergenlere yönelik uyarlama çalışmaları, ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarına (Şahin ve Şahin, 1992) dayalı olarak araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerinin ergenlere uygun olup olmadığına karar vermek için öncelikle ölçek geliştirme uzmanlarınca alt boyut ve madde bazında tüm ifadeler incelenmiş ve ön deneme uygulamasının yapılmasına karar verilmiştir. Bu şekilde uzman görüşlerine dayalı madde ve test geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Ölçeğin niceliksel standardizasyonu için araştırma örneklemine denk bir gruba deneme uygulaması yapılmıştır. Ölçeğin deneme grubu lise bir, iki ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 498 öğrenciden oluşmuştur.

Ölçek dört alt ölçekten oluştuğu için ölçeğin tümüne ve her bir alt boyutta ilişkin Cronbach Alfa katsayısı, madde bazında ise madde-test korelasyonları hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonu .20' nin altında olan 11, 18, 19, 21, 30, 29, 31, 33, 36 ve 40 maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70, mükemmelci tutum alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .78, onaylanma ihtiyacı alt boyutu için .68, bağımsız tutum alt boyutu için .60, değişken tutum alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .50 olarak bulunmuştur. Araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı alt boyutları değişken olarak kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2007 yılı Kasım-Aralık aylarında uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında okul idareci ve öğretmenleri bilgilendirilmiş, okul

idaresi tarafından uygun görülen gün ve saatlerde veri toplama araçları öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı ve okul rehber öğretmenleri tarafından gerçekleştirilmiştir. Sınıfta bulunan öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının nasıl cevaplandırılacağı konusunda bilgilendirilmiş ve uygulama için gerekli güdülenmenin sağlanılmasına çalışılmıştır. Ayrıca öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı belirtilmiştir. Uygulamalar yaklaşık 50 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Değerlendirmenin ilk aşamasında Utangaçlık Ölçeği ve Benlik Saygısı Envanteri elle puanlanmış ölçekleri eksik dolduran 8 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen puanlar ve Kişisel Bilgi Formu'ndaki bağımsız değişkenlere ait bilgiler SPSS 14.00 paket programına aktarılmıştır. Utangaçlık ve benlik saygısı puanlarına ilişkin cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olup olmadığının kontrolü 't Testi' ile yapılmıştır. Öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeyleri ile anne-baba eğitim durumları arasındaki farkların anlamlı düzeyde olup olmadığını belirlemek için 'Tek Yönlü Varyans Analizi' yöntemi kullanılmıştır. Varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için 'Tukey Testi'nden yararlanılmıştır. Utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin analizi 'Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı' tekniği kullanılarak yapılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumların öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini açıklama gücünü belirlemek için regresyon analizinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı puanlarının fonksiyonel olmayan tutum puanı, cinsiyet, gelir ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığı ve fonksiyonel olmayan tutumlara ilişkin puanların utangaçlık ve benlik saygısı puanlarını açıklama gücü incelenmiştir.

Tablo 3

Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarının t

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	259	53.55	14.83	1.216	.224
Erkek	239	52.10	11.25		

Testi Sonuçları

$p > .05$

Tablo 3 incelendiğinde kız öğrencilerin utangaçlık puan ortalaması 53.55, erkek öğrencilerin utangaçlık puanları ortalaması ise 52.10'dir. İki grubun utangaçlık puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş ve farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre, öğrencilerin utangaçlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4

Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Okur-Yazar	67	57.33	11.55
İlkokul	265	53.41	13.54
Ortaokul	114	50.21	13.36
Lise	52	50.06	11.78

Tablo 4'te görüldüğü gibi anne eğitim düzeyi okur-yazar olanların utangaçlık puan ortalamaları 57.33; anne eğitim düzeyi ilkokul olanların utangaçlık puan ortalamaları 53.41; anne eğitim düzeyi ortaokul olanların 50.21; anne eğitim düzeyi lise olanların 50.06'dır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 5

Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arasında	2626.874	3	875.625		
Gruplar İçinde	84498.716	494	171.050	5.119	.002*
Toplam	87125.590	497			

$p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin utangaçlık puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı varyans analizi ile sınanmış ve utangaçlık puanlarına ilişkin F değeri 5.119 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmış ve karşılaştırmalara ilişkin sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 6
Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre
Utangaçlık Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları

Anne Eğitim Düzeyi	Anne Eğitim Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	p
Okuryazar	İlkokul	3.917	1.780	.127
	Ortaokul	7.118*	2.004	.003*
	Lise	7.271*	2.417	.015*
İlkokul	Ortaokul	3.201	1.465	.129
	Lise	3.354	1.984	.330
Ortaokul	Lise	.153	2.189	1.000

Anne eğitim durumu değişkenine göre lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları incelendiğinde, anne eğitim durumu okur-yazar olan lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları (57.33) anne eğitim durumu ilköğretim (50.21) ve lise (50.06) olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Tablo 7
Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık
Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Okur-Yazar	14	56.29	15.173
İlkokul	165	55.67	12.415
Ortaokul	139	53.73	12.878
Lise	138	50.37	13.503
Üniversite	42	45.93	12.634

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları baba eğitim durumu okur-yazar olanlarda 56.29; İlkokul mezunu olanlarda 55.67; ortaokul olanlarda 53.73; lise olanlarda 50.37; üniversite mezunu olanlarda 45.93 olarak gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan varyans analizi sonuçlarına Tablo 10' da yer verilmiştir.

Tablo 8
Lise Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arasında	4443.978	4	1110.994		
Gruplar İçinde	82680.613	493	167.711	6.624	.000*
Toplam	87125.590	497			

p<.05

Tablo 10'da öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre utangaçlık puanlarına ilişkin F değeri 6.624 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre utangaçlık puanları açısından farklılığın kaynağını bulmak amacı ile Tukey Testi yapılmıştır.

Tablo 9
Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre
Utangaçlık Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları

Baba Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Ortalama r Arası Fark	Standart Hata	p
Okuryazar	İlkokul	.619	3.605	1.000
	Ortaokul	2.552	3.631	.956
	Lise	5.916	3.632	.480
	Üniversite	10.357	3.997	.073
İlkokul	Ortaokul	1.933	1.491	.694
	Lise	5.297	1.494	.004
	Üniversite	9.738*	2.238	.000*
Ortaokul	Lise	3.364	1.556	.196
	Üniversite	7.805*	2.280	.006*
Lise	Üniversite	4.441	2.282	.295

p < 0.5

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları incelendiğinde, baba eğitim düzeyi ilkokul olan lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları 57.33; baba eğitim düzeyi üniversite 45.93; olan öğrencilerden; baba eğitim düzeyi ilköğretim olan lise öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları 53.73; baba eğitim düzeyi üniversite 45.93 olan lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Tablo 10

Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	259	16.40	4.07	1.125	.261
Erkek	239	16.00	3.69		

$p > .05$

Tablo 10 incelendiğinde kız öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının 16.40 erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının ise 16.00 olarak görülmektedir. İki grubun benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre, öğrencilerin benlik saygısı puanları ortalaması kızlar ve erkeklerde anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir

Tablo 11

Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Okur-Yazar	67	15,43	3,456
İlkokul	265	16,06	3,913
Ortaokul	114	16,63	4,045
Lise	52	17.02	3,908

Anne eğitim düzeyi değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları anne eğitim düzeyi okur-yazar olan lise öğrencilerinde 15.43; ilkokul olanlarda 16.06; ortaokul olanlarda 16.63; lise olanlarda 17.02 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12
Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arasında	100.417	3	33.472		
Gruplar İçinde	7457.864	494	15.097	2.217	.085
Toplam	7558.281	497			

$p > .05$

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre benlik saygısı puanlarına ilişkin F değeri 2.217 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Tablo 13
Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Okur-Yazar	14	15.14	3.461
İlkokul	165	15.47	3.904
Ortaokul	139	16.24	3.749
Lise	138	16.69	3.913
Üniversite	42	17.79	3.905

Baba eğitim düzeyi okur-yazar olan lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları 15.14; ilkokul olanların 15.47; ortaokul olanların 16.24;lise olanların 16.69;üniversite olanların puan ortalamaları ise 17.79 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için varyans analizi yapılmıştır.

Tablo 14
Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arasında	241601	4	60.400		
Gruplar İçinde	7316.680	493		4.070	.003*
Toplam	7558.281	497	14.841		
$p < .05$					

Lise Öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı varyans analizi ile sınıanmıştır. Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre benlik saygısı puanlarına ilişkin F değeri 4,070 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç. 05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 15’da verilmiştir.

Tablo 15
Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına Ait Tukey Testi Bulguları

Baba Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	p
Okur-Yazar	İlkokul	-.330	1.07	.998
	Ortaokul	1.095	1.08	.849
	Lise	1.546	1.08	.608
	Üniversite	-2.643	1.18	.173
İlkokul	Ortaokul	-.765	.44	.420
	Lise	-1.216	.44	.050
	Üniversite	-2.313*	.66	.005*
Ortaokul	Lise	-4.451	.46	.867
	Üniversite	-1.548	.67	.152
Lise	Üniversite	-1.097	.67	.488

p<.05

Tablo 15 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları (17.79) ile baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarında (15.45) baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 16

Lise Öğrencilerinin Utangaçlık, Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Düzeyleri İlişkisi

		Utangaçlık	Benlik Saygısı
Mükemmelci Tutum	r	-.030	-.149**
Onaylanma İhtiyacı	r	.137**	-.106*

N= 498, * $p < .05$, ** $p < .01$

Öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı; ($r = -.370$, $p < .01$) utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde ($r = .137$, $p < .05$) anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısı ile mükemmelci tutum ($r = -.149$, $p < .01$) ve onaylanma ihtiyacı ($r = -.106$, $p < .05$) arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Tablo 17
Fonksiyonel Olmayan Tutumların Benlik Saygısını Açıklama Gücü

Model	R	R ²	F	β	t
Mükemmelci Tutum	.184	.034	8.686	-.151*	-3.413
Onaylanma İhtiyacı				.108*	-2.438

p<0.5

Fonksiyonel Olmayan Tutumların iki boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı .184 bulunmuştur. Mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı benlik saygısı puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) .%3.4'ünü açıklamaktadır. Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin β ve t değerlerine bakıldığında mükemmelci ve onaylanma ihtiyacının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 18
Fonksiyonel Olmayan Tutumların Utangaçlık Düzeyini Açıklama Gücü

Model	R	R ²	F	β	t
Mükemmelci Tutum	.140	.020	4.957	-.028	-.640
Onaylanma İhtiyacı				.137*	3.074

p< .05

Fonksiyonel Olmayan Tutumların utangaçlık ile yordanmasına yönelik sonuçlar basit regresyon analiziyle elde edilmiştir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumların iki boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı .140 bulunmuştur.

Mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı utangaçlık puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) .%2'sini açıklamaktadır. Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin β ve t değerlerine bakıldığında onaylanma ihtiyacının utangaçlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

1. Lise Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına ilişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmadan edinilen bulguya göre lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre utangaçlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

Yapılan diğer bazı çalışmaların bulguları elde edilen sonucu desteklerken, diğer bazı çalışmalarda sonucu desteklememektedir. Pilkionis, 1977; Snyder ve arkadaşları, 1985; Balcı ve Kalkan, 2002; Akdoğan, 2007; tarafından çeşitli örneklem gruplarında yapılan araştırmalarda, cinsiyet değişkenine göre utangaçlık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu araştırma sonuçlarının bir kısmında erkeklerin utangaçlık düzeyleri daha fazla iken bir kısmında ise durum tam tersidir.

Crozier (2005)' e göre utangaçlık kadın ve erkek için ortak bir sosyal problem olarak tanımlanmaktadır. Booth, Bartlett ve Bohnsack (1992); Gökçe, 2002; Cabak, 2002; Erdal, 2003; Cheek ve Buss (1981) yaptıkları araştırmalarda utangaçlık düzeyleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Kültürler kadın ve erkeklere farklı özellikler atfetmektedir. Kadınlar daha pasif, duygusal, çekingen ve bağımlı gibi özellikler altında değerlendirilmektedir (Aydın, 2005). Erkekler yüklenen sorumluluklar onların daha saldırgan ve girişken bir yapıda olmasını gerekli kıldığından kadınların erkeklerden daha fazla utangaçlık yaşayacağı düşünülmektedir. Ancak toplumun kadın ve erkeğe yüklediği geleneksel rol dağılımındaki değişimler her iki cinsinde sosyal ilişkilerde daha başarılı olmasını gerektirmektedir. Bu

nedenle kızların ve erkeklerin utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma çıkmamış olabilir.

2. Lise Öğrencilerinin Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Utangaçlık Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmadan elde edilen sonuçlar anne-baba eğitim düzeyi değişkeninin utangaçlık puanlarını etkilediği yönündedir. Buna göre anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe utangaçlık puanlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Eren-Gümüş (1997)'in üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri Cabak (2002)'in lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan değişkenleri incelendikleri araştırmaların bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir.

Aile, sosyalleşme sürecinde, bireyin kişilik özelliklerini, tutum ve davranışlarını biçimlendiren, toplum içinde, gelecek yıllardaki rolüne hazırlayan önemli bir sosyal kurumdur (Karadayı, 1994). Aile her açıdan belli bir düzen ve ahenk içinde işlemelidir ki çocuğun sosyalleşebilmesi ve atılımlarında kendine güven duyabilmesi gerçekleşsin (Cabak, 2002). Anne-baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının, beraberinde anne babanın çocuğa yönelik olumlu tutumlar sergilemesini, bu tutumlara bağlı olarak çocuğun kendine güven duygusunun gelişmesini ve çocuğun başkaları ile iletişimde rahat davranabilmesini de beraberinde getireceği düşünülmektedir.

Crozier (2001)'a göre, yaşamın ilk yıllarından itibaren varolan utangaçlık, çocukluk dönemindeki engellenmenin habercisidir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında gösterilen engelleyici tepkiler ve yeniliklere karşı korku gibi karakteristik özellikler, bireyin yaşamının ilk yıllarında karşı karşıya kaldığı engelleyici tepkilere bağlanabilir. Bu sonuçlar yaşamın ilk yıllarında özellikle anneye özgü nedenlerin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Asendorpf ve Wilpers, 1998). Bu durum dikkate alındığında anne-baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının; bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde en etkili

unsur olan annenin, kişilerarası ilişkilerde bireye olumlu model olacağını ve bu girişimlerde onu destekleyeceğini düşündürmektedir. Baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının daha demokratik ve eşitlikçi bir tutum sergilemesine neden olacağı düşünüldüğünden bununda bireyin kendini daha rahat ifade edebilmesine ve sosyal ortamlarda zorlanmadan iletişim kurabilmesine olanak sağlayacağı ve böylelikle daha az utangaçlık göstereceği düşünülmektedir.

3. Lise Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucuna göre kız ve erkek öğrencilerin benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çuhadaroğlu,1986; Güngör, 1989; İnanç, 1997; Eşer, 2005; Yenidünya, 2005; Bal, 2006 tarafından yapılan araştırma sonuçları da benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığına işaret etmektedir.

Dinç (1992); Hatipoğlu (1996); Hamarta, (2004); Gürel (2007) tarafından yapılan araştırmalarda ise erkek ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benliğin oluşumunda bireyin cinsiyet rolleri ve role ilişkin gelişim görevleri önemli yer tutar. Kültürümüzde kızlara ilişkin özellikler daha çok kişilerarası ilişkilerle ifade edilir. Kızlardan beklenen temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleri, ilişkilere önem vermeleri öğretilir. Erkeklerin ise bağımsız davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları vurgulanmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001). Benlik saygısının gelişiminde çevredeki diğer bireylerin kişiye yönelik tutum ve değerlendirmelerinin önemli olduğu düşünüldüğünde geleneksel toplumlarda erkek ve kız çocuklara verilen değer ve olanakların farklılığı erkek ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kız ergenlerden daha fazla olacağı düşündürmektedir. Ancak; değişen dünyada kadının çalışma hayatında daha

fazla yer alması kadının ve erkeğin rollerinin ele alınış biçiminde değişikliğe neden olduğu gibi bireylerin kendilik algısında da olumlu değişikliklerin ortaya çıkmasına ve cinsiyetler arasındaki farklılığın ortadan kalkmasına da neden olmuş olabilir.

4. Lise Öğrencilerinin Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında bir ilişki yoktur. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç ise baba eğitim düzeyinin benlik saygısını etkilediği yönündedir. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar da farklı sonuçlar elde edildiğine rastlanmıştır.

Coşar-Ciğerci (2007)'ye göre ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin anne eğitim düzeyine bağlı olmadığı yönündedir. Yüksekaya (1995) tarafından yapılan araştırma sonucu da anne-baba eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığı yönündedir.

Güngör (1989), Gürel (2007)'in ergenlerin benlik saygısı gelişimlerini incelediklerin araştırmalarında anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe benlik gelişiminin olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuğun doğumla bazı bireysel özellikleri beraberinde getirdiği bilinmektedir. Ancak, anne ve baba tutumu da çocuğun sonradan kazanacağı özelliklerin oluşmasında en önemli etkenlerden biridir. Annenin çocukla olan etkileşimi, çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişiminin kişiliğinin ortaya çıkmasının yapı taşlarını oluşturmaktadır (Cabak, 2002; Kulaksızoğlu, 2001). Rogers'a göre benlik kişinin çevre ile etkileşimi sonucunda gelişmektedir. Olumlu bir benlik bilincini geliştirebilmek içinse bireyin koşulsuz sevgi içinde yetişmesi, onun düşünce ve hissettiklerinin kendi dünyası ve kendi bütünlüğü içinde algılanıp değerlendirilmesi gerekmektedir

(Arı, Üre ve Yılmaz,1999). Eğitim seviyesi yüksek olan bir annenin, çocuğun ihtiyaçlarını doğru tahmin ederek bu ihtiyaçları giderme yolunda doğru adımlar atacağı ve ona karşı daha sağlıklı bir yetiştirme tarzını benimseyeceği öngörüldüğünden kişinin benlik saygısının gelişiminin bu durumdan etkilenebileceği düşünülmüştür.

Babanın eğitim düzeyinin yüksek olması onun daha saygın bir işe ve buna bağlı olarak daha saygın bir konuma sahip olmasını da beraberinde getireceğinden, çocuğa sağlanan imkanların çeşitliliğinin onun benlik saygısının gelişimini önemli yönde etkileyeceğini düşündürmektedir.

5. Utangaçlık, Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada ergenlerin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde yüksek bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmanın bulguları da yapılan diğer çalışmaların bulgularını desteklemektedir.

Cheek ve Buss (1981), Johnson ve Petzel (1991), Lawrence ve Bennett (1992), Gökçe (2002) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda utangaçlıkla benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Utangaç bireylerin kendilerine yönelik olumsuz algıları vardır. Bu algılamaların bireyin sosyal ortamlardaki davranışlarına olumsuz yansımaları onların özsaygılarının düşmesine neden olur (Henderson & Zimbardo, 1998). Bununla birlikte utangaç insanlar içinde buldukları durumla baş edemeyince, çoğu kez o durumu başarısızlık olarak kabul ederler. Bu düşünce tarzı benlik imgeleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini güçlendirir ve sürüp gitmesine neden olur (Stevens,1997).

Ergenlik döneminde kimlik kazanma sürecindeki birey için kişilerarası ilişkilerin niteliği, temel unsurlardandır. Benlik saygısının gelişiminde diğer

bireylerle olan iletişimin kalitesinin önemli olduğu düşünöldüğünde kişilerin sosyal ilişkilerde çekingen davranmasının kişin kendisi ile ilgili değeriendirmeleri etkileyeceğı düşünölmektedir.

Araştırmada utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların, onaylanma ihtiyacı alt boyutu utangaçlığı yordarken, mükemmecilik alt boyutu utangaçlığı yordamamaktadır.

Utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmaların sonuçları utangaç bireylerdeki düşünme mekanizması ile depresyondaki bireylerin düşünme mekanizmalarının benzerlik gösterdiği yönündedir. Çünkü her iki durumda da amaç çekilen acıları ve utanma duygusunu azaltmaktır. Bununla birlikte olumsuz değeriendirilme korkusu utangaçlığın önemli belirleyicisidir. Utangaç bireyin sık sık kendisini suçlaması ve kendisine yönelik olarak sürekli olumsuz düşünmesi bireyde kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olmaktadır (Stevens,1997; Henderson & Zimbardo, 1998).

Lawrence ve Bennett (1992), yaptığı araştırma da utangaç ergenlerin insanlarla bir araya gelme, yeni arkadaşlıklar edinme ve hoşlandıkları ortama girme ile ilgili problemler yaşadıkları, bu problemlerin ise utangaç ergende depresyona neden olabileceğı sonucuna ulaşmıştır.

Çevresindeki diğer bireyler tarafından yapılacak yorumlamalara fazlasıyla değeri veren utangaç bireylerin, depresif bireylerin ihtiyaç duyduğu onaylanma beklentisini yoğun şekilde yaşayacağı düşünöldüğünden araştırma sonucunda böyle bir bulguya ulaşılmasının anlamlı olduğu düşünölmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç ise benlik saygısı ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyacı alt boyutu ile mükemmeliyetçilik alt

boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyacı ve mükemmellik alt boyutları benlik saygısını yordamaktadır.

Silverston ve Salsali (2003)'e göre psikolojik sağlığın en önemli parçası benlik saygısıdır çünkü zayıf bir kişisel benlik, psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Benlik değeri duygusunun azlığı ergenlerde çeşitli psikopatolojilere yol açan bir yatkınlık faktörüdür (Kuyucu, 2007). Benlik saygısı düşük bir kişi başta anne-babası olmak üzere onun için önemli kişilerin, kendisini sevmediklerine, değer vermediklerine inanır (Yörükoğlu, 2000). Bu türden değerlendirmeler bireyin gelecekteki değerlendirmelerini de etkileyip bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmalara bağlı olarak fonksiyonel olmayan tutumlar geliştirmesine neden olur.

Coopersmith (1967), Çuhadaroğlu (1986) ve Gross ve John (1997), ve Çörüş (2001) tarafından yapılan araştırmalarda da bilişsel çarpıtma ile benlik değeri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtma düzeyi yükseldikçe benlik değerinin düştüğü ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi insanlarda en çok görülen algılama bozukluklarından birisi “ya hep ya hiç” tarzı düşünmedir. Bu düşünce tarzında kişi “doğru” ile “yanlış” arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir. Bu da yüksek standartlara sahip olma anlamına gelmektedir. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon görülebilmektedir (Antony & Swinson, 2000). Bireylerin çevreleri tarafından sürekli kabul görme ve onaylanma ihtiyacı içerisinde olmaları ve bu çabaya yönelik mükemmelci düşünce tarzının olumlu bir benlik sayısının gelişmesine engel teşkil ettiği düşünülmektedir

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara dair sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar:

1. Kız ve erkek öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeyleri farklılık göstermemektedir.
2. Anne- baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin utangaçlık düzeyleri anne-baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinden daha düşüktür. Bununla birlikte yüksek benlik saygısı annenin eğitim düzeyinden etkilenmezken, babanın eğitim düzeyinden etkilenmektedir.
3. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin utangaçlık düzeyleri düşükken, benlik saygısı düşük olan öğrencilerin utangaçlık düzeyleri daha yüksektir.
4. Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken; utangaçlık ile onaylanma ihtiyacı arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır. Ayrıca onaylanma ihtiyacı utangaçlığı yordayan bir unsurdur.
5. Benlik saygısı ile fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik alt boyutu ile onaylanma ihtiyacı alt boyutu

arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır ve bu iki alt boyut benlik saygısını yordayan unsurlardandır.

Öneri:

1. Utangaçlık ve düşük benlik saygısı nedeniyle liselerdeki psikolojik danışma ve rehberlik servislerine başvuran öğrencilerin bu problemlerini halledebilmelerini sağlamak için hazırlanacak programlarda fonksiyonel olmayan tutumların değiştirilmesine yönelik çalışmalara da yer vermek yerinde olacaktır.
2. Öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumların mükemmellik ve onaylanma ihtiyacı ile olan ilişkilerine yönelik elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda bu iki değişkenin mükemmeliyetçilik, sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri gibi kavramlarla ilişkisi incelenebilir.
3. Araştırma bulgularının ülkemiz için genelebilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında bu değişkenlere ilişkin yeni araştırmalar yapılabilir ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalara farklı değişkenler eklenebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). *İnsan doğasını anlamak*. (D. Başkaya, Çev.). İzmir: İlyas Matbaası
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, R. (2007). *Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksoy, A. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altuğ, B. (1995). *Gençlerde ana-baba tutumunun irdeleyici düşünme ve özdeğer duygusu gelişmesine etkileri*. Uzmanlık Tezi, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Antony, M. M., & Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik: dost sandığımız düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Arends, T. (2000). *Understanding Shyness. Araneum nostrum panic / anxiety ring*. Retrieved June 18, 2007, from, <http://members.aol.com.cybernettr/shyness>.
- Arı, R., Üre, Ö. ve Yılmaz, H. (1999). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi (gelişimin psikolojik temelleri)*. Konya: Mikro Basım Dağıtım.

- Arıcak, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Asendorpf, J. B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. *Journal of Personality And Social Psychology*, 53 (3), 542-549.
- Assendorpf, J.B. (1987). *The Expression of Shyness and Embarrassment*. Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology. (Ed: Crozier). Cambridge: Cambridge University Pres.
- Asendorpf, J. B. , & Wilpers, S.(1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality And Social Psychology* 74, 1531– 1544.
- Aslan, H. (2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Austin, D. (2003). *Social anxiety disorder, shyness, and perceived social self-efficacy in college students*. Unpublished master's thesis, University of Ankarsas
- Aydın, B. (2005), *Gelişim ve öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal ilişkilerde benlik (kendini ayarlama psikolojisi)*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

- Bal, E. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balcı, S. ve Kalkan, M. (2002). Utangaçlık ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *3P Dergisi*, 10 (3), 235–242
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical Experimental And Theoretical Aspects*. New York: Hoeber Medical Division.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin Inc.
- Beck, A. T. , Rush, A. J. , Show, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Pres.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orjinal eserin yayım tarihi 1995)
- Bilgin, M. (2004). Bilişsel üçlü ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 35 - 41.
- Booth, R., Bartlett, D. & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Students Development*, 33, 157–162.

- Briggs, S.R. (1988). Shyness: introversion or neuroticism?. *Journal of Research in Personality*, 22, 290-307.
- Cabak, H. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carducci, J. B. ,& G.Philip Zimbardo (1995). Are you shy?. *Psychology Today*, 28 (6), 34-46.
- Carducci, J.B. (2000). Shyness: the new solution. *Psychology Today*, 33 (1), 38-46
- Casey, D. (2006). The processing of affective information among shy children and aggressive children. Unpublished master's thesis, University of Maine.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 330–339.
- Cheek, M.J., & Briggs, S.R. (1990). *Shyness as a personality trait. shyness and embarrassment*. (Ed.Crozier, R). Cambridge: Cambridge University Pres.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Coşar-Ciğerci, Z. (2006). *Üstün yetenekli olan ve olmayan ergenlerde benlik saygısı, başkalarının algılaması ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Crozier, W.R. (1990). *Introduction, social psychological perspectives on shyness, embarrassment and shame. shyness and psychology*. (Ed: Crozier). Cambridge University Press.
- Crozier, W.R. (2001). *Shyness: Development, Consolidation & Change*. New York: Routledge
- Crozier, W. R. (2005). Measuring shyness: analysis of the revised cheek and buss shyness scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 1947-1956.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Çörüş, G. (2001). *Son Ergenlikte Öz-Değeri Etkileyen Ailesel Değişkenler: Bilişsel Kuram Açısından Bir Değerlendirme*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daniels, D. , & Plomin, R. (1985). Origins of Individual Differences in Infant Shyness. *Developmental Psychology*, 21, 118-121.
- Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Duru, A. (1995). *İlkokul 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile ana baba tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, anne babalar*. İstanbul: Bilgi Yayınevi.
- Enç, M. (1980). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Eren-Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Erdal, H. (2003). *Çalışan ve çalışmayan kadınların utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergin, N. G. (1993). *İntihar girişimi olan ve olmayan ergenlerin kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esemenli, A. (1995). *Sosyal fobi ve diğer anksiyete bozukluklarında belirti dağılımı, anksiyete alanları ve sosyal anksiyete taramasına ilişkin bir*

araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: a cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25, 1–25.

Fennell, M. J. V. (1999). *Overcoming low self-esteem*. London: Constable and Robinson Ltd.

Fordham, F. (2001). *Jung psikolojisinin ana hatları*. (A. Yalçınler,Çev.). İstanbul: Soy Yayınları.

Fordham, K. & Stevenson-Hide, J. (1999). Shyness,friendship quality,and adjustment during middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40 (5), 757-768.

Freeman, A., Pretzer, J. , Fleming, B. & Simon, K. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.

Gard, C. (2000). How To Overcome Shyness. *Current Health*, 2, 27 (1), 28–30.

Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Gökçakan, Z. & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.

- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pinel, E., Simon, L., & Jordan, K. (1993). Effects of self-esteem on vulnerability-denying defensive distortions: further evidence of an anxiety-buffering function of self-esteem. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 29, 229-251.
- Gross, J.J., & John, O.P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 435-438.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15 (2), 17-22.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hasdemir, A. (2005). *Sosyal beceri eğitiminin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Hatipoğlu, Z. (1996). *Ergenlik ağındaki öğrencilerin benlik tasarımı düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Henderson, L., & Zimbardo P. (1998). *Shyness.encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Pres CA.
- Ishiyama, F. I. (1984). Shyness: anxious social sensitivity and self-isolating tendency. *Adoloscence*, 19 (76), 903-911.
- İnanç, N. (1997). *niversite ğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İncioğlu, M. (2003). *Utangaçlık düzeyi farklı lise son sınıf ğrencilerinin durumluk mizah tepki düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jere, B. (1996). Working with shy or Withdrawn Students. ERIC. *Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education*. Urbana IL. ERIC Identifier: ED402070.
- Johnson, J.M., & Petzel, T.P. (1991). Attributions of shy persons in affiliation and achievement situations. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 125 (1), 51-59.
- Karadayı, F. (1994). Üniversite gençlerinin algılanan anababa tutumları, anababayla ilişkileri ve bunların bazı kişilik özellikleri bağıntısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (32),15-25.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kashef, Z. (2001). *Shy. Essence*, 32 (5).

Kırlı, S. (2003). *Anksiyete*. Bursa: Psikiyatri ve Sanat Yayınevi.

Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon. Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Lawrance, B., & S.Bennet (1992) Shyness and education:the relationship between shyness,social class and personality variables in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 62 (2), 257-263.

MacDonald, P. G. (1997). *Configurations of allergies, depression, and shyness in an adult population*. Unpublished master's thesis, University of Alberta.

Markway, B. , Carmin, C. N. , Pollard, C.A. ,& Flynn, T. (1998). *Utangaçlığı yenmek*.

(R. Karabey, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Nelson-Jones, R. (2005). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun,Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Overholser, J. C. (1996). Cognitive-behavioural treatment of depression, part v: Enhancing self-esteem and self-control. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 26, 163–176.

Örgün-Kuru, S. (2000). *Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Page, M. R. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-33.

Pilkonis, P. A. (1977). Shyness,public and private,and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 45, 585-595.

- Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik saygısı Yönünden Karşılaştırılması. 3. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Plomin, R., & Rowe, D. C. (1977). Atwin study of temperament in young children. *Journal of Psychology*, 97,107-113.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book*. London: Kingsley, J. Publishers.
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A., & Oberklaid, F. (2002). Does shy inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence?. *Journal of American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 39, 461–468.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Silverston, P.H., & Salsali, M. (2003). *Low self-esteem and psychiatric patients: part I – the relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis*. Retrieved March 21, 2007, from <http://www.general-hospital-psychiatry.com/content/2/1/2>
- Savaşır, I. ,Batur, S. (2003). Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Eds.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Savaşır, I. ,& N. H. Şahin. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness. *Sociology of Health & Illness*, 28 (2), 133–153
- Snyder C.R, Timothy W. Smith, Robert W. Augelli & Rick E.Ingram (1985). On the self serving function of social anxiety: shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970–980.
- Stevens, A.J. (1997). *Utangaçlığınızı yenin*. (G.Tümer, Çev). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Şahin, N., & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture. *Br J Med Psychol*, 65, 17-26.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Teglasi, H.,& Hofmann, M.A. (1982). Casual attributions of shy subject. *Journal of Research in Personality* 16, 376-385.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve gelişimi: Yetişkinliğe ilk adım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Türkçapar, H. M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.

- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim v. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Van Der Molen, T. H. (1990). A Definition of Shyness and its Implications for Clinical Practice. In R. Crozier (Ed.). *Shyness and Embarrassment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social fobia. A social work perspective on a problem in living. *Health and Social Work*, 27(2); 137–144.
- Warren, R. , Zgourides, G. & James, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidanc. *Behavioral Research Therapy*, 27(2),181-188.
- Yavuzer, H.(1992).*Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2003).*Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, M. (2006). *Sosyal beceri eğitimin lise 2. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (22), 37-57.

Zel, U. (2006). *Kişilik ve liderlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Zimbardo, G. P. (1977). *Shyness: What is it and what to do about it*. reading. MA: Addison-Wesley Publishing Company.

Zolten, K. & N. Long. (1997). *Shyness*. Retrieved May 15, 2007, from, <http://www.parentinged.org/handabout3/Specific%20Concerns%20and%20problems/shyness.html>

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet : () Kız () Erkek

3. Anne Eğitim Düzeyi:

4. Baba Eğitim Düzeyi:

EK- 2

UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

Bazı duygu ve davranışlarla ilgili olarak aşağıda verilen ifadelerden size uygun olanı ve olmayanı belirleyip uygun seçeneklerden birini işaretleyin.

A.Bana Hiç Uygun Değil

B.Uygun Değil

C.Kararsızım

D.Bana Uygun

E. Bana Çok Uygun

		A	B	C	D	E
1	İyi tanımadım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim					
2	Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim					
4	Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir					
6	Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır					
7	Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim					
9	Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var					
10	Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir					
12	Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir					
13	Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum					
14	Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim					
16	Başkalarının yanında hata yapmakta çekinirim					
18	Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim					
20	Birisine ödünç verdiğim birşeyi geri istemekten çekinirim					

EK- 3

COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ MADDE ÖRNEKLERİ

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanlara “benim gibi” uygun olmayanlara ise “benim gibi değil” sütununa (X) işaretinin koyunuz.

		Benim Gibi	Benim Gibi Değil
1	Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam.		
2	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.		
3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.		
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.		
6	Evde kolayca moralim bozulur.		
7	Yeni şeylere kolay alışamam.		
9	Ailem genelde duygularıma önem verir.		
10	Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim.		
11	Ailem benden çok şey bekler.		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.		
15	Kendimi yetersiz buluyorum.		
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam.		
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten kaçınmam.		
20	Ailem benim duygularımı anlar.		
22.	Genellikle ailemin beni dışladığını hissediyorum.		
23.	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.		
24.	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm.		
25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.		

EK-4

FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

Bu ölçekte insanların zaman zaman savunduğu ve inandığı tutumların bir listesi vardır. Her cümleyi dikkatle okuyup bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyip her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi çarpı (X) işareti koyup belirleyiniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle Katılıyorum
3. Oldukça Katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
- 5.Ender Olarak Katılıyorum
- 6.Çok Az katılıyorum
- 7.Hiç Katılmıyorum

		1	2	3	4	5	6	7
1	Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı),ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
3	İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.							
4	İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.							
5	Risk almam hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.							
6	İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.							
7	Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.							
8	Bir başka kişiden yardım istemek zayıflık işaretidir.							
9	Bir insan olarak yeterli olmam için,başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10	İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							
12	Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece,hata yapmamda bir sakınca yoktur.							
13	Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
14	Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.							
16	Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.							
17	Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.							
19	Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.							
20	İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.							
22	İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.							
23	Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam							

	gerekir.									
25	İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam									
27	İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.									
28	İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği güvенеbileceği başka insanların olması gerekir.									
30	İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.									
31	Bana zarar verebileceklerini düşündüğümünden diğer insanlara güvenmem.									
32	Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olmazsın.									
33	İnsanın,başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa,bunu yapması gerekir.									
34	Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.									
36	İnsan,sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlarda ortadan kalkar.									
37	Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik,güzellik,başarı) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.									
39	Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.									
40	Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.									