

T.C  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANKSİYETE VE UTANGAÇLIK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

**Gülistan HAZAR AKDENİZ**

İstanbul, 2016

T.C  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANKSİYETE VE UTANGAÇLIK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

**Gülistan HAZAR AKDENİZ**

Öğrenci No:

130790150

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

İstanbul, 2016

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Lise Öğrencilerinin Anksiyete ve Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 10.04.2016

**Gülistan HAZAR AKDENİZ**



T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

27.04.2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790150** numaralı **Gülistan Hazar AKDENİZ'in** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Lise Öğrencilerinin Anksiyete Ve Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 19.04.2016 tarih ve 2016/16 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (...) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği ile Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

**DANIŞMAN**  
Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR  
(Beykent Üniversitesi)

**ÜYE**  
Yrd. Doç. Dr. Neslim Güvender DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)

**ÜYE**  
Prof. Dr. İrem Yalıt ULUBİL  
(Kocaeli Üniversitesi)

## TEŞEKKÜR

Çalıőmam süresince bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR'e,

Tezimin istatistiksel değerlendirmesindeki katkılarından dolayı arkadaőım Kahraman GÜLER'e ,

Sevgi ve desteğiyle bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan can'ım annem'e teşekkür ederim.

Bu çalıőmayı da ömrümün gökkuőaęı,her daim kıymetlim Serhat'ıma ithaf ediyorum.

**Gülistan HAZAR AKDENİZ**

İstanbul, 2016

Adı ve Soyadı : Gülistan HAZAR AKDENİZ  
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR  
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016  
Alanı : Klinik Psikoloji  
Anahtar Kelimeler : Kaygı, Utangaçlık.

## ÖZ

### **LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANKSİYETE VE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Bu çalışmanın temel amacı lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ne olduğu anlamaktır. Ayrıca cinsiyet ve anne baba tutumunun kaygı düzeyleri ve utangaçlık üzere rolünü incelemektir.

Araştırmanın evreni İstanbul il merkezinde yaşayan yaşları 14-14 arası lise çağı çocukları oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise İstanbul il merkezinde rastgele seçilen 15-18 yaş arası 100 lise çağı çocuğu oluşturmaktadır.

Bu çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Utangaçlık Ölçeği ve Süreklilik-Durumluluk Kaygı Envanteri katılımcılara uygulanmıştır.

Utangaçlık ölçeğinden alınan puan arttıkça durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinden alınan puan da artmaktadır. Cinsiyete göre utangaçlık kızlarda daha fazla görülüyorken sürekli-durumluk düzeylerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur. Anne-baba tutumlarının utangaçlık düzeyini etkilediği saptanmıştır.

Elde edilen bulgular literatür ışığında detaylı olarak yorumlanmıştır. Sonuçlarda yola çıkılarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Gülistan HAZAR AKDENİZ  
Supervisor : Asist. Prof. Dr. Samuray ÖZDEMİR  
DegreeandDate : Master, 2016  
Major : Clinical Psychology  
KeyWords :Anxiety, Shame.

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SHYNESS LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

The main mission of this research is to understand the correlation between high school students fear and shame levels. By the way this research includes the effect of parents and gender difference to this correlation.

This research aims to students ages between 14-18 whose study at high school. And this studies participants are selected randomly from İstanbul's city centre schools, 100 high school students. In this study, participants are made to fill a personal info form, applied shame scale and continuous condition fear inventory test.

When shame scale's score rises, conditioned fear and continuous fear scale rises too. Shame of sexuality are seen more often at females but continuous conditions are not differentiated between genders. As observed, parents are obvious game changers in this situation.

These findings are studied and interpreted under literature. From these conclusions some proposals are made.

## İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
TABLolar LİSTESİ .....	v

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	1
1.2. Problem .....	2
1.3. Hipotezler.....	3
1.4. Sayıtlılar .....	3
1.5. Sınırlılıklar .....	3

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Utangaçlık.....	5
2.1.1. Utangaçlık İlgili Kavramlar .....	5
2.1.2. Utangaçlığın Gelisimi ve Utangaçlığı Açıklayan Kuramlar.....	12
2.1.3. Olumsuz Bir Kısılık Özelliği Olarak Utangaçlık.....	14
2.1.4. Olumlu Bir Kısılık Özelliği Olarak Utangaçlık .....	19
2.1.5. Utangaçlıkla Başa Çıkma.....	20
2.2. Kaygı.....	23
2.2.1. Kaygının Tanımı .....	23
2.2.2. Kaygı Belirtileri .....	25
2.2.3. Kaygının Sebepleri .....	26
2.2.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar .....	27

### BÖLÜM III

#### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları .....	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2. Süreklilik-Durumluluk Kaygı Envanteri .....	29
3.3.3. Utangaçlık Ölçeği .....	30
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	32



**BÖLÜM IV  
BULGULAR**

**BÖLÜM V  
TARTIŞMA VE YORUM**

<b>KAYNAKÇA</b> .....	65
<b>EKLER</b> .....	70
Ek-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	70
Ek-2: STAI FORM TX-1.....	72
Ek-3: STAI FORM TX-2.....	73
Ek-4: UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ.....	74

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı (n=100) .....	33
<b>Tablo 4.2.</b> Bireylerin Durumluluk Kaygı, Süreklilik Kaygı ve Utangaçlık Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı .....	36
<b>Tablo 4.3.</b> Bireylerin Cinsiyetleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	37
<b>Tablo 4.4.</b> Bireylerin Cinsiyetleri ve Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	37
<b>Tablo 4.5.</b> Bireylerin Yaşları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 4.6.</b> Bireylerin Yaşları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	39
<b>Tablo 4.7.</b> Bireylerin Kaç Kardeş Oldukları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	39
<b>Tablo 4.8.</b> Bireylerin Kaç Kardeş Oldukları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 4.9.</b> Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 4.10.</b> Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 4.11.</b> Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	42

<b>Tablo 4.12.</b> Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	43
<b>Tablo 4.13.</b> Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	44
<b>Tablo 4.14.</b> Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	44
<b>Tablo 4.15.</b> Bireylerin Ana Babalarının Çalışma Durumları İle Durumluluk Kaygı İle Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	45
<b>Tablo 4.16.</b> Bireylerin Ana Babalarının Çalışma Durumları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	46
<b>Tablo 4.17.</b> Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	46
<b>Tablo 4.18.</b> Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	47
<b>Tablo 4.19.</b> Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	48
<b>Tablo 4.20.</b> Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	49
<b>Tablo 4.21.</b> Bireylerin Annelerinden Algıladıkları Tutumlar İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	50
<b>Tablo 4.22.</b> Bireylerin Annelerinden Algıladıkları Tutumlar İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	51
<b>Tablo 4.23.</b> Bireylerin Babalarından Algıladıkları Tutumlar İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	52

<b>Tablo 4.24.</b> Bireylerin Babalarından Algıladıkları Tutumlar İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	53
<b>Tablo 4.25.</b> Bireylerin Karakter Yapıları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	54
<b>Tablo 4.26.</b> Bireylerin Karakter Yapıları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması .....	54
<b>Tablo 4.27.</b> Bireylerin Okullarından Memnun Olup Olmadıkları İle Durumluluk Kaygı İle Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	55
<b>Tablo 4.28.</b> Bireylerin Okullarından Memnun Olup Olmadıkları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması .....	56
<b>Tablo 4.29.</b> Bireylerin Utangaçlık Ölçeğinin Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..	57

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkide cinsiyet ve anne baba tutumunun rolü bu çalışmamızda temel hedef olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada kaygı ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi ve birlikte görülme durumlarını incelemektedir.

Utangaçlıkla ilgili yapılan tanımlar çerçevesinde bakıldığında; en kapsamlı ifade ile utangaçlık, sosyal ortamlarda kaygı/anksiyete yaşamayla karakterize olduğu; bundan kaynaklı utangaçlıkla ilgili “sosyal ortam” ve “kaygı/anksiyete” kavramlarına açıklık getirmek gerekmektedir. “Anksiyete” ise belirgin bir neden olmaksızın kişinin gelecekle ilgili endişe duyması ve korku yaşaması ile karakterize bir duygu olarak tarif edilse de, “endişe” ve “korku” duygularını da kapsayan daha geniş bir kavramdır. Hem endişe hem de korku normal duygulanımlardır ve zaman zaman oluşmaları beklendiktir.(Yüksel, 2002).

Sosyal açıdan kaygılı bireylerle ilgili literatürlere bakıldığı zaman, bu kişilerin kendini engelleme stratejisi olarak çoğunlukla utangaçlığı kullandıkları görülmüştür. Bir neden olmayan utangaçlık, aslında bir sonuçtur.Kişinin diğer bir kişiyle bir arada olduğu her ortam sosyal ortam kabul edilen bu ortamlarda bulunmak kişinin iradesi dahilinde olabileceği gibi planlı olarak içinde olmadığı durumları da kapsar. Sosyal ortamın kişinin iradesi dışında da oluşabiliyor olması, kişiyi utangaçlık yaşamada her zaman bir risk altında tutmakta ve netice olarak utangaç olmasından kaynaklı kişiyi zora sokan en temel etkenin rastlantısal olarak oluşan kişilerarası ilişkilerdir (Akdoğan, 2007; Demirbaş, 2009).

Duygusal yetersizlik ve reddedilmeyle bir araya geldiği anlarda utangaçlık, sosyal beceri eksikliğinin bir ifadesi olur. Çocukların yeterli sosyal becerilerinin olmasıyla akranları tarafından kabulü arasında bir ilişki vardır. Utangaçlık bunlara ek olarak, sosyal anksiyete ve kişilerarası çekingenliğin bir türü şeklinde de görülür. Kişi eğer utangaç ise yeni insanlarla tanışmakta veya geniş grupların önünde

konuşma yapmakta çekingenlik yaşar ve bu ortamlardan kaçma eğilimi gösterir (Yılmaz, 2012).

Kişi de utangaçlık varsa kendisini ve sosyal dünyayı sosyal kaygı unsuru olarak algılar, bu durum başkalarının bulunduğu ortamlarda yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu şeklinde de ifade edilebilir. Toplumsal etkileşimden kaçınma, toplumsal konulara yeterince katılmama eğilimi utangaçlık olarak belirtilmektedir. Sosyal etkileşim, insan hayatını oluşturan vazgeçilmez parçalardan biridir. Sağlıklı sosyal etkileşimin bireyin uyumunda ve mutluluğundaki payı büyüktür. Sosyal beceri gerektiren davranışlardan yoksun olduklarından dolayı utangaç çocuklar, akran gruplarına kabulde sorun yaşarlar, gruplara uygun şekilde giremezler ve etkili iletişim kuramazlar (Evegü, 2014).

## **1.2. Problem**

Lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkide cinsiyet ve anne baba tutumunun etkilerinin araştırılması temel problemi oluşturmaktadır.

### **1.2.1. Alt Problemler**

1.Öğrencilerin kaygı düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2.Öğrencilerin kaygı düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında ilişki var mıdır?

3.Öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile anne baba tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

4.Öğrencilerin kaygı ve utangaçlık düzeylerinde cinsiyetin rolü var mıdır?

### **1.3. Hipotezler**

1.Öğrencilerin kaygı düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında olumlu bir ilişki vardır. Öğrencilerin kaygı düzeyleri arttıkça ile utangaçlık düzeyleri de artar.

2.Öğrencilerin kaygı düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında bir ilişki vardır. Otoriter tutumlu anne-babaların çocuklarında kaygı düzeyi demokratik tutumlu anne babaların çocuklarının kaygı düzeyinden daha yüksektir.

3.Öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında bir ilişki vardır. Otoriter tutumlu anne-babaların çocuklarında utangaçlık demokratik anne babaların çocukların utangaçlık düzeyinden daha yüksektir.

4.Öğrencilerin kaygı ve utangaçlık düzeylerinde cinsiyetin rolü yoktur. Yani kız ve erkeklerin kaygı ve utangaçlık düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **1.4. Sayıtlar**

1.Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerde yer alan soruları içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgiler Formu'nun katılımcıların sosyodemografik özelliklerini; BeckAnksiyeteÖlçeği'nin, kişilerin kaygı düzeylerini; Utangaçlık Ölçeği'nin; öğrencilerin sosyal kaygı ve utangaçlık düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma İstanbul ili Avrupa yakasında rastgele yöntemle seçilmiş 15-18 yaş arası 100 lise öğrencisinden toplanan verilerle sınırlıdır.

2. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilerine ilişkin veriler, Demografik Bilgiler Formu'nun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Öğrencilerin anksiyete düzeylerine ilişkin veriler, Beck Anksiyete Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Öğrencilerin utangaçlık durumlarına ilişkin veriler, Utangaçlık Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1.Utangaçlık

##### 2.1.1. Utangaçlık İlgili Kavramlar

Literatürde utangaçlıkla ilgili birbirinden farklı tanımlamalar olmasına rağmen bu tanımlamaların nerdeyse hepsinin iki temel özellik kapsadığı apaçıktır. Birincisi utangaçlık özelliği gösteren bireylerin temel duygularının “kaygı” (anxiety) olması, ikincisi ise söz konusu kaygının “sosyal ortamlarda” (socialsituations) bulunmayla ortaya çıkmasıdır (Enç, 1980). Zimbardo (1979) göre; utangaçlık, kişilerarası ilişkiler esnasında, kişinin uygun bir biçimde davranamayacağı seklindeki düşüncelerinden ötürü, sıkıntı ve kaygı yaşaması sonucu gelişen sosyal ortamlardan kaçınma eğilimidir. Buna paralel olarak Antony ve Swinson da (2000) utangaçlık kavramını açıklarken, sosyal ortamlarda kişinin aptalca ya da utanılacak bir şey yapacağı, diğerleri üzerinde olumsuz bir izlenim bırakacağı veya diğerleri tarafından olumsuz yönde değerlendirileceği ve yargılanacağı yönündeki inançlarından ötürü duyulan huzursuzluk ve rahatsız olma durumuna değinmektedirler (Antony ve Swinson, 2000; Akdoğan, 2007).

Utangaçlık Türkçapar’a (1999) göre, kişinin yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen bir tavır takınması halidir. Crozier ile Birdsey’e (2003) utangaçlığı, kişinin yeni durumlardan sakınması ve davranışsal olarak geri durması ve bu durum, kişinin içinde bulunduğu sosyal koşullarda ortaya çıktığını öne sürerken; Hyson ve Van Trieste (1987) tarafından da yeni girilen sosyal ortamlarda kişinin gerilim, memnuniyetsizlik ve korku gibi karmaşık duygular yaşamasına yol açan bir duygu durumu olarak ele alınmaktadır. Psikoloji literatürün de göre utangaçlık bireyin diğerlerinin karşısında hareket etme ve kendini ifade etmede mahcubiyet yaşaması ve rahatsız olması durumu olarak değerlendirilmiştir (Demirbaş, 2009).

Utangaçlıkla ilgili yapılan tanımlar çerçevesinde bakıldığında; en kapsamlı ifade ile utangaçlık, sosyal ortamlarda kaygı/anksiyete yaşamayla karakterize olduğu;

bundan kaynaklı utangaçlıkla ilgili “sosyal ortam” ve “kaygı/anksiyete” kavramlarına açıklık getirmek gerekmektedir (Yüksel, 2002).

Kişinin bir başka kişiyle bir arada olduğu her ortam “sosyal ortam”dır. Sosyal ortamda bulunmak kişinin iradesi dahilinde de olabileceği gibi planlı olarak içinde olmadığı durumları da içerir. Sosyal ortamın kişinin iradesi dışında da oluşabiliyor olması, kişiyi utangaçlık yaşamada her zaman bir risk altında tutmaktadır. Sonuçta utangaç olmasından kaynaklı kişiyi zora sokan en temel etkenin rastlantısal olarak oluşan kişilerarası ilişkiler olduğu söylenebilir. Ayrıca sosyal ortam, diğerleri ile etkileşim halinde olunan bir zaman dilimini ve kişilerin dikkatini bu zaman dilimi içinde belli bir konuya yöneltmesini içerir. Kişinin belli bir süreliğine kaygı (anksiyete) yaşamaya dayanması anlamına gelen örneklerden biri; sosyal ortamda konuşma yapan kişinin dikkatini belli bir süreliğine o işine vermesi anlamına gelir. “Anksiyete” ise belirgin bir neden olmaksızın kişinin gelecekle ilgili endişe duyması ve korku yaşamaması ile karakterize bir duygu olarak tarif edilse de, “endişe” ve “korku” duygularını da kapsayan daha geniş bir kavramdır. Hem endişe hem de korku normal duygulanımlardır ve zaman zaman oluşmaları beklendiktir. Endişe ve korku birbirleri ile akraba kavramlardır ancak bu iki kavramı bir birinden ayıran yanları vardır. Bu iki duygu, kişinin şu anda yaşamakta olduğu ve gelecekte yaşayacağı olumsuz durumlardan kişiyi koruyucu bir etki gösterirler. Ortak başka bir nokta da her iki duygunun da kişi için zorlayıcı olmasıdır. Hem kaygı hem de korku yaşanırken sanki hiç geçmeyecekmiş gibi hissedilse de her iki duygu da zamanla geçer. İki duyguyu birbirinden ayıran en temel nokta ise korkunun var olan bir tehlikeye karşı duyulan bir çekinme duygusu, kaygının ise gelecekle ilgili olumsuz beklentilerle ilgili bir duygu olması. Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamalar utangaç bireylerin sosyal ortamlarda korkuyu da kapsamak üzere temel duygularının kaygı olduğunu belirtmektedir. En temel duygularımızdan olan kaygının duruma uygun olarak yaşanması bireyin tehditlerden korunabilmesi ve gerekli tepkiler göstermesine ön ayak olur. En genel ifadeyle kaygı/ anksiyete tehlike karşısında kişiyi “savaş ya da kaç” ilkesine kapsamında şekillenir. Tehlike karşısında uyarılan sempatik sinir sistemi duruma uygun şekilde kişiyi davranmasını sağlar. Anksiyete tehdit edici bir durum karşısında kalp atımında artış, yüz kızarması, kusma, ağız kuruluğu, ürperti-titretilme, yutkunma zorluğu, kas gerginliği gibi fizyolojik bir

reaksiyon olarak baslar ve kişiyi tehlike karşısında uyarılmış hale getiren bazen de mantıkdışı bir nitelik aldığında uyum işlevini ve bireyde kaybeder ve normal dışı davranışları oluşmasına kaynaklık eder (Demirbaş, 2009).

Utangaç bireylerin utangaçlığı bir sorun olarak yaşamalarının nedeninin kaygı duygusunun bu şekildeki işlevi ile ilgili olduğu söylenebilir. Utangaçlık özelliği gösteren kişiler için, yeni girilen sosyal ortamlar kaygının oluşma nedenidir. Kişi diğerleri tarafından gözlendiğini fark ettiği anda kaygı da hissetmeye baslar. Kaygı ise bireyin mantıkdışı bir nitelik kazanması ise bu duygunun kişi için koruyucu ve uyarıcı etkisinden öteye, kişiyi gerçek anlamda tehlike olarak değerlendirilemeyecek durumlarda da aşırı derecede uyarması ve alarm durumuna getirmesi gibi tepkiler vermesine neden olan bu tepkiler içinde rahatsızlık verici düzeyde heyecan ve duygulanımlar başta gelmektedir (Memik ve ark., 2011).

Utangaçlık durumunda birey; kendini yanlış ifade edeceği ve diğerleri tarafından da olumsuz biçimde değerlendirileceği şeklinde kaygılanma, olumsuz çekendilik algısı ve sosyal ortamlardan memnuniyetsizlik gibi düşünsel ve duygusal tepkiler verir. Utangaçlıkta yaşanan bu tür tepkileri bilişsel çarpıtma olarak ele alınabilir ve bunlara yanlış beklenti ya da tahminler denilir. Utangaçlık durumunun diğer bir sonucu da davranışlarda kendini gösterir (Güngör, 2001).

Sosyal ortamdan kaçma veya kaçınma, en temel ve uçtaki davranışsal tepki olarak değerlendirilmektedir. Diğer davranışsal tepkiler; sessizlik, göz kontağı kuramama, diğerlerinden ve eylemde bulunmaktan kaçınma ve düşük ses tonuyla konuşma şeklinde kendini gösterir (Memik ve ark.; 2011).

Özellikle davranışsal tepkilerin başkaları tarafından da kolaylıkla gözlenebilirler. Utangaçlık kaygı temelinde gelişmek üzere teorik olarak; sosyal iletişim ve etkileşimde tedirgin olmak (kaygı hissetmek) gibi psikolojik; sosyal ortamlardan kaçınmak gibi davranışsal ve kendini olumsuz değerlendirmek gibi bilişsel bileşenlerden oluşmaktadır (Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013).

Weyer ve Carducci (2001) göre; utangaçlığın yaşandığı durumlarda bu bileşenlerin hepsinin bir arada ve aynı anda ortaya çıktığını belirterek utangaçlığı

tanımlama veya utangaçlıkla basa çıkmada bu üç bileşenin de bir arada incelenmesine dikkati çeker. Bunları birlikte inceleyen Nitekim Hyson ve Van Trieste (1987) utangaçlık özelliklerinin var olduğu kişilerin kaygılarındaki her üç bileşenden birisinin harekete geçmesiyle ortaya çıkar (Akdoğan, 2007).

Utangaçlığın döngüsü her hangi bir bileşen ile başlayabilir. Bu bileşenlerde davranışsal bileşen örneğine; uzun süredir bir arkadaşınızla görüşmelere son vermiş durumda olmanızdan kaynaklı olarak bu konuya fazlaca yoğunlaşmanız verilebilir, bilişsel bileşen ise; eğer onunla bir yerlerde karşılaşırsanız neler olacağı hakkında olumsuz düşünceler geliştirmenizdir, fiziksel bileşen ise bunun sonucunda da kaygı ve huzursuzluk yaşamaya başlamanızdır (Güngör, 2001).

Utangaçlık özelliklerinin her üç bileşenden birisinin harekete geçmesiyle ortaya çıkan duruma örnek verecek olursa bulunduğunuz bir sosyal ortamda bir arkadaşınızla konuşurken kendinizde hafif bir terleme hissedebilirsiniz (fiziksel bileşen), daha sonra bu terleme nedeniyle arkadaşınızın bu durumu fark edip etmeyeceği ve eğer fark ederse sizinle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunacağı yönünde endişe ve düşünceleriniz artar (bilişsel bileşen) daha sonra da kaygınız arttığından fiziksel tepkileriniz artar ve bulunduğunuz sosyal ortamı terk edebilirsiniz (davranışsal bileşen). Utangaçlığın temelde herkes tarafından çeşitli derecelerde yaşanan bir duygudur ancak duygunun yoğunluğu ve sıklığı kişi için probleme dönüşmesinde etkilidir. Utangaçlık gösterme veya çekingen davranma bazı kişiler için “problemin devam etmesi” anlamına gelirken; bazı kişiler için “kendini dış tehlikelerden koruyabilme” anlamındadır (Demirbaş, 2009).

Hyson ve Van-Trieste (1987) utangaç tutumun kişinin duygu durumunu kontrol etmesine yaradığını bundan dolayı da utangaçlığın tehdit edici sosyal ortamlarda gösterilmesinin normal olduğunu belirtmiştir. Eğer utangaçlık bireyin içinde bulunduğu toplumla iletişime geçmesinde engellemeler yaratmaya başlamışsa birey için artık probleme dönüşmüş manasındadır (Durmuş, 2007).

Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamaların odak noktası, utangaçlığın bir kişilik özelliği olduğudur. Utangaçlığın bir kişilik özelliği olarak ele alınmasının en önemli

nedeni bu özelliğin kişinin kişilik veya kişisel pek çok özelliği ile ilişkili ve geniş bir kavram olmasından ötürüdür (Güngör-Aytar, 2007).

Utangaçlık için, yeni girilen sosyal ortamlarda kaygı ve fazlaca uyarılma belirleyici karakteristikler olsa da son dönemlerde yapılan araştırmalar, utangaçlığın kişi için çeşitli derecelerde ve hemen her ortamda yaşanan bir özellik olduğunu, dolayısıyla da bir kişilik özelliği olduğunu gözler önüne sermektedir (Yüksel, 2002).

Antony ve Swinson (2000) buna paralel olarak utangaç kişiler için, genelde topluluk karşısında ve özellikle de yeni tanıştıkları kişilerin yanında kendilerini huzursuz hissetme ön plana çıkmakla birlikte utangaçlığın; içedönüklük ve mükemmeliyetçilik gibi kişiyi süreklilik ve tutarlı biçimde etkileyen bir kişilik özelliği kapsamında değerlendirme yapabileceğini ileri sürmesine kanıt olarak utangaçlık yaşayan bir takım kişilerin kendileri bile, utangaçlıklarını bir kişilik özelliği olarak ele almaları gösterilebilir. Literatürde utangaçlığın; kişilik özellikleri olarak ele alınabilecek, benlik saygısı, içe ya da dışa dönüklük, sosyal ilişki kurma ve uyum gibi pek çok özellik bakımından spesifik olduğuna dair açıklamalar vardır. Bu görüşü destekler şekilde kendilerini utangaç olarak tanımlayan bu kişilerin, utangaç olarak tanımlamayan kişilere göre daha az dışa dönük, sosyal davranışlarını doğru şekilde değerlendirmede daha yetersiz, sosyal ortamlarda daha kaygılı oldukları söylenebilir. Utangaçlığı kadınlara özgü bir özellik olarak gören genel bir inanış ve bakış açısıyla karşı karşıya olsak ta araştırmalar kadınlarda daha fazla olmak üzere erkeklerin de bu duyguyu yaygın şekilde yaşadığını ortaya çıkartmıştır. Yasadıkları utangaçlığın sosyal fobiye dönüşme riski taşıyan kişilerin çoğu kızlardır ancak erkeklerin utangaçlıkta kızlardan daha az sayıda görünüyor olmasının olası nedeninin, erkeklerin yasadıkları duyguları kızlara göre daha az dile getiriyor olmaları sebep gösterilebilir. Batı kültüründe kadınların sosyal ortamlarda aktif olması özendirildiğinden erkekler özellikle batı kültüründe kızlara oranla sosyal beceri yönünden toplumun baskısını daha az yasarlar. Bu avantajla erkekler utangaçlıkları ile yüzleşmeden kolayca sosyal ortamlardan kurtulabilmekteyken, kızlar sosyal ortamlarda uzun süre kalmakla bu duyguları ile çok daha fazla süre yüzleşme yaşarlar (Antony ve Swinson, 2000; Akdoğan, 2007).

Shields (2005) utangaçlığın erken dönemlerde görülmeye başladığını ancak, sonraki çağlarda ilerlediğini ve sosyal anksiyete bozukluğuna dönüştüğüne dair belirtilerinin ise özellikle geç yaşlarda belirginleştiğine dikkati çekmektedir (Akdoğan, 2007). Utangaçlık yaşam boyu devam eden bir duygu olduğundan çocukluk dönemiyle sınırlı olduğu ve bu dönemde yaşanıp geçtiğine inanılması yanlış bir kanıdır. Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan utangaçlık tepkileri süreç içinde gelişir ve özellikle ergenlik döneminde çok zorlayıcı bir duyguya dönüşür (Yüksel, 2005).

Utangaçlığın, kişisel bir tepki olarak görülse de; toplumun temel değerleri tarafından yaratılan bir özelliktir ve bu değerlerden güç aldığı ileri sürülmektedir (Yılmaz, 2011). Zimbardo (1979) utangaçlığın toplumdaki yaygınlığında, toplumların kültürel yapılarının belirleyiciliğine dikkat çekmekte ve utangaçlığın birey merkezli toplumlarda grup merkezli toplumlara göre daha fazla olduğunu; yarışma ve başarılı olmanın oldukça önemli olduğu toplumlarda, davranış kontrolü utanç yaşatma ve toplumun beklentileri ışığında sağlandığından, bu kültürler de utangaçlık gelişme olasılığının daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür (Akdoğan, 2007). Bireysel beklentilerden çok grup beklentilerinin öneminin ön planda olduğu toplumlarda utangaçlık düzeyi azdır. Bazı kültürlerde göz kontağını az kullanmak utangaçlığın belirtisi olarak ele alınırken, bazılarında bakışlarını başka bir yöne çevirmek bir saygı işareti olarak değerlendirilmesi utangaçlığın farklı kültürlerde farklı şekillerde olduğu kanısını doğrulamaktadır. Kültürler sosyal etkileşim sırasındaki sessizlik ve yavaşlığı da bir saygı işareti olarak görebilir ya da fiziksel mesafenin uzak olması, ses tonunun yavaş olması tercih edilen özelliklerdir (Evegü, 2014).

Bazı kişiler özellikle resmi ve yapılandırılmış bir işle ilgili, topluluk önünde bir konuşma yapacakları sırada, bazıları ise organize olmayan örneğin arkadaş toplantıları sırasında utangaçlık ve kaygı hissetmeleri utangaçlık duygusu her insan için farklı derecede ve farklı ortamlarla sınırlı olabilmesi ile ilişkilidir (Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013).

Bire bir ilişkilerde ve etkileşimde kendilerini utangaç olarak gören ancak büyük sosyal ortamlarda kendilerini çok iyi ifade eden bazı kişiler işlerini çok iyi bir

şekilde yapabiliyor; Performans gerektiren durumlarda kaygı yasayan kişilerde vardır. Bu özelliğe sahip kişiler sözgelimi bir konuşma yaparken, topluluk önünde yemek yerken veya toplumsal bir alanı kullanırken kaygı duyarlar fakat pek çok insanın katıldığı bir parti ya da buluşmada kaygı yaşamazlar. Utangaçlığı bu nedenlerle herkes için aynı şekilde ele almak yanlış olur. Genel kaygı yasayan kişiler ile özel durumlarda kaygı yasayan kişileri bir birbirinden ayırmak gerekir (Göçmen, 2012).

Toplumsal ortamlarda rahatsızlık yasayan kişilerin gösterdikleri duygusal tepkiler de birbirine göre fark göstermektedir. Yasadığı duygular ve gösterdiği davranışlar temelinde kişiye yaklaşmak ve bu yönlü değerlendirmeler yapmak daha uygun görülmektedir. Örneğin sosyal fobisi olan kimi insanlar toplum tarafından olumsuz değerlendirileceklerinden ötürü korku yaşamaktayken, diğerleri kaygı yaşamaktadırlar (Gökçe, 2002)

Jere (1996) da utangaçlığın kimi kişiler için süreklilik olarak yaşanan bir sorun iken diğer kişiler için de özel bazı durumlarda bir sorun olarak yaşandığını ileri sürerken özellikle çocuklar kendilerinin olumsuz değerlendirilecekleri öngörüsü geliştirdikleri ve kendilerini güvende hissetmedikleri durumlarda utangaçlık belirtileri gösterirler (Demirbaş, 2009).

Literatürde kişinin “sosyal ortamlarda kaygı yaşaması” ile karakterize problemleri açıklamada utangaçlıkla birlikte çeşitli kavramlara başvurulduğu ve bu kavramların birbirine benzer ya da aynı anlamda kullanıldıkları ve bu kavramların kişinin sosyal ortamlarda kaygı/anksiyete yaşaması ortak noktasında buluşması dikkati çekmektedir. Bu kavramların başlıcalarının; sosyal fobi, sosyal kaygı, sosyal anksiyete bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu ve sıkılğanlık olduğu görülmektedir (Çörüş, 2001).

Kimi araştırmacılar utangaçlığın sıkılğanlık ve sosyal anksiyete ile çok yakın bir ilişki halinde olduğunu belirtmekte, kimi araştırmacılar ise sosyal fobi ve sosyal anksiyeteyi utangaçlığın bileşenleri olarak ele almaktadırlar. Sosyal fobi ve sosyal anksiyete aynı zamanda içerikleri bakımından çekingen kişilik bozukluğu ile benzerlik gösterdiğinden bu kavramla da çok yakın bir anlam taşımaktadırlar. Bu

nedenle de bu kavramların içerikleri bütünüyle aynı olmamakla birlikte utangaçlığa özgü nitelikler taşımaktadırlar. Utanmaya neden olan duyguları ele alan Sevinçok'a (2000) göre çekingen kişilik bozukluğu ile sosyal fobi, sosyal durumlardan korkma, sosyal ortamlardan genel olarak uzak kalma ve korku veya kaçınmaya bağlı olarak sosyal ya da mesleki işlevsellikte bozukluk göstermesi yönünden benzerlik gösterirler, aralarındaki tek değişik nokta DSM de farklı tanı eksenleri içinde bulunmalarıdır (Erözkan, 2007).

## **2.1.2. Utangaçlığın Gelişimi ve Utangaçlığı Açıklayan Kuramlar**

### **2.1.2.1. Medikal Yaklaşım**

Sosyal fobinin gelişiminde genetik ve kalıtsal faktörlerin önemine dikkat çeken ve nedensel açıklamalar getiren medikal yaklaşıma göre kişinin sahip olduğu ve doğuştan getirdiği genetik yatkınlık ve biyolojik özellikler sosyal fobi gelişiminde en önemli etkenlerdir. Sosyal fobi yaşayan bireylerin sorunlarının biyolojik olduğunu öne süren bu yaklaşım bu nedenle de sosyal fobi ile bası çıkmada ilaç kullanımının başvurulacak ilk yol olduğunu belirtir (Akdoğan, 2007). Literatürde medikal yaklaşımın, sosyal fobinin gelişiminde kalıtsal faktörleri ön plana çıkaran bu tutumuna karşıt görüşler vardır. Ancak utangaçlığın özellikle aşırı şekilde yaşandığı kişiler için biyolojik temelli nedenlerin ve genetik yatkınlığın çok daha muhtemel olduğu ve bu faktörün de göz önünde bulundurulması gerektiğinin altı çizilmektedir. Benton ise (2004) sosyal fobideki utangaçlığın bir hastalık semptomu olarak ele alınmaması gerektiğini, bunun bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürer. Utangaçlığın gelişiminde öğrenme ve bilişsel süreçleri ön planda tutarak bu iki görüşün utangaçlıkla ilgili olarak yaptıkları açıklamalarda buldukları ortak nokta; hem kalıtsal hem de sosyal, davranışsal ve bilişsel öğrenme ilkelerinin utangaçlığın gelişmesinde rol oynadığı ve bu faktörlerin sosyal fobinin sağaltımında farklı dereceler de kullanılması gerektiğini belirtir (Yılmaz, 2012).

### **2.1.2.2. Psikanalitik Yaklaşım**

Freud sosyal fobiyi nevrotik bir korku olarak düşünmüş ve sosyal fobi olan kişinin, görünürde gerçek bir nedene bağlı gibi korku yaşadığını ancak bu korkunun kaynağını bireyin içsel dinamikleri olarak işaret etmiştir. Psikanalitik yaklaşıma göre



fobilerde iç tehlike, dış tehlikelerle yer değiştirmiş ve kişinin kendi içinden gelen korkulardan korunma biçimidir. Freud bu çabayı aslında işe yaramaz görmüş ve dış tehlikelerden korunmasının mümkün ama iç tehlikelerden korunmasının sanıldığı kadar kolay olmadığını öne sürmüştür (Evegü, 2014). Psikanalitik yaklaşımda sosyal fobi ile ilgili utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesi gibi üç temel dinamik kapsamında değerlendirme yapılmaktadır. Onaylayıcı olmayan ebeveyn tutumları utanç yaşanmasına neden olur. Bu hayali ve utandırıcı aşağılanmadan kaçınabilmek için bireyler başkalarından onay göremeyecekleri riskinin olduğu ortam ve durumlardan kaçınma eğiliminde olurlar (Hasdemir, 2005).Ebeveynlerinden ikisi veya birinden istenen tam ve mükemmel ilginin alınamamasından dolayı yaşanan yetersizlik duyguları suçluluk duygularının oluşmasına neden olur. Birey yetişkin yaşamında bu suçluluk duygularından ötürü diğerlerinden de bu tam ve mükemmel ilgiyi bekler ancak bunu elde edememesinden dolayı da sosyal ortamlardan kaçma eğilimi gösterir (Demirbaş, 2009). Bebeğin gelişmesiyle beraber annesinden ayrılması ve annesinden aldığı ilginin bir bölümünün de kaybedilmesi sonucunda ayrılma anksiyetesi meydana gelir. Özerklik kazanması adına anne, çocuğundan uzaklaşma eğilimi gösterir. Çocuk otonomi girişimlerinin hepsinin bu nedenden dolayı terk edilmeye sonuçlanacağı fikrine kapılır. Kaçınma davranışının yetişkin yaşamında yaşanan hali, bireyin diğerleri ile yaşadığı ilişkilerde olması muhtemel reddedilme tepkilerinden duyulan korku nedeniyle meydana gelir. Bireyin hayatında önemli nesne olan anne-babayı ve bakıcıları sembolik olarak kaybetmesi terk edilme anlamındadır (Yüksel, 2005; Akdoğan, 2007).

### **2.1.2.3. Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar**

Sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar utangaçlığın gelişimde öğrenme yaşantılarının en önemli faktör olduğunu bunların erken çocukluk dönemlerinden itibaren içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel özellikler ve ebeveyn tutumları, bireyin utangaçlıkla ilişkili pek çok özellik kazanmasına sebep olduğunu vurgularlar. Öğrenme yaşantıları içinde model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimleme gibi öğrenme yaşantılarının hem davranışsal hem de bilişsel boyutları vardır. Bunlar hem davranışsal hem de bilişsel öğelere örnek verilebilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimlenmiş yaşantıların utangaçlığın gelişmesinde temel öğrenme biçimleri olduğunu, bu öğrenme biçimleri utangaçlıkla ilgili hem bilişsel ve duygusal hem de davranışsal özelliklerin edinilmesini sağladığını vurgular (Akdoğan, 2007; Evegü, 2014). Anne-babalar hem çocuklarına model olarak hem de çocuklarının belli şekillerde davranmalarına yön vermeye çalışarak, onların pek çok kişisel özellik gibi, utangaçlığı da öğrenmelerine yol açarlar. Utangaçlıkla ilgili ilk deneyimler bireyin anne babası ile olan ilişkisinden türemektedir. Nadiren sosyal ilişkiler içinde bulunan veya utangaç olan kaygılı anne babaların çocuklarının, ebeveynlerini gözleyerek bu duyguyu ve ilişkili davranışları edinirler. Çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından konuşmaya ve girişimlerde bulunmaya teşvik edilmemiş; konuşma veya girişimde bulunsada bu çabaları pekiştirilmemiş olan bireyler utangaçlık yasayan bireylerdir. Bu tür bireyler sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak sosyal etkileşimlere katılmamış bu nedenle de okul çağına gelindiğinde utangaçlıkla ilgili olarak bu çocuklarda okul fobisinin ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Yüksel, 2005; Akdoğan, 2007). Bu tür çocuklar kendilerine güvenmediklerinden, ebeveynlerinden ayrılmak istemezler ya da okul veya öğretmenlerine karşı olumsuz fikirler edinen okul çağındaki bu tür kaygılı çocuklar sosyal becerilerde zayıflık gösterirler ve beklenenin altında akademik başarı sergiler ve bundan kaynaklı çevrelerinde hep olumsuz değerlendirilirler. Bu durum onların kendileri ile ilgili olumsuz düşünce semaları geliştirmelerine neden olur (Hasdemir, 2005).

### **2.1.3. Olumsuz Bir Kisilik Özelliği Olarak Utangaçlık**

Bazı insanlar için en temel sosyal etkileşim girişimleri bile belirgin sorun halinde yaşanmaktadır. Örneğin kısa bir konuşma yapmak, birine bir yer sormak, komsusuna günaydın demek gibi. Diğer yandan utangaçlık kişinin hayatında sıcak/yakın bireysel ilişkiler kurmasının önünde de çok engelleyici olmaktadır. Hatta utangaçlık bazı kişiler için çok yakın akraba ve aile yakınları ile ilişki kurmakta bile problem olabilmektedir. Utangaçlık kişinin sosyal ilişki ve etkileşimde bulunmasının önünde engelleyici bir duygudur. Utangaçlık bireyin yeni girilen sosyal özelliklerle de büyük gruplar içinde, gereken sosyal ve kişisel performansı sergilemesinde, sosyal ilişkiler içinde girişken olmasında ve hem kendi cinsiyetinden hem de karşı

cinsiyetten kişilerle kurulan bireysel ilişkilerde kaygı yaşamamasına yol açan çok boyutlu bir kişisel özelliktir. Utangaçlık bu yönüyle kişilerin sağlıklı sosyal ilişki kurmaları ve bu ilişkileri devam ettirmesinin önünde engelleyici bir duygudur (Antony ve Swinson, 2000; Akdoğan, 2007).

Shields (2005) utangaç kişilerin çoğunun özellikle topluluk karşısında bir konuşma ya da bir iş yapacakları sırada korku yaşadıklarını belirtmektedir. Yeni birileriyle tanışma, özellikle otorite figürleri ile konuşma ya da insanlarla dolu bir odaya girme bu kişiler için belirgin bir şekilde kaygı yaşama nedenidir (Yılmaz, 2012). Utangaçlığın en önemli olumsuz etkisinin, kişilerin yeni arkadaşlar edinmesi ve onlarla ilişkilerini sürdürmesi esnasında ortaya çıktığını belirtmektedir. Özellikle plan dahilinde olmayan ve rastlantısal olarak yaşanan kişilerarası ilişkiler utangaç kişiler için en zorlayıcı durumlardır. (Yılmaz, 2011).

Zimbardo (1979) utangaçlığın, kişinin sosyal girişimlerden geri durmasına yol açması ve sosyal etkileşim önünde bir engel olmasıyla; iletişim ve etkileşimde kişi için en az üç olumsuz sonuç doğurduğunu belirtmektedir. Birincisi; utangaçlık bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda alması muhtemel sosyal pekiştiricilerin azalmasına güçlü bir şekilde neden olur. Kişi diğerleri karşısında yaşayacağı kaygı nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmakla bu sosyal ilişkilerden elde edeceği pekiştiricileri de kaybetmiş olur. Sosyal pekiştiricilerden yoksun kalmak ise yaşam zorlukları karşısında kişinin yalnız kalmasına dolayısıyla da depresyon gelişimine yol açar. İkincisi; utangaçlık kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreden alabileceği olası sosyal destekleri sınırlandırır. Bu nedenle utangaç bireyler yaşam stresi durumlarında diğerlerinin kendisine verecekleri öğüt ve desteği alamamış olurlar. Üçüncüsü de utangaçlık, sosyal etkileşimi sınırlandırdığından kişinin davranış ve tutumlarını diğerlerinininki ile karşılaştırma sansından mahrum bırakır. Kendisini aşırı derecede acımasız olarak eleştirme ve kaygı durumundaki diğer bilişsel hatalar nedeniyle, kişi gösterdiği davranışın yaygınlığını, örneğin yaşadığı kaygıyı diğerlerinin de farklı derecede de olsa yaşadığını görebilme sansını kaybeder (Demirbaş, 2009). Bununla birlikte Zimbardo (1979) utangaçlığın; yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlar edinmeyi ve doğal olarak kişiyi mutlu edecek yeni deneyimler edinmeyi zorlaştırdığından kişi için sosyal problemlere yol açtığını

vurgulamaktadır (Akdoğan, 2007). Utangaç kişi kendisini ortaya koyamadığından diğerleri tarafından olumlu değerlendirilme şansını kaybeder. Hatta olumsuz değerlendirilme riski oluşur. Utangaç kişiler çoğu zaman diğerleri tarafından arkadaş canlısı olmayan, kibarlık taslayan kişiler olarak değerlendirilirler (Yüksel, 2002). Diğer yandan utangaçlık kişinin girişken olmasını, duygularını ve düşüncelerini açıklamasını engellediğinden, karsısına çıkan fırsatları kullanmasını engeller ve kişinin hem kendisi hem de çevresi tarafından yetersizlikle damgalanmasına yol açar. Yetersizlik duygusunun yoğunluğu bu kişilerin kendilerini acımasızca eleştirmesine ve kendisi hakkında önyargılı davranmasına yol açmayla da bilişsel ve düşünsel zorluklara neden olur. Öte yandan utangaçlık kişinin eğitim süreci ve iş kariyerindeki ilerlemesinin ve işte sahip olduğu yetenekler doğrultusunda performans göstermesinin önünde de önemli bir engel olarak görülmektedir. Utangaçlığın, kişilerin kaygı yasayacakları ve bu kaygının fark edileceği yönündeki korku nedeniyle, bireyin iş yaşamında arkadaşları ve amirleriyle ilişki kurmasında önemli bir kısıtlayıcı faktör olduğu belirtilmektedir. Utangaçlık kişiyi bazı sağlıksız davranışlar ve tutumlar sergilemede de bir risk altında tutmaktadır (Yılmaz, 2011; Evegü, 2014).

Antony ve Swinson (2000) utangaç bireyleri; panik atak geçirmeye, depresyona girmeye ve beden algısında bozulma yaşamaya yatkın olduklarını, aynı zamanda bu bireylerin mükemmeliyetçilik gibi olumsuz eğilimleri göstermeye utangaç olmayanlara göre daha yatkın olduklarını belirtmektedir. Bu kişiler aynı zamanda diğerlerine güvenmemekle yalnız kalmaktalar bunun sonucunda da alkol veya madde kullanımına yönelebilmektedirler (Akdoğan, 2007). Alkol ya da madde kullanımı utangaç kişiler için bir basa çıkma yolu olarak görülmektedir. Utangaç kişiler için bir risk durumunda olan diğer bir durum da bu kişilerin yoğun öfke yaşamalarıyla ilgilidir. Utangaçlık yasayan kişinin, diğerleri tarafından yanlış veya olumsuz değerlendirileceği yönündeki düşüncesi, onu diğerlerine karşı öfke yaşamaya yöneltebilir. Bu öfke çoğu zaman sosyal ortamlarda farklı derecelerde ortaya çıkar. Sözgelimi utangaç bireyler sosyal ortamlarda gözlemlenirken çoğu zaman sinirlilik ve öfke belirtileri gösterebilmektedir. Bazı araştırmacılara göre utangaç kişilerin sosyal ortamlarda gösterdikleri bazı tutumlar çekingenlikten çok öfke olarak değerlendirilebilir. Utangaçlık ve öfke arasında bir ilişki olduğuna dair

kısıtlı araştırma bulguları olsa da, toplumsal yönden değerlilikleri ile ilgili kırılğan özellik gösteren bireylerde, sosyal ortamlar bireylerin öfke yaşamasına neden olabilir. Nitekim utangaç bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve toplumsal değerlilikleri yönünde irrasyonel inanışları olduğu çeşitli kaynaklarda vurgulanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986).

Utangaçlığı öfke duygusu yaşamakta bir risk olarak değerlendiren Zimbardo da (1979) engellenme durumlarında veya sözel provakasyon karşısında utangaç kişilerin utangaç olmayanlara göre daha geç tepki vereceklerini, ancak tepki vermeleri durumunda bu tepkinin şiddetinin utangaç olmayanlara göre çok daha fazla olacağını öngörmekte ve bunu bu kişilerin bastırılmış öfkelerine bağlamaktadır (Demirbaş, 2009). Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamaların önemli bir kısmının, utangaç bireylerin benlik saygıları üzerine odaklandığı dikkat çekmektedir. Bunun en önemli nedeninin benlik saygısının psikolojik sağlık ve uyum için en önemli ölçütlerden birisi olmasına karşın, utangaç bireylerin benlik algılarının olumsuz olması ile ilgili olduğu söylenebilir (Aksoy, 1992). Nitekim Kemple (1995) düşük benlik saygısının utangaçlığın bir bileşeni olarak ele alındığını belirtmektedir. Kemple'a (1995) göre düşük benlik saygısı utangaçlıkla paraleldir ve çok erken gelişim dönemlerinde, örneğin dört yas civarında bile utangaç özellik gösteren çocuklarda izlenmesi mümkün olan bir özelliktir (Akdoğan, 2007).

Literatürde utangaç bireylerin düşük özgüvene ve düşük benlik saygısına sahip oldukları çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir. Utangaç kişiler yeterliklerini test etmek için kendilerini süreklilik olarak diğerleri ile karşılaştırmak eğilimindedirler. Ne var ki yeteneklerini diğerleri ile karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları noktalar gerçekçi değildir. Utangaç kişilerin kendileri ile ilgili değerlendirmeleri irrasyoneldir. Bu tür kişiler kendi yeteneklerini küçümserler. Kendi baslarına elde ettikleri başarılarını kendi dışındaki nedenlere bağlarlar. Hatta çevrelerinden aldıkları olumlu geri bildirimler dahi -ki utangaç kişilerin bu geri bildirimleri çok kısıtlı aldıklarını belirtmektedir. Onların kendileri ile ilgili yeterlilik düşüncelerini geliştirmeleri için yeterli olmaz. Bu tür duygu ve düşünceler kişinin yüksek derecede kaygı yaşammasına neden olsa da düşük benlik saygısına sahip bireylerin, duruma özgü gösterilmesi gereken davranışların farkında oldukları, ancak durumun

gerektirdiği davranışları sergilemede yetersiz olduklarına inandıkları belirtilmektedir. Utangaçlıkla ilgili, kaygı gibi olumsuz duygular sosyal ortamlarda az konuşma ya da konuşmaya katılmamaya çoğunlukla bir aradadır. Utangaç kişiler bir konuşmaya çoğunlukla katılmazlar, bir seminerde konuşmacının yakınında durmazlar, ona sorular sormazlar ya da çok az konuşurlar. Bu özellikler utangaç bireyler için tipiktir (Ekşi, 1990).

Düşük benlik saygısı bu bireyleri, uygun şekilde davranamayacağı ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilecekleri inancından ötürü, sosyal ortamlardan korkmaya, dolayısıyla da kaçınmaya yöneltmekte ve ruh sağlığının önemli bir ölçütü olarak değerlendirilen “diğerleri ile iletişim” de kişinin sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Ekşi, 1990; Yılmaz, 2011).

Utangaçlığın hem kişinin kendi içindeki duygulanımlarında hem de içinde bulunduğu sosyal çevreyle olan ilişkilerinde çok farklı derece ve türde sorunlara yol açtığı görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2001).

Carducci ve arkadaşları (1998) utangaçlığın kişilerin hayatında yarattığı problem alanlarını beş ayrı başlıkta sıralamaktadırlar (Akdoğan, 2007, Demirbaş, 2009).

1. Kişilerarası Problem Alanları: Bu alan beklenmedik bir zaman ve ortamda birileri ile karşılaşma veya tanışmayı; planlı bir şekilde birileri ile karşılaşma veya randevulaşmayı ve evlilik veya uzun süreli yakın ilişkileri sürdürmekte zorlanmayı içerir.

2. Profesyonel Rollerle İlgili Problem Alanları: Bu alan kişinin is yaşamı ve profesyonel rolleri ile ilgilidir. Kişi is yaşamında güven eksikliği nedeniyle is ortamında kendisine danışan ya da kendisi ile iletişime geçmek isteyen is arkadaşları veya yardımcıları ile etkileşimde güçlükler yaşayabilir; otorite figürü konumundaki amirlerinden bir ricada bulunmakta sorunlar yaşayabilir.

3. Kişisel Problem Alanları: Bu alan duygusal zorlanmalar ve kaygı gibi psikolojik ve sindirim güçlüğu, terleme, titreme, kızarma ve madde kötüye kullanımı gibi psikosomatik sorunları içerir.

4. Eğitimle İlgili Problem Alanları: Bu alan sınıfta konuşma ve söz hakkı istemede güçlük çekmeyi kapsar.

5. Diğer Problem Alanları: Bu alanlar ise toplum içinde dans edememe, sahne korkusu duyma gibi.

#### **2.1.4. Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Utangaçlık**

Utangaçlık bir kişilik özelliği olarak bireyin yaşamında sadece olumsuz sonuçlara neden olmamakta, diğerleri tarafından zaman zaman tercih edilen bazı özellikleri de içermektedir. Sözgelimi çekingen kişiler kendilerinin diğerleri gözündeki değerlendirmelerine oldukça duyarlı olduklarından, diğerleri ile olan ilişkilerinde bu noktaya dikkat ederek yaşamlarını düzenlerler (Bacanlı, 1999).

Utangaç çocuklar diğerleri ile oldukça uyumlu bir şekilde geçinebilme eğilimindedir ve bu eğilim sıklıkla diğerleri tarafından da fark edilir. Utangaç kişiler kendi benlik algıları ile ilgili şüpheleri ve kendilerini olumsuz değerlendirmelerinden ötürü profesyonel rolleri ile örneğin iş yaşamındaki rolleri ile alakalı olarak iletişim ve etkileşim sorunları yaşadıklarını belirtmektedir. Ancak utangaçlıklarına rağmen yakın ilişkiler geliştirebilmiş pek çok kişi için söz konusu ilişkiler bazında bir problem olmadığı vurgulanmaktadır (Yılmaz, 2012).

Utangaç kişilerin diğerleri olan ilişkilerini uzun süreliğine devam ettirebildikleri ve bunun nedeninin de utangaç bireylerin özgeci özellikleri olmasından kaynaklanmıştır. Utangaç bireylerin olumlu özelliklerinden birisinin de akademik başarıları ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Utangaç bireylerin akademik başarı için verdikleri çaba kişi bir paradoks olarak değerlendirilebilir kişi için bir taraftan sosyal etkileşim önünde bir savunma aracı diğer taraftan ise gerçek başarı için önemli bir unsurdur. Utangaç kişiler diğerleri ile ilişki kurmakta zorlandıklarından kendilerini uzun süreliğine akademik uğraşlara adanmaları bir taraftan onların daha başarılı olmalarını sağlarken bir taraftan da sosyal ortamlardan uzaklaşmalarına sebebiyet verir (Aksoy, 1992).

### 2.1.5. Utangaçlıkla Başa Çıkma

Psikolojik ve medikal yöntem olmak üzere iki temel yaklaşım vardır kişisel ve sosyal bir problem olarak değerlendirilen utangaçlıkla başa çıkmış için. Utangaçlıkla baş etmede bu iki yöntemin bir arada ya da ayrı olarak uygulandığı görülebilir. Medikal yaklaşım özellikle aşırı derecedeki utangaçlık olarak ele alınan sosyal fobide olmak üzere, utangaçlığın kişi için problem olduğu hemen her durum için ya tek basına ilaç tedavisini ya da ilaç tedavisi ile birlikte bilişsel davranışçı uygulamaları öngörmektedir. Psikolojik yaklaşım ise utangaçlık problemini mümkün olduğunca ilaç kullanmadan çözme çabaları göstermektedir. Utangaçlığın sağaltımında; biyolojik temeller göz önünde alındığında medikal müdahalelerin bir seçenek olabilir. Fakat bu tek alternatif olarak değerlendirilmemeli çünkü utangaçlık sadece bir hastalığın semptomu olarak değerlendirilebilecek kadar sınırlı bir kavram değildir. Alan çalışmaların baktığımızda utangaçlıkla başa çıkmada medikal yöntemin kullanılmasına uygun görülmediği ve bu yöntemin bu nedenle de uzak bir sağaltım seçeneği olması gerektiği ileri süren ve bu yönetime olumsuz yaklaşan bazı araştırmacılar ilaç kullanımı yerine bilişsel ve davranışçı yöntemleri uygulamayı önermekte ve bunun için sebepler göstermektedirler(Memik ve ark. 2011).

Walsh da (2002) utangaçlığın pek çok çevresel ve kişisel faktörle ilgili geniş bir problem alanı belirtir. Utangaçlık problemini kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreyle ilişki halinde ele alınması gerektiğini vurgulayan Walsh'a göre insan unsuru ile çalışılan pek çok alanda olduğu gibi; utangaçlıkla başa çıkmada da insanı içinde bulunduğu sosyal çevreyle birlikte ele almak ve problemleri de yaşamın bir parçası kapsamında ele alınır(Öztürk ve Kaymak-Özmen, 2011). Benzer şekilde Carducci (1998) utangaç kişilerin problem alanlarının temel olarak sosyal ortamlarla ilgili olduğunu, dolayısıyla başa çıkma stratejilerinin de bu ortamlar dikkate alınarak geliştirilmesi önemini vurgular (Demirbaş, 2009).

Utangaçlığa yönelik medikal sağaltım girişimleri psikiyatristler tarafından ilaç tedavisi ile sınırlandırmakta bu da utangaç kişileri hasta olarak damgalar. Medikal yönelimli pek çok profesyonel kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre faktörlerini hesaba katmadan doğrudan kişinin ruhsal durumuna yönelmekte ve sorunu sadece kişinin içinden gelen bir durum olarak ele alıp buna yönelik de ilaç



tedavisi uygulasa da utangaçlık bireyin içinde yaşadığı sosyal ortamla birlikte ele alınması gereken, bu nedenle de sosyal çevreyle olan ilişki tarzının değiştirmesi gereğini içeren bir durum olarak değerlendirilmelidir (Akdoğan, 2007; Yılmaz, 2012). Utangaçlıkla ilgili çalışmada Bilişsel yaklaşımlar bireyin benliğini temel alır ve bu noktada bireyin benliğinin farkındalığı en önemli unsur olarak karşımıza çıkar. Benliğin farkındalığı kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesini, dikkatini problem davranışına yoğunlaştırmasını dolayısıyla da kendisine yoğunlaşmasını gerekli kılar. Utangaç kişiler yeterliklerini test etmek için kendilerini süreklilik olarak diğerleri ile karşılaştırmak eğiliminde olsalar da yeteneklerini diğerleri ile karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları noktaların reel olmadığının farkındadırlar (Evegü, 2014).

Carducci ve arkadaşları (1998) belirttiğine göre utangaç kişilerin düşük benlik saygısına sahip olsalar dahi kendi kendilerini sosyal yakınlık kurmaları yönünde cesaretlendirebildiklerini öne sürse de sosyal ortamlarda kaygı nedeniyle bu girişimleri başarısızlıkla sonuçlanabilir (Demirbaş, 2009). Benlik algısının utangaçlık yaşamada yarattığı bu kısır döngüden kaynaklanan, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde, utangaçlığın sağaltımında en genel haliyle olumlu ve olumsuz yanları ile birlikte benlik algısının üzerinde durulması gerektiğinin altını çizer. Bilişsel davranışçı yaklaşım bireyin anksiyete duygularıyla ilgili düşünce ve davranışlarını tanımlamayı ve bireyin var olan düşünce ve davranışlarının yerine daha işlevsel olanları yerleştirmeyi hedefler. Bireyin olumsuz duygusuna neden olan düşüncelerini ve davranışlarını farklı ve daha gerçekçi şekilde anlamasını ve içinde bulunduğu sosyal çevreyle ilgili olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmesini, dolayısıyla da kişinin kendisine ilişkin yeterlik algısını güçlendirmeyi ve bireyin utangaçlık duygusunu kontrol edebilmesini amaçlar (Yüksel, 2005).

Küçük parçaların her biri ile ilgili farkındalıklar arttırılır ve daha işlevsel olan düşünce ve davranışlar bireye kazandırılmaya çalışılır bilişsel yaklaşımın müdahale sürecinin dört aşamadan oluştuğunu belirtmektedir. Birinci aşama kişinin sorununu bilişsel, affektif/duygusal ve davranış sistemleri bütünü açısından değerlendirmektir (Çivitçi, 2010). İkinci aşama problemin üzerine gitmektir. Bu aşamada problemle ilgili yanlış bilgileri düzeltme sürecini engelleyen davranışlarla basa çıkmak en temel

sorundur. Üçüncü aşama işlevsel olmayan düşünce ve davranışların tekrar gözden geçirilmesi aşamasıdır. Son aşama ise daha gerçekçi ve işlevsel davranışların ve düşüncelerin belirlenmesi ve işlevsel olan bu davranış ve düşüncelerin desteklenmesi aşamasıdır. Kaygı yasayan kişinin kendisi ile ilgili işlevsel olmayan düşünce kalıplarını yıkmanın bir yolu da video ya da audio kayıtları yoluyla gerçekleştirilir. Bu yöntemde kişinin belli alanlarla ilgili olarak düşüncelerini söylemesi ve bunların kayıt edilmesi sağlanır (Koydemir, 2006). Örneğin sosyal bir ortamda kişinin kendisinin fiziksel görüntüsü ile ilgili ne düşündüğü ve nasıl görüldüğü hakkında konuşması istenir ve bu konuşma kaydedilir. Daha sonra video gösterildiğinde söyledikleri ile görüntüsü arasındaki fark anlatılır ve kişinin de bunu görmesi sağlanır. Böylece kişi kendisi ile ilgili olarak yaptığı değerlendirmelerin geçersizliğini ve bu yönlü işlevsel olmayan düşüncelerini fark etme şansını bulur (Akdoğan, 2007). Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin işlevsel olmayan düşüncelerinin yanında işlevsel olmayan davranışlarının da değiştirilmesi hedeflenmektedir. Bu amaçla da utangaçlıkla basa çıkmada çeşitli davranışsal stratejiler kullanılmaktadır. Bu stratejiler içinde en sık başvurulanlarından birisi “üstüne gitme tekniğidir. Üstüne gitme temelindeki stratejiler bireyin kaygısını dereceli olarak azaltmaya yardım eder. Bu yöntemde, kişinin dereceli olarak kaygı yaratıcı ortamlara girmesi sağlanır ve kişi artık sosyal ortamlarda kaygı hissetmediği ana kadar kaygı yaratıcı ortamlara girmeye devam eder. En sonunda da kişinin kaygısının üstesinden gelmesi hedeflenir. Buna karşın Sungur (2000) bu yöntemde hedefin kaygıyı yok etmek olmadığını ileri sürmektedir. Bu yöntemde amaç kişiyi kaygısı ile basa çıkabilir bir konuma getirmektir. Bu amaçla da kişinin gerekli becerileri kazanabilmesi sağlanmaya çalışılır (Koydemir ve Demir, 2008).

Davranışçı stratejilerden birisi de ödev tekniğidir. Ödev tekniğinde kişiye ödevler verilerek sosyal etkileşim üzerine odaklanması ve bu yolla sosyal beceriler kazanması sağlanır. Bu teknikte öncelikle kişinin kaygı yaşadığı sosyal ortamların listesi çıkarılır. Daha sonra kişi için en kolayından en zorlayıcı olanına doğru bu ortamlar sıraya konur ve kişi sırasıyla bu ortamlara girmeye baslar. Daha sonra da yaşadıklarını klinik ortama getirerek terapistiyle paylaşır. Bir strateji de gevşeme teknikleridir. Bu tekniklerle bireyin kaygı durumunda yaşadığı fizyolojik tepkilerin üstesinden gelmesi diğer bir ifade ile bireyin aşırı uyarılma ve gerginliğinin önüne

geçmek hedeflenmektedir. Sosyal beceriler içinde “temel iletişim becerilerini öğretmek” diğer bir davranışçı yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem; kişilere daha girişken olmaları, insanlarla daha kolay tanışmaya girişimleri, etkili yaklaşım önerileri ve sözel olmayan iletişim becerilerini öğretmeyi hedeflemektedir (Çivitçi, 2010).

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde utangaçlıkla basa çıkmada su noktaların göz önünde bulunması gerektiğini belirtilmektedirler. Her şeyden önce utangaç bireyi utangaçlık özelliği ile birlikte bir bütün olarak kabul etmek ve tanımak gerekir. Çünkü utangaçlık bir kişilik özelliğidir. Diğer taraftan utangaç bireyin benlik saygısını arttırmak, sosyal becerilerini geliştirmek için daha ılımlı sosyal ortamlara sokmak amaçlanmalıdır. Utangaçlıkla basa çıkmada unutulmaması gereken en önemli noktalardan birisi de, utangaçlıkla ilgili pek çok özelliğin toplumca tercih edilen özellikler olduğunun, dolayısıyla utangaçlığın bütünüyle kötü olmadığını farkında olmaktır (Koydemir, 2006).

## **2.2. Kaygı**

### **2.2.1. Kaygının Tanımı**

Kaygı sıkıntı, bunalım, korku, endişe ve kaygı gibi durumları içermektedir. Kaygı, emosyon kavramı içerisinde bulunur ve emosyonun belirli bir boyutunu oluşturmaktadır. Kaygı, subjektif ve objektif belirtilere sahip, ruhsal ve bedensel kompleks, heyecanlı bir olay olarak ifade edilmektedir (Kocabaşoğlu, 2005).

Kaygı Türk Dil Kurumu’na göre“Sıkıntı, dert, , tasa şeklinde ifade etmekte, genel olarak kötü bir şey meydana gelecekmiş gibi düşüncelerle kendini gösteren ve nedeni belirlenemeyen gerginlik hissi” olarak açıklanmaktadır (TDK, 2014; Ar, 2014).

Tükel (2000) ayrıca kaygının; kişi için tehlike barındıran, açıklanabilen ve ya açıklanamaz herhangi bir duruma karşılık olarak yaşanılabilen; gerginlik, kaçınma, saldırma gibi his ve düşüncelere neden olan ve birey tarafından nahış bir his olarak ifade edilen bir duygu durumudur. Bir olayın bireyce stres yaratan bir durum olarak algılanıp algılanmaması, olayın yapısının nasıl olduğuna ve bireyin bu olaya ve bu

olayın tesirlerine karşılık olarak kullanmış olduğu savunma mekanizmalarıyla bağlantılıdır (Öbekli, 2013).

Kaygı ile korku sıklıkla bir arada kullanılan ve genellikle birbirine karıştırılan kavramlardır. Bu iki kavramın farklı olduğunu ifade eden çeşitli araştırma ve görüş bulunmaktadır. Bazı psikologlar ve araştırmacılar korku ile kaygı arasında üç önemli farkın olduğunu belirtmektedirler. Bunları örneklerle açıklamak gerekirse:

1- Korku kaynağı belli olan bir durumken kaygının kaynağı net olarak bilinmemektedir.

2- Kaygının şiddeti korkuya göre daha azdır.

3- Kaygı korkuya oranla daha uzun süre devam etmektedir.

Bu farklarla beraber korku esnasında meydana gelen fizyolojik belirtiler, kaygı esnasında da gözlenebilmektedir (Özyurt ve Deveci, 2010).

Bazı insanlar karşılaşmış oldukları her koşul ve ortamda kaygı duymaya meyillidirler. Bu bireyler açısından birileriyle karşılaşmak ya da tanışmak, okula ya da işyerinde bulunmak, bir toplantıda olmak veya alışverişe gitmek kaygıya neden olur. Genel kaygı, yaşanan bu kaygının karşılığıdır. Sadece belirli durum ve ortamlarda yaşanan ve kaygı uyandırıcı durum ve koşullar ortadan kalktığı zaman ortadan kaybolan kaygıya ise özgül kaygı denir (Tükel, 1997).

Geçtan (1993)'e göre birçok insan kaygılarının farkında bile değildir. İstek, sinir, şüphe gibi birçok duygu genellikle insanın bilinç düzeyine bile çıkmadan hızlıca gelip geçerek unutulmayla sonuçlanır. Bir duygunun farkında olma oranı, o duygunun güçlük ya da önem derecesini yansıtmaz. Dolayısıyla, bireyin bilinç dışında da anksiyete olabilir. Süreklilik, davranışlar için önemli bir belirleyici olarak rol oynayabilir (Elmas, 2010).

Diğer kuramlardan farklı olacak şekilde Spielberger 1966 yılında iki etkenli kaygı kuramının içerisinde, süreklilik kaygı ve durumluluk kaygı olmak üzere birbirinden ayrı iki kaygı çeşidinden söz etmektedir (Koyuncu, 2015):

**Sürekli Kaygı:** Bu kaygı modeli kişilerin kaygı yaşantısına olan bağımlılığı şeklinde de nitelendirilir. Birey tehdit oluşturan tehlikeli durumlar karşısında sürekli kaygı reaksiyonu ile tepkide bulunur. Sürekli kaygı modeli kronik kaygı diye de adlandırılabilir (Özyurt ve Deveci, 2010). Sürekli kaygıda dışardan gelen tehlikeler etkilidir ancak asıl kaynak içten gelenlerdir. Bireyin normalde zarar vermeyecek durumları, tehlikeli olarak algılaması sonucunda hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duyguları oluşur. Kişide eğer sürekli kaygısı yüksek ise her durumdan kolaylıkla incinirler ve kötümserliğe kapılırlar (Tükel, 2002)

**Durumluluk Kaygı:** Bu kaygı modelinde kişiler stresli durumlar karşısında uyarılma hissedip gerilim ve huzursuzluk duygularına kapılırlar. Durumluluk kaygısı bireylerin özel durumları tehdit edici olarak algılaması durumunda duygusal bir tepki şeklinde oluşur ve yaşanan stresli durum nedeniyle hissettiği öznel korku şeklinde de açıklanabilir (Bilgin, 2010).

Sürekli göstermeyen bu kaygı modeli durumdan duruma göre farklılaşır. Durumluluk kaygı, otonom sinir sistemiyle ilgili belirtiler olan huzursuzluk, rahatsızlık, endişe gibi duyguların görülmesine neden olur. Durumluluk kaygıyı çoğu insan yaşamının bazı dönemlerinde hissederler. Genellikle tehlikeli bir sonuca neden olmayan bu kaygı türü geçicidir (Köknel, 2004).

### **2.2.2. Kaygı Belirtileri**

Konsantrasyon güçlüğü yaşama, kişinin hayatındaki önemli şeyleri hatırlayamaması, nedenselleştirme güçlüğü düşünmeyi kontrol edememe, objektif düşünme güçlüğü dikkat dağınıklığı gibi düşünce zorlukları gösterilebilir (Işık 2006).

Tükel ve Alkın (2006) aklın düşünceli bulanık olması, kişinin çevresindeki nesnelere uzak ve bulanık görme, aşırı uyanıklık hali, çevresinin aslında olduğundan farklı ve gerçeğe uygun görülmemesi, gerçek dışı hislere kapılma gibi duygusal belirtileri örnek vermiştir.

Aklını yitirme korkusu, bilişsel sapmalar, başa çıkamama korkusu, başkalarınca olumsuz değerlendirilebileceği düşüncesi, fiziksel zarar görebileceği

veya ölümden korkma, kontrolü yitirme korkusu, tekrar eden korkulu düşünceler, korku veren görsel imgeler gibi kavramsal zorluklar yaşanır (Yıldız, 1998).

Işık ve Taner (2006) duyuşsal belirtileri çaresizlik, korku, ürkme, tahammülsüzlük, tedirginlik, endişe, diken üstünde olma gibi belirtiler olarak örneklendirmiştir (Tükel ve Alkın, 2006).

Davranışsal belirtilerin hareketsizlik, kaçma, koordinasyon bozukluğu, kaçınma, ketlenme, konuşma bozukluğu, durul bozukluğu, hızlı nefes alma gibi çeşitleri görülebilir (Tükel ve Alkın, 2006).

Fizyolojik belirtilerin ise kan basıncında artma, çarpıntı, nefes almada güçlük, halsizlik, göğüste sıkışma, titremeler, terleme, bulantı ve karın ağrısı gibi çeşitleri görülebilir (Tükel ve Alkın, 2006).

### **2.2.3. Kaygının Sebepleri**

Kaygının kökeninin yanlış eğitim olduğu varsayılabilirdiği gibi çocukluk yılları da nedeni olarak farz edilebilir. Kaygı, Geçtan'a (1981) göre çocukluk yıllarında çevresinde bulunan kişilerden şekillenir. Anneden çocuğa kaygın empati yoluyla iletilir. Kaygının nedenleri Sheehan'a (1996) göre, genetik eğilim, çocukluk zamanındaki yetişme şekli, iç çatışmalar, fiziksel etkenler, öğrenilmiş tepki, iç konuşmalar ve sosyal belirleyicilerdir (Tükel, 2002).

Kaygının oluşumunda Cüceloğluna (1998) göre dört temel unsur bulunur (Koyuncu, 2015):

1) Desteğin çekilmesi: Kişiler alıştıkları ortam değiştirdiği zaman kaygıya kapılırlar. Bu yeni durumlarda alıştıkları şeyler bulunmaz (Koyuncu, 2015).

2) Olumsuz bir sonucu beklemek: Bizim için sonucunun kötü olacağını düşündüğümüz olaylarla ilgili kaygıya kapılırız (Elmas, 2010; Koyuncu, 2015).

c) İç çelişki: Önem vererek inandığımız bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki oluştuğunda kaygı şeklinde bir gerginliğe kapılırız (Elmas, 2010; Koyuncu, 2015).

4- Belirsizlik: Gelecekte ilgili bir netliğin olmaması örnek verilebilir (Elmas, 2010; Koyuncu, 2015).

## **2.2.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar**

### **2.2.4.1. Biyolojik Kurama Göre Kaygı Kavramı**

Davison ve Neale (2004)nörobiyolojik açıdan kaygının tanımını yaparken, kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılan benzodiyazepinlerin nasıl çalıştığı konusundaki bilgilerin önemliliği ile ilgilidir. Normal korku tepkileri sırasında, nöronlar ateşlenerek kaygı ortaya çıkar. Bu sırada ateşlemeler beraberinde, ketleyici işlevi olan gamma-aminobütrik asit nörotransmitter (GABA) sistemini uyarır. Bu sistem uyarıldığında ise aktivite ketlenerek kaygı düşer. Biyolojik kuramı savunanlar, kaygının kontrol altına alınamamasında GABA sisteminden kaynaklı bir bozukluk olabileceği yönünde bir fikir sunmaktadırlar. Biyolojik kuramcılar, süreklilik kaygının, akrabalar arasında genetik geçişli olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Fakat 1992 yılında Kendler ve arkadaşlarının, ikiz çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada bu hipotezi doğrulayacak bir kanıt bulamamışlardır (Hatunoğlu, 1997).

### **2.2.4.2. Bütüncül Kurama Göre Kaygı Kavramı**

Karen Horney, kaygı konusunda Freud'un fikirlerinden ilham almıştır. Fakat Horney kaygının, içgüdülerimizin aşırı kontrolünden kaynaklanan korkudan ziyade, bastırılmış olan dürtülerimizin yarattığı korkudan kaynaklandığını düşünmekle birlikte kaygının oluşumunda yalnızca cinselliğin sorumlu tutulamayacağını savunur. Geçtan (2000) kaygı tohumlarının çocukluk yıllarında ekildiği, fakat kaygının yalnızca çocukluk yıllarına bağlı değil, tüm yaşantının etkili olduğu görüşündedir. Costello ve arkadaşları (2011) kaygı bozukluklarında, erkekler, kızlara oranla iki kat daha az risk altında olduklarını savunmuşlardır (Öksüz, 2012).

### **2.2.4.3. Varoluşçu Kurama Göre Kaygı Kavramı**

Irvin Yalom (1999) kişinin ayrılmaz bir parçası ve hayatta kalabilmesi ve kendini tehlikelere karşı koruyabilmesi için gerekli olan bir kavram olarak ele aldığı kaygıyı, kişinin varlığını sürdürebilmesi için gereken çabanın bir sonucu olarak görür. Aynı zamanda varoluş kaygısının, hayati değer ve kavramlarla yüzleşmenin

kaçınılmaz bir sonucu olduğunu söylemiştir. Rolla May kaygıyı, iki rolde ortaya çıkmıştır. Olumsuz rolde kaygı, bireyin acı ve umutsuzluk duygularını yoğun olarak hissetmesi ve bu durumlardan kaçınmak için kendini dar bir alanda kuralların zincirlerine vurarak yaşamasına sebep olmaktadır. Olumlu rolüyle kaygı ise, bireyin onu korkutan durumlara rağmen o durumlarla yüzleşmesi ve kendine yeni yaşam yolları açmasını sağlar (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Öksüz, 2012).

#### **2.2.4.4. İlişkiler Kurama Göre Kaygı Kavramı**

Altıntaş ve Gültekin (2003) kişilerarası ilişkilere odaklanmış olan Sullivan'ın kaygıyı, bireyin gerçek veya öznel olarak algıladığı bir tehdit unsuru karşısında hissettiği yoğun bir duygu olarak tanımladığını aktarmıştır. Kişinin hissettiği kaygı arttıkça kişilerarası ilişkilerde bozulmalar, doyum sağlanması gereken önemli ihtiyaçları karşılamak için gereken motivasyonu sağlayamama ve düşüncelerde azalma görülür (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Koyuncu, 2015).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Geçmişte veya şuan var olan bir durumu olduğu şekilde betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarına tarama modeli denir. Çalışmanın konusunu oluşturan olay, birey veya nesne, kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi açıklanmaya uğraşılır. Herhangi bir şekilde onları değiştirme, etkileme uğraşı içine girilmez.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

İstanbul il merkezinde yaşayan yaşları 14-14 arası lise çağı çocukları bu araştırmanın evreni oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini ise İstanbul il merkezinde rastgele seçilen 15-18 yaş arası 100 lise çağı çocuğu oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. KBF’de katılımcıların sosyodemografik durumuna ilişkin sorular yer almıştır. Bu sorular yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu gibi sosyodemografik özellikleri kapsamaktadır. KBF Ek 1’de verilmiştir.

##### 3.3.2. Süreklilik-Durumluluk Kaygı Envanteri

Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından Türkçeye uyarlanıp, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan, durumluluk ve süreklilik kaygı seviyelerini ayrı şekillerde belirlemek için geliştirilen bu ölçek, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından oluşturulmuştur. Bir öz değerlendirme şekli olan bu ölçek 40 maddeden ve iki farklı ölçekten oluşur. Envanterin 20 maddelik olan „Süreklilik Kaygı Ölçeğinden bu çalışmada faydalanılmıştır. 1, 6, 7, 10, 13, 16, ve 19 maddelerine verilen yanıtları değerlendiren bu 4’lü Likert tipi olan ölçekte tersine puanlanma yapılmıştır. 20 ile 80

arasında değişebilen ölçekten elde edilen toplam puan değerinde, kaygı seviyesinin yüksek olması puanın büyük olmasına bağlı iken, kaygı seviyesinin düşük olması ise puanın küçük olmasıyla ilişkilidir. Ölçeğin güvenilirliği Kuder-Richardson (Alpha)'da .83 ile .87 arasında bulunurken, test-tekrar test güvenilirliği .71 ile .86 arasında bulunmuştur ve madde güvenilirliği ise .34 ile .72 arasında değişir. Bunlara ek olarak yapı veya deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği analizleri yapılmış, tatmin edici sonuçlara ulaşılmıştır (Öner ve Le Compte 1985).

### 3.3.3. Utangaçlık Ölçeği

Cheek (1990) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı, bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymaktır (Güngör, 2001). Güngör'ün (2001)“Utangaçlık Ölçeği”ni Türk toplumuna uyarlamasının amacı, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemektir. Uyarlama çalışmaları iki aşamada gerçekleşen ölçeğin ilk aşamasında“ShynessScale”ninorijinal 13 maddelik çevirisi yapılmış olup psikoloji yönünden danışma ve rehberlik bölümünde uzmanlaşmış 10 bireyin çevirisi yapılan ifadelerin “utangaçlığı” yansıtıp yansıtmadığını saptamak amacıyla görüşleri alınmıştır. “Utangaçlık Ölçeğinin bazı ifadeleri değiştirilerek bu açıdan ilk olan 13 maddesi şekillenmiştir. İkinci aşama ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret- Turizm Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmüş olan 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumda utangaç hissettikleri” tarzında açık uçlu bir soru sorularak listelenen yanıtlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin verdikleri yanıtlardan oluşan listedeki maddelerden Cheek'in ölçeğinde yer alan benzer maddeler çıkartılmış, öğrencilerin verdikleri yanıtlardan elde edilen 7 madde ise Cheek'in 13 maddelik ölçeğine eklenerek20 maddeden oluşan yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

Utangaçlık Ölçeği 5'li bir likert tipi ölçektir ve20 maddesi bulunur. Ölçek, sorular karşısında kişinin “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Karasızım”, “Bana Uygun”, “Bana Çok Uygun” seçeneklerinden kendine en yakın olanını seçmesiyle gerçekleştirilir.

Puanlama cevaplara karşılık olan, “Bana Hiç Uygun Değil-1”, “Bana Uygun Değil-2”, “Karasızım-3”, “Bana Uygun-4”, “Bana Çok Uygun-5” puanlarının toplanmasıyla oluşur. Ölçekte en fazla 100 alınabilirken en düşük de 20 alınabilir ve puan yüksekliği arttıkça utangaçlık düzeyi de artar.

Utangaçlık Ölçeğinin güvenirlik çalışmasını Güngör, üniversite öğrencileri için iki farklı yolla “test-tekrar test” yöntemini kullanılarak yapmıştır. Ölçek ilk aşamasında, 78 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır ve iki uygulama sonucunda korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur. İkinci aşamasında ise ölçeğin iç tutarlığına bakılmıştır ve bunun için yapılan istatistiksel işlem neticesinde Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur(Güngör, 2001).

Güngör ölçeğin geçerliğini belirlemek adına benzer ölçekler geçerliği ve yapı geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanmıştır. “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri”nin (SDKDE) benzer ölçek geçerliği için uygulaması yapılmıştır. Her iki ölçek 84 öğrenciye uygulanarak aralarındaki korelasyon katsayısının hesaplanması yapılmıştır. “Utangaçlık Ölçeği” ve SDKDE’nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları aralarında olan korelasyon .71 bulunurken utangaçlık ile SDKDE’nin kaçınma düzeyi arasında olan korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde geçerliğinin tek boyutlu mu değil mi olduğunu saptamak için bunlara ek olarak, temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin tek boyutlu şekilde oluştuğunu ve yapı geçerliğinin olduğunu bulmuşlardır (Güngör, 2001).

Öğrenciler ile Pearson Momentler Korelasyonunun her iki envanterden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Utangaçlık düzeyleri ile birlikte kaygı ve kaçınma düzeylerinin puanları arasında  $r = .73$ ; utangaçlık düzeyi ve kaygı düzeyi arasında  $r = .73$ ; utangaçlık düzeyi ve kaçınma düzeyi arasında ise  $r = .68$  olmak üzere pozitif anlamda bir ilişki olduğu yapılan bazı istatistiksel analizler neticesinde tespit edilmiştir. Bu sonuçlar neticesinde, Utangaçlık Ölçeği’nden alınan puanlar arttıkça SDKDE’nden alınan puanların da arttığına ulaşıyoruz(Cabak, 2002).

### 3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak araştırmadan elde edilen verilerin analizi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel metotlar olan sayı, yüzde, ortalama ve standart sapmadan verileri değerlendirilirken faydalanılmıştır.

Durumluluk kaygı, süreklilik kaygı ile utangaçlık ölçekleri normal dağılmamaktadır. İki grup arasında bulunan niceliksel veriler karşılaştırılırken Mann Whitney U- Testi kullanılırken, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis H-Testine başvurulur.

Spearman korelasyon testiyle araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki incelenir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkilerinin değerlendirilmesi aşağıdaki kriterlere göre yapılır (Kalaycı, 2006);

<b>R</b>	<b>İlişki</b>
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Ulaşılan bulguların %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmesi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Örneklem grubuna uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen veriler grubun genel özellikleri frekans ve yüzde dağılımları şeklinde tablolaştırılmıştır.

**Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı (n=100)**

		<i>F</i>	<i>%</i>
<b>Cinsiyet</b>	Kız	52	52,0
	Erkek	48	48,0
<b>Yaş</b>	15 yaşında	28	28,0
	16 yaşında	27	27,0
	17 yaşında	25	25,0
	18 yaşında	20	20,0
<b>Kardeş durumu</b>	Tek çocuk	13	13,0
	İki kardeşler	29	29,0
	Üç kardeşler	36	36,0
	Dört kardeş ve üzeri	22	22,0
<b>Doğum sırası</b>	İlk çocuk	31	31,0
	Ortanca çocuk	30	30,0
	Son çocuk	39	39,0
<b>Ebeveynlerin medeni durumu</b>	Evli	80	80,0
	Boşandı	20	20,0
<b>Annelerin eğitim düzeyi</b>	Okur yazar değil	12	12,0
	İlkokul ya da ortaokul mezunu	43	43,0
	Lise mezunu	32	32,0
	Üniversite mezunu ve üzeri	13	13,0
<b>Babaların eğitim düzeyi</b>	Okur yazar değil	5	5,0
	İlkokul ya da ortaokul mezunu	37	37,0
	Lise mezunu	46	46,0
	Üniversite mezunu ve üzeri	12	12,0

		<i>F</i>	<i>%</i>
<b>Ana babaların çalışma durumu</b>	Her ikisi de çalışıyor	35	35,0
	Yalnızca baba çalışıyor	65	65,0
<b>Ailelerin gelir düzeyi</b>	Düşük	22	22,0
	Orta	33	33,0
	İyi	35	35,0
	Çok iyi	10	10,0
<b>Okul başarısı</b>	Düşük	19	19,0
	Orta	24	24,0
	İyi	33	33,0
	Çok iyi	24	24,0
<b>Annelerden algılanan tutum</b>	İçten, sevgi dolu ve anlayışlı	79	79,0
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	9,0
	Otoriter ve kuralcı	12	12,0
<b>Babalardan algılanan tutum</b>	İçten, sevgi dolu ve anlayışlı	82	82,0
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	9,0
	Otoriter ve kuralcı	9	9,0
<b>Davranış biçimi</b>	Sakin	53	53,0
	Saldırgan	7	7,0
	Girişken	21	21,0
	Çekingen	19	19,0
<b>Okuldan memnun olma durumu</b>	Evet	88	88,0
	Hayır	12	12,0

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 100 bireyin 52'si (%52,0) kızlar ve 48'i (%48,0) erkeklerden oluşmaktadır.

Bireylerin 28'i (%28,0) 15 yaşında olduğu, 27'si (%27,0) 16 yaşında olduğu, 25'i (%25,0) 17 yaşında olduğu ve 20'si (%20,0) 18 yaşında olduğu görülmüştür.

Bireylerin 36'sı (%36,0) üç kardeş olduğu, 29'u (%29,0) iki kardeş olduğu, 22'si (%22,0) dört kardeşler ve üzeri olduğu ve 13'ü (%13,0) tek çocuk olduğu görülmüştür.

Bireylerin 39'u (%39,0) son çocuk olduğu, 31'i (%31,0) ilk çocuk olduğu ve 30'u (%30,0) ortanca çocuk olduğu görülmüştür.

Bireylerin 80'inin (%80,0) annesi babası evli olduğu ve 20'sinin (%20,0) anne babası boşanmış olduğu görülmüştür.

Bireylerin 43'ünün (%43,0) annesi ilkokul ya da ortaokul mezunu olduğu, 32'sinin (%32,0) annesi lise mezunu olduğu, 13'ünün (%13,0) annesi üniversite mezunu ve üzeri olduğu ve 12'sinin (%12,0) annesi okur yazar olmadığı görülmüştür.

Bireylerin 46'sının (%46,0) babası lise mezunu olduğu, 37'sinin (%37,0) babası ilkokul ya da ortaokul mezunu olduğu, 12'sinin (%12,0) babası üniversite mezunu ve üzeri olduğu ve 5'inin (%5,0) babası okur yazar olmadığı görülmüştür.

Bireylerin 65'inin (%65,0) yalnızca babası çalışmakta olduğu ve 35'inin (%35,0) hem annesi hem de babasının çalışmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin 35'inin (%35,0) ailesinin geliri iyi düzeyde olduğu, 33'ünün (%33,0) ailesinin geliri orta düzeyde olduğu, 22'sinin (%22,0) ailesinin geliri düşük seviyede olduğu ve 10'unun (%10,0) ailesinin geliri çok iyi seviyede olduğu görülmüştür.

Bireylerin 33'ünün (%33,0) okul başarısı iyi düzeyde olduğu, 24'ünün (%24,0) okul başarısı çok iyi düzeyde olduğu, 24'ünün (%24,0) okul başarısı orta seviyede olduğu ve 19'unun (%19,0) okul başarısı düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Bireylerin 79'u (%79,0) annelerinden algıladıkları tutum içten, sevgi dolu ve anlayışlı olduğu, 12'si (%12,0) annelerinden algıladıkları tutum otoriter, kuralcı olduğu ve 9'u (%9,0) annelerinden algıladıkları tutum soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olduğu görülmüştür.

Bireylerin 82'si (%82,0) babalarından algıladıkları tutum içten, sevgi dolu ve anlayışlı olduğu, 9'u (%9,0) babalarından algıladıkları tutum otoriter, kuralcı olduğu ve 9'u (%9,0) babalarından algıladıkları tutum soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olduğu görülmüştür.

Bireylerin 53'ü (%53,0) sakin yapısı olduğu, 21'i (%21,0) girişken olduğu, 19'u (%19,0) çekingen olduğu ve 7'si (%7,0) saldırgan olduğu görülmüştür.

Bireylerin 88'i (%88,0) okulundan memnun olduğu ve 12'si (%12,0) okulundan memnun olmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.2. Bireylerin Durumluluk Kaygı, Süreklilik Kaygı ve Utangaçlık Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı**

Ölçek	Ortalama ve SD
Durumluluk Kaygı Ölçeği	47.51±9.27
Süreklilik Kaygı Ölçeği	48.20±9.60
Utangaçlık Ölçeği	45.81±13.18

Katılımcıların Süreklilik Kaygı Ölçeğinin ortalaması (48.20±9.60) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların süreklilik kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.** Katılımcıların Durumluluk Kaygı Ölçeğinin ortalaması (47.51±9.27) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların durumluluk kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.** Katılımcıların utangaçlık ölçeğinin ortalaması (45.81±13.18) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların utangaçlık düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ilk olarak “Bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin durumluluk kaygı ile süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.



Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ilk olarak “Bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin durumluluk kaygı ile süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.3. Bireylerin Cinsiyetleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Cinsiyet		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Durumluluk Kaygı Ölçeği	Kız	48	54.60	2839.00			
	Erkek	52	46.06	2211.00	1035.00	-1.48	0.138
	<b>Toplam</b>	100					
Cinsiyet		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Süreklilik Kaygı Ölçeği	Kız	48	53.66	2790.50			
	Erkek	52	47.07	2259.50	1083.50	-1.14	.253
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetleri arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Bireylerin cinsiyetleri arasında Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “Bireylerin cinsiyetleri ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.4. Bireylerin Cinsiyetleri ve Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Cinsiyet		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Utangaçlık ölçeği	Kız	48	56.07	2915.50			
	Erkek	52	44.47	2134.50	958.50	-1.99	0.046*
	<b>Toplam</b>	100					

\* $p<0.05$

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından kızların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=958.50,  $p=0.046$ ]. Kızların erkeklere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “Bireylerin yaşları ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.5. Bireylerin Yaşları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	Yaş	N	S.O.	Sd	$\chi^2$	p	Anlamlı fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	15 yaşında	28	57.00				
	16 yaşında	27	57.78				
	17 yaşında	25	38.90	3	7.69	0.053	-
	18 yaşında	20	46.08				
	<b>Toplam</b>		100				
	Yaş	N	S.O.	Sd	$\chi^2$	p	Anlamlı fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	15 yaşında	28	55.48				
	16 yaşında	27	53.91				
	17 yaşında	25	45.70	3	2.66	0.446	-
	18 yaşında	20	44.93				
	<b>Toplam</b>		100				

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “Bireylerin yaşları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.6. Bireylerin Yaşları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	Yaş	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Utangaçlık ölçeği</b>	15 yaşında	28	58.43				
	16 yaşında	27	53.20				
	17 yaşında	25	39.14	3	6.17	0.103	-
	18 yaşında	20	49.95				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “Bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.7. Bireylerin Kaç Kardeş Oldukları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	Kardeş durumu	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Tek çocuk	13	61.77				
	İki kardeşler	29	42.21				
	Üç kardeşler	36	53.60	3	4.83	0.184	-
	Dört kardeşler ve üzeri	22	49.70				
	<b>Toplam</b>	100					
	Kardeş durumu	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Tek çocuk	13	53.73				
	İki kardeşler	29	45.67				
	Üç kardeşler	36	52.49	3	1.19	0.755	-
	Dört kardeşler ve üzeri	22	51.70				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kaç kardeş oldukları açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kaç kardeş oldukları açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “Bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.8. Bireylerin Kaç Kardeş Oldukları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Kardeş durumu		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$x^2$	<i>p</i>	Anlamlı fark
Utangaçlık Ölçeği	Tek çocuk	13	55.69				
	İki kardeşler	29	41.81				
	Üç kardeşler	36	51.18	3	4.42	0.219	-
	Dört kardeşler ve üzeri	22	57.77				
<b>Toplam</b>		100					

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi; bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kaç kardeş oldukları açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “Bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.9. Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Doğum sırası		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	İlk çocuk	31	50.61	2	4.34	0.114	-
	Ortanca çocuk	30	58.68				
	Son çocuk	39	44.12				
	<b>Toplam</b>	100					
Doğum sırası		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	İlk çocuk	31	50.87	2	.452	0.798	-
	Ortanca çocuk	30	52.97				
	Son çocuk	39	48.31				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kaçınıcı çocuk oldukları açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kaçınıcı çocuk oldukları açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “Bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.10. Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Doğum sırası		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Utangaçlık ölçeği</b>	İlk çocuk	31	48.44	2	12.43	0.002*	2
	Ortanca çocuk	30	65.33				
	Son çocuk	39	40.73				
	<b>Toplam</b>	100					

\* $p<0.05$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin doğum sıraları arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=12.43, p=0.002]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından ortanca çocuk olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Ortanca çocuk olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.11. Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Eğitim düzeyi		N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Okur yazar değil	12	48.54				
	İlkokul ya da ortaokul mezunu	43	56.00	3	2.85	0.415	-
	Lise mezunu	32	45.53				
	Üniversite mezunu ve üzeri	13	46.35				
	<b>Toplam</b>	100					
Eğitim düzeyi		N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Okuryazar değil	12	48.67				
	İlkokul ya da ortaokul mezunu	43	53.38	3	2.29	0.514	-
	Lise mezunu	32	45.66				
	Üniversite mezunu ve üzeri	13	47.96				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.12. Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Eğitim düzeyi		N	S.O.	Sd	$\chi^2$	p	Anlamlı fark
Utangaçlık Ölçeği	Okur yazar değil	12	71.67				
	İlkokul ya da ortaokul mezunu	43	51.36				
	Lise mezunu	32	46.23	3	9.31	0.025*	1
	Üniversite mezunu ve üzeri	13	38.62				
<b>Toplam</b>		100					

\* $p<0.05$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=9.31,  $p=0.025$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından anneleri okuma yazma bilmeyen bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Anneleri okuma yazma bilmeyen bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “Bireylerin babalarının eğitim düzeyleri ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.13. Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

		Eğitim düzeyi	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamli fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Ortaokul mezunu ve altı		42	50.18				
	Lise mezunu		46	48.62	3	3.05	0.383	-
	Üniversite mezunu ve üzeri		12	49.57				
	<b>Toplam</b>		100					
		Eğitim düzeyi	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamli fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Ortaokul mezunu ve altı		42	50.64				
	Lise mezunu		46	47.04	3	6.13	0.105	-
	Üniversite mezunu ve üzeri		12	50.79				
	<b>Toplam</b>		100					

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “Bireylerin babalarının eğitim düzeyleri ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.14. Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

		Eğitim düzeyi	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamli fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Ortaokul mezunu ve altı		42	53.89				
	Lise mezunu		46	46.66	3	5.68	0.128	-
	Üniversite mezunu ve üzeri		12	44.21				
	<b>Toplam</b>		100					



Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “Bireylerin ana babalarının çalışma durumları ile bireylerin durumluluk kaygı ile süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.15. Bireylerin Ana Babalarının Çalışma Durumları İle Durumluluk Kaygı İle Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Çalışma durumu		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Her ikisi de çalışıyor	35	53.04	1856.50			
	Yalnızca baba çalışıyor	65	49.13	3193.50	1048.50	-.649	0.517
	<b>Toplam</b>	100					
Çalışma durumu		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Her ikisi de çalışıyor	35	55.31	1936.00			
	Yalnızca baba çalışıyor	65	47.91	3114.00	969.00	-1.22	0.220
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin ana babalarının çalışma durumları arasında Durumluluk Kaygı Ölçeğinin puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Bireylerin ana babalarının çalışma durumları arasında Süreklilik Kaygı Ölçeğinin puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “Bireylerin ana babalarının çalışma durumları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.16. Bireylerin Ana Babalarının Çalışma Durumları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Çalışma durumu	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Utangaçlık ölçeği	Her ikisi de çalışıyor	35	51.50	1802.50		
	Yalnızca baba çalışıyor	65	49.96	3247.50	1102.50	-.253
<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; bireylerin ana babalarının çalışma durumları arasında utangaçlık ölçeğinin puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “Bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.17. Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Gelir düzeyi		N	S.O.	Sd	$\chi^2$	p	Anlamlı fark
Durumluluk Kaygı Ölçeği	Düşük	22	66.18				
	Orta	33	46.76				
	İyi	35	41.90	3	9.80	0.020*	1
	Çok iyi	10	51.85				
	<b>Toplam</b>	100					
Gelir düzeyi		N	S.O.	Sd	$\chi^2$	p	Anlamlı fark
Süreklilik Kaygı Ölçeği	Düşük	22	67.14				
	Orta	33	46.20	3			
	İyi	35	45.37		9.44	0.024*	1
	Çok iyi	10	46.05				
	<b>Toplam</b>	100					

\* $p<0.05$

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=9.80, p=0.020]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Durumluluk Kaygı Ölçeği puanları açısından ailesinin geliri düşük olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Ailesinin geliri düşük olan bireylerin diğer bireylere oranla durumluluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri arasında Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=9.44, p=0.024]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından ailesinin geliri düşük olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Ailesinin geliri düşük olan bireylerin diğer bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “Bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.18. Bireylerin Ailelerinin Gelir Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	Gelir düzeyi	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Utangaçlık ölçeği</b>	Düşük	22	68.66				
	Orta	33	45.83				
	İyi	35	45.30	3	11.09	0.011	1
	Çok iyi	10	44.15				
	<b>Toplam</b>		100				

\*p<0.05

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=11.09, p=0.011]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından ailesinin geliri düşük olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Ailesinin geliri düşük olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “Bireylerin akademik başarı düzeyleri ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.19. Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Akademik başarı düzeyi		N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Düşük	19	62.21				
	Orta	24	61.04				
	İyi	33	41.83	3	11.17	0.011*	1-2
	Çok iyi	24	42.60				
	<b>Toplam</b>	100					
Akademik başarı düzeyi		N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Düşük	19	71.00				
	Orta	24	61.23				
	İyi	33	41.14	3	22.21	0.000*	1-2
	Çok iyi	24	36.42				
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin akademik başarı düzeyleri arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=11.17, p=0.011]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

**Durumluluk Kaygı Ölçeği puanları açısından akademik başarısı orta ve altı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Akademik başarısı orta ve altı olan bireylerin diğer bireylere oranla durumluluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin akademik başarı düzeyleri arasında Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=22.21, p=0.000]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından akademik başarısı orta ve altı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Akademik başarısı orta ve altı olan bireylerin diğer bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “Bireylerin ailelerinin akademik başarı düzeyleri ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.20. Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Akademik başarı düzeyi		N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
Utangaçlık ölçeği	Düşük	19	66.21				
	Orta	24	62.21				
	İyi	33	38.77	3	16.72	0.001*	1-2
	Çok iyi	24	42.48				
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; bireylerin akademik başarı düzeyleri arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=16.72 , p=0.001]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından akademik başarısı orta ve altı olan bireylerin aleyhine**

anlamli bir fark vardir. Akademik basarisı orta ve alti olan bireylerin diger bireylere oranla utangaclik duzeylerinin daha yuksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak ‘‘Bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’’ sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.21. Bireylerin Annelerinden Algıladıkları Tutumlar İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından ‘‘Kruskal Wallis H’’ Testi İle Karşılaştırılması**

	Algılanan tutum	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	İçten , sevgi dolu ve anlayışlı	79	46.70				
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	77.22	2	9.50	0.009*	2
	Otoriter, kuralcı	12	55.50				
	<b>Toplam</b>	100					
	Algılanan tutum	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamlı fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	İçten sevgi dolu ve anlayışlı	79	44.84				
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	84.78	2	17.75	0.000*	2-3
	Otoriter, kuralcı	12	69.04				
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.21’de görüldüğu gibi;bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=9.50, p=0.009]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Durumluluk Kaygı Ölçeği puanları açısından annelerinden algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardir. Annelerinden algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olan bireylerin diger bireylere oranla durumluluk kaygı duzeylerinin daha yuksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar arasında Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=17.75,

p=0.000]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından annelerinden algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Annelerinden algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin diğer bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirminci olarak “Bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.22. Bireylerin Annelerinden Algıladıkları Tutumlar İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	<b>Algılanan tutum</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Sd</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Utangaçlık ölçeği</b>	İçten , sevgi dolu ve anlayışlı	79	48.27				
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	66.89	2	3.42	0.181	-
	Otoriter, kuralcı	12	52.88				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi; bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [k-w=3.42, p=0.181].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi birinci olarak “Bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.23. Bireylerin Babalarından Algıladıkları Tutumlar İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	Algılanan tutum	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamli fark
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	İçten , sevgi dolu ve anlayışlı	82	47.32				
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	71.33				
	Otoriter, kuralcı	9	58.61	2	6.43	0.040*	2
	<b>Toplam</b>	100					
	Algılanan tutum	N	S.O.	Sd	x <sup>2</sup>	p	Anlamli fark
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	İçten , sevgi dolu ve anlayışlı	82	46.38				
	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	70.06				
	Otoriter, kuralcı	9	68.50	2	9.35	0.009*	2-3
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.23’de görüldüğü gibi; bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=6.43, p=0.040]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Durumluluk Kaygı Ölçeği puanları açısından babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olan bireylerin diğer bireylere oranla durumluluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar arasında Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=9.35, p=0.009]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı**



**olan bireylerin diğer bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi ikinci olarak “Bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.24. Bireylerin Babalarından Algıladıkları Tutumlar İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

	<b>Algılanan tutum</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Sd</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Süreklilik</b>	İçten , sevgi dolu ve anlayışlı	82	45.27				
<b>Kaygı</b>	Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz	9	73.06				
<b>Ölçeği</b>	Otoriter, kuralcı	9	75.56	2	14.83	0.001*	2-3
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.24’de görüldüğü gibi;bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar arasında Utangaçlık Ölçeğipuanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=14.43, p=0.001]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

**Utangaçlık Ölçeği puanları açısından babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi üçüncü olarak “Bireylerin karakter yapıları ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.25. Bireylerin Karakter Yapıları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

<b>Karakter</b>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$x^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Sakin	53	44.88				
	Saldırgan	7	58.79				
	Girişken	21	50.21	3	6.45	0.091	-
	Çekingen	19	63.45				
	<b>Toplam</b>	100					
<b>Karakter</b>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$x^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	Sakin	53	48.77				
	Saldırgan	7	45.00				
	Girişken	21	47.45	3	3.07	0.380	-
	Çekingen	19	60.71				
	<b>Toplam</b>	100					

Tablo 4.25’de görüldüğü gibi; bireylerin karakter yapıları arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [k-w=6.45, p=0.091].

Bireylerin karakter yapıları arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [k-w=3.07, p=0.380].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi dördüncü olarak “Bireylerin karakter yapıları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.26. Bireylerin Karakter Yapıları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

<b>Karakter</b>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Sd</i>	$x^2$	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	Sakin	53	42.55				
	Saldırgan	7	57.14				
	Girişken	21	51.33	3	12.37	0.006*	4
	Çekingen	19	69.32				
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.26’da görüldüğü gibi; bireylerin karakter yapıları arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [K-W=12.37, p=0.006]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından çekingen olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Çekingen olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi beşinci olarak “Bireylerin okullarından memnun olup olmadıkları ile bireylerin durumluluk kaygı ile süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.27. Bireylerin Okullarından Memnun Olup Olmadıkları İle Durumluluk Kaygı İle Süreklilik Kaygı Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Memnuluk		N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Durumluluk Kaygı Ölçeği	Evet	88	47.60	4188.50			
	Hayır	12	71.79	861.50	272.50	-2.73	.006*
	<b>Toplam</b>	100					
Memnuluk		N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Süreklilik Kaygı Ölçeği	Evet	88	48.18	4240.00			
	Hayır	12	67.50	810.00	324.00	-2.18	.029*
	<b>Toplam</b>	100					

\*p<0.05

Tablo 4.27’de görüldüğü gibi; bireylerin okullarından memnun olup olmadıklarına göre gruplar Durumluluk Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). **Durumluluk Kaygı Ölçeği puanları açısından okullarından memnun olmayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=272.50, p=0.006]. Okullarından memnun olmayan bireylerin okullarından memnun olan bireylere oranla durumluluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin okullarından memnun olup olmadıklarına göre gruplar Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). **Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından okullarından memnun olmayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=324.00, p=0.029]. Okullarından memnun olmayan bireylerin okullarından memnun olan bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi altıncı olarak “Bireylerin okullarından memnun olup olmadıkları ile bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.28. Bireylerin Okullarından Memnun Olup Olmadıkları İle Utangaçlık Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

	Memnuluk	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Utangaçlık ölçeği	Evet	88	45.31	3987.00			
	Hayır	12	88.58	1063.00	71.00	-4.85	.000*
	<b>Toplam</b>	100					

\* $p<0.05$

Tablo 4.28’de görüldüğü gibi; bireylerin okullarından memnun olup olmadıklarına göre gruplar Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından okullarından memnun olmayan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=71.00, p=0.000]. Okullarından memnun olmayan bireylerin okullarından memnun olan bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi yedinci olarak “bireylerin utangaçlık ölçeğinin puanları ile bireylerin durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.29. Bireylerin Utangaçlık Ölçeğinin Puanları İle Durumluluk Kaygı ve Süreklilik kaygı Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Utangaçlık ölçeği
<b>Durumluluk Kaygı Ölçeği</b>	r	.736
	p	.000*
<b>Süreklilik Kaygı Ölçeği</b>	r	.524
	p	.000*

\*p<0.05

Tablo 4.29’da görüldüğü gibi bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldığı puanlar ile bireylerin Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldığı puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r= .736$ ,  $p<0.05$ ). **Utangaçlık ölçeğinden alınan puan arttıkça Durumluluk Kaygı Ölçeğinden alınan puan da artmaktadır.**

Bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldığı puanlar ile bireylerin Süreklilik Kaygı Ölçeğinden aldığı puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r= .524$ ,  $p<0.05$ ). **Utangaçlık ölçeğinden alınan puan arttıkça Süreklilik Kaygı Ölçeğinden alınan puan da artmaktadır.**

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Lise çağı çocuklarında durumluk-süreklilik kaygı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi aradığımız bu araştırmada kişisel bilgi formuna ve anket sorularına cevap veren 100 bireyin 52'si (%52,0) kızlar ve 48'i (%48,0) erkeklerden oluşturmaktadır. Bireylerin 28'i (%28,0) 15 yaşında olduğu, 27'si (%27,0) 16 yaşında olduğu, 25'i (%25,0) 17 yaşında olduğu ve 20'si (%20,0) 18 yaşında olduğu görülmüştür. Bu bireylerden toplanan verilerden elde edilen istatistiksel analizlerin yorumu aşağıda verilmiştir.

Bireylerin utangaçlık ölçeğinden aldığı puanlar ile bireylerin durumluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinden aldığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Utangaçlık ölçeğinden alınan puan arttıkça durumluk kaygı ve süreklilik kaygı ölçeklerinden alınan puan da artmaktadır. Kaygı ve utangaçlık özellikleri arasında benzerlik o kadar fazladır ki utangaçlık kaygının sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak beğenilme kaygısı ve değerlendirilme korkusu yaşayan kişilerde utangaçlık daha sık yaşanır. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan çocukların sıklıkla utangaçlık yaşadığı fikri literatürde bir haylice fazladır. Erözkan 2009 yılında yaptığı çalışmada kaygı ve utangaçlığın birbiriyle anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Kaygı düzeyi yükseldikçe utangaçlık artmaktadır. Yüksel 2002 yılında yaptığı çalışmada bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara varmıştır.

Bireylerin annelerinden ve babalarından algıladıkları tutumlar arasında Durumluk Kaygı Ölçeği ve Süreklilik Kaygı Ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Annelerinden ve babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz olan bireylerin diğer bireylere oranla hem durumluk kaygı hem de süreklilik kaygı düzeylerinin diğer bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne babanın çocuklarıyla kurduğu iletişim ve bağ çocukların kişiliklerinin şekillenmesinde son derece önemlidir. Çocuklarla ve bakım verenle erken dönemde kurulan bağ çocukların sonraki süreçlerdeki davranış kalıplarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Süreklilik baskı hisseden ve sevgi almayan sevilmediğini

düşünen bir genç beğenilme kabul görmeme ve değersizlik gibi duyguları yaşamaları kaçınılmazdır. Bu sonuçlarda gösteriyor ki ebeveynlerin çocuklarıyla daha sevgi dolu ilgili ve demokratik bir tutum sergilemeleri gerekliliğinin kaçınılmaz olduğunu. Kaya ve arkadaşları 2012 yılında yaptıkları çalışmada anne baba tutumlarının öğrencilerinin kaygı düzeyini etkilediğini belirtmiştir. Çocuklarına soğuk ilgisiz davranan ebeveynlerin çocuklarının daha kaygılı olduğunu belirtmiştir. Kaygı duyarlılığı ve demokratik ebeveyn tutumu ile ilgili Erözkan'ın 2012 yılında yaptığı çalışma sonucunda ikisi arasında anlamlı negatif; koruyucu-istekçi ile otoriter ebeveyn tutumları arasındaysa anlamlı pozitif ilişkilerin olduğuna ve demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumlarının kaygı duyarlılığını anlamlı düzeyde yordadığına ulaşılmıştır. Literatür çalışmaları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Bireylerin babalarından algıladıkları tutumlar arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Babalarından algıladıkları tutumun soğuk, sevgisiz ve ilgisiz, otoriter ve kuralcı olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Örneklem grubunu oluşturan popülasyonun toplumsal ve kültürel yapısı gereği otorite figürü olarak algılanan babaya karşı utangaçlık düzeyinin daha yüksek çıkması beklenen bir durumdur. Çocukların babaya karşı biraz daha mesafeli davranmaları ve babaların çocukları üzerinde kontrol sağlama isteklerinin bu sonuçlara kaynaklı edebileceğini düşünmekteyiz. Annelerinden algıladıkları tutumlar arasında Utangaçlık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamasına ise çocukların annelerine duygularını daha açabilmeleri annelerin otorite figüründen ziyade bir arkadaş gibi görülmemesinin etkisi olduğunu düşünmekteyiz. Babalar annelere kıyasla çocuklarının duygu dünyalarına daha az girebilmesi ve iş hayatının yoğun olması, buna bağlı olarak zaman kısıtlılığın bu sonuçta etkili olması nedenleri arasında gösterilebilir. Yüksel 2005 yılında yaptığı çalışmada anne babanın eğitim durumunun etkisiyle çocuklara sergiledikleri davranışların çocuklarda kendini güveni etkilediği, soğuk sert davranan ebeveynlerin çocuklarının daha içe kapanık olduğunu ve utangaçlık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2012) benzer sonuçları elde etmiştir. Anne-baba tutumlarının Kanak ve Pekdoğan'ın (2015) yaptığı çalışmaya göre ergenlerin utangaçlık düzeyi ile arasında bir ilişki yoktur. Bu

bulgular paralelinde bakmak gerekirse çalışmamızı doğrulayan araştırmaların varlığına ek olarak farklı çalışmaların varlığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireylerin cinsiyetleri ile durumluk ve Süreklilik Kaygı Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Grubun ortalama kaygı düzeyinin düşük olması cinsiyet arası farklılığında düşük olmasıyla ilişkilidir. Kaygı yanlış öğrenmeler sonucu oluşan korku endişe yersiz gerilimleri de içinde barındıran cinsiyet arası ilişki yaratacak bir sorun değildir. Bu çalışma da cinsiyet arası ilişkilerin olmamasını destekleyen literatür çalışmalarının yanı sıra farklı çalışmalarda bulunmaktadır.Pazarlı(2009)'a göre kaygı düzeyleri cinsiyetlerle ilişkilidir. Bu araştırma da, bayanların yaşadığı kaygı erkeklerden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Erkeklerin kızlara göre daha korumacı olduğunu ve sonuçta kaygılı olduklarını daha az kabul ettiğini belirtmiş. Koyuncu (2015) göre kaygı düzeyi erkeklere oranla kızlarda daha yüksektir.

Utangaçlık Ölçeği puanının kişilerin cinsiyetlerine göre gruplar yönünden istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılığı yoktur ( $p<0.05$ ). **Utangaçlık Ölçeği puanları yönünden kızlar açısından anlamlı bir fark bulunur [U=958.50, p=0.046]. Utangaçlık düzeyleri yönünden kızlarınkinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaygı düzeyinin düşük olmasına paralel olarak utangaçlık düzeyinin düşük olması beklenen bir durumdur. Kaygı ve utangaçlık duygusu arasında yakın bir ilişki olduğunu daha önce de belirttiğimiz gibi literatür çalışmalarında bu durum sabittir. Toplumsal cinsiyet rollerine ve toplumsal yapıyla yakından ilişkili bağlı olduğunu düşündüğümüz kız öğrencilerdeki utangaçlık düzeyinin yüksek olmasının bir başka yanı da kız çocuklarına ergenlik döneminde yeterli verilmeyen cinsiyet ilgili bilgilerdir. Kız çocukları erkek çocuklarına oranla sosyal hayata daha az katılım gösterdiklerinden yaşantı ve deneyim azlığı da bu sonuçta etkilidir. Öksüz 2012 yılında yaptığı çalışmada kaygı düzeyinin kadınlarda yüksek olduğunu belirtmiştir.Gökçe (2002)'e göre kızlar erkelere oranla daha fazla utangaçlık yaşamaktadır.**



Bu çalışma da bu alt problemlerin dışında diğer sosyodemografik değişkenlerin durumluk-süreklilik kaygı ve utangaçlık ile arasındaki ilişkide incelenmiştir. Elde edilen veriler şunlardır.

Bireylerin durumluk ve süreklilik kaygı ölçeklerinden ve utangaçlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yaş, kaçınıcı çocuk oldukları, ana ile babalarının çalışma durumları ve anne-babalarının eğitim düzeyleri ve kaç kardeş oldukları değişkeni açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Ergenlik çağı çocuklarının birçoğunda utangaçlık görülmesine karşın bu dönemdeki yaş ilişkilerinden kaynaklı farklı bir sonuç bulunmamasının nedeni örneklemin sınırlı olması, örneklem grubunun soruları yanlış cevaplamış olma ihtimallerini göz önünde bulundurmak faydalıdır. Ancak literatürde yaş faktörünün etkisiz olduğunu saptayan çalışmalarda mevcuttur. Ancak **Utangaçlık Ölçeği puanları açısından anneleri okuma yazma bilmeyen bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Anneleri okuma yazma bilmeyen bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaygı düzeyi ile bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmamasının sebebi olarak annelerin sahip oldukları eğitim düzeyinin yarattığı ortam ve çocuklarına daha az müdahale etmeleri yani annelerin çocukların gelecekleri ve davranışları ile ilgili daha kaygılı olmaları ve çocukları kontrol etmede daha istekli olmaları sebep gösterilebilir. Belki de bu belirttiğimiz sebeplerden kaynaklı olarak çocuklarının gelişimsel süreçlerine az katkıda bulunmaları çocuklarının duygularını açmada ve iletişimsel yeteneklerinin gelişmesinde az rol almalarından kaynaklı olarak da çocuklar toplumsal yaşama dahil olduğunda utangaçlık yaşarlar. Ancak kaygı az iken utangaçlığın yüksek çıkmasında** örneklemin sınırlı olması, örneklem grubunun soruları yanlış cevaplamış olma ihtimallerini göz önünde bulundurmak faydalıdır. Demirbaş (2009) araştırmasından elde edilen sonuçlar anne-baba eğitim düzeyi değişkeninin utangaçlık puanlarını etkilediği yönündedir.

Hem durumluk hem de Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından ailesinin geliri düşük olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Ailesinin geliri düşük olan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin daha

yüksek olduğu saptanmıştır. Utangaçlık Ölçeği puanları açısından da ailesinin geliri düşük kişilerin aleyhine anlamlı fark bulunur. Kişinin ailesinin geliri düşük ise diğer kişilere göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Durumluk Kaygı Ölçeği puanları açısından akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin diğer bireylere oranla durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Süreklilik Kaygı Ölçeği puanları açısından akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin diğer bireylere oranla süreklilik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Utangaçlık Ölçeği puanları açısından akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Akademik başarı puanı orta ve altında olan bireylerin diğer bireylere oranla utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Utangaçlık Ölçeği puanları açısından çekingen olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Çekingen kişilerde diğer kişilere göre utangaçlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Okullarından memnun olmayan bireylerin okullarından memnun olan bireylere oranla utangaçlık ve süreklilik ve durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yüksel 2005 yılında Türki Cumhuriyetlerinde yaptığı çalışmada annenin eğitim durumu ve utangaçlık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Bu bulgu literatürle tutarlılık göstermemektedir. Türki Cumhuriyetleri üniversite öğrencilerinin % 94'ünün annesinin ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu olmaları bu bulgu ile açıklığa kavuşturulabilir. Okul türü ile utangaçlığa etkisi arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin utangaçlık puan düzeyi düşük olarak tespit edilmiştir. Kişinin yaşadığı yer ile utangaçlığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Anne Baba Tutumları ve Utangaçlık ölçeklerinden aldıkları puanları incelenen ergenlerden yola çıkarak ailenin gelir düzeyi ile utangaçlık arasında ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ergenin ailesinin gelir düzeyi artarken utangaçlık düzeyine ilişkin aldığı puanlarda ise düşüş olduğu görülmüştür.

Güngör (2000) utangaçlığın çeşitli **sosyo-demografik değişkenlerle** olan ilişkisini 483 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri ve babalarının eğitim durumlarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir düzeylerinin daha düşük, annelerinin eğitim seviyesinin daha düşük, yaşamlarının en uzun bölümünü köy ya da kasabada geçirmiş ve anne babasının yaklaşım biçimini koruyucu olarak algılayan çocuklar olduğu belirlenmiştir.

Cabak (2002) da 500 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında bireylerin utangaçlık düzeylerinin **çeşitli bağımsız değişkenlere** göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmada, cinsiyetleri, en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerleri ve algıladıkları anne baba tutumu farklı olan bireylerin utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı buna karşın; akademik başarı yönünden kendini iyi algılayan öğrencilerin kendini iyi algılamayanlara göre utangaçlık düzeyinin daha düşük olduğu; anne babaları yüksek okul mezunu olanların utangaçlık düzeylerinin anne babaları yüksek okul mezunu olmayanlara göre daha düşük; gelir seviyeleri daha düşük olanların gelir seviyeleri yüksek olan kişilere göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal etkinliklere düşük utangaçlık düzeyine sahip öğrencilerin daha fazla katıldıkları belirlenmiştir. Britsch ve Wakefield (1998) yaş ortalaması 18 olan 72 üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyet rolü ve etnik kimliğin, utangaçlık ve sosyal çekingenlik üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada cinsiyet rolünün utangaçlık ve sosyal çekingenlik duygularını anlamlı derecede etkilediği ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre androjen bireylerin utangaçlık düzeyleri erkeksi, kadınsı, belirsiz bir cinsiyet rolüne sahip kişilere oranla daha düşük bulunmuştur. Ayrıca kendisini herhangi bir etnik kimlik altında açıklamayan öğrencilerin kendilerini bir etnik kimlikle açıklayan öğrencilere göre daha utangaç özellikler gösterdikleri belirlenmiştir.

#### **Araştırma neticesinde yapılabileceğimiz öneriler şöyledir.**

Alanda çalışacak psikologlara aleksitimi ve utangaçlık arasındaki ilişkinin araştırılması, utangaçlık yaşayan ergenlerin anne-babalarında aleksitimi ve geniş

otizm fenotipinin araştırılması önerilebilir. Ayrıca utangaçlık ile ilişkili diğer sosyodemografik faktörlerin etkisi detaylıca araştırma konusu olabilir.

Psikolojik danışma yürüten ve bu ergenlerle çalışan alan klinisyenlerin bu bireylerde öncelikle öz yeterlilik, değersizlik gibi çekirdek duyguların yanı sıra otomatik düşüncelerle çalışması yararlı olacaktır. Yapılacak çalışmalara ailelerin dahil edilmesi ve bu ergenlerin sosyal çevrelere katılması teşvik edilmelidir. Özellikle grup çalışmalarının etkili olabileceği kanısındayız.

Utangaç bireylerin farkındalık geliştirici eğitimlere katılmaları sosyal hayatta daha fazla katılım sağlamaları ve grup çalışmalarında etkin rol almaları bu duygu ile baş etmeleri açısından destekleyici olabilir.

Son olarak ailelerin çocuklarının duygularını ifade etmelerini izin vermeleri ve konuda teşvik edici olmalarıyla birlikte çocuklarını çeşitli sosyal faaliyetlere katılım göstermesini sağlayarak yeterlilik duygusunun artmasına yardımcı olabilirler.

## KAYNAKÇA

- Akdoğan, R. (2007). Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksoy, A. (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altıok, S. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık ve Başa Çıkma Stratejileri İlişkilerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü baskı (DSM-IV) (çev.ed.: Koroğlu E) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). The shyness and social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). Mükemmeliyetçilik: dost sandığımız düşman (Çev: A. Açıköz.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Ar, F. (2014). Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile Otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve Anksiyete düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal beceri eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.

- Bilgin, AS. (2010). Anksiyetenin Dikkat ve Bilişsel Süreçler ile ilişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Çivitçi, N. (2010). Social comparison and shyness in adolescents. Eurasian Journal of Educational Research, 38, 90-107.
- Çörüş, G. (2001). Son Ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: bilişsel kuram açısından bir değerlendirme. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- DSM- V, (2013). (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-5): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. E. Köroğlu (çev.), İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları. Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 40 (1), 243-268.
- Ekşi, A. (1990). Çocuk, genç, anne babalar. İstanbul: Bilgi Yayınevi.
- Eldeleklioğlu, J., ve Vural-Batık, M. (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (1), 141-152.
- Elmas Hoşşirin, S.(2010). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon karahisar.
- Enç, M. (1980). Ruh bilim terimleri sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 17, 225-240.
- Evegü, E. (2014). Ergenlerde Siber Zorbalığın Utangaçlık ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Geçtan, E. (2006) Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul, Metis Yayınları.
- Göçmen, P. Ö. (2012). Correlationbetweenshynessand self-esteem of artsanddesignstudents. Procedia - SocialandBehavioralSciences, 47, 1558 - 1561.
- Gökçe, S. (2002). Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (15), 17-22.
- Güngör-Aytar, F. A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, G.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (3), 1-20.
- Hasdemir, A. (2005). Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hatunoğlu, A.K.A. (1997). Ailenin Sosyo Ekonomik ve Kültürel Düzeyinin Çocuğun Kaygı Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Işık E. Anksiyete Belirtileri ve Tipleri: Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. İstanbul Golden, Golden Print, 2006;s:26-31.

- Kocabaşoğlu N. Stress ve Anksiyete, Ė.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi Süreklilik Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi 2005;47:181-98.
- Koydemir, S. (2006). Predictors o f ShynessAmongUniversityStudents: Testing aSelf-Presentational Model. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta DoğuTeknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koydemir, S. ve Demir, A. (2008). Shynessandcognitions: An examination ofTurkishuniversitystudents. TheJournal o f Psychology, 142 (6), 633-644.
- Koyuncu, A. (2015). Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş. Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Kulaksızıoğlu, A. (2001). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitap evi.
- Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, 48 (1), 410.
- Öbekli, T. (2013). Şizofreni Ve Bipolar Bozukluk Tanısı İle Ayaktan Tedavi Gören Hastaların Eşlerinin Depresyon, Anksiyete Ve Cinsel İşlev Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Öksüz, G. (2012). Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi'ne Başvuran Evli Kadınların Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, E. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanım davranışlarının. kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11 (4), 1785-1808.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 11. Baskı, Ankara.
- Tükel, R. (1997) Panik Bozukluğu; Psikiyatri Dünyası; 1: 12–17
- Tükel, R. (2000) Anksiyete Bozuklukları, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara



- Tükel, R. (2002) Panik Bozukluğu, Klinik Psikiyatri Dergisi; Ek 3: 5–13
- Tükel, R., Alkın, T. (2006) (eds). Anksiyete Bozuklukları , Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi No:4, 1. Baskı, Ankara s: 41-143
- Türk Dil Kurumu, 1. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998, 1: 44.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. Klinik Psikiyatri, 2 (4),247-253.
- Yıldız, F. (1998). Anksiyete ve Depresyonda Nitrik Oksidin Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yılmaz Güler, M. (2012).Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, AS.(2011). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 ( 3), 37-57.
- Yüksel, G. (2005). Türki cumhuriyetleri öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler: Gazi üniversitesi örneği, Bilig 35: 151-172.

## EKLER

### Ek-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki form, bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarına ilişkin bilgi toplamak ve bilimsel bir araştırmaya ışık tutmak amacı ile hazırlanmıştır. Sorulara vereceğiniz cevaplar Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürütülecek olan yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Formdaki soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Araştırmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi açısından vereceğiniz cevapların samimi ve güvenilir olması ve soruların yanıtı bırakılmaması önem taşımaktadır. Yardımlarınız ve ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederim.

**Eğer şuan lisede öğrenci iseniz sonraki sorulara geçiniz.**

**1. Cinsiyet**  Kız  Erkek

**2.Yaşınız:.....**

**3.Kaç kardeşiniz?.....**

**4.Kaçıncı çocuğunuz?**  İlk çocuk  Orta çocuk  Son çocuk

**5. Anne-Baba birlikte mi yaşıyor?**

Evet  Hayır/ Boşandı  Diğer

**6. Annenizin eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil  İlkokul ya da ortaokul mezunu  Lise mezunu

Üniversite mezunu ve üzeri

**7.Babanızın eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil  İlkokul ya da ortaokul mezunu  Lise mezunu

Üniversite mezunu ve üzeri

**8. Annenizin ve babanızın çalışma durumu nedir?**

- Her ikisi de çalışıyor       Her ikisi de çalışmıyor  
 Yalnızca annem çalışıyor       Yalnızca babam çalışıyor

**9. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**

- Düşük     Orta     İyi     Çok iyi

**10. Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?**

- Düşük     Orta     İyi     Çok iyi

**11. Annenizden algıladığınız tutum nedir?**

- İçten, sevgi dolu ve anlayışlı  
 Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz  
 Otoriter, kuralcı  
 Diğer ( Belirtiniz).....

**12. Babanızdan algıladığınız tutum nedir?**

- İçten, sevgi dolu ve anlayışlı     Soğuk, sevgisiz ve ilgisiz  
 Otoriter, kuralcı     Diğer ( Belirtiniz).....

**13. Aşağıdaki davranış biçimlerinden hangisi size uymaktadır?**

- Sakin     Saldırgan     Girişken     Çekingen     Diğer (Belirtiniz).....

**14. Okuduğunuz okuldan menun musunuz?**

- Evet       Hayır

## Ek-2: STAI FORM TX-1

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Hiç Biraz Çok Tamamıyla

1. Şu anda sakinim. (1) (2) (3) (4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
3. Şu anda sinirlerim gergin. (1) (2) (3) (4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim. (1) (2) (3) (4)
5. Şu anda huzur içindeyim. (1) (2) (3) (4)
6. Şu anda hiç keyfim yok. (1) (2) (3) (4)
7. Başıma geleceklere endişe ediyorum. (1) (2) (3) (4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
9. Şu anda kaygılıyım. (1) (2) (3) (4)
10. Kendimi rahat hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
11. Kendime güvenim var. (1) (2) (3) (4)
12. Şu anda asabım bozuk. (1) (2) (3) (4)
13. Çok sinirliyim. (1) (2) (3) (4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
16. Şu anda halimden memnunum. (1) (2) (3) (4)
17. Şu anda endişeliyim. (1) (2) (3) (4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
19. Şu anda sevinçliyim. (1) (2) (3) (4)
20. Şu anda keyfim yerinde. (1) (2) (3) (4)

Durumluk Kaygı Puanı :

### Ek-3: STAI FORM TX-2

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Hiç Biraz Çok Tamamıyla

21. Genellikle keyfim yerindedir. (1) (2) (3) (4)
22. Genellikle çabuk yoruluyorum. (1) (2) (3) (4)
23. Genellikle kolay ağlarım. (1) (2) (3) (4)
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim. (1) (2) (3) (4)
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum. (1) (2) (3) (4)
26. Kendimi dinlenmiş hissedirim. (1) (2) (3) (4)
27. Genellikle sakın, kendime hakim ve soğukkanlıyım. (1) (2) (3) (4)
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim. (1) (2) (3) (4)
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim. (1) (2) (3) (4)
30. Genellikle mutluyum. (1) (2) (3) (4)
31. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim. (1) (2) (3) (4)
32. Genellikle kendime güvenim yoktur. (1) (2) (3) (4)
33. Genellikle kendimi güvende hissedirim. (1) (2) (3) (4)
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım. (1) (2) (3) (4)
35. Genellikle kendimi hüznü hissedirim. (1) (2) (3) (4)
36. Genellikle hayatımdan memnunum. (1) (2) (3) (4)
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder. (1) (2) (3) (4)
38. Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam. (1) (2) (3) (4)
39. Akli başında ve kararlı bir insanım. (1) (2) (3) (4)
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni (1) (2) (3) (4)

#### Ek-4: UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

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

	Bana hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Bana uygun	Bana çok uygun
İyi tanımadım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim					
Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim					
Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir					
Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır					
Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim					
Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var					
Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir					
Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir					
Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum					
Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim					
Başkalarının yanında hata yapmakta çekinirim					
Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim					
Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim					

## ÖZGEÇMİŞ

Gülistan HAZAR AKDENİZ 1985 yılında Diyarbakır da doğdu. İlk,orta ve lise öğrenimini İzmir de tamamladı.Daha sonra İstanbul beykent üniversitesi psikoloji bölümünden mezun oldu ve 2014 yılında beykent üniversitesi yüksek lisans programına kabul edildi.Bu zaman diliminde çeşitli alanlarda eğitim alarak çalışmaya devam etti.

**Gülistan HAZAR AKDENİZ**

