

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
(PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK PROGRAMI)**

**SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Aynur Hasdemir**

**Ankara  
Eylül, 2005**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
(PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK PROGRAMI)**

**SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Aynur Hasdemir**

**Danışman:Yrd. Doç. Dr. Metin Pişkin**

**Ankara  
Eylül, 2005**

*Hasdemir, Aynur, Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Yrd. Doç. Dr. Metin Pişkin. 138 s.*

### **ÖZET**

*Bu araştırmada, sosyal beceri eğitimi programının lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi incelenmiştir.*

*Araştırma, 2004-2005 öğretim yılında Etimesgut Lisesi, 9. sınıf öğrencilerinden utangaçlık düzeyi yüksek olan, 22 denekle yürütülmüştür. Öğrencilerin utangaçlık düzeylerini belirlemek için, Güngör tarafından dilimize uyarlanan "Utangaçlık Ölçeği" kullanılmıştır.*

*Araştırmanın temel amacı, sosyal beceri eğitimi programının utangaçlık düzeyini azaltmadaki etkisini ortaya koymak olduğu için, araştırmanın bağımsız değişkeni sadece deney grubuna uygulanan programdır; bağımlı değişkeni ise, öğrencilerin utangaçlık düzeyleridir.*

*Bu araştırmada, öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen ve bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan sosyal beceri eğitimi programı uygulanırken; kontrol grubunda hiçbir etkinlik yapılmamıştır.*

*Sosyal beceri eğitimi programı, deney grubuna haftada bir kez olmak üzere, 10 oturum uygulanmıştır. Oturumlar, ortalama 90 dakika sürmüştür. Deney grubuna uygulanan sosyal beceri eğitimi programının bitiminden sonra, deney ve kontrol grubuna Utangaçlık Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U-testi, grupları kendi içlerinde karşılaştırmak içinse Wilcoxon işaretli-sıralar testi kullanılmıştır.*

*Araştırmanın bulguları, deney ve kontrol grubundaki deneklerin utangaçlık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu ve deney grubundaki öğrencilerin utangaçlık*

***düzeylelerinde gözlenen azalma yönündeki önemli farklılığın uygulanan sosyal beceri eğitimi programından kaynaklandığını göstermiştir.***

**Hasdemir, Aynur, Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Yrd. Doç. Dr. Metin Pişkin. 138 s.**

## **SUMMARY**

***In this research the effect of the Social Skills Training Program upon shyness level of high school students was examined.***

***The research was carried out with 22 samples, whose shyness levels was high and have been studied in Etimesgut Lisesi, in 2004-2005 academic year.***

***In order to measure shyness level of students 'Shyness Scale', which was adapted by Gungor, was used.***

***Since the main purpose of the research was to test effect of Social Skills Training Program, independent variable of the research is the program which was performed only experimental; dependent variable of the research is shyness level of students.***

***In this research pretest-posttest with controlled group experimental design was used. Social Skills Training Program, which was developed by the researcher and based on cognitive-behavioral approach, carried out with experimental group. In control group was no activity.***

***Social skills Training Program was carried out in 10 group sessions once a week and the group sessions was approximately 90 minutes long. After experimental operation, shyness levels of two groups were measured by Shyness Scale. Comparing pretest and posttest measures of shyness level of two groups, Mann Whitney U-Test for independent samples and Wilcoxon Signed Rank Test for paired was used.***

***The findings of the research showed that at the shyness level of the experimental group's samples reduced at significant level ( $p < .05$ ) across control group and this reducing happened because of the Social Skills Training Program.***

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
SUMMARY	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Problem	1
Amaç	7
Denence	7
Önem	7
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	10

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

I. Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve	11
Utangaçlığın Tanımı	11
Utangaçlığın Kaynağı	13
Utangaçlığın Nedenleri	18
Utangaçlığın Türleri	21
Utangaç Kişilerin Özellikleri	23

Utangaçlık ve İlişkili Olan Kavramlar	31
Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi ilişkisi	31
Utangaçlık ve içedönüklük ilişkisi	33
II. Sosyal Beceri ve Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Kuramsal Çerçeve	35
Utangaçlık ve Sosyal Beceriler	35
Sosyal Beceri Modelleri	37
Motor sosyal beceri modeli	37
Üç sistem modeli	38
Kendini ortaya koyma modeli	38
Bilişsel sosyal öğrenme modeli	39
Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması	39
Atılganlık – Sosyal Beceri İlişkisi	41
Sosyal Beceri Eğitimi	42
Sosyal Beceri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler	44
III. Konu İle İlgili Araştırmalar	49
Utangaçlık İle İlgili Olarak Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	49
Utangaçlık İle İlgili Olarak Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar	52
Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Olarak Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar	53
Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Olarak Ülkemizde Yapılmış Bazı Araştırmalar	55
Utangaçlık ve Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Olarak Yapılan Araştırmalar	57

### BÖLÜM III

<b>YÖNTEM</b>	60
Araştırmanın Deseni	60
Araştırma Grubu	61
Veri Toplama Aracı	63
Utangaçlık Ölçeği	63

Ölçeğin Geçerlik Çalışmaları	63
Ölçeğin Güvenirlik Çalışmaları	65
Verilerin İstatistiksel Analizi	66
Sosyal Beceri Eğitimi Programının Geliştirilmesi	66
Sosyal Beceri Eğitimi Programının Genel Amacı	67
Sosyal Beceri Eğitimi Programının Öğeleri	68

#### **BÖLÜM IV**

<b>BULGULAR</b>	70
Deney ve Kontrol Grubunun Utangaçlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	70

#### **BÖLÜM V**

<b>TARTIŞMA VE YORUM</b>	74
--------------------------	----

#### **BÖLÜM VI**

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	77
--------------------------	----

<b>KAYNAKÇA</b>	79
-----------------	----

<b>EKLER</b>	87
--------------	----

<b>Ek – I</b> Sosyal Beceri Eğitimi Programının Oturumlarında Yapılan Etkinlikler ve Değerlendirilmesi	87
--	----

<b>Ek – II</b> Utangaçlık Ölçeği	137
----------------------------------	-----



## TABLÖLAR

		Sayfa
TABLO-1	Araştırma Deseni	61
TABLO-2	Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin U-Testi Sonucu	62
TABLO-3	Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Utangaçlık Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	70
TABLO-4	Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin U-Testi Sonucu	71
TABLO-5	Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği Öntest Sontest Puanları İçin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları	72
TABLO-6	Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Öntest Sontest Puanları İçin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları	72

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

## Problem

Bireyler yaşamları boyunca bir takım sosyal ilişkiler içerisinde yer alırlar. Kimileri bu ilişkilerini daha kolay ve daha anlamlı bir biçimde sürdürebilirken, bazıları için tanımadığı insanlar arasında bulunmak ya da yeni bir ilişkiye başlayabilmek çok zordur. Yine aynı şekilde bir grupta kimi bireyler rahat ve kendine güvenli iletişim biçimleriyle tüm ilgiyi üstlerinde toplarken, aynı ortamda hiç kimse tarafından fark edilmemek için çaba harcayan insanlar da yer almaktadır. Bu insanlar için diğerlerinin bakışlarını üzerinde hissetmek ve bir grubun ilgi odağı olmak ciddi bir sıkıntı kaynağı ve rahatsızlık duygusu oluşturmaktadır. Utangaçlık olarak tanımladığımız bu duygu farklı ortamlarda ve farklı derecelerde yaşanmış olsa da hemen hemen herkesin hayatında en azından bir kez yaşamış olduğu, tanıdık bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Utangaçlığın tanımına baktığımızda ise araştırmacıların üzerinde anlaşmış oldukları ortak bir tanıma ulaşmanın oldukça güç olduğu görülmektedir. Bir çok araştırmacı utangaçlığı farklı yorumlamıştır. Zimbardo (1977), utangaçlık için tek bir tanımın yeterli olamayacağını ve farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğini ileri sürmektedir. Ona göre utangaçlık, orta dereceli bir çekimserlik durumundan sosyal fobiye kadar giden bir değişiklik göstermektedir. Carducci (2000) utangaçlığı, kişiler arası ilişkilerde yaşanan sıkılganlığın, düşük özsaygının ve reddedilme korkusunun çıkardığı kişiler arası sorun olarak açıklarken, Zolten ve Long'a (1997) göre ise utangaçlık, insanlardan ve sosyal ortamlardan çekilme olarak tanımlanmaktadır. Buradaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi utangaçlıkla ilgili tek bir tanım yapılamazken araştırmacıların, utangaçlığı, kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak gördüklerini söylemek mümkündür.

Utangaçlık, genellikle bütün toplumlarda benzer biçimde yaşanan bir duygudur ve yeni sosyal uyaranların üstesinden gelebilmek için insanların kullandıkları bir mekanizmadır. Utangaçlık, korku, ilgi, gerginlik ve hoşça gitme gibi duyguların bir karışımı olarak hissedilir. Fizyolojik olarak, kalp atışı ve kan basıncındaki artış da bu duygulara eşlik eder. Utangaç bireyler daha hareketsiz ve sessizdirler. Konuşmaları ise genellikle yumuşak, titrek ve tereddütlüdür (Hyson ve Van Trieste,1987).

Henderson ve Zimbardo'ya (1998) göre utangaç bireyler, mümkün olduğunca az konuşurlar, genelde konuşmayı başlatmazlar, konuşmak zorunda kaldıklarında da gözlerini kaçırır ve az mimik kullanırlar. Konuşmalarda karşı çıkıp tartışmaktansa genelde uzlaşma yolunu seçerler. Sosyal davranışları başlatmadaki isteksizlikleri ise kendi yeteneklerine olan inançlarının zayıf olmasından kaynaklanmaktadır. Utangaç bireylerin sosyal etkileşimlerde yaşadıkları güçlüklerle değinen bir diğer araştırmacı da Page'dir. Page (1990)'e göre de utangaç kişiler, sosyal etkileşimi başlatmada zorluk yaşarlar. Başkalarının bulunduğu durumlarda kendilerini rahatsız hissederler ve bunun sonucunda da sosyal ortamlarda oldukça çekingen ve suskun davranış sergilerler.

Carducci (2000), utangaç bireylerin önemli bir özelliği olarak yeni ya da gergin bir ortama alışma sürelerinin oldukça uzun olmasından bahsetmektedir. Utangaç bireylerin, özellikle de stresli durumlardayken ortama uyum sağlayabilmeleri için daha fazla zamana ihtiyaçları vardır.

Malouff (2002) ise utangaç çocukların, akranlarına katılmak ya da onlarla konuşmak için isteksiz davranmakla birlikte, onlarla bir arada olabilmek için açık bir gayreti de sık sık gösterdiklerini belirtir. Bununla beraber, utangaç çocuklar, akranlarının kendilerini nasıl değerlendirecekleri ile oldukça fazla ilgilenir ve alay edilme korkusu davranışlarını engellemeyi beraberinde getirir.

Utangaç kişiler, sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken elde edilen başarıların ise dış kaynaklı olduğunu düşünürler. Bir konuda başarısız olduklarında hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görürler. Bu da onları hem bilişsel olarak sekteye uğratar hem de özgüvenlerinin azalmasına neden olur (Henderson ve Zimbardo,1998).

Bacanlı'ya (1999) göre, sosyal ilişkilerinde sürekli başarısız olacağını ya da utanacağı durumlar yaratacağını düşünen bireyin kendine olan güveni sarsılabilir. Kişi kendine daha az güvendikçe, korku duyacağı ve kendini tehdit altında hissedeceği bir hareketi başlatmak zorunda kaldığında daha çok endişe duyar. Özgüven azaldıkça ve endişe artıkça, korku veren durumdan kaçınma eğilimi ortaya çıkar.

Malouff (2001) da utangaç çocukların göz önünde olmaktan, kaygı ve korku yaratan tehdit edici durumlardan mümkün olduğunca kaçınmayı yeğlediklerini ve bu nedenle de, okulda sportif

faaliyetlere, drama ve münazara etkinliklerine katılmaktan, sınıfta söz alıp konuşmaktan kaçındıklarını belirtmiştir.

Sosyal engellenme olarak görülen utangaçlığın insanları etkileme biçimi, başkalarının bulunduğu ortamlarda çekingen olmaktan, bireyin yaşamını tümüyle etkileyen travmatik kaygı durumlarına kadar çeşitlilik göstermektedir. Bu bireylerde genel olarak belli durum ve belli kişilere karşı yoğun utangaçlık duyguları hakimdir. Bu duygular bireyin sosyal yaşamını ve işlevlerini engelleyebilmektedir (Zimbardo,1977).

Gelişim dönemleri açısından utangaçlığa baktığımızda ise çocuklar, belirli gelişim dönemlerinde utangaçlığa daha yatkın olabilmektedirler. Carducci ve Zimbardo (1995), ergenlik dönemine geçmenin, çocukların utangaç olmasına neden olabileceğini belirtirken, Christoff ve arkadaşları (1985) da bir çok ergenin bu dönemde, utangaçlık, karşı cinsle iletişim ve sosyal problem çözme becerileri gibi konularda sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Carducci ve Zimbardo'ya (1995) göre utangaçlık, ergenlerde yetişkinlere oranla daha fazla görülmektedir. Bunun nedeni, şu anda utangaç olmayan yetişkinlerin çocuklukta ya da ergenlikte yaşadıkları utangaçlığın üstesinden gelebilmiş olmalarıdır. Utangaç bireylerin çok olduğu, utangaçlığın en yoğun yaşandığı ve utangaçların en çok zorlandıkları dönem ergenlik dönemidir. Çünkü, ergenlik dönemindeki çocuğun sadece fiziksel değil sosyal yaşamında da büyük değişiklikler olmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi utangaçlık için oldukça kritik bir dönemdir.

Ergenlikte arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkarken arkadaşlarla ve anne-babalarla olan ilişkiler farklı biçimlerde değişir. Bu iki tür ilişki de gencin kendisini bulması açısından önemlidir (Hortaçsu, 1997). Havighurst'a göre de ergenlikteki gelişim görevlerinden birisi, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmaktır. Ergen, karma bir grupta gülüşmeden, kızarmadan, terlemeden ne söyleyeceğini ve nasıl söyleyeceğini, yetişkinlere özgü çeşitli toplumsal etkinliklere nasıl katılacağını öğrenmek zorundadır (Akt: Onur,1995).

Bir gruba ait olma duygusu sosyal gelişme için önemli bir duygudur. Ergen de bir grubun üyesi olmak ister. Girmek istediği çevre tarafından benimsenmemek genç için üzüntü kaynağıdır. Bazı gençlerin ise arkadaş toplantılarında kenarda kaldıkları gözlenir. Arkadaşlarıyla tartışmaya

katılamaz veya katıldığında fikri dinlenmez. Bu gençler muhtemelen bir güvensizlik nedeni ile veya bir iç çatışma yüzünden yeterince kendilerini ifade edememektedirler. Bu gençlerin, anne- baba ve eğitimciler tarafından gözlenmesi ve sorunlarıyla ilgilenilmesi gerekir (Kulaksızoğlu, 2001).

Carducci ve Zimbardo'ya (1995) göre de ergen yoğun iç çatışmalar yaşamakta, duygusal davranışları artmakta, çelişkili düşünce ve davranışları yüzünden çeşitli duygusal değişimler göstermektedir. Ergen, karşı cinsten bireylerle duygusal ilişkilere girmek istemekte, ancak bu durum ona zor ve karmaşık gelmektedir. Bu karmaşıklık ergenin utangaç olmasına neden olabilmektedir. Zaten, utangaç olan birey için ise ergenlik dönemi, bireydeki utangaçlığın iyice artmasına neden olur.

Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler sonucu ortaya çıkan dengesiz hareketlerin de ergenlerin çekingenliğinde bir etken olabileceği belirtilmiştir. Sürekli bir şeyleri kırıp döken, çarpan, deviren ya da duygusal tepkilerini zamanlamada güçlük çeken veya bedensel değişimleri kabulde zorlanan gençler, akranlarıyla ya da kendilerinden büyüklerle aynı ortamda bulunmaktan kaçınabilir. Bu durum onların kendilerine olan güvenlerini azaltarak sosyal kaygılarını artıracığından utangaçlık için risk faktörü olabilir (Yörükoğlu,1998).

Bireyler aile, okul ve iş ortamında duygularını ve düşüncelerini anlatma, başka insanların duygu ve düşüncelerini anlama ve onlara duyarlı olma, çeşitli durumlara göre kendini ayarlama becerileri yeterli değilse gereksinimlerini karşılamada güçlük çekeceklerdir. İnsanların kendilerini anlatma ve başkalarını anlama istekleri değişik sosyal becerileri gerektirir. Bu beceriler onların davranış örüntüsünü oluşturur. Bazı bireyler ise bu becerilere sahip değildir. Bu durum onların kendi ihtiyaçlarını karşılamada çeşitli güçlüklerle karşılaşmalarına neden olmaktadır. Utangaçlık, yalnızlık, atılgan olmayan davranış, duygularını ifadede yetersizlik bu güçlüklerden bazılarıdır (Yüksel, 1997 ).

Cheek ve Buss (1981), bireylerin diğerleri ile yaşamak, ilişkilerini sınıflandırabilmek ve ilişkilerinde doyum sağlayabilmek için bazı sosyal becerilere sahip olması gerektiğini belirtir. Stevens'a (1997) göre de, her birey hayatı boyunca bir gruba ait olmaya, başkaları tarafından sevilip kabul edilmeye ihtiyaç duyar. Ancak, utangaç bireylerde durum biraz farklıdır. Çünkü onlar

kendilerinde bunu başaracak sosyal becerilerin olmadığını düşündükleri için çaresiz olduklarını hissederler.

Page'e (1989) göre utangaç öğrencilerin nasıl arkadaş olacaklarını ve bunu nasıl sürdüreceklerini; iletişim kurabilmeyi, karşı cinsle buluşup dışarıya gidebilmeyi ve bir gruba ya da toplantılara-partilere nasıl katılacaklarını öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Çünkü ergenliğe adım atmak üzere olanlar ve ergenler akran baskısını hissetmeye daha yatkındırlar. Bu nedenle çeşitli çalışmalarla utangaç ergenlere yaşadığı rahatsızlık duygusunu giderme konusunda yardımcı olunmalıdır.

Ergenlik dönemindeki yaşantıların lise öğrencilerinin gelecekteki yaşam kalitesini de etkileyeceğini düşündüğümüzde bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmaya yönelik yardım almaya ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir. Bu yardımın da okullarda, rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında lise öğrencilerine sağlanabileceğine inanılmaktadır.

Sosyal becerinin okullarda psikolojik danışmanlar tarafından bu becerileri düşük olan öğrencilere kazandırılması gittikçe artan bir oranda önem kazanmaktadır. Sosyal beceri eğitiminin verilmesi; bireylerin kendini ifade etme, kendini ayarlama, başkalarını anlama, kısaca özgüvenlerini artıracığı, benlik saygılarını olumlu yönde etkileyeceği için yararlı olabilmektedir (Yüksel, 1997).

Ergenlik döneminin ortasında bulunan lise öğrencileri için sosyalleşme büyük önem taşımakta ancak her ergen için bunu başarmak aynı derecede kolay olmamaktadır. Özellikle de utangaç olarak nitelendirilen öğrenciler için bu durumun daha da zor olduğu görülmektedir. Dolayısıyla utangaç lise öğrencilerinin ergenlik döneminin en temel özelliklerinden olan bir gruba ait olma, grup tarafından onaylanma, kendisini ifade edebilme ve başkalarını anlayabilme gibi temel gereksinimlerini karşılayabilmek için sosyal becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaçları vardır. Bu araştırmada sosyal beceri eğitiminin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı incelenecektir.

## **Amaç**

Bu araştırmanın amacı, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanacak bir eğitim programının lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

## **Denence**

Araştırmanın temel denencesi, “sosyal beceri eğitimi programının uygulandığı öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde, bu programın uygulanmadığı öğrencilerin utangaçlık düzeylerine göre azalma olur” şeklinde ifade edilmiştir.

## **Önem**

Utangaç kişiler, sosyal bir ortamda bulduklarında rahatsız olmakta, kendileriyle ilgili olumsuz yargılara varmakta ve bu nedenle de kendilerini sosyal yaşamdan soyutlamaktadırlar. Sonuçta da kişinin kendine güveni azalmakta ve yalnız kalmaktadır (Gökçe, 2002).

Utangaçlığın en yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde ise kişiler arası olumlu ilişkiler kurmak önem kazanmaktadır. Özellikle de arkadaş ilişkilerinin ön plana çıkması ve bir gruba ait olma isteği ergenlik döneminin önemli özellikleri olarak karşımıza çıkmakta ve utangaç ergenler için ise bu ilişkileri kurmak ve geliştirmek kolay olmamaktadır.

Zimbardo'ya (1977) göre, kişilerde utangaçlık düzeyi arttıkça depresyona ve sosyal fobiye kadar giden rahatsızlıklar da ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlıklar ise, bireyin bütün yaşamını olumsuz yönde etkilemekte ve mutsuz bir yaşam sürmesine yol açmaktadır. Bu nedenle utangaçlık, kronik bir hal almadan müdahale edilmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireyler, aile, okul ve iş ortamında duygularını ve düşüncelerini anlatma, başka insanların duygu ve düşüncelerini anlama ve onlara duyarlı olma, çeşitli durumlara göre kendini ayarlama becerileri yeterli değilse gereksinmelerini karşılamada güçlük çekeceklerdir. İnsanların kendilerini

anlatma ve başkalarını anlama istekleri değişik sosyal becerileri gerektirir. Bazı bireyler ise bu becerilere sahip değildir (Yüksel, 1997).

Utangaç bireylerin özelliklerine baktığımızda, sosyal beceri eksikliği önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Mudore'e (2002) göre, utangaç kişiler diğer insanlarla birlikte olmayı istemekte fakat sosyal beceri eksikliği ve özsaygı düzeylerinin düşüklüğü nedeniyle bu isteklerini gerçekleştirememektedirler.

Stevens'a (1997) göre de utangaç bireyler bir gruba ait olmayı başaracak sosyal becerilerinin olmadığını düşündüklerinden kendilerini çaresiz hissederler. Utangaç bireylerin nasıl arkadaş olacaklarını ve bunu nasıl sürdüreceklerini; iletişim kurabilmeyi, karşı cinsle buluşup dışarı çıkabilmeye ve bir gruba ya da toplantıya nasıl katılacaklarını öğrenmeye ihtiyaçları vardır.

Yapılan literatür taraması sırasında utangaçlığın ülkemiz için oldukça yeni bir konu olduğu gözlenmiştir. Bu konuda yapılmış olan çalışmalar lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi ile sınırlı bulunmaktadır. Ergenlerin sosyal beceri eğitimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ise yine bu alanda az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin utangaçlık düzeylerine olan etkisini araştıran herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Utangaç bireyler için kendilerini ifade etmelerini sağlayacak, başkalarıyla etkileşimlerini kolaylaştıracak olan sosyal becerilere sahip olmanın büyük önem taşıdığı düşünülmektedir ve utangaç öğrencilere verilecek sosyal beceri eğitiminin bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili olacağı umulmaktadır.

Bu çalışmada gruba uygulanmak üzere, lise öğrencilerine yönelik, utangaçlıklarıyla başa çıkmalarında yardımcı olabilecek sosyal beceri eğitim programı geliştirmek amaçlanmıştır. Lise öğrencilerinin etkili arkadaş ilişkileri geliştirme, karşı cinsle yakınlaşma, derslerinde başarı sağlama gibi gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri için öncelikle içinde buldukları okul ortamına uyum sağlayabilmiş olmaları gerekmektedir, utangaçlığın sosyal ilişkilerde yaşanan bir problem olduğunu düşündüğümüzde bu problemin çözümüne yönelik yapılacak olan çalışmalarda grup



çalışmalarının önemli bir yeri olduğu ve grup içerisinde verilecek olan sosyal beceri eğitiminin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sosyal beceri eğitimi programının yanı sıra utangaçlık düzeyi üzerinde etkili olabilecek farklı yöntem ve tekniklerin yer aldığı grupla psikolojik danışma etkinliklerinin geliştirilmesine yönelik yeni araştırmaların yapılmasını teşvik etme bakımından da bu araştırmanın katkısı olacağına inanılmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmada lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri, 'Utangaçlık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular ancak benzer gruplara genellenebilir.

### **Tanımlar**

**Utangaçlık:** Henderson ve Zimbardo (1998) utangaçlığı, kişiler arası ortamlarda yaşanan huzursuzluk ve bu ortamlardan kaçınma durumu olarak tanımlamıştır.

**Sosyal Beceri:** Bireyin başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan davranışlardır. Bu davranışları göstererek kişi, kişiler arası durumlarda çevrelerinden pekiştirme elde eder veya halihazır pekiştirmeleri sürdürür ( Bacanlı, 2000).

**Sosyal Beceri Eğitimi:** Bireylerin sosyal bilgiyi alma, çözümlene ve anlamalarında yardımcı olacak davranışların kazandırılmasını amaçlayan ve çoğunluğu davranışçı yaklaşımı içeren eğitim biçimidir ( Yüksel, 1997).

## **BÖLÜM II**

### **İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde utangaçlık ve sosyal beceri eğitimi ile ilgili açıklamalara, kuramsal görüşlere ve bu konularda yurt dışında ve ülkemizde yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

#### **I. Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve**

Utangaçlıkla ilgili kuramsal çerçevede; “Utangaçlığın Tanımı”, “Utangaçlığın Kaynağı”, “Utangaçlığın Türleri”, “Utangaç Kişilerin Özellikleri” ve “Utangaçlıkla İlişkili Olan Kavramlar”a yer verilmiştir.

## Utangaçlığın Tanımı

İnsanlarla bir arada yaşamayı kolayca başaramayan kişiler “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” şeklinde sınıflandırılmaktadır (Bacanlı,1999). Bu kişiler için hangi sıfat kullanılırsa kullanılsın hepsinin temelinde utanma duygusu bulunmaktadır. İnsanlar yaşadıkları utanma duygularını gizleyerek genellikle kendi içlerinde yaşama eğilimindedirler. Bu açıdan bakıldığında utanma duygusunun, insan duygularının en gizlisi ve yoğunu olduğu söylenebilir (İşcan ve İşcan,1996).

Utangaçlık kavramının bilimsel araştırmalarda yer alması ise 1970’li yıllarda başlamıştır. Philip G. Zimbardo, utangaçlık üzerine yaptığı çalışmalarla bu konunun bilimsel olarak incelenmeye başlamasına öncülük etmiştir.

Zimbardo (1977), utangaçlığı, bireyin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etken olarak açıklarken, utangaçlık için tek bir tanımın yeterli olamayacağını ve farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğini ileri sürmektedir. Zimbardo’ya göre utangaçlık, çekingenlik ya da güvensizlik nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta güçlük yaşamak demektir ve orta dereceli bir çekimserlik durumundan sosyal fobi durumuna kadar giden bir değişiklik göstermektedir.

Crozier’e (1990) göre ise utangaçlık kelimesi, sözlükte birbirine benzeyen çok sayıda kelime ile eşleştirilmiştir. Örneğin küçük düşme, onuru kırılma, mahcup olma, sıkılğanlık, ürkeklik kavramları ile eş anlamlı görülmektedir.

Utangaçlıkla ilgili literatürde, birçok araştırmacının utangaçlığı tanımladığı ancak bu araştırmacıların ortak bir tanım üzerinde uzlaşamadıkları görülmektedir.

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

Sosyal ortamlarda yaşanan engellenme duygusuna vurgu yapılan tanımlara baktığımızda Türkçapar (1996), utangaçlığı yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır

almak olarak tanımlamaktadır. Jones, Briggs ve Smith (1986) ise, başkalarının bulunduğu yerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımladıkları utangaçlığı, kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak ele almaktadır.

Benzer biçimlerde Zolten ve Long (1997), utangaçlığı insanlardan ve sosyal durumlardan çekilme olarak tanımlarken, Gard (2000) utangaçlığı, sosyal ortamlarda endişe duyma ve engellenme hissi olarak açıklamakta ve özellikle dikkatlerin üzerine çekilebileceği (partiler, toplantılar vb.) ya da değerlendirme yapılabileceği (konuşma yapma, iş görüşmesi vb.) ortamlarda ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Utangaçlığın tanımlarından, araştırmacıların utangaçlığı, sosyal ilişkileri güçleştiren bir duygu olarak nitelendirdikleri söylenebilir.

## **Utangaçlığın Kaynağı**

Zimbardo (1977), utangaçlığın kaynağına kuramlar açısından bakıldığında kuramcılarının, utangaçlığın tanımında olduğu gibi bu konuda da ortak bir görüşte birleşemediklerini belirtmiştir. İlgili literatür araştırıldığında, utangaçlığın olası nedenleri hakkında araştırmacıların farklı görüşleri bulunmakla birlikte, Zimbardo dışında utangaçlığı kuramlar açısından ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

**Psikanalitik yaklaşıma** göre kişilik id, ego ve süper ego denilen temel parçalardan oluşmaktadır ve psikolojik bozukluk bu parçalar arasındaki dengesizlikten doğar. Bu kurama göre utangaçlık, bir semptomdur ve id'in doyurulmamış birincil isteklerine gösterilen tepkiler sonucu bu isteklerin baskı altına alınmasıdır. Burada sözü edilen, çocuğun diğer insanları (hatta babayı da) dışarıda bırakarak, annenin tüm sevgisine yönelik oedipal istekleridir. Anneye karşı duyulan bu sevgi ve istek, babadan korkmasına (kastrasyon) ve bu isteği bastırmasına neden olur. Tüm cinsel ilgi ve istekleri sonuçta tabu haline gelir ve bunların bastırılması sonucunda da utangaçlık ortaya çıkar (Zimbardo, 1977).

Kaplan'e (1972) göre ise utangaçlık, egonun kendisi ile aşırı derecede meşgul olmasından ve kendine yönelmesinden kaynaklanmaktadır (Akt: Zimbardo, 1977).

Psikanalitik kuramı benimseyenler, çocuğun annesinden ayrılması ve kendi kişiliğini oluşturabilmesi sürecinde yaşanan psikolojik stres üzerinde yoğunlaşırlar. Eğer ayrılma vaktinden önce yaşanır ve anne koruyuculuk rolünü yeterince yerine getiremezse, travma yaşanır. Bu kuramcılara göre terk edilmiş ego, hayatın belirsizlikleri ile baş etmede yeterli olamaz ve bu durumda yaşanan kaygı ve korku ise utangaçlığın göstergelerindendir (Zimbardo, 1977).

**Davranışçı yaklaşıma** göre ise, birey, iyi ve kötü çeşitli öğrenmelere sahiptir. Birey, olumlu bir şekilde ödüllendirilen davranışları öğrenirken, kendisi için olumsuz sonucu olan davranışları yapmayı ya durdurur ya da geçici bir süre bastırır. Bu yaklaşımı benimseyen kuramcılar, utangaç insanları, diğer insanlarla etkili bir şekilde iletişim kurmada gerekli sosyal becerileri kazanamamış kişiler olarak görmektedirler (Zimbardo, 1977).

Ayrıca utangaçlığın olumsuz öğrenme yaşantıları sonucu ortaya çıktığı savunulmuştur. Onlara göre utangaçlık, öğrenilmiş fobik tepkilerdir ve bu öğrenme şu şekilde gerçekleşir (Zimbardo, 1977):

- İletişim kurabilmek için gereken sosyal becerilerin öğrenilmemesi,
- Geçmişte yaşanan bazı olumsuz yaşantılar veya model alınan kişinin olumsuz yaşantısının gözlenmesi,
- Bir alanda gösterilmiş olan yetersiz performans sonucu bireyin kendi performansı ile ilgili olarak sürekli kaygı yaşaması.

Bu yaklaşıma göre, yetişkinler tarafından yönetilen dünyada, çocuk, kendi başına bir şeyler yapmak ister ve bu istek, yetişkinler tarafından engellenebilir. Sonuçta çocuk, bir daha o davranışı gerçekleştirmek istemeyip geri çekilir ve bu da utangaçlığı beraberinde getirmektedir (Zimbardo, 1977).

**Kişilik kuramcıları** ise, utangaçlığın zeka ve boy gibi kişiye ait olan kalıtsal bir özellik olduğunu ve genlerle taşındığını öne sürmektedirler. Bu kuram, Cattell (1973) tarafından geliştirilmiştir. Cattell, bireylerin kişiliklerinin, ölçeklere verdikleri cevapların matematiksel olarak analizi ile ortaya çıkarılan temel kişilik özelliklerinin bileşimi olduğunu savunmaktadır. Bireyler, ölçeklere her bir kişilik ölçeği için puan verirler. Puanlar, saptanmış ölçütlerle korelasyona tabi tutulurlar. Daha sonra kişilik özelliğinin genetik olup olmadığını anlamak için çocuklar ve ebeveynler karşılaştırılır (Akt: Zimbardo, 1977).

Cattell, kuramında H faktöründen söz etmektedir. Kişilik özelliklerini değerlendirirken H faktörü olarak ele aldığı faktör; H+ ve H- olmak üzere iki özellikten oluşmaktadır. H+ tipleri hayat zorlukları ile başa çıkmada dayanıklı, ısrarcı ve girişkendirler. H- tipleri ise utangaç olarak tanımlanan kimselerdir. Cattell'a göre kişilik özellikleri büyük ölçüde kalıtsaldır ve kolaylıkla değişmez (Zimbardo, 1977).

**Sosyal psikologlar**, bireyin kişilik özelliklerini oluştururken içerisinde bulunduğu toplumsal kurallardan ve kültürden etkilendiğini, bireyi utangaç yapanın toplumsal koşullar olduğunu savunurlar (Zimbardo,1977).

Bu kuramcılar, utangaç bireylerin diğer insanlar tarafından utangaç olarak değerlendirilmeleri sonucu, kendilerini utangaç olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Utangaç insanlar, başkalarından çok çabuk etkilenmekte ve başkalarının kendileri hakkındaki düşünce ve görüşlerini tek gerçek gibi kabul etmektedirler (Zimbardo,1977).

Ellis'in **akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımında** ise insan potansiyel olarak hem 'doğrudan sapmayan' akılcı, hem de 'çarpık bir biçimde' akıl dışı düşünen bir varlıktır. İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevme, diğer insanlarla ilişki kurma ve kendini gerçekleştirilmeye yönelik eğilimle doğar. Ancak diğer taraftan kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, hatalarını tekrarlamaya, batıl inançlar geliştirmeye, mükemmeliyetçiliğe, kendini suçlamaya ve ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin bir eğilime de sahiptir. Bu eğilimleriyle beraber insanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerini değiştirme kapasiteleri de vardır (Corey, 1996).

Ellis (1994), akılcı-duygusal yaklaşımda, utangaçlığı akıl dışı düşüncelerin bir ürünü olarak ele almaktadır. Ellis, utangaçlığa ABC modeli çerçevesinde yaklaşmıştır. Bu modele göre; A, bireyin içinde bulunduğu durum ya da harekete geçiren olaydır; B, bu durumu yaşayan bireyin o sıradaki inançları, düşünceleri, algıları, tutumlarıdır; C ise bireyin bu olay karşısında göstermiş olduğu davranışlarının sonuçlarını ve duygularını ifade eder. Bu modele göre C'nin (duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların) nedeni A (olay ya da içinde bulunulan durum) değil, B (düşünceler, inançlar, yorumlar)'dir. Bu durumun değiştirilmesi ise erken çocukluk yaşantıları ile öğrenilmiş olan akıl dışı inançların ve düşüncelerin yeniden yapılandırılması ile olur (Akt: Nelson-Jones, 1982).

Beck'in (2001) **bilişsel terapi modeline** göre de insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Bu modele göre, psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda iyileşmelere yol açarken daha kalıcı düzelmeler için bireyin işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesi gerekmektedir.

Bilişsel terapide üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır: Temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler. Temel inançlar en derinde yer alan zihinsel yapı taşlarındandır; katı, toptancı ve aşırı genelleyicidirler. Ara inançlar, kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır, temel inançlardan etkilenirler. Otomatik düşünceler ise en yüzeydeki zihinsel ürünlerdir, belirli durumlara özgüdürler, genellikle çok kısa, seri ve örtüktürler; insanın zihninden sözcükler ya da imajlar şeklinde geçerler. Bilişsel terapi sürecinde, başlangıçta daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olan otomatik düşünceler üzerinde durulur ve terapi ilerledikçe bu işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin daha derinlerindeki ve pek çok durum için geçerli olan inançlara geçilir (Beck, 2001).

Lange ve Jakubowski (1976) ise utangaç davranışların nedenini sosyal beceri eksikliği ve gerçekçi olmayan düşüncelerle açıklamaktadır :

Sosyal beceri eksikliği: Gençlerde utangaç davranışların oluşumunu açıklarken, gerçekçi olmayan düşüncelerle birleşerek kaygıyı da ortaya çıkarmaktadır.

Gerçekçi olmayan düşünceler: İnsanlar, her an düşünür, duygulanır ve faaliyette bulunur. Bu süreçlerden her biri diğerini ya da diğerlerini etkiler. Bu düşünme, bireyin diğer insan ve olayları eleştirdiği içsel konuşmalarında daha sıktır (Akt: Erdal,2003).

Lange ve Jakubowski'ye (1976) göre, utangaçlık durumuyla ilişkili gerçekçi olmayan inançlar şöyledir (Akt: Erdal, 2003):

1. “Benim için önemli olan tüm insanlar benden hoşlanmalı ve her an beni takdir etmeli. Her hangi biri benden hoşlanmazsa, bu korkunç bir şeydir ve ben buna dayanamam.
2. En iyi strateji, beni rahatsız olduğum durumlardan kurtaran stratejidir.
3. “Her şeyi aşırı derecede iyi yapmak ya da kendi yararımı göz önünde bulundurmamak zorundayım. Aksi takdirde ben yetersizim ve mükemmel değilim. Kendimi eleştirmek için bol miktarda gerekçem var.”
4. İşler benim istediğim gibi gitmezse, ben ya da bir başkası suçu üstüne almalı ve cezasını çekmelidir.

Van Der Molen'e (1990) göre de utangaç kişilerin özellikleri, bilişsel yönden ele alındığında, kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşüncelerin belirgin olduğu görülmektedir. Örneğin, “ben işe yaramaz birisiyim”, “kimse benimle birlikte olmak istemiyor” gibi düşüncelere utangaç bireylerde sıklıkla rastlanmaktadır.

Kuramların utangaçlık duygusuna farklı yaklaşımlarda buldukları görülmektedir. Psikanalitik kurama göre utangaçlık, dürtülerin bastırılması halinde yaşanmakta iken; davranışçı yaklaşım, eksik ve yanlış öğrenmelerin utangaçlığa neden olduğunu ileri sürmektedir. Cattell'in kuramına göre kalıtsal ve kolayca değiştirilemeyen bir özellik olan utangaçlık, toplumsal kurama göre, çevrenin kişiyi etiketlemesi sonucu ortaya çıkar. Akılcı-duygusal yaklaşımda ise utangaçlık, gerçekçi olmayan düşüncelerden ve mantıkdışı inançlardan kaynaklanmaktadır.



Sonuç olarak, kuramların utangaçlığın kaynağına yönelik bakış açıları farklılaşsa da, utangaçlığı, başta sosyal ilişkiler olmak üzere kişinin tüm yaşamını etkileyen, herkes tarafından yaşanabilen, ortak ve en temel duygulardan birisi olarak ele aldıklarını söylemek mümkündür.

## **Utangaçlığın Nedenleri**

Utangaçlığın kaynağına yönelik farklı yaklaşımlarda bulunan kuramların yanı sıra birçok araştırmacı utangaçlığın nedenleriyle ilgili olarak farklı açıklamalar öne sürmüşlerdir.

Utangaçlığın genetik geçişini incelemek için yapılan ikiz çalışmalarında, tek yumurta ikizlerinde utangaçlık davranışı, çift yumurta ikizlerine göre birbirine daha benzer bulunmuştur. Bununla birlikte genetik katkı çevresel etkenlerin rolünü düşündürecek şekilde orta düzeydedir. Örneğin "Colorado Evlat Edinme Çalışması"nda, üvey ana-babanın utangaçlıklarıyla, evlatlık bebeklerin utangaçlık dereceleri arasında çevresel etkenlerin rolünü destekler şekilde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Yine bu çalışmada 24 aylıkken evlatlık verilen çocuklarda, biyolojik ebeveynlerin utangaçlık derecesiyle çocuklarındaki arasında zayıf düzeyde bir korelasyon saptanmıştır. Bu iki bulgu utangaçlığın hem çevresel hem de belli ölçüde kalıtımsal etkenler tarafından belirlendiğini göstermektedir (Fyer,1993; Akt: Türkçapar,1996).

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

Asendorpf (1990) ise utangaçlığın olası nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

a) Genetik olarak yatkın olmak, b) anne baba ve çocuk arasındaki bağın zayıf olması, c) zayıf sosyal becerilere sahip olmak, d) çocuğun anne babası, kardeşleri ve başkaları tarafından acımasızca ve sıklıkla eleştirilmesi, kızdırılması.

Carducci ve Zimbardo (1995), utangaçlığın kalıtım yönünü yadsımamakla beraber ileriki yaşlarda utangaç insanların sayısının artmasının nedeni olarak utangaçlığın sonradan öğrenilmiş olmasını göstermektedirler.

Daha çok çocuklardaki utangaçlık üzerinde çalışan Zolten ve Long (1997) ise utangaç olma nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır:

- Yaşam Deneyiminin Kısıtlılığı:

Çocuklar, yetişkinler kadar yaşam deneyimine sahip değildir. Bu nedenle sıklıkla yeni durumlarla karşılaşır. Bazı çocuklar bu yeni durumlarla baş etmede zorluk yaşarlar ve sonuç olarak da ortamdan çekilmeyi seçerler.

- Genetik Faktörler:

Bazı araştırmalara göre utangaç bireylerin ailelerinde de utangaçlık görülmektedir. Kalıtım da utangaçlığın nedeni olabilir. Utangaçlık, bazı çocuklarda doğuştan gelmektedir.

- Anne-Babanın Tutarsız Davranışları:

Anne babaların çocuğun cezalandırdıkları bir davranışı karşısında daha sonra sessiz kalmaları gibi tutarsız davranışları, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine, bu da utangaçlığa yol açabilir.

- İlgisiz Anne-Baba Tutumu:

Anne babanın çocuğa karşı aşırı ilgisizliği, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine yol açar. Bu çocuklar diğer insanların da kendileriyle ilgilenmediklerine inanarak sosyal ortamlarda rahatsız olurlar.

- Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumları:

Anne babanın aşırı koruyucu davranışları da çocuğun kendi başına karar verirken kendisine güvenmemesine yol açar ki, kendine güvensizlik utangaçlığa sebep olabilir.

- Utangaç Anne-Babayı Model Alma:

Utangaç aileler sosyal ortamlardan uzak oldukları için bu ailelerin çocukları da nasıl arkadaş edineceklerini ve sosyal ortamlara nasıl katılacaklarını öğrenemezler. Ailelerini model aldıkları için de utangaç olabilirler.

- Sık Sık Eleştiriye Uğrama:

Aile üyeleri ya da başkaları tarafından sıklıkla eleştirilen ve kızdırılan çocuk başkalarından sadece olumsuz geribildirim beklemeyi öğrenebilir. Bu da çocuğun sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan kaçmasına sebep olabilir.

- Düşük Özsaygı:

Düşük özsaygıya sahip olan çocuklar utangaç davranışlar gösterebilirler.

- Sosyal Beceri Eksikliği:

Sosyal ortamlara etkili bir şekilde nasıl katılacaklarını öğrenemediklerinde çocuklar, kendilerini bu ortamlardan çekerler ve utangaç olabilirler.

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmaları incelediklerinde, utangaçlığın kökeninde kalıtımla çevrenin birlikte etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Yeni doğan bazı çocuklarda utangaçlıkla ilgili çok güçlü genetik yatkınlıklar bulunurken bazı ergen ve yetişkinlerin utangaçlığında ise çevresel faktörlerin etkili olduğu saptanmıştır.

Yüksel'e (2002) göre ise ebeveyni tarafından sürekli azarlanan, aşırı korunup kollanan, inisiyatif kullanmasına izin verilmeyen, yetersiz ya da beceriksiz oldukları sürekli kendilerine hissettirilen çocuklar ileriki yaşamlarında utangaç, çekingen, ürkek, kendi başlarına karar veremeyen, sosyal ilişkiler kurmakta zorluk çeken yetişkinler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmacıların bir kısmı çevresel faktörlere ağırlık vermekle birlikte, kalıtımın etkisini göz önünde bulundurmaktadırlar. Benzer biçimde kalıtımın önemine vurgu yapan araştırmacıların da çevresel faktörlerin etkisiyle utangaçlığın pekiştirildiğini kabul ettikleri görülmektedir. Dolayısıyla utangaçlığın, kalıtım ve çevrenin etkileşiminin sonucunda ortaya çıktığını söylemek mümkündür.

## Utangaçlığın Türleri

Birçok araştırmacı utangaçlığın farklı türleri olduğu üzerinde durmuştur. Örneğin, Pilkonis (1977) utangaçlığı, “kişisel” ve “sosyal” olarak ikiye ayırmıştır. Ona göre, sosyal utangaç bireyler, uygun sosyal beceriye sahip değildir ve yaşadıkları rahatsızlık, kolaylıkla başkaları tarafından gözlenebilir; kişisel utangaçlıkta ise bireyler, uygun sosyal becerilere sahiptirler, rahatsızlıklarını başkaları tarafından açıkça gözlenemeyecek şekilde kendi içlerinde yaşarlar.

Buss'a (1980) göre utangaçlık, “genetik temelli, erken gelişen korkulu utangaçlık” ile “sonradan gelişen, çekingen utangaçlık” olarak ikiye ayrılmaktadır. Erken gelişen utangaçlık yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkar ve kalıtıma dayalı kişilik özelliklerinden etkilenir. Bu utangaçlık türünde huy ve kişilikle ilgili faktörler önde gelir. Sonradan gelişen utangaçlık türü ise çocuğun kendinin farkında olmaya başladığı 4-5 yaşlarında ortaya çıkar. Utangaçlık, kendini değerlendirmede sosyal karşılaştırma süreçlerinin bireyi daha çok etkilediği 8 yaş civarında daha keskin hale gelir ve 14-17 yaşlarında kimlik problemleriyle başa çıkmaya çalıştıkları ergenlik döneminde ise en üst düzeye ulaşır (Akt:Cheek,1998)

Henderson ve Zimbardo (1998) da benzer biçimde utangaçlığı, sosyal ortamlarda yaşanan “duruma bağlı” utangaçlık ve “genetik kökenli” bir kişilik özelliği olarak iki ayrı kategoriye ayırmaktadır.

Asendorpf (1987), durumsal utangaçlığı, özgül bir sosyal durumun geçici sonucu olarak tanımlamıştır. Asendorpf'a (1990) göre durumsal utangaçlık, başkaları üzerinde hoş bir etki yapmaya motive olmuş, ancak bunu başaracağından kuşku duyan insanlarda ortaya çıkmaktadır. Kalıtsal kişilik özelliği (mizaç) olan utangaçlık ise başkaları tarafından fark edilmemek ve olumsuz değerlendirilmemek için konuşmanın akışını yönlendirmede pasif davranma ve sessiz kalma şeklinde ortaya çıkmaktadır.

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

Asendorpf (1987), “kalıtsal kişilik özelliği (mizaç) olarak utangaçlık” ve “durumsal utangaçlık” arasında yaygın olarak paylaşılan dört farkı şu şekilde ortaya koymaya çalışmıştır:

1. İlk olarak durumsal utangaçlığın geçicilik özelliği, yatkınlık utangaçlığının özelliğinden açık bir şekilde ayrılmalıdır.

2. Durumsal utangaçlık, olumsuz davranışsal ve yaşantısal süreçlerin bir sonucu olarak düşünülmelidir.

3. Durumsal utangaçlık, sadece sosyal durumlarda ortaya çıkar ve sosyal ortamlarda giderek artan bir kaygıya yol açar.

4. Durumsal utangaçlık, sadece kaygıyı değil ilgi gibi olumlu etkiyi de içine alır. Birey, ilgi duyduğu fakat yeterli beceriye sahip olmadığını düşündüğü bir alanda, duyduğu ilginin kendisinde yarattığı kaygı sebebiyle de durumsal utangaçlığa kapılabilir.

Araştırmacıların utangaçlıkla ilgili yapmış oldukları sınıflandırmalar incelendiğinde iki kategori üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Bunlardan ilki, kalıtımla bağlantılı olarak doğuştan getirilen ve kişide sürekli varolan bir özellik olarak anılan utangaçlık türü; diğeri ise olumsuz sosyal öğrenmeler sonucu kazanılmış olan ve belirli durumlarda yaşanan yoğun kaygıyla kendini gösteren, utangaçlık türüdür.

## **Utangaç Kişilerin Özellikleri**

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

değerlerin hala kabul gördüğü ülkelerde, utangaç kişilerin bu özellikleri onaylanmayı sürdürmekte ve utangaç davranışların benimsenmesinde etkili olmaktadır.

Utangaçlığın olumlu özellikleri Zimbardo (1977) tarafından şu şekilde sıralanmaktadır:

- Bu özellikler, her şeyden önce toplum tarafında saygı duyulan ve tercih edilen özelliklerdir.
- Bu özellikler, bireylerin kendilerine ayırdığı zamanı artırır.
- Utangaç bireyler saldırgan davranışlarda bulunmadıkları için başkalarını incitmezler.
- Bireyin daha seçici ilişkiler kurmasına, geride durarak gözlem yapmasına, dikkatli ve istekli bir biçimde ilişki kurmasına yarar.
- Daha az dikkat çekerler, bu nedenle de kendilerini güvende hissederler.
- İyi bir dinleyici olarak nitelendirilirler.
- Utangaçlık, bağımsızlık duygusu ve koruma sağlar çünkü, utangaçlık, iyi bir maskedir ve bireyi çevresindekiler tarafından fark edilmekten korur.

Bu olumlu özelliklerine rağmen aslında utangaçlık, araştırmalarda karşımıza olumsuz bir özellik olarak çıkmaktadır. Utangaçlığın olumsuz bir özellik olarak algılanmasının temelinde ise utangaçlık yaşayan bireylerin çoğunun bu özelliklerini değiştirmek istemesi önemli rol oynamaktadır.

Carducci'nin (2000) utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç bireylerin %82'si yaşadıkları utangaçlık duygusundan hoşlanmadığını, %85'i de utangaçlıklarını yenmek için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istediklerini ifade etmişlerdir. Anket sonuçları, utangaç bireylerin çoğunun utangaçlıklarından rahatsız olduğunu ve ondan kurtulmak istediğini göstermektedir.

Eskiden meziyet olarak kabul edilen utangaçlık, Yüksel'e (2002) göre de günümüzde kişinin yaşamını, iş ve toplumsal performansını olumsuz yönde etkileyen önemli bir problem olarak kabul

edilmektedir. Utangaçlık, bireyin, okul, iş ve aile yaşamında başarısız olmasına yol açar. İş yaşamında pek çok kişi utangaç olduğu için kendini gösteremeyip hak ettiği konuma gelemeyen, okulda da yeteneklerini gösterme fırsatı bulamamaktadır.

Yaşanılan utangaçlığın derecesi de yine olumlu ya da olumsuz bir özellik olarak nitelendirilmesinde belirleyici olan faktörlerdendir. Zolten ve Long'a (1997) göre utangaçlık, sosyal ortamlarda, okulda, işte veya bireyin hayatının önemli alanlarındaki ilişkilere zarar verdiğinde ve bireyin de bundan rahatsızlık duyduğu durumlarda önemli bir problem haline gelir. Arends'e (2000) göre de benzer biçimde utangaçlık, bireyin istediklerini yapmasına ya da istediği halde insanlarla görüşmesine engel olacak derecede yaşandığında, olumlu bir özellik olarak görülmesi çok zorlaşmaktadır.

Utangaçlığın olumsuz özelliklerine baktığımızda ise, özellikle de çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri Zolten ve Long (1997) tarafından şu şekilde sıralanmaktadır:

- Utangaç çocukların çoğu, arkadaş edinmek için gereken sosyal becerilere sahip olmamaları ve sosyal ortamlardan kaçınmaları nedeniyle yalnızdır.
- Kendilerini savunamazlar ve girişken olmamaları nedeniyle daha girişken olan akranlarının istediklerini kendileri istemese de yapmak zorunda kalırlar.
- Akranları tarafından soğuk ve ukala olarak algılanırlar.
- Etkili iletişim becerilerini öğrenemezler ve bu nedenle başkaları ile birlikte olmak konusunda yaşadıkları zorluk iyice artar.
- Utangaç çocukların çoğu kendisini nasıl ifade edeceğini öğrenemediğinden duygularını açığa vurmak yerine saklar.
- İhtiyaç duyduklarında öğretmenlerinden yardım istemek konusunda isteksizdirler ve bu durum akademik başarılarını olumsuz yönde etkiler.

Zimbardo ise utangaçlığın sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği üzerinde durmuştur. Zimbardo'ya (1977) göre, utangaçlığın sosyal ilişkiyi etkileme biçimi şu şekilde sıralanmaktadır:

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

Page'e (1990) göre utangaç bireyler, sosyal etkileşimi başlatmada zorluk yaşarlar. Başkalarının bulunduğu durumlarda kendilerini rahatsız hissederler ve bunun sonucunda da sosyal ortamlarda oldukça çekingen ve suskun davranış sergilerler.

Carducci (2000) ise, utangaç insanların kendileri hakkında gerçekçi olmayan sosyal karşılaştırmalar yaptıklarının altını çizmektedir. Ona göre, utangaç kişiler, kendilerini içinde buldukları sosyal ortamdaki en popüler ve en gözde kişiyle kıyaslamakta ve bunun sonucunda "ben utangaç birisiyim" ya da ben hiç hoş sohbet birisi değilim" gibi olumsuz yargılara varmaktadır. Bu tür yargılar ise utangaçlıklarını artırmakta ve davranışlarını kısıtlamaktadır.

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



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

Utangaçlık, sosyal etkileşimi olumsuz yönde etkilemenin ötesinde bireylerin yaşamlarında birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir.

Kendine güvenme, kendini ifade edebilme, bireyin yaşamının bir çok bölümünde gereksinim duyacağı özelliklerdir. Bu özelliklere sahip olduğu taktirde birey iş başvurularında yapacağı mülakatlarda, iş seminerlerinde ya da okulda hazırladığı ödevi sunma gibi yaşamında karşılaşılabileceği buna benzer durumlarda başarılı olabilecektir. Buna karşın utangaç bireyin özellikleri düşünüldüğünde bu tür durumlarda başarılı olma olasılığının oldukça az olduğu söylenebilir. Ayrıca başarılı olsalar bile mesleklerinde utangaç olmayanlar kadar kolay gelişme gösteremezler (Arends, 2000).

Utangaç insanlar, korkularının yaşamlarını kontrol altına almasına izin verirler. Bu korkular bir topluluk ortasında konuşmaktan, sınava girme korkusuna ya da birisine arkadaşlık teklif etmeye kadar çok geniş bir yelpazeyi içerir. Utangaç, çekingen kişiler sürekli olarak başkalarının kendilerini nasıl değerlendirecekleri konusunda endişelenir ve sonuçta anlamlı ilişkiler kurma, yeni şeyler öğrenme ve kendilerini geliştirme şansını kaybederler (Markway, Carmin, Pollard ve Flynn,1998).

Utangaç kişilerin problemlerinden birisi de şimdiki yaşayamamalarıdır. Sürekli geçmişle, gelecekle ya da her ikisiyle meşgul olurlar. O anda söylenenle değil, geçmişteki konuşmanın nasıl geçtiğiyle ya da gelecekte nasıl davranması gerektiğiyle ilgilenir. Bu da bireyin tedirginliğini artırır. (Carducci ve Zimbardo,1995). Ayrıca yeni ya da gergin bir ortama alışma süreleri oldukça uzundur. Özellikle stresli durumlarda utangaçların daha fazla zamana ihtiyaçları vardır (Carducci, 2000).

Zimbardo (1977), utangaç öğrencilerin yaşadığı sıkıntılara değinerek bu öğrencilerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Utangaç öğrenciler, faaliyetleri ya da bir sohbeti başlatmada, soru sormada ve yeni deneyimler yaşamada isteksizdirler.
- Utangaç öğrenciler belirsiz durumları planlamada ve tasarı yapmada isteksizdirler.
- Utangaç öğrenciler sınıf arkadaşlarıyla utangaç olmayanlara göre daha az iletişim kurarlar.
- Kuralları belli olmayan yapılandırılmamış etkinlikler utangaç öğrenciler için problem yaratır.
- Utangaç erkekler bir girişimde bulunulması gerektiğinde utangaç kızlara göre daha fazla sıkıntı çekmektedirler.
- Utangaç öğrenciler görüşme sırasında el ve kol hareketlerini daha az kullanırlar.
- Utangaç öğrenciler kurallara daha fazla uyarlar.
- Utangaç öğrencilere öğretmenleri tarafından daha az görev verilir.
- Utangaç öğrenciler utangaç olmayanlara göre daha az sosyal ödül alırlar.

Utangaç öğrencilerin bu özellikleri dikkate alındığında onlar için sosyal etkileşimde bulunmak ve iletişim kurmanın oldukça güç olduğu dolayısıyla sosyal becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Page'e (1990) göre de utangaç bireyler, aslında başka insanlarla birlikte olmayı ya da sosyal etkinliklere katılmayı isterler ancak genellikle güven eksiliği ve sosyal beceri konusundaki yetersizliklerinden dolayı bunu yapamazlar. Aynı zamanda utangaç bireylerin olumsuz değerlendirilme ve reddedilme kaygıları o kadar fazladır ki, sosyal becerilerini geliştirmek için gerekli zamanı bulamaz ve çabayı gösteremezler

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlık semptomlarını dört grupta ele almaktadır: (1) davranışsal, (2) fizyolojik, (3) bilişsel ve (4) duygusal. Bu alanlarla ilgili belirtilere ise aşağıda yer verilmiştir:

1. Psikomotor belirtiler: Utangaçlığın psikomotor belirtileri arasında, geri çekilme ve pasiflik, göz temasından kaçınma, korku duyulan ortamlardan kaçınma, alçak sesle konuşma, vücut hareketinin ya da ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme, konuşma akıcılığında bozukluklar, sinirli davranışlar, elle ya da yüzle oynama sayılabilir.

2. Fizyolojik belirtiler : Utangaçlıkla ilgili fizyolojik belirtiler arasında hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, soğuk soğuk terleme ya da titreme, baş dönmesi ya da baygınlık hissetme, karın ağrıları, bireyin kendisini ya da durumunu “gerçek dışı” olarak hissetmesi, kontrolünü kaybetme korkusu, delirme ya da kalp krizi geçirme korkusu sayılabilir.

3. Bilişsel belirtiler: Utangaçlıkla ilgili bilişsel belirtiler arasında kendisiyle, durumla ve başkalarıyla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme, değerlendirilmekten korkma ve başkalarına aptal görünme korkusu, endişe etme, mükemmeliyetçilik, özellikle sosyal etkileşimler sonrasında, kişinin kendi kendini suçlaması, kendisinin zayıf ve başkalarının güçlü olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirmesi sayılabilir. Birey çoğu zaman bu durumun farkında değildir. Benlik kavramıyla ilgili yapılan hatalar “ben sosyal anlamda yetersizim ya da etkileyici değilim” şeklinde ifade edilebilir.

4. Duygusal belirtiler: Utangaçlığın duygusal belirtileri ise şunlardır: Utanma ve kendi farkındalığıyla ilgili acı çekme, düşük özgüven, üzgün olma hali, yalnızlık, depresyon ve kaygıdır.

Page'e (1990) göre de utangaçlık, davranışsal, duygusal, bedensel ve bilişsel öğelerin karmaşık bir bileşimidir ve utangaçlığın olumsuz etkileri, ergenlerde çok daha belirgindir. Utangaç ergenler, düşük özsaygı geliştirmeye, depresif, kaygılı ve yalnız olmaya daha yatkındırlar.

Özetle denilebilir ki, utangaç kişilerin kendileriyle ilgili farkındalık düzeyleri yüksek olup genellikle de bu farkındalıkları, zayıf yönlerine odaklanmaktadır. Utangaç kişiler, şimdiki yaşamak yerine geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerle uğraşmakta, bu durum ise onların sıkıntı ve tedirginliklerini artırmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük özgüven, sosyal beceri

eksikliği ve kendisi hakkında olumsuz inançlara sahip olmak da utangaç kişilerin diğer ortak özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **Utangaçlık ve İlişkili Olan Kavramlar**

İlgili literatür incelendiğinde utangaçlık, sosyal kaygı, sosyal fobi ve içedönüklük kavramlarının iç içe geçtiği ve zaman zaman bu kavramların birbirlerinin yerine de kullanıldıkları görülmektedir. Kavram karmaşasını engelleyebilmek için bu kavramların utangaçlıkla olan ilişkileri ve utangaçlıktan ayırdıkları noktaların belirtilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi ilişkisi.** Antony ve Swinson'a (2000) göre sosyal kaygı, diğerleri tarafından olumsuz yargılanacağına, diğerleri üzerinde kötü bir izlenim bırakacağına ve başkaları karşısında aptal gibi görüneceğine ya da utanç duyacağı biçimde davranacağına ilişkin korku duyma nedeniyle kişideki sosyal durumlarda rahatsızlık duyma ya da gerginlik yaşama eğilimidir ( Akt: Eren Gümüş,2002).

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

Sosyal fobi yaşayan kişilerin sosyal durumlarda yaşadıkları daha yoğun kaygının etkisiyle yaşamları aşırı derecede sınırlı bir hal alır. Bunun yanında sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran etkenlerle davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile son derece benzer niteliklere sahip olup, aradaki farkın sadece bir derece farkı olduğu söylenebilir (Emmelkamp ve Scholing, 1990; Leary ve Kowalski,1995; Akt: Eren Gümüş,2002).

Walljasper McWilliams'a (1999) göre utangaçlık ve sosyal kaygıyı, sosyal fobinin bir alt klinik düzeyi olarak düşünmek mümkün olabilir. Ayrıca sosyal fobi, utangaçlığa göre daha fazla davranışsal kaçınmaya ve bu kaçınma mesleki ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla zorluğa neden olur. Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi, bireyin sosyal yaşamına getirdiği zorluklar açısından

birbirine benzemesine rağmen içerdikleri sosyal korkunun derecesi bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Sosyal korkular sürekli bir çizgi üzerinde düşünüldüğünde, şiddetlerine göre; utangaçlık – sosyal kaygı – sosyal fobi (klinik düzey) şeklinde sıralanabilir.

Papp, Gorman ve Liebowitz'e (1998) göre, sosyal fobi, sosyal kaygı yaşantısının genellenmiş biçimi olup sosyal durumlara ilişkin çok daha fazla korku yaşantısını içerir (Akt:Eren Gümüş, 2002). Sosyal fobideki korku faktörünün ise utangaçlıktan daha keskin olduğu söylenebilir. Sosyal ortamlardaki kaygının öğeleri genelde, sosyal fobisi olan insanlarda utangaçlara oranla daha fazla görülür. Örneğin, sosyal fobisi olan birisi bir partiye gitmeye kendisini ikna edemezken utangaç olan kişi, partiye gider ancak yanlış bir şey yapma kaygısıyla gecenin çoğunu yalnız geçirir (Arends, 2000).

Kashef'e (2001) göre de, sosyal fobi ve sosyal kaygı, utangaçlıkla benzerlik gösteren pek çok ortak özelliğe sahip olmasına rağmen birbirinden farklı kavramlardır. Utangaçlıkta birey, hoş olmayan bir şey söylemekten dolayı konuşmaya başlamaktan çekinirken sosyal fobisi olan bireyler yeni insanlarla karşılaşmaktan sakınılmaktadırlar.

Zimbardo'ya (1989) göre ise, utangaçlık duygusal bir bileşen olarak sosyal kaygı içerebilir ancak utangaç davranış, kaygıya bağlı olarak değil de bir dış uyarıcıya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Eren Gümüş'e (2002) göre de utangaçlıktaki sosyal kaygının daha katlanılır oluşu, hatta öznel rahatsızlığa rağmen başkalarına belli etmeden kaçınma davranışı olmaksızın ilişki kurulmasına izin vermesi sosyal kaygı ile aynı anlama sahip bir kavram olmadığına önemli bir göstergesidir.

Sosyal kaygı ve sosyal fobinin tanımlarına bakıldığında bu iki kavram arasında bir ayrım yapabilmeyin oldukça zor olduğu belirtilmektedir. Ayrıca ilgili literatürde, bazı araştırmacıların, sosyal kaygı ve sosyal fobiyi aynı kavram olarak ele aldıkları da görülmektedir. Bazı araştırmacılar ise utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi derece farklılığıyla açıklamaya çalışmıştır. Bu araştırmacılara göre utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları bireylerin

yaşamlarına olan etkileri ve özellikleri bakımından benzerlikler gösterse de, bu kavramların özellikle şiddetleri yönünden aynı olduklarını söylemek mümkün değildir.

**Utangaçlık ve içedönüklük ilişkisi.** Henderson ve Zimbardo (1998) içedönüklüğü, sosyal olmayan bireysel etkinlikleri ve yalnızlığı tercih etme durumu olarak tanımlamıştır.

Henjum (1983) tek tip içedönük tanımı yapmanın uygun olmadığı kanısındadır. Ona göre a tipi içedönük ve b tipi içedönük olmak üzere içedönükleri iki ayrı kategoride ele almak daha doğrudur. A tipi içedönükler kendi kendilerine yeterli, kendilerine güvenen, çalışkan, net amaçları olan başarılı kimselerdir. Bu tip bireyler kendilerini gerçekleştirilmeye çalışan , diğer insanlarla etkileşim kurmaları gerektiğinde ya da bunu istediklerinde başarılı olabilen insanlardır. Bu tipe giren bireylerin içedönük olarak tanımlanmalarının nedeni bu insanların utangaç olmaları değil ağzı sıkı ve ihtiyatlı olmalarıdır. B tipi içedönükler ise utangaç, ürkek, iletişim becerileri yetersiz, içine kapanık kabuğuna çekilmiş, özsaygı düzeyleri düşük ve öz kavramları olumsuz kişilerdir (Akt:Pişkin,2004).

Henjum'dan farklı olarak Mudore (2002), tüm içedönükleri tek kategoride ele almakta ve daha çok A tipi olarak görmektedir.

Mudore'a (2002) göre içedönüklük ve utangaçlığın psikodinamiği farklıdır. Mudore, bu farklılığı sosyal beceri ve özsaygı kavramları ile açıklar. Ona göre içedönükler, sosyal beceri yetersizliği ve özsaygı sorunu yaşamamakta fakat yalnız kalmak istemeleri nedeniyle utangaç olarak algılanmaktadırlar. Oysa, utangaç kişiler diğer insanlarla birlikte olmayı istemekte fakat sosyal becerilerinin eksikliği ve özsaygı düzeylerinin düşüklüğü nedeniyle bu isteklerini gerçekleştirememektedirler.

Mudore ile benzer görüşleri paylaşan Rauch (2003), utangaç kişilerin sosyal ortamlarda, kaygılı, endişeli ve ürkek olmalarına karşılık içedönüklerin genellikle insanlardan kaçmadıklarını ve güven sorunu yaşamadıklarını belirtmekte, yalnız kalma isteklerini sadece diğer insanlarla etkileşimi yorucu bulmaları ile ilişkilendirmektedir (Akt; Pişkin,2004).

İçedönük kişilerin diğer insanlarla iletişim kurmak için gereken sosyal becerilere sahip olmalarına rağmen, yalnızlığı tercih ettikleri ve bu yalnızlıklarından dolayı mutlu oldukları görülmektedir. İçedönükler, kendileri ile barışık, özgüveni yüksek olan bireylerdir. Utangaçlar ise, tam tersi bir durum sergilemektedirler. İletişim için gerekli sosyal becerilere sahip olmamaları ve özgüvenlerinin düşük olmasından dolayı diğer insanlarla bir araya gelmeye cesaretleri yoktur. Sonuç olarak, utangaç bireylerin çoğu içedönük kimseler gibi yalnızlıktan hoşlanmazlar ama içedönük davranış sergilerler. Utangaçlıkta, bireyler utangaçlıkları nedeniyle yalnız kalmaya zorlanmakta ve bu durumdan rahatsızlık duymaktadırlar. Ayrıca, utangaç bireylerin hepsi içedönük olmadığı gibi, içedönük bireyler de utangaç olmayabilir (Page,1989; Carducci & Zimbardo, 1995; Henderson ve Zimbardo, 1998; Arends, 2000; Gard, 2000; Mudore, 2002).

Araştırmacıların utangaçlık ve içedönüklük arasındaki farkı net bir biçimde ortaya koydukları ve bu iki kavramın birbirlerinin yerine kullanılmaması gerektiği görülmektedir.

## **II. Sosyal Beceri ve Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

Bu bölümde; “Utangaçlık ve Sosyal Beceriler”, “Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması”, “Atılganlık-Sosyal Beceri İlişkisi”, “Sosyal Beceri Eğitimi” ve “Sosyal Beceri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler” başlıklarına yer verilmiştir.

### **Utangaçlık ve Sosyal Beceriler**

Johnson ve Johnson (1997) sosyal becerileri, kişiler arası ya da küçük gruplarda diğer insanlarla etkili olarak iletişim kurabilmek için gerekli beceriler olarak tanımlarken, Cartledge ve Milburn'a (1988) göre sosyal beceriler, kişilerin başkaları ile beraberken kullandıkları, olumlu tepkiler aldıkları, olumsuz tepkilerden kaçınmalarına yarayan ve yaptıklarında sosyal olarak kabul gördükleri, öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Akt: Korkut, 2004).

Sosyal beceriler, başkalarıyla başarılı etkileşimde bulunulmasına olanak sağlayan davranışlardır. Bu davranışları göstererek kişi, kişiler arası durumlarda çevrelerinden pekiştirme elde eder veya hali hazırda pekiştirmeleri sürdürür. Sosyal beceriler, davranış şeklinde ortaya

çıkarlar; kişiler arası bir nitelik arz ederler; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktir; tekrarlanabilir ve belirlenebilirler (Bacanlı, 2000).

Sosyal beceri kavramının sınırlı bir tanım ve anlayışı yoktur. Kişilerin başkalarıyla ilişkilerinde başkalarının davranışlarının anlamlarını kavrayarak uygun tepkiler verebilmesi, genel olarak kabul edilen tanımsal öğelerdir. İlgili tüm kavramlarda başka birileri, iletişim ve etkileşim söz konusudur. Etkileşimin sürdürülebilmesi gereklidir. Bu özellikler sosyal becerinin paylaşılan ortak noktalarıdır (Bacanlı,2000).

Tanımlardaki küçük farklılıklara rağmen herkesin görüş birliğine vardıkları bir diğer konu ise, bu becerilerin eksikliği durumunda bireylerin duygusal ve sosyal alanlarda ilişki kurmada, ilişkileri devam ettirmede ve ilişkilerde karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkma konularında sorun yaşadıklarıdır (Altunoğlu-Dikmeer, 1997).

Bireyin etkili ve uyumlu bir yaşam için gerekli sosyal becerileri öğrenmesi beklenir. Sosyal beceriler, başkaları ile etkileşim ve başkalarını gözleme yolu ile gelişir. Birey uygun olan sosyal davranışı taklit eder ve başkalarından olumlu geri iletim almasına neden olan sosyal davranışları taklit eder. Ancak bazı nedenlerden dolayı birey, sosyal becerileri yeterli derecede kazanamayabilir ya da uygun ve etkili performans gösteremeyebilir (Elliot ve Gresham,1993).

Utangaçlık sorunu olan kişilerde sosyal beceri eksikliği de bulunmaktadır. En önemli sorunlarından birisi bir ilişkiye başlayamamalarıdır. Utangaç bireyler, bir ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda gereken bir takım sözel ya da sözel olmayan davranış becerilerini öğrenmemişlerdir. Örneğin, bir karşılaşma ya da tanışma anında ne yapacaklarını, bir sohbeti nasıl başlatacaklarını ve sürdüreceklerini ve nasıl vedalaşacaklarını bilmezler. Topluluk içinde uzakta bir yerde dururlar, göz göze gelmekten kaçınırlar, eğer onlarla konuşursanız çok alçak sesle konuşurlar, konuşurken çok uzun aralar verirler, zayıf yönlerine odaklaşarak sürekli kendileriyle uğraştıkları için çevreyle pek ilgilenemezler. Utangaç bireyler, genellikle güven eksikliği ve sosyal beceri konusundaki yetersizliklerinden dolayı diğer insanlarla birlikte olmayı istemelerine rağmen bunu yapamazlar (Zimbardo,1977; Page, 1990; Carducci, 2000 ).



Khambekar'a (2003) göre de, günümüzde çocuklar, televizyon, video oyunları ya da internet başında, diğer insanlarla yüz yüze iletişim kurma ihtiyacı hissetmeden çok zaman geçirmekte ve artık sokaklarda kendi akranlarıyla oynayan çocuklara rastlanmamaktadır. Sonuç olarak bu çocuklar sosyal becerileri öğrenememekte ve bu da onların utangaç olmasına yol açabilmektedir.

Utangaç bireylerin sosyal ortamlara girmemeleri ve sosyal becerilerinin yetersiz olması onların akranları tarafından reddedilmelerine ve dolayısıyla da yalnızlığa itilmelerine neden olmaktadır (Carducci, 2000).

Zolten ve Long'a (1997) göre çocuklukta utangaçlığı önlemek için yapılması gerekenlerden birisi, anne babanın çocuklarına küçük yaşlardan itibaren sosyal durumlarda nasıl davranılması gerektiğini öğretmek olmalıdır. Anne babalar, çocuklarının arkadaşlık kurma, teşekkür etme, istekte bulunma, kendini tanıtırma gibi bazı sosyal becerileri öğrenmelerine yardımcı olmalıdır.

Utangaçlık üzerine çalışan araştırmacıların bir çoğunun sosyal beceri yetersizliğini utangaçlığa yol açabilen önemli etkenlerden birisi olarak gördüklerini söylemek mümkündür. Sosyal beceriler, iletişim sırasında olumlu tepkiler alınmasına yardımcı olurken, olumsuz tepkiler alınmasına yol açabilecek davranışlardan kaçınılmasına da yol açar. Bu becerilerin yetersizliği durumunda ise birey, sosyal ortamlara girememekte, arkadaşlarıyla uyum sıkıntıları yaşamakta ve bu da onların yalnızlığa itilerek, daha çok utangaçlık yaşamalarına yol açabilmektedir.

## **Sosyal Beceri Modelleri**

**Motor sosyal beceri modeli.** Argyle (1967), sosyal becerilerin motor beceriler olduğunu ileri sürmektedir. Sosyal beceriler ile motor beceriler arasında benzerlikler olduğunu savunmaktadır. Her ikisinin de belli amaçları ve alt amaçları vardır ve her ikisi de ipuçlarının seçici algılamasına ve amaca uygun olanların değerlendirilmesine dayanır. Yapılan davranışlar ise geribildirimlerle pekiştirilir. Diğer taraftan sosyal beceriler ile motor davranışlar arasında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Sosyal becerilerde diğerleriyle ilişki kurma ihtiyacından söz edilebilir ve bu ihtiyacın karşılanabilmesi için, A ile B arasında açık bir iletişim kanalı bulunmalıdır, birbirlerine bir miktar güven ve kabul duymalıdır ve her ikisinin de rahat olabilecekleri, düz bir etkileşim örüntüsü gerekmektedir. İlişkiyi sürdürebilmek için kişinin karşısındakini etkileşimde tutmayı başarabilmesi

gerekir. Ayrıca karşıdakiinin ilişkiyi sũrdũrmesi için gũdũlenmesi de gerekir. Diğer motor becerilerde ise bu ۆzellik ve ihtiyaçlar genellikle bulunmaz (Bacanlı,1999).

**Üç sistem modeli.** McFall (1982)'a göre sosyal beceri modelleri 'ۆzellik modeli' ve 'molekũler model' olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. ۆzellik modeli, kişilik ۆzelliklerini temsil etmektedir. Bu modelde sosyal beceriler direkt olarak gözlenemezler. Molekũler modelde ise sosyal beceriler konuşma, göz kontağı kurma, gülũmseme, sözel iletişim becerileri kullanma gibi gözlenebilir davranış üniteleridir ancak bu modelde de bireyin bir durumda nasıl performans göstereceği hakkındaki bilgi başka durumlarda nasıl performans gösterebileceği hakkındaki yeterli bilgiyi vermez. Bu modelde özel beceriler ve durumlar üzerinde durulmaktadır ve sosyal becerilerin genellenebilir ölçümlere dönüştürülmesi güçtür.

Yukarıda yer alan iki modeli ölçme açısından eleştiren McFall, kendi yaklaşımını daha çok ölçülebilirlik ve analiz ölçütlerine dayandırmaktadır. Modele adını veren üç sistem; fizyolojik, bilişsel ve açık motor davranış sistemleridir. Performans, bu üç sistem açısından incelenebilmektedir. Fizyolojik beceriler algısal süreçleri ve otonom düzenleme ve kontrolleri içerir. Bu açıdan becerikli kişiler fizyolojik etkinliklerini düzenleyebilen bireyler demektir. Bu bireyler fizyolojik becerileri sayesinde kişilerle olan ilişkilerinde başkalarının onlar hakkındaki izlenimleri ve yargılarını etkileyebilirler. Bilişsel beceriler bilgi işleme açısından kavramsallaştırılmış ve gelen uyarıcı bilgilerin davranışsal programlara dönüştürülmesini ifade eder. Motor beceriler ise sözel ve sözel olmayan davranışlarla ilgilidir (Bacanlı,1999).

**Kendini ortaya koyma modeli.** Sosyal kaygı için geliştirilmiş olmasına rağmen, sosyal beceriler için kullanılan ve kullanışlı olan bir diğer model ise Leary ve arkadaşlarının geliştirdikleri modeldir (Bacanlı, 1999).

Bu modele göre sosyal kaygı, flört kaygısı, utangaçlık, konuşma kaygısı ve iletişim kaygısı gibi durumları içermektedir. Sosyal kaygı eğilimi olanlar, kaygısı az olanlara göre, çevrelerindeki insanların kendilerine nasıl davranacaklarının endişesini yaşarlar. Bu bireyler insanlar üzerinde iyi etkiler bırakma çabası içerisinde dirler ve bu modele göre sosyal kaygı, insanlar başkaları üzerinde özel izlenimler yaratmaya çalıştıklarında fakat bunda başarılı olup olamayacakları ile ilgili şüphe duyduklarında daha da artmaktadır (Leary, 1986).

**Bilişsel sosyal öğrenme modeli.** Bu modele göre sosyal beceriler, sosyal ya da kişisel hedeflere ulaşmak için bilişleri ve davranışları organize etme yeteneği olarak tanımlanır (Ladd ve Mizz, 1983). Sosyal bilişler, insanların diğerleri ve kendileri hakkındaki düşünceleri olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla ergenler, bu yolla diğerlerinin duygularını, düşüncelerini, sosyal davranışlarını, inanç ve değerlerini öğrenirler. Sosyal bilişler, ergenlerin diğer insanları anlamasında temel yapı oluştururlar (Fodor, 1992; Akt: Uzamaz, 2000).

Bilişsel sosyal öğrenme modeli, bir modeli gözleyerek ya da dinleyerek sözel açıklamaları takip etme gibi bilişsel deneyimlerin davranışsal olarak yeniden sunulmasını içermektedir. Bu modelde bilgi verme, davranış düzenleme ve geribildirim gibi teknikler kullanılmaktadır. Sözel açıklamalar sosyal beceriler konusunda bilgi sağlar. Açıklamalar sözel olarak yapılabileceği gibi model gösterilerek de yapılabilir. Davranışsal düzenlemeler, bireylere kendi gösterdikleri becerilerle standart becerileri karşılaştırma fırsatı sağlamaktadır. Geribildirimler ise bireyin kendi becerilerini değerlendirmesine yardımcı olur (Ladd ve Mizz, 1983).

### **Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması**

Bluestein (2001) sosyal becerileri, genel olarak güven, etkili davranma ve bağımsızlık olarak sıralarken, aynı zamanda iletişim becerilerini de eklemektedir. Carroll (2002) ise sosyal becerileri, kararında ısrarlı olma ve öz kontrol olarak Watkins (1995) de iletişim, etkili davranma, problem çözme ve rahatlama becerileri olarak ele almaktadır (Akt: Korkut, 2004).

Elksnin ve Elksnin (2001), sosyal becerilerin; kişiler arası davranışlar, benlikle ilgili davranışlar, akademik başarı, atılganlık, akran ilişkileri ve iletişim becerilerini içerdiğini belirtmektedir. Kişiler arası davranışlar; arkadaş edinme, kendini tanıtmaya, katılma, yardım için bir şeyler isteme, iltifat etme, özür dileme gibi sosyal ilişkileri içermektedir. Benlikle ilgili davranışlar; sosyal ortamları değerlendirme, kendine özgü becerileri ayırma ve etkili olanları seçme, günlük stresle başa çıkma, başkalarının duygularını anlama ve kızgınlığın kontrol edilmesi becerilerini içermektedir. Akran kabulü; bilgi alma ve verme, bir etkinliğe katılma, diğer insanların duygularını anlamayı içermektedir. İletişim becerileri ise; iyi bir dinleyici olma, hoş sohbet olma, konuşmayı koruma ve geri bildirim verme becerilerini içermektedir.

Bacanlı'ya (2000) göre de, kişiler arası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilebilir. Buna göre tanışma, kendini-başkasını tanıtırma, randevu isteme, selamlama, soru sorma, cevap verme, dinleme, rahatsızlık belirtme, belirtilen rahatsızlığa karşılık verme, saldırganlığa karşılık verme, çatışma çözümüleme, şikayet etme gibi birçok davranış sosyal becerilerin ortaya konduğu davranışlardır.

Akkök'e (1996) göre ise sosyal beceriler, şu şekilde sınıflandırılabilir:

- 1) İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri. Örneğin dinleme, konuşmayı başlatma, soru sorma, kendini tanıtırma, yardım isteme, özür dileme, ikna etme becerileri gibi.
- 2) Grupla bir işi yürütme becerileri ise grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma becerilerini içermektedir.
- 3) Duygulara yönelik beceriler; kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile baş etme, sevgi ile duyguları ifade etme ve kendini ödüllendirmediir.
- 4) Saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri; izin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kızgınlığı kontrol etme, hakkını koruma ve savunma gibi becerileri içermektedir.
- 5) Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri; başarısız olunan bir durumla , grup baskısıyla, utanılan bir durumla ve yalnız bırakılma ile başa çıkmayı içerir.
- 6) Plan yapma ve problem çözme becerileri ise ne yapacağına karar verme, sorunun nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme ve bir işe yoğunlaşma becerilerini kapsamaktadır.

Sosyal becerilerle ilgili birbirinden farklı sınıflandırmalar yapılmış olsa da bu sınıflandırmaların, etkili iletişim, atılganlık, problem çözme, stresle başa çıkma gibi temel beceriler üzerinde ortaklaştıkları söylenebilir.

### **Atılganlık- Sosyal Beceri İlişkisi**

Etkili davranma becerilerini (atılganlık) sosyal becerilerden birisi olarak ele alan çalışmaların (Thompson, Bundy ve Broncheau, 1995) yanı sıra sosyal becerilerle, etkili davranma kavramları

arasındaki ayrımlara dikkat çeken çalışmalar da vardır (Akt: Korkut, 2004). Furnhan ve Rawles'a (1994) göre, etkili davranma, uygun bir dille olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmek, akla uygun olmayan isteklere 'hayır' diyebilmek, iltifat istemek becerilerini; sosyal beceriler ise, bunları da içeren ayrıca insanların öğrendikleri uygun duygu ve çeşitli sözel olmayan mesajlar bağlamında öğrenilen kişiler arası becerilerdeki farklı stilleri de içermektedir (Akt: Korkut, 2004).

Fodor'a (1992) göre, sosyal beceriler başlangıçta sosyal zeka içerisinde ele alınmış, daha sonraki yıllarda ise atılganlık ve sosyal beceriler iç içe geçmiş kavramlar olarak incelenmişlerdir. Psikologlar ve araştırmacılar ise atılganlığı, sosyal beceriler şemsiyesi altında ele almışlardır (Akt:Uzamaz, 2000).

Bacanlı'ya (2000) göre de, sıkılganlık, sokulganlık, atılganlık, yalnızlık, kendini ayarlama, empati gibi kavramlar, sosyal becerilerle ilişkili olarak görülmektedir. Bu kavramların her birinin ayrıntılı analizine girmeden denebilir ki, sosyal beceri bu kavramların üst şemsiyesi gibidir.

Altunoğlu-Dikmeer (1997) de atılganlık ve sosyal beceri eğitimi kavramlarının çoğu zaman birbirinin yerine kullanıldığını oysa sosyal beceri eğitiminin kapsamının daha geniş olduğunu belirtmektedir. Sosyal beceri eğitimi, iletişim, etkili konuşma ve diğer yaşam becerilerinin kazandırılmasının yanı sıra başkalarının haklarını da gözeterek rahatlıkla duygu ve düşünceler aktarabilme becerisi olan atılganlığı da kapsamaktadır.

Atılganlık ve sosyal beceri eğitimi kavramları iç içe geçmiş olmakla birlikte bu iki kavramın tamamen aynı olmadığı görülmektedir. Sosyal beceri eğitiminin kapsamının daha geniş olduğu ve atılganlığı da içine aldığı söylenebilir.

## **Sosyal Beceri Eğitimi**

Sosyal beceri eğitimi (SBE) kavramını tanımlamak diğer kavramlarda olduğu kadar karmaşık değildir. Farklı yazarlar, farklı ifadeler kullansalar da içerik ve anlam çok fazla değişmemektedir. SBE, en basit anlatımla, etkili kişiler arası becerileri öğretmeyi amaçlar ve sosyal davranışın öğrenildiğini ve yapılandırılmış öğretim yöntemleriyle öğretilbileceğini varsayar. SBE, sosyal

becerilerin kazandırılmasına yönelik, çoğunlukla davranışçı yöntemleri benimseyen, performansa dayalı, aktif, bireysel ya da grup olarak uygulanan bir eğitim ya da tedavi yöntemidir (Sheperd, 1983).

Sosyal beceri eğitimi, gençlerde genel sosyal ve duygusal işlevleri artırmada, psikososyal nitelikleri güçlendirmede etkindir ve böylece antisosyal davranışların oluşmasını ve uyumsuzlukları azaltıcıdır (Timberlake,2000; Akt. Korkut, 2004 ).

Albano (1995) da beceri geliştirme eğitiminin sosyal kaygılı ve sosyal hayat için gerekli becerileri geliştirememiş ya da kazandığı sosyal becerileri uygulama fırsatı bulamamış ergenler için çok önemli ve gerekli olduğunu, ayrıca beceri eğitiminin utangaç ergenlerde son derece iyi sonuçlar verdiğini belirtmektedir.

Sosyal beceri eğitimi programları, bazı bakımlardan (amaçlanan beceri türleri ve sayısı, oturum sayısı ve süresi, beceri ve performansın kazanımını sağlayan yöntemler ve genel format gibi) farklılaşsa da üç temel varsayımın paylaşılması bakımından ortak bir özellik gösterir:

1. İlişki kurmakta güçlük çeken bireyler, başkalarından uygun ve pekiştirici tepkiler alacak şekilde davranmayı öğrenmemişlerdir.
2. Bu kişiler daha farklı nasıl davranacaklarını öğrenebilirler.
3. Sosyal kabul görmeyen bireyler, sosyal kabul gören davranışları ne kadar çok kazanıp gösterirlerse başkalarının olumlu tepki ve değerlendirmelerini de o kadar çok alacaklardır (Priestley ve diğerleri, 1978; Bierman ve Montminy, 1993; Akt:Çakıl,1998).

Sosyal beceri eğitiminde geliştirilmesi amaçlanan beceriler, sosyal beceri eğitiminden yararlanacak olan bireylerin gereksinimlerine göre farklılaşmaktadır. Örneğin, çekingen ya da yalnız bireylerin kişiler arası problemleri, saldırgan eğilimli bireyler ile karşılaştırıldığında, her ikisi de farklı beceri yetersizliklerine dayanmaktadır. Dolayısıyla gereksinim duydukları beceriler de farklılaşmaktadır. Bu nedenle, sosyal beceri eğitim programları, bu eğitim programlarından yararlanacak bireylerin özellikleri ve gereksinimlerine göre düzenlenmelidir (Çakıl, 1998).

Sonuç olarak sosyal beceri eğitimi programlarında, iletişim, girişkenlik, problem çözüme, benlik saygısını geliştirme gibi beceriler grubun ihtiyaçlarına göre belirlenerek geliştirilmeye çalışılır.

## **Sosyal Beceri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler**

Van Dam-Baggen ve Kraimaat (2000), sosyal beceri eğitimi (SBE) ile ilgili yöntemleri şu şekilde açıklamıştır : Temel ve özgül sosyal beceriler elde etmek için kullanılan SBE yöntemleri; model alma, davranış provası, kademeli yaklaşımlar ve ev ödevlerinden oluşmaktadır. SBE'de temel sosyal beceriler; araştırma, dinleme, sözlü ve sözsüz geri bildirim alıp-vermeden oluşurken, özgül beceriler; bir şeyi isteme ya da isteği geri çevirme, reddedilme, iltifat alma ve yapma, atılğan bir şekilde kendini ifade etme, tartışmayı başlatma ve sürdürme, eleştirme ve eleştiri alabilme, düşüncelerini ifade etme ve başkalarının hakkına önem vermeden oluşmaktadır. Sosyal beceri eğitimi, düzenlenen oturumlarda yaratılan çeşitli günlük ortamlar ve ev ödevleri verilerek yapılmaktadır.

Sosyal beceri eğitimi programlarında geliştirilmesi amaçlanan beceriler, çeşitli teknik ve yöntemler ile bireylere kazandırılmaktadır. Bu tekniklerin çoğu davranışçı tekniklerdir. Sosyal beceri eğitimi temelde davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Ancak son zamanlarda, davranışçı yaklaşımdan bilişsel-davranışçı yaklaşıma doğru kayma eğilimini göstermektedir (Çakıl, 1998).

SBE'nin temeli davranış değiştirmeye, bireyin hiç yapmadığı ya da çok az yaptığı bir davranışın ortaya çıkarılmasına dayalıdır. SBE, bireysel olarak uygulanabilmekle birlikte genellikle sosyal bağlamdan yararlanabilmek için grup eğitimi olarak da verilmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre, grup içinde öğrenilen davranışların grup dışında kullanılma olasılığı yüksektir (Howing ve ark.,1990).

Sosyal beceri eğitiminin içerisinde davranışçı tekniklerin yanı sıra **bilişsel yeniden yapılandırma** çalışmalarına da yer verilmektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma, 'otomatik düşünceler'in (kendisi, diğer insanlar, gelecek ve tüm dünya hakkındaki mantıksız ve olumsuz düşünceler) tartışılmasını ve 'akılcı tepkiler'in geliştirilmesini kapsamaktadır. Otomatik

düşüncelerini, mantık hatalarını, yanlış yorumlamalarını veya gerçek dışı beklentilerini tanımlayıp bunları sorgulamaları öğretilir (Albano ve Barlow,1996; Akt: Koçak, 2001).

SBE’de kullanılan en yaygın iki yöntem model alma ve rol oyunudur. Bu iki yöntem, temelini sosyal öğrenme kuramından almaktadır. Bireyden istenen kendisine sunulan uyarıyı taklit yoluyla yeniden yapmasıdır (Altunoğlu-Dikmeer, 1997).

**Modelden öğrenme**, bireyin başkalarını gözleyerek ve taklit ederek davranışları kazandığı öğrenme sürecidir. Gelişim sürecindeki öğrenmelerimizin çoğu modellerin taklidine dayalıdır. Örneğin, çocuklar, ebeveynlerinin konuşmalarını, jest ve mimiklerini taklit ederek konuşmayı, jest ve mimikleri öğrenebilirler. Benzer şekilde yetişkinler, yaşamlarındaki önemli kişilerin tercihlerini ve davranışlarını taklit ederek kişiler arası iletişim becerileri ya da mesleki ilgileri kazanabilirler. Birey, yaşamının her döneminde, kazanmak istediği davranışların söz konusu olduğu durumlarda modelden öğrenmeyi kullanabilir (Elliott ve Gresham, 1993).

Sosyal beceri eğitiminde modelden öğrenme, iki şekilde kullanılmaktadır:

a. Canlı modelden öğrenme: Canlı modelden öğrenmede birey, doğal ortamlarda modellerin sosyal davranışlarını gözler. Genellikle, beceri gerektiren davranışlar, o beceriye sahip kişiler tarafından o beceriye sahip olmayan bireylere gösterilir. Örneğin, bir kişiden özür dilemek, birisini dansa kaldırmak, bir yabancıya yön sormak gibi beceriler, son derece basit şeyler gibi görünmesine rağmen, bazı kişiler bunları hiçbir zaman başaramamış olabilir. Ancak onlara nasıl yapılacağı gösterildiğinde, ilk denemeleri mükemmel olmasa da gelecekteki başarıları için temel oluşturabilir ve hızlı şekilde öğrenebilirler (Elliott ve Gresham, 1993).

b. Simgesel modelden öğrenme: Simgesel modelden öğrenmede, birey, film ya da video aracılığıyla bir modelin sosyal davranışını gözlemler. Modelden öğrenmenin her iki türü de sosyal becerilerin öğretilmesinde etkilidir (Elliott ve Gresham, 1993).

Modelden öğrenmenin aşamaları; dikkat etme, zihinde tutma ve davranışı yapma olarak ele alınmaktadır. Sergilenen modele dikkat edilmediği sürece o modeli seyretmek davranışı öğrenmek için yeterli olmaz. Gözlenen davranışın tekrarlanabilmesi için davranışların zihinde tutulması ve hatırlanması gerekmektedir. Bireyin öğrendiği bu davranışı yapması ise, davranışın sonunda



beklediği ödüle bağlıdır. Sonunda alacağı ödül, bu davranışın sıklığını, şiddetini ve devamlılığını belirler. Bireyin ailesinde ya da arkadaşlarından alacağı beğenilme ifadesi, çevresi tarafında reddedilmeme ya da akran gruplarına davet edilme gibi tutumlar birey için bir ödül olabilir (Goldstein ve diğerleri, 1980).

Model alma, SBE programı içinde programa katılan bireylere “ne” yapmaları gerektiğini göstermek içindir. Programa katılan bireylerin öğrendikleri becerileri “nasıl” yapmaları gerektiğini göstermek için kullanılan teknik ise rol oynamadır (Altunoğlu-Dikmeer, 1997).

**Rol oynama**, sosyal beceri eğitiminin en önemli tekniklerinden birisidir. Özellikle bilinmeyen ya da çok karmaşık sosyal beceriler öğretildiğinde etkilidir. Rol oynama, amaca yönelik rol eşleri sağlanarak, gerçek durumdan uzak olarak bir sosyal becerinin denenmesinden oluşmaktadır. Daha açık bir deyimle, pratik yaparak becerinin kazanılması söz konusudur. Rol oynama sürecinde, çoğu insan, başlangıçta gönülsüz davranabilir ancak zamanla şaşırtıcı derecede iyi hale gelebilirler (Priestley ve diğerleri 1978; Akt: Çakıl,1998).

Rol oynamada, bireyin öğreneceği beceriyi bir eşle birlikte canlandırması için ortam hazırlanır. Oyunların bireyin yakın geçmişinde olan ya da yakın gelecekte olabilecek olaylardan seçilmesi bireyin o beceriyi kavramasını kolaylaştırır ve öğrendiklerini hemen kullanma fırsatını yaratır. Bireyden canlandırılan durumlarda kendisi olması ancak her zamanki tepkilerinden farklı tepkiler vermesi ve güvenli bir çevrede yeni davranışlar denemesi istenir. Bu şekilde davranış dağarcığı genişletilebilir ve öğrendiği davranışları burada denemesi sağlanır (Cartledge ve Milburn, 1986;Akt: Altunoğlu-Dikmeer,1997).

Goldstein ve diğerleri (1980), model alma ve rol oynamanın sosyal beceri eğitimi içerisinde çok önemli olduğunu belirtmekle birlikte tek başlarına yeterli olamayacağını belirtir. İkisi bir arada sunulduğunda birey, neyi nasıl yapması gerektiğini öğrenmekte ancak bunları neden yapması gerektiğini ise bilmemektedir. Bunu sağlamanın yolu ise bilgilendirme ve çalışmaların sonundaki geribildirimlerdir.

**Geribildirim**, sosyal beceri eğitiminde yer alan önemli öğelerden birisidir. Rol oyunundan sonra ya da ev ödevlerinin tartışılması sırasında bireyin görevini ne kadar yapabildiğini, nelerin eksik

kaldığını, değiştirmek için neler yapabileceğini bireye aktarmak, davranışın öğrenilmesi ve sürdürülmesinde yararlı olmaktadır. Eğitim süreci içinde, grupta yer alan diğer üyelerin rol oyununun sonunda, rol oyununa katılanlara geribildirim vermeleri istenir. Bu, oyunda rol almayanların, gözlemci olarak katılmalarına, akranların birbirlerini nasıl algıladıklarını fark etmeleriyle aralarında bir etkileşimin başlamasına, hem de gözlemcilerin model alarak öğrenmelerine yardımcı olmaktadır (Cartledge ve Milburn, 1986; Akt: Altunoğlu-Dikmeer,1997).

Geribildirim, başkalarının bireye ilişkin gözlemlerinde ya da bireyin kendi kendisine ilişkin gözlemlerinden sağlanabilir. Geribildirim alanları, rahatsız edici de olabileceğinden dikkatlice yapılmalıdır. Danışman, geribildirim verirken danışanı incitmemeye, yumuşak ve esnek olmaya özen göstermelidir. Ancak, geribildirim etkili olabilmesi için yeterince açık ve kararlı olmalıdır. Ayrıca, diğer üyelerden gelen geribildirimler de sosyal beceri eğitiminde önemli görölmektedir (Çakıl, 1998).

**Ev ödevleri**, alıştıırma ödevleri ve ev ödevleri sosyal beceri eğitiminde önemli rol oynamaktadır. Oturumlarda yapılan bilişsel yeniden yapılandırma alıştıırmaları ve rol oynama alıştıırmalarından sonra oturum aralarında ev ödevleri verilir. Bu şekilde, bilişsel yeniden yapılandırma becerilerini geliştirmeleri, korktukları durumlarla yüzleşmeleri ve provasını yaptıkları sosyal becerileri gerçek hayatta uygulayarak öğrendiklerinin kalıcı olması amaçlanır. (Gruber ve Heimberg,1997; Akt:Koçak, 2001).

Basit ödevlerden başlayarak, beceriler geliştikçe ödevlerin de zorluk derecesinin arttırılması uygun olacaktır. Eğitim programının başında ödevlerin başarılmasından çok yapılmış olması önemlidir. Grup üyeleri ödevlerini yapmak için çaba harcamışlarsa, grup liderlerinin sonuca bakmadan üyelere olumlu geribildirim ve pekiştireç vermeleri hayal kırıklıklarını önlemek ve bireyleri cesaretlendirmek açısından çok önemlidir (Goldstein ve diğerleri, 1980).

**Pekiştirme**, sosyal becerilerin gösterilme sıklığını arttırmak için bazı çevresel uyarıcıların sunulması ya da geri çekilmesidir. Olumlu ve olumsuz pekiştirecin her ikisi de sosyal becerinin geliştirilmesinde etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Sosyal beceri eğitimi sürecinde, danışman, danışanın etkili sosyal performansını pekiştirir ancak grup üyelerinde gelen pekiştireç, sadece danışmandan gelen pekiştireçten genellikle daha etkilidir (Elliott ve Gresham, 1993).

Liberman ve ark.'na (1986) göre, sosyal beceri eğitiminde son aşama, yeni öğrenilen davranışın genelleştirilmesi aşamasıdır. Becerilerin genelleşebilmesi için eğitimin, eğitimi alan kişinin yaşamından ayrı olmaması, tersine yaşamının içinde olması gerekmektedir. Günlük yaşamı içerisinde asla kullanamayacağı bir becerinin yaşama aktarılması ve genelleşebilmesi oldukça zordur (Akt: Altunoğlu-Dikmeer,1997).

Özetle denilebilir ki, sosyal beceri eğitimi programlarında amaç, bireyin gereksinim duyduğu sosyal becerileri kazanmasına yardım etmektir. Eğitim grubuna alınacak olan bireylerin gereksinimleri ve bireysel farklılıklar, sosyal beceri eğitimi programlarında ele alınacak olan becerilerin farklılaşmasını da beraberinde getirmektedir. Geliştirilmesi amaçlanan beceriler ise bireylere, temeli genellikle bilişsel-davranışçı kuramlara dayanan yöntem ve tekniklerle kazandırılmaya çalışılmaktadır.

### **III. Konu İle İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, utangaçlık ve sosyal beceri eğitimi ile ilgili ülkemizde ve yurt dışında yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

#### **Utangaçlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Yurt dışında utangaçlık ve ilişkili olduğu değişkenler üzerine yapılmış olan çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Ancak bu değişkenlerin konuyla direkt bağlantılı olmadıkları düşünülerek bu bölümde bahsedilen araştırmaların bazılarına yer verilmiştir.

Zimbardo (1977), utangaçlık olgusunun ne olduğunu ortaya koymayı amaçladığı çalışmasında 5000 kişilik bir örnekleme çalışmıştır. Araştırmada utangaçlığın kesin bir tanımı verilmemiş, herkesin kendi tanımını yapması istenmiş ve kendilerini utangaç bir insan olarak düşünüp düşünmedikleri sorulmuştur. Araştırma sonuçlarında, araştırmaya katılan bireylerin %80'den fazlasının yaşamlarının bir bölümünde utangaçlık yaşadıkları, bunların %40'nin ise

kendisini utangaç olarak gördüğü ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılanların %25'i kendisini "kronik utangaç" olarak tanımlarken; %4'ü ise kendisini her zaman, her yerde, her durumda ve herkese karşı utangaç olarak tanımlamıştır. Hiçbir zaman utangaçlık hissetmediklerini belirtenlerin oranı ise %7'dir.

Cheek ve Buss'ın (1981) utangaçlık ile sosyalleşebilme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaya, 340 erkek ve 572 kız üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, utangaçlıkla ilişkili olabileceği düşünülerek sosyalleşebilmeyle birlikte sıkılganlık, özsaygı, kaygı gibi değişkenler de ele alınmış ve utangaçlıkla ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, "utangaçlık" ile "sıkılganlık" arasında cinsiyet açısından büyük bir farkın olmadığı görülmüştür. Utangaçlıkla özsaygı arasında olumsuz yönde, sosyal ortamlarda kaygı ile de olumlu yönde yüksek bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Utangaç bireyler, düşük özsaygıya sahip olmakta ve sosyal ortamlarda bulunmaktan kaygı duymaktadırlar. Ayrıca bu araştırmada, utangaçlık ile sosyallik arasında yakın bir ilişki bulunmamakla birlikte utangaçlığın 'düşük sosyalleşme'den farklı olduğu görülmüştür.

Ishiyama (1984), lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla ilgili yaptığı araştırmada 49'u utangaçlar grubunda, 47'si utangaç olmayanlar grubunda olmak üzere 96 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada bu iki grup öğrencilerini farklı değişkenlere göre karşılaştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; utangaç öğrenciler, kendilerini utangaç olmayan öğrencilerden daha fazla yalnız hissettiklerini, okul başarısında ve akranlarıyla arkadaşlık geliştirmede daha çok engellenmişlik ve daha sık sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Utangaç öğrenciler, yaşadıkları utangaçlığın başkaları tarafından daha kolay fark edileceğini düşündüklerini, utangaçlığın yaşandığı sürede daha fazla dikkat dağınıklığı ve konuşma problemi yaşadıklarını, daha çok sıkılganlık duyduklarını ve kendini cezalandırmak için kendi kendine konuşmalar yapmak gibi belirgin olumsuz tepkiler verdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca utangaç öğrencilerin normal düzeydeki utangaçlığı bile kabul edilemez ve utanç verici bir yaşantı olarak düşündükleri görülmüştür.

Lawrence ve Bennett (1992), yaptıkları araştırmada ergenlerdeki utangaçlık, sosyo-ekonomik düzey ve kişilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya, yaşları 11-18 arasında değişen, 308'i erkek ve 342'si kız olmak üzere toplam 650 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, utangaçlık düzeyleri yüksek olan ergenlerin özsaygılarının utangaç olmayanlara oranla daha düşük olduğu bulunmuştur. Utangaç ergenlerin tamamının, utangaç olmayan akranlarından daha kaygılı

ve nevrotik, daha az dışa dönük oldukları, ayrıca toplum içinde daha gergin ve iletişim becerilerinin zayıf olduğu saptanmıştır. Ayrıca üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin utangaçlık yüzdesinin ise alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerden anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur.

Kampla (1995), okul öncesi çocukların utangaçlıkları ile özsayıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, 26'sı kız ve 27'si erkek olmak üzere dört yaşlarında toplam 53 çocukla çalışmıştır. Araştırmada, utangaçlıkla özsayı arasında orta düzeyde ve olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sıkılganlığın doğası üzerine utangaçlık, sosyal değerlendirilme ve sosyal becerilerin incelendiği araştırmaya 220 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 330 üniversite öğrencisi ve öğretmen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sıkılganlık düzeyi, olumsuz değerlendirilme korkusu, kaygı düzeyleri ve sözsüz iletişim kullanma düzeyleri bakımından cinsiyetler arasında erkek denekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Utangaçlık düzeyleri bakımından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Miller, 1995).

Carducci (2000), utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç bireylerin %64'ünün utangaçlıklarını aile içindeki yaşantılar, aşırı koruyucu anne babalar ve akran baskısı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dış etkenlerin bir sonucu olarak gördükleri, %29'unun ise utangaçlıklarını kişilikleri ile ilgili sorun olarak görüp özsayılarının düşüklüğü, fazla sıkılgan ve kişiler arası ilişkilerde yetersiz olmaları gibi içsel etkenlere bağladıkları görülmüştür. Ayrıca utangaç bireylerin %62'sinin utangaçlık duygusunu her gün yaşadıkları, %82'sinin ise utangaçlık duygusundan hoşlanmadığı saptanmıştır. Utangaç bireylerin %46'sı utangaçlıklarını yenebileceklerini düşünürken, %7'sinin utangaçlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini düşünmekte oldukları, %85'nin ise utangaçlıklarını yenmek için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istediği araştırma sonuçlarında ortaya konmuştur.

Yurt dışında utangaçlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, utangaç bireylerin düşük özsayıya sahip oldukları, sosyal ortamlarda kaygı yaşadıkları, arkadaş edinmede güçlük çektikleri ve bunun sonucunda yalnızlığa itildikleri görülmektedir.

## Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde utangaçlıkla ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde ise bu konuda yapılmış olan çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmektedir.

Gökçe'nin (2002) lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmasına 353'ü kız ve 336'sı erkek olmak üzere toplam 689 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyleri "Utangaçlık Ölçeği"; özsaygı düzeyleri "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"; yalnızlık düzeyleri de "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile ölçülmüştür. Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, anne baba tutumu, akademik başarı yalnızlık ve özsaygı değişkenlerinin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordama güçlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin en önemli yordayıcısının özsaygı olduğu, bunu ikinci önemli yordayıcı olarak yalnızlığın, sonrasında da annenin eğitim durumu ve algılanan gelir durumunun izlediği görülmektedir.

Cabak'ın (2002) lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini bazı değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmasına ise 190 kız ve 310 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci katılmıştır. Bu araştırma kapsamında, lise öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim birimine, algıladıkları akademik başarı durumlarına, algıladıkları anne-baba tutumlarına, fiziksel görünümünü algılama biçimlerine, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma durumlarına ve zamanlarını ne şekilde geçirdiklerine göre utangaçlık düzeylerinde bir fark görülüp görülmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyete ve algılanan anne-baba tutumlarına göre utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamazken diğer değişkenler açısından farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların büyük şehirde yaşayan, kendini başarılı algılayan, anne-babaları üniversite mezunu, gelir durumu yüksek , fiziksel görünümünü beğenen, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılan, zamanını başkaları ile geçirmekten hoşlanan öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür.

Yüksel'in (2002) üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirleyen faktörleri ortaya koymayı amaçladığı çalışmasına ise Gazi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 57'si kız ve 145'i erkek olmak üzere toplam 202 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulguları, üniversite öğrencileri için özsaygı,

algılanan akademik başarı durumu ve annenin eğitim düzeyinin, utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

### **Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

İlgili literatür incelendiğinde sosyal beceri eğitimlerinin birbirinden farklı gruplarda ve farklı içeriklerle uygulandığı görülmektedir. Bu araştırmalardan bazılarını bu bölümde kısaca yer verilmektedir.

Deffenbacher (1988), sosyal beceri eğitiminin öfkenin azaltılması üzerindeki etkisini araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinde genel öfkenin azaltılması için bir yıllık bilişsel rahatlama ve sosyal beceri eğitimi uygulaması yapılmıştır. Araştırmacının bir yıl sonraki izleme çalışmasında, bilişsel rahatlama ve sosyal beceri eğitiminden geçen deneklerin, genel öfke, kişisel-durumsal öfke, öfke bağlantılı fizyolojik tepki ve sürekli öfke düzeylerinin kontrol grubuna oranla daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Bulkeley ve Cramer (1990) tarafından sosyal beceri eksikliği olan, yaşları 12-13 arasında genç ergenlerle sosyal beceri eğitimi çalışmaları yürütülmüştür. Öntest sontest kontrol gruplu desenin kullanıldığı çalışmada deney grubuna sosyal beceri eğitimi programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Araştırma sonuçlarına göre deney grubu öğrencilerinin lehine, sosyal beceri eğitiminin etkililiğini ortaya koyan anlamlı değişiklikler saptanmıştır.

Vaughn ve Lancelotta (1990) , az kabul gören öğrencilere kişiler arası sosyal beceri eğitimi programı uygulamışlardır. Eğitim programı 25 dakikadan oluşan ve haftada iki kez uygulanan 18 oturumdan oluşmuştur. Araştırmada iki deney grubu ve bir kontrol grubu olmak üzere üç ayrı grup kullanılmıştır. İki deney grubundan birincisinde oyun aktivitelerine yer verilirken, ikincisinde sosyal beceri eğitim programı uygulanmış ve kontrol grubuyla ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal beceri eğitiminin etkililiği ortaya konmuştur.

Chung ve Watkins (1995), Hong Kong'lu öğrencilerin ihtiyaçlarına uyarladıkları sosyal beceri eğitim programını ilkokula devam eden 60 öğrenciye 8 oturumluk bir süre boyunca uygulamışlardır. Sözel ve sözel olmayan becerileri, düşünceyi aktarma becerileri, davranışsal metodlar, problem

çözme becerileri, gevşeme becerileri ve atılganlık becerilerinin kullanıldığı program sonunda verilen eğitimin yararlı olduğu, öğrencilerin benlik saygılarını geliştirmede etkili olduğu saptanmıştır. Eğitim verilen öğrencilerin sosyal ilişkilerinde olumlu değişimler olduğu gözlenmiştir.

Albano ve diğerleri (1995) tarafından yapılan bilişsel davranışçı grup yaklaşımı çalışmasında, sosyal beceri, atılganlık, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme gibi yöntemler kullanılarak ergenlerin sosyal fobileri azaltılmaya çalışılmıştır. Beş ergenle yürütülen çalışmada 16 oturumluk bir eğitim programı uygulanmıştır. Bazı oturumlara ailelerin de dahil edildiği çalışmanın sonuçlarına göre verilen eğitimin sosyal fobiyi azaltmada önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır. Bir yıllık izleme çalışmaları sonucunda da bu etkinin devam ettiği belirtilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak sosyal beceri eğitimi programlarının ergenlerin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediği, kaygı düzeylerini azaltmada ve öfkelerini kontrol edebilmede yardımcı olduğu söylenebilir.

## **Ülkemizde Yapılmış Araştırmalar**

Aydın (1985), çocuklarda öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimleri ile arkadaş ilişkilerinde yaşanan başarısızlık arasında bir ilişki olup olmadığı ve öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada, dolayısıyla arkadaş ilişkilerinde başarının artırılmasında sosyal beceri ve sosyal başarı eğitimlerinden hangisinin daha etkili olduğunu incelemiştir. Araştırmada, çeşitli ilkokulların 4 ve 5. sınıflarında okuyan 233 kız ve 239 erkek öğrenciden oluşan toplam 472 deneye öğrenilmiş çaresizlik ve sosyometrik test uygulanmıştır. 472 denek arasında çaresizlik puanı yüksek, sosyometrik puanı düşük 30 denek (15 kız, 15 erkek) puan sırasına göre seçilmiştir. Seçilen 30 denek, beceri eğitimi, başarı eğitimi ve kontrol grubu olmak üzere 10'ar kişiden oluşan üç gruba ayrılmıştır. On oturumluk eğitimin sonuçları, sosyal beceri eğitiminin öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada ve arkadaş ilişkilerinde başarıyı arttırmada, sosyal başarı eğitiminden daha etkili olduğunu göstermiştir.

Altunoğlu-Dikmeer (1997), sosyal içedönük ergenlere verilen grupla sosyal beceri eğitiminin içedönüklük düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Bu amaçla SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği Gençlik Ünitesi'ne çekingenlik, arkadaş edinememe veya arkadaş



grupları içinde yer alamama, kendini ortaya koyamama gibi yakınmalarla başvuran 14 ergenden başvuru sırasına göre ilk 7 kişi deney grubuna, ikinci 7 kişilik grup ise kontrol grubuna seçilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen sosyal beceri eğitim programının 12 hafta süreyle uygulanması sonucunda deney grubundaki ergenlerin sosyal içedönüklük düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.

Yüksel (1997) de 66 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. Öğrencilerin sosyal becerilerini ölçmek amacıyla Riggio tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Envanteri "Social Skills Inventory" kullanılmıştır. Öğrencilerden, 33 kişi deney grubuna, 33 kişi de kontrol grubuna seçilmiş ve deney grubuna 9 haftalık sosyal beceri eğitim programı uygulanmıştır. Verilen eğitim sonunda deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin olumlu yönde arttığı görülmüştür.

Çakıl'ın (1998) grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelediği araştırma, 30'u deney ve 30'u kontrol olmak üzere toplam 60 denek ile yürütülmüştür. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile belirlenmiştir. Grupla sosyal beceri eğitimi bitiminde ve üç aylık izleme dönemi sonrasında, deney grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde azalma görülmüştür.

Uzamaz'ın (2000) sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında ise 14 kişiden oluşan deney grubuna her biri 90 dakikadan oluşan 9 oturumluk eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim uygulanmamıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal beceri eğitimi alan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerinde olumlu gelişmeler kaydedilmiştir.

Koçak (2001), 10 oturumdan oluşan, sosyal beceri temelli bilişsel-davranışçı grup programının, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan 54 lise öğrencisi, programın uygulandığı deney grubu, etkileşim grubu olarak düzenlenen plasebo kontrol grubu ve hiçbir etkinliğin yapılmadığı kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Ölçme aracı olarak Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri'nin kullanıldığı

araştırmanın sonucuna göre, sosyal beceri temelli bilişsel-davranışçı grup programının sosyal kaygıyla başa çıkmada etkili olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde sosyal beceri eğitimiyle ilgili yapılmış olan araştırmaların da ergenlerin kişiler arası ilişkilerini geliştirmede; kaygı ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve sosyal becerilerin grup yaşantısıyla bireylere kazandırılabilirdiği görülmektedir.

### **Utangaçlık ve Sosyal Beceri Eğitimi İle İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde utangaç bireylere yönelik olarak geliştirilmiş olan sosyal beceri eğitimi programlarının yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Avery ve diğerleri (1981), yaptıkları araştırmalarında utangaç öğrenciler için, başta karşı cinsle olmak üzere yaşadıkları kişiler arası iletişim problemlerinden yola çıkarak, sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik ailesel yaşam eğitimi geliştirmişlerdir. 21'i sosyal beceri eğitiminin verildiği deney grubunda ve 13'ü de kontrol grubunda olmak üzere toplam 34 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, verilen eğitim sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinde azalma kaydedilmiştir.

Haynes-Clements ve diğerleri (1984), utangaç ergenler için sosyal beceri eğitimi geliştirmişlerdir. 12'si deney ve 12'si kontrol grubu olmak üzere 24 ergenle gerçekleştirilen bu program 9 hafta sürmüştür. Eğitim öncesinde ve sonrasında sosyal kaygı, bilişsel kendini değerlendirme ve sosyal ortamlarda kendini algılama ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularında, deney grubunun kontrol grubuna göre olumlu farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir. Eğitim sonunda deney grubunda sosyal kaygıda azalma; negatif değerlendirmede azalma, sosyal ortamlarda kendini aktif olarak algılamada ise artma görülmüştür.

Yaş ortalaması dokuz olan, "utangaçlık", "sadece kendisinden yaşça küçük çocuklarla oynama" ve "yaşından küçük davranışlar sergileme" nedeniyle bir rehberlik merkezine gönderilmiş olan 28 çocuğa, bilişsel davranış değiştirme, model alma, simgesel ödül biriktirme ve rol oyunundan oluşan dört farklı tekniğin kullanıldığı sosyal beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol

grubunun olmadığı bu çalışmada kendilik uyumu, ev içi uyum, sosyal uyum ve fiziksel uyumda anlamlı bir artma görülmüştür (Barrett, 1985).

Christoff ve diğerleri (1985), 12-14 yaşlarında 6 utangaç ergenle yürüttükleri çalışmalarında ilk dört hafta iletişim becerileri ve ikinci dört haftasında sosyal problemlerin çözümüne yönelik becerilerin yer aldığı toplam 8 hafta süren sosyal beceri eğitimi programı uygulamışlardır. Araştırmada, verilen eğitim sonucunda ergenlerin, sosyal problemlerin çözümünde ve sosyal etkileşime girme oranlarında artış olduğu bulunmuştur.

Booth (1990) tarafından yüksek okul öğrencileriyle yapılan çalışmada, akranlarca sağlanan kısa süreli sosyal beceri eğitiminin, utangaçlık düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Rol oynama, ev ödevleri, geri bildirim ve kişiler arası problemlerin çözümüne yönelik stratejileri içeren film gösterimlerinin yer aldığı sosyal beceri eğitimi, üçer öğrencinin yer aldığı iki deney grubunda, eğitim alan akranları tarafından bir haftalık sürede 3x1 saat uygulanmıştır. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında araştırma bulguları, deneyimli akranların sosyal beceri müdahale programını kullanarak yaşlılarının utangaçlık düzeylerini azalttıklarını ortaya koymuştur.

Jupp ve Griffiths (1990), utangaç ergenlerde iki sosyal beceri eğitim programını karşılaştırdıkları çalışmada, aynı zamanda sosyal beceri eğitiminin ergenlerin benlik kavramı ve sosyal becerilerinde ne derecede etkili olduğunu incelemişlerdir. Ön test-son test kontrol gruplu desenin kullanıldığı çalışmada eğitim yüksek okuluna devam eden 30 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin 20'si sosyometrik seçim ve öğretmen değerlendirmesine göre, diğer 10 öğrenci ise sosyal yönden oldukça yetersiz olan öğrenciler arasından belirlenmiştir. Ayrıca benlik saygısını ölçmek için Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği kullanılmıştır. Seçilen bu öğrenciler tesadüfi olarak 2 deney ve 1 kontrol grubundan oluşan 10'ar kişilik gruplara ayrılmışlardır. Birinci gruba sosyal becerilerle ilgili grup tartışmalarının yer aldığı geleneksel grup tartışması, ikinci gruba ise sosyal yetersizlik hissedilen durumlarla ilgili rol oyunlarını içeren bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Haftada 90 dakikadan oluşan 13 haftalık uygulama sonunda tekrar öğretmen gözlemleri ve benlik saygısı puanları değerlendirilmiştir. Rol oyunlarını içeren uygulamanın olduğu grupta ve geleneksel tartışma grubunda

sosyal davranışlarda gelişmeler olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın sonunda rol oyunlarının yer aldığı deney grubundaki öğrencilerin benlik saygılarında olumlu yönde bir değişme olduğu saptanmıştır (Akt:Greco ve Morris, 2001).

İlgili literatür incelendiğinde sosyal beceri eğitimi programlarının bireylerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

Ülkemizde ise farklı gruplara yönelik sosyal beceri eğitimi programları bulunmakla birlikte utangaç bireylerle sosyal beceri eğitiminin uygulandığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Sosyal beceri eğitimi programının lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırma, öntest-sontest kontrol gruplu desene dayalı deneysel bir çalışmadır.

Bu bölümde araştırmanın deseni, denekleri, veri toplama aracı ve bu aracın geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, sosyal beceri eğitim programının genel nitelikleri ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

## Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Bu desenin bir diğer adı ise Split Plot (2x2'lik) desendir. Bu desen iki faktörü içermektedir. Faktörlerden birincisi farklı deneysel işlem koşullarını (deney-kontrol grupları) tanımlarken, ikincisi zamana bağlı değişimi betimlemek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümleri tanımlamaktadır (öntest-sontest) (Büyüköztürk,2002).

Araştırmanın temel amacı sosyal beceri eğitimi programının bu programa katılan öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltıp azaltmadığını ortaya koymaktır. Bu nedenle araştırmanın bağımsız değişkeni, öntest ve sontest uygulamaları arasında sadece deney grubuna uygulanan sosyal beceri eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise, öğrencilerin 'Utangaçlık Ölçeği' ile ölçülen utangaçlık düzeyleridir.

Sosyal beceri eğitimi programı, 11 kişilik deney grubuna 10 oturum içinde verilmiştir. Oturumlar ortalama 90 dakika sürmüştür. Deney grubuna uygulanan sosyal beceri eğitimi programının sonlanmasından sonra her iki gruba da sontest olarak Utangaçlık Ölçeği uygulanarak, grupların utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. Bu araştırmada kullanılmış olan desen Tablo-1'de verilmiştir.

**TABLO-1**  
**Araştırma Deseni**

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	Utangaçlık Ölçeği	On oturumluk sosyal beceri eğitimi programı	Utangaçlık Ölçeği
Kontrol Grubu	Utangaçlık Ölçeği	-----	Utangaçlık Ölçeği

## Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2004-2005 öğretim yılında Etimesgut Lisesi'nin 9.sınıfına devam eden, utangaçlık düzeyi yüksek 22 gönüllü öğrenci ile yürütülmüştür. Etimesgut Lisesi'nin 9. sınıflarından yansız olarak seçilmiş olan 12 şubeye (376 öğrenciye) "Utangaçlık Ölçeği" uygulanmıştır. Her bir öğrencinin ölçekten aldığı puanlar hesaplanmış ve en yüksek puanları alan öğrencilerden çalışmaya katılmak istemeyen öğrencilerin bulunabileceği de göz önünde bulundurularak sayı biraz geniş tutulmuş ve böylece 66 kişilik bir araştırma grubu belirlenmiştir. Daha sonra bu grup kendi içinde deney, kontrol ve plasebo kontrol grubu olmak üzere yansız olarak 22 kişilik üç ayrı gruba bölünmüştür. Öncelikle deney grubunun öğrencileriyle görüşülmüştür ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden 14 kişi belirlenmiştir. Deney grubuna alınan öğrencilerin cinsiyet ve puan ortalamalarına dikkat edilerek plasebo kontrol grubu listesindeki öğrencilerle görüşülmüş ve son olarak kontrol grubunda yer alacak olan öğrencilerin de belirlenmesiyle deney, plasebo kontrol ve kontrol grupları için 14 kişilik öğrenci grupları oluşturulmuştur.

Araştırmaya başlarken, kontrol grubuna ek olarak plasebo kontrol grubu da oluşturulmuştur. Ancak plasebo kontrol grubuyla uygulamaya başlanmış olmasına rağmen, okulda 19 Mayıs çalışmalarıyla bu grup uygulamalarının aynı zamana rastlamış olması nedeniyle öğrencilerin gruba katılımı sağlanamamış ve grubun iptal edilmesi gerekmiştir.

Deney grubunda yer alan üç öğrencinin, oturumlar başladıktan sonra çeşitli nedenlerle gruptan ayrılmasıyla, kontrol grubundaki öğrenci sayısı da 11'e indirilmiştir ve sonuç olarak 11'i deney grubu ve 11'i kontrol grubu olmak üzere toplam 22 öğrenci ile bu çalışma yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan öğrencilerin 6'sı kız, 5'i erkek ve yine aynı şekilde kontrol grubunda yer alan öğrencilerin de 6'sı kız ve 5'i erkektir.

Deney ve kontrol grubunun utangaçlık ölçeği öntest puanlarına göre birbirlerinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için Mann Whitney U-testi yapılmış ve sonuç Tablo-2'de sunulmuştur.

## TABLO-2

**Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest Puan Ortalamalarının  
Karşılaştırılmasına İlişkin U-Testi Sonucu**

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	11	12,45	137,00	50,00	.489
Kontrol Grubu	11	10,55	116,00		

Tablo-2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. [ U=50.00, p>.05].

**Veri Toplama Aracı**

**Utangaçlık Ölçeği**

Araştırmada, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla orijinali Cheek (1990) tarafından 13 madde olarak geliştirilen ve Güngör (2001) tarafından dilimize uyarlama çalışmaları yapılarak yedi madde daha eklenen “Utangaçlık Ölçeği” kullanılmıştır. Utangaçlık Ölçeği’nin tamamı Ek-2’de sunulmaktadır.

Utangaçlık Ölçeği, 20 maddeden oluşan ve bireylerin kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ortaya koyabilecekleri duygu ve davranışlara yönelik ifadelerin yer aldığı beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek, ifadelerin karşısında bulunan “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Kararsızım”, “Bana Uygun”, “Bana Çok Uygun” seçeneklerinden birisini seçip işaretlemeleri istenerek uygulanmaktadır.

Utangaçlık Ölçeği’nde puanlama, “Bana Hiç Uygun Değil” seçeneğine 1 (Bir), “Bana Uygun Değil” seçeneğine 2 (İki), “Kararsızım” seçeneğine 3 (Üç), “Bana Uygun” seçeneğine 4 (Dört), “Bana Çok Uygun” seçeneğine 5 (Beş) puan verilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en

yüksek puan 100 , en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe utangaçlık düzeyi de yükselmektedir.

## **Ölçeğin Geçerlik Çalışmaları**

Orijinal ölçeğin (Shyness Scale) geçerlik çalışmasında benzer ölçekler geçerliği yöntemi seçilmiş ve benzer ölçek olarak Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak utangaçlıkla sosyal kaçınma arasında .77, sosyal kaygı arasında .86 korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, bireylere “utangaçlık sizin için ne kadar problemdir?” sorusu sorulmuş ve alınan yanıtlarla utangaçlık ölçeği puanları arasında .68 korelasyon elde edilmiştir (Güngör, 2001).

Ölçeğin Türkiye’de yapılan geçerlik çalışmalarında ise Güngör (2001), ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla benzer ölçekler geçerliği ve yapı geçerliğine bakmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Liebowitz (1985) tarafından geliştirilen ve Eren (1997) tarafından dilimize uyarlanan “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE)” kullanılmıştır. Benzer ölçek geçerliği için 84 öğrenciye “Utangaçlık Ölçeği” ile “SDKDE” uygulanmış ve aralarındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. “Utangaçlık Ölçeği” ile “SDKDE”nin kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanları arasındaki korelasyon .71; utangaçlık ile SDKDE’nin kaçınma boyutu arasındaki korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin madde geçerliğinin tek boyutlu olup olmadığını belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, 20 maddenin toplam üç faktörde toplandığı, ancak maddelerin faktör yükleri incelendiğinde 20 maddenin tümünün birinci faktörde toplandığı görülmektedir. Bu durum, ölçeğin tek boyutlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin yapı geçerliğinin bulunduğu görülmüştür (Güngör,2001).

Gökçe (2002) de, Utangaçlık Ölçeği’nin lise öğrencileri üzerindeki geçerlik çalışmasında ölçeğin ölçüt geçerliği ve yapı geçerliğine bakmıştır.. Ölçüt geçerliği için “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE) kullanılmıştır. Çankaya Cumhuriyet Lisesi’nde öğrenim gören toplam 104 öğrenciye “Utangaçlık Ölçeği” ile “SDKDE” uygulanmıştır. Öğrencilerin Utangaçlık Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile SDKDE’nin kaygı boyutundan aldıkları puanlar



arasındaki korelasyon katsayısı .75; SDKDE'nin kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 ve SDKDE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğinin saptanması içinse Gökçe (2002) tarafından faktör analizi uygulanmıştır. Çankaya Cumhuriyet Lisesi'nden 104 öğrenci, Yenimahalle Alparslan Lisesi'nden 100 Öğrenci ve Sincan Lisesi'nden de 125 olmak üzere toplam 329 öğrenciye Utangaçlık Ölçeği uygulanmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin 5 faktörlü olmasının yanı sıra, en yüksek öz değerin birinci faktörde toplandığı ve birinci faktörün de, ölçekle ölçülmesi hedeflenen utangaçlık değişkenini göstermesi varyansın da %29.183 gibi önemli bir bölümünü açıklaması nedeniyle ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilmiştir. Bu durum Utangaçlık Ölçeği'nin yapı geçerliğinin beklenen değişken yönünde varlığının da bir kanıtı olarak görülmüştür.

### **Ölçeğin Güvenirlik Çalışmaları**

Orijinal ölçeğin (Shyness Scale) güvenirlik çalışmasında iç tutarlığı saptayabilmek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğini saptamak için ikinci yöntem olarak test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçek 45 gün arayla iki kez uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .88 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin Türkiye'de yapılan güvenirlik çalışmalarında ise Güngör (2001), 78 öğrenciye 3 hafta ara ile ölçeği iki kez uygulamış ve bu iki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur. İç tutarlığı saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısını ise .91 olarak bulmuştur.

Gökçe (2002) ise, Utangaçlık Ölçeği'nin lise öğrencileri üzerinde güvenirlik çalışmasını yapmış ve bunun için "test-tekrar test" ve "iç tutarlılık" yöntemlerini kullanmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışmasında, Yenimahalle Alparslan Lisesi'nde, 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören, yansız olarak seçilmiş 100 öğrenciye Utangaçlık Ölçeği iki hafta ara ile uygulanmış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki ilişki, Pearson Momentler Çarpımı

Korelasyon yöntemi ile hesaplanmış ve elde edilen güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlığı ise Cronbach Alfa Katsayısı ile hesaplanmış ve .87 olarak saptanmıştır.

### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Denencenin test edilmesinde, SPSS 10.0 programındaki ilişkisiz Ölçümler İçin Mann-Whitney U-Testi ile İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Mann Whitney U-testi, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder. Bu test, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılır. Wilcoxon işaretli-sıralar testi ise ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılır ve sosyal bilimlerde az denekli yürütülen gruplar içi araştırmalarda sıklıkla tercih edilir (Büyüköztürk, 2002).

Bu araştırmada da çalışmalara katılan denek sayısının az olması nedeniyle deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest sonuçlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U-testi, grupların kendi içlerinde öntest ve sontest puanlarını karşılaştırmak içinse Wilcoxon işaretli-sıralar testi kullanılmıştır.

Araştırmanın denencesinin test edilmesinde istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak .05 olarak kabul edilmiştir.

### **Sosyal Beceri Eğitimi Programının Geliştirilmesi**

Utangaçlık düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerine yönelik hazırlanmış olan sosyal beceri eğitimi programı, öğrencilerin utangaçlıklarıyla başa çıkabilmelerinde onlara yardımcı olabileceği düşünülen sosyal becerilerin kazandırılması amaçlanarak, bilgilendirme, etkili iletişim, model alma, rol oyunları, geribildirim ve grup etkileşimine ağırlık verilerek geliştirilmiştir. Sosyal beceri eğitimi programının tamamına Ek-1'de yer verilmektedir.

Program hazırlanırken çoğunlukla bilişsel-davranışçı yaklaşımın ilke ve teknikleri temel alınmıştır. Program oluşturulurken benzer amaçlarla hazırlanmış olan programların (Yüksel, 1997; Altunoğlu-Dikmeer, 1997; Uzamaz, 2000; Koçak, 2001; Eren-Gümüş, 2002 ) içeriği incelenmiştir.

Programın geliştirilme aşamasında ayrıca; B.G.,Markway, C.N. Carmin, A. Pollard ve T. Flynn (1989) "Utangaçlığı Yenmek. Çekingen ve Sıkılganlar İçin El Kitabı"; J.A. Stevens (1997) "Utangaçlığınızı Yenin"; K. Özer (2002) "İletişimsizlik Becerisi"; H. Bacanlı (1999) "Sosyal Beceri Eğitimi"; N. Voltan Acar, (2002) "Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler"; S.Erkan (2000) "Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri" kaynaklarından da yararlanılmıştır.

### **Sosyal Beceri Eğitimi Programının Genel Amacı**

Sosyal beceri eğitimi programının genel amacı, öğrencilerin utangaçlıklarıyla başa çıkabilmelerinde, onlara yardımcı olabileceği düşünülen sosyal becerilerin kazanılmasına yardımcı olacak yaşantılar sağlamaktır.

Program on oturum olarak hazırlanmıştır ve programın sonunda; grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanıyıp anlamaları, utangaçlıkla ilgili yaşadıkları problemlerin nedenlerini fark edebilmeleri, sözel ve sözel olmayan iletişimi, dinleme becerilerini etkili kullanabilmeleri, akılcı olmayan düşüncelerini akılcı olanlarla değiştirebilmeleri, sosyal ortamlarda girişken davranışlar sergileyebilmeleri hedeflenmiştir.

### **Sosyal Beceri Eğitimi Programının Öğeleri**

**1. Oturum:** Grubu oluşturma, utangaçlık ve sosyal beceriler konusunda bilgi sahibi olabilme.

- Grup üyeleriyle tanışma
- Grubun amaç ve kurallarını belirleme
- Grup sürecinden beklentilerini paylaşma
- Sosyal beceri eğitim programının amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olma

- Utangaçlık hakkında bilgi sahibi olma

**2. Oturum:** Gruba güven duyabilme, kendini tanıma

- Grubun diğer üyelerine güven oluşturma
- Olumlu olumsuz özelliklerinin farkına varma
- Olumlu olumsuz özellikleriyle kendini olduğu gibi kabul etme
- Gruptaki diğer üyeleri tanıma

**3. Oturum:** Sözsüz iletişimi ve etkili dinleme becerilerini kullanabilme

- Sözel olmayan davranışlar hakkında bilinçlenme
- Açık ve rahat bir beden dili kullanma
- Uygun göz ilişkisi kurma
- Etkin bir dinleyici olma

**4. Oturum:** Sözel iletişimi etkili bir biçimde kullanabilme

- Sözel iletişimde beden dilini etkili kullanma
- Uygun göz ilişkisi kurma
- Ben dilini etkili bir şekilde kullanma
- İletişimde açık uçlu sorulara yer verme

**5. Oturum:** Mantıksız düşüncelerin farkına varma ve mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirebilme

- Düşüncenin duyguya, duygunun da davranışa etkisini fark etme.
- ABC modeli hakkında kısaca bilgi sahibi olma
- Mantıksız düşüncelerin farkına varma
- Mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirme

**6. Oturum:** Sosyal durumlarda girişken davranışlar gösterebilme

- Girişken davranışları, saldırgan ve girişken olmayan davranışlardan ayırt etme
- Girişken davranışlar gösterme
- Kişisel haklarının farkına varma
- Girişken olmanın kişisel haklarını korumadaki önemini açıklama

**7. Oturum:** Sosyal becerilerini kullanabilme

- İnsanlarla yeni ilişkiler kurma
- Bir konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma
- Birisiyle tanışma
- Tanımadığı birisine soru sorma

**8. Oturum:** Sosyal becerilerini kullanabilme ve girişken davranışlar gösterebilme

- Reddetme ve reddedilmeyi kabul etme
- Satın aldığı bir eşyayı değiştirme ya da iade etme
- Yardım isteme
- Teşekkür etme ve özür dileme

**9. Oturum:** Sosyal becerilerini kullanabilme

- Topluluk içinde rahat davranma
- Topluluk içinde dikkatleri üzerine toplamaktan rahatsız olmama
- Kişiler arası ilişkilerde kendini gruba göre ayarlama

**10. Oturum:** Grubu sonlandırma

- Tüm oturumları grup üyeleriyle gözden geçirme
- Grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlama
- Son-testi uygulama

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın temel denencesi ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

#### **Deney ve Kontrol Grubunun Utangaçlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Araştırmanın temel denencesi, “sosyal beceri eğitimi programının uygulandığı öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde, bu programın uygulanmadığı öğrencilerin utangaçlık düzeylerine göre azalma olur” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu denenceyi test etmek için deney ve kontrol grubundaki deneklere öntest-sontest olarak “Utangaçlık Ölçeği (UÖ)” uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunu oluşturan deneklerin sayısal dağılımları ile UÖ öntest-sontest puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-3’te verilmiştir.

**TABLO-3**

**Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Utangaçlık Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	N	Öntest		Sontest	
		X	S	X	s
<b>Deney Grubu</b>	11	77,27	4,29	66,54	10,54
<b>Kontrol Grubu</b>	11	76,09	4,92	74,36	5,92
<b>Toplam</b>	22	76,68	4,55	70,45	9,25

Deney grubunun, deney öncesi utangaçlık puanları ortalaması 77,27 iken sosyal beceri eğitimi programı sonrasında bu ortalama 66,54’e düşmüştür. Kontrol grubunun öntest utangaçlık puanı 76,09 iken, sontest puanlarının ortalaması 74,36 olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının test edilmesinde az denekli deneysel araştırmalarda kullanılan ilişkisiz örneklem için Mann Whitney U-test kullanılmış ve analiz sonuçlarına Tablo-4’te yer verilmiştir.

**TABLO-4**

**Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Sontest Puan Ortalamalarının  
Karşılaştırılmasına İlişkin U-Testi Sonucu**

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	11	8,82	97,00	27,00	.048
Kontrol Grubu	11	14,18	156,00		

Tablo-4’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. [ U=27.00, p<.05].

Deney grubunun utangaçlık ölçeği öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ilişkili örneklem için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve sonuçları Tablo-5’te verilmiştir.

**TABLO-5**

**Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği Öntest-Sontest Puanları için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi  
Sonuçları**

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	11	6,00	66,00	2,93	,003
Pozitif Sıra	0	0	,00		
Eşit	0	-	-		

Tablo-5'te görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık ölçeği öntest sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [  $z=2.93$ ,  $p<.05$ ].

Kontrol grubunun utangaçlık ölçeği öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ilişkili örneklem için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve sonuçlarına Tablo-6'da yer verilmiştir.

**TABLO-6**

**Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Öntest-Sontest Puanları için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Sontest- Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	6	6,08	36,50	1,66	,096
Pozitif Sıra	3	2,83	8,50		
Eşit	2	-	-		

Tablo-6'da görüldüğü gibi kontrol grubunun utangaçlık ölçeği öntest sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [  $z=1.66$ ,  $p>.05$ ].

Bu bulgular, sosyal beceri eğitimi programına katılan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin, bu programa katılmayan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinden düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Yani uygulanan sosyal beceri eğitimi programının, öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltacağına ilişkin araştırma denencesi doğrulanmıştır.



## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

Bu bölümde, sosyal beceri eğitimi programının lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır. Deney ve kontrol grubunun öntest-sontest puanlarının karşılaştırılması sonucu araştırmanın temel denencesi olan “sosyal beceri eğitimi programının uygulandığı öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde, bu programın uygulanmadığı lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre azalma olur”un doğrulandığı görülmüştür. Deney grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark oluşurken, bu farkın kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasında olmaması, geliştirilen sosyal beceri eğitimi programının etkili olduğunu göstermektedir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin program sonunda kendilerinde olumlu değişiklikler olduğunu; duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebildiklerini, dolayısıyla arkadaşlarıyla daha rahat iletişim kurabildiklerini, bir şey istemesi veya birisine “hayır” demesi gereken durumlarda eskisi kadar zorlanmadıklarını, utangaçlık yaşamalarına yol açan mantıksız düşüncelerini fark edebildiklerini ve sınıf ortamında daha rahat konuşabildiklerini ifade etmeleri de araştırmanın sosyal beceri eğitimi programının etkili olduğu bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın denencesi oluşturulurken, sosyal beceri eğitimi programlarının içeriğini oluşturan tekniklerin, alıştırma ve program uygulanırken geçirilen grup yaşantılarının değişik kaynaklarda etkili olduğunun belirtilmesi ve çeşitli araştırma bulgularının da bunu desteklemesi dikkate alınmıştır.

İlgili literatüre bakıldığında ise bu bulguyu destekler nitelikte olan araştırma sonuçları mevcuttur: Avery ve diğerleri (1981), sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik hazırladıkları ailesel yaşam eğitiminin utangaç öğrencilerin sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azalttığını; Haynes-Clements ve diğerleri (1984), benzer biçimde sosyal beceri eğitiminin utangaç ergenlerin sosyal kaygı ve negatif değerlendirme düzeylerinde azalma, sosyal ortamlarda kendini aktif olarak algılamada ise artma sağladığını ortaya koymuştur. Barrett (1985), bilişsel davranış değiştirme, model alma, simgesel ödül biriktirme ve rol oyunlarından oluşan sosyal beceri eğitiminin utangaç öğrencilerin kendilik uyumu, ev içi uyum, sosyal uyum ve fiziksel uyumlarında, Christoff ve diğerleri ise sosyal beceri eğitiminin utangaç ergenlerin sosyal problemlerin çözümünde ve sosyal etkileşime girme oranlarında artış sağladığını bulmuştur. Booth (1990), akranları tarafından uygulanan sosyal beceri eğitiminin utangaçlık düzeyini azalttığını; Jupp ve Griffiths (1990) de yaptıkları deneysel araştırmalarında, rol oyunlarına yer verilen sosyal beceri eğitiminin utangaç öğrencilerin benlik saygılarında anlamlı bir artış sağladığını saptamışlardır.

Yukarıda anılan araştırma bulguları, sosyal beceri eğitiminin utangaçlık düzeyinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin yüksek olması, akılcı olmayan bilişsel değerlendirmelerinin, iletişim kurma ve girişken davranış sergileyebilme becerilerindeki

yetersizliğin bir sonucu olarak ele alınmıştır. Bu varsayım doğrultusunda, bu becerileri kapsayan sosyal beceri eğitimi programı hazırlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına ve kuramsal görüşlere dayanarak utangaçlıkla ilgili bilgi eksikliğinin giderilmesinin, sözel ve sözel olmayan iletişim becerileri ile etkin dinleme becerilerinin kazanılmasının, sosyal ilişkiler üzerine sahip olunan mantıksız düşüncelerin fark edilmeleri ve gerçekçi olanlarla değiştirilme becerisinin kazanılmasının ve girişken davranma becerilerinin de kazanılmasıyla bir bütün halinde sosyal becerilerin geliştirilmesinin utangaçlık düzeyinin azaltılmasında etkisi olduğu dikkate alınarak program bu yönde yapılandırılmıştır.

Grup içerisindeki geri bildirimlerden, sosyal beceri eğitimi programında yer alan farklı tekniklerin, alıştırmaların, alınan geribildirimler ve ev ödevlerinin yararlı olduğu öğrenilmiştir.

Sosyal beceri eğitimi programında ağırlık, iletişim becerileri ve girişken davranışlar sergileyebilme becerilerinin geliştirilmesine verilmiştir. Grup üyelerinden alınan geribildirimler, bu becerilerin utangaçlık düzeyinin azaltılabilmesi için önemli olduklarını göstermektedir. Çalışmalar sırasında, bu becerilerin yanı sıra öğrenciler için benlik saygılarını geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmesinin programın etkililiğini arttırmakta yararlı olabileceği de düşünülmektedir. Utangaç öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu ilgili kuramsal çerçevede ortaya konmuş olmakla beraber program kapsamında benlik saygısını geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilememiştir. İkinci oturumda ele alınan 'olumlu ve olumsuz özellikleriyle birlikte kendisini olduğu gibi kabul etme' çalışmasında bu konuya biraz değinilmiş ancak benlik saygısını geliştirebilmek için çok daha kapsamlı etkinliklerin gerektiği düşünülerek ve geliştirilen programın sınırlılıkları ve içeriği göz önünde bulundurularak, bu konu program dışında bırakılmıştır. Benlik saygısı geliştirmeye ağırlık veren eğitim programlarının da hazırlanarak utangaçlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalara da gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi ve programın diğer lise öğrencilerinde de etkili olup olmadığının söylenebilmesi için, bu konuda yapılmış araştırma sonuçlarına gereksinim olacaktır.

Ülkemizde, utangaçlık üzerine yapılmış olan herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, bundan sonra bu konuda yapılacak farklı ve daha etkili programlara yol gösterici nitelikte katkıda bulunabileceği de söylenebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, sosyal beceri eğitimi programının lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen, 10 oturumluk sosyal beceri eğitimi programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney ve kontrol grubunun öntest-sontest ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda, sosyal beceri eğitimi programına katılan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı bir azalma görülmüştür.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Utangaçlık, daha çok sosyal kaygı ve içedönüklükle karıştırılmakta ve utangaç çocuklar, okullarda uyumlu ve sessiz olarak kabul edilerek görmezden gelinmektedirler. Okul psikolojik danışmanlarının, utangaç öğrencilerin özellikleri ve gereksinimleri konusunda veli ve öğretmenleri bilgilendirmeye yönelik çalışmalar yapmaları yararlı olabilir.
2. Bu araştırma kapsamında deney grubu, utangaçlık düzeyi yüksek öğrencilerden oluşmuştur. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin de deney grubuna dahil edilmesinin, çalışmalar sırasında utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilere model olmaları açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.
3. Sosyal beceri eğitimi programının utangaçlık düzeyi üzerindeki etkileri farklı yöntem ve tekniklerin yer aldığı grupla psikolojik danışma etkinlikleri ile karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

4. Sosyal beceri eğitiminin uzun süreli etkisinin belirlenmesi amacıyla belirli aralıklarla izleme çalışmaları yapılabilir.

5. Sosyal beceri eğitiminin, lise öğrencilerinin yanı sıra üniversite ve ilköğretim gibi diğer eğitim kademelerindeki utangaç bireyler üzerindeki etkileri araştırılabilir.

6. Sosyal beceri eğitiminin utangaçlık üzerindeki etkisinin daha açık bir şekilde belirlenebilmesi için grup etkileşimine dayalı plasebo kontrol grubunun da yer aldığı deneysel çalışmalar yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akkök, F. (1996). **İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi öğretmen elkitabı**. MEB Yayınları.
- Albano, A. M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. **Cognitive Behavioral Practice**, 2 (2), 271-298.
- Altunoğlu-Altunoğlu-Dikmeer, D.İ. (1997). Sosyal beceri eğitiminin sosyal içedönük ergenlerin içedönüklük düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arends, T. (2000). Understanding shyness. Araneum nostrum panic/anxiety ring.<http://members.aol.com.cybernettr/shyness.html#anchord131942>
- Asendorpf, J.B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 53 (3), 542-549.
- Asendorpf, J.B. (1990). The expression of shyness and embarrassment. **Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology**. (Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Aydın, A.G. (1985). Sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (1999). **Sosyal beceri eğitimi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2000). **İlköğretimde rehberlik**. (Ed. Y. Kuzgun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Barrett, T.E. (1985). Clinical application of behavioral social skills training with children. **Psychological Reports**, 57(3), 1183-1186).

Booth, R. (1990). A short-term peer model for treating shyness in college students:a note on exploratory study. **Psychological Reports**, 66, 417- 418.

Bulkeley, R. & Cramer, D. (1990). Social skills training with youth adolescents. **Journal of Youth and Adolescence**, 19(5), 451-463.

Büyüköztürk, Ş. (2002). **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**. Ankara: Pegem Yayıncılık

Cabak, H. (2002). Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Carducci, J.B. & Zimbardo, G.P.(1995). Are you shy? **Psychology Today**, 28 (6), 34-46.

Carducci, J.B. (2000). Shyness: the new solution. **Psychology Today**, 33 (1), 38-46.

Cheek, J.M. (1998). Development of subtypes of shyness. Presented at INABIS '98-5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, Dec 7-16th. Invited Symposium.

<http://www.mcmaster.ca/inabis98/ameringen/cheek0760/indek.html>

Cheek, J.M.& Buss,A.H. (1981). Shyness and sociability. **Journal of Personality and Social Psychology**, 41 (2), 330-339.

Christoff, K.A., Scott, W.O., Kelley, M.L., Schlundt, D., Baer, G. & Kelley,J.A. (1985). Social skills and social problems-solving training for shy young adolescents. **Behavior Therapy**, 16, 468-477.

Chung, C. H. & Watkins, D. (1995). Evaluating a social skills training program for Hong Kong students. **Journal of Social Psychology**, 135 (4), 527- 528.

Crozier, W.R. (1990). **Shyness and embarrassment: perspectives from social psychology** .(Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.

Deffenbacher, J.L. (1988). Cognitive-relaxation and social skills treatments of anger. **Journal of Counseling Psychology**, 35(3), 234-236.

Elksnin, K.L. ve Elksnin, N. (2001). Adolescents with disabilities: the need for occupational social skills training. **Exceptionality**, 9 (1-2), 91-105.

Elliot, N.S. & Gresham, M.F. (1993). Social skills intervention for children. **Behavior Modification**, 17 (3), 287-313.

Emmelkamp, P.M.G., Bauman, T.K. & Scholing, A. (1994). **Anksiyete bozuklukları**. (Çev. B. Ceyhun ve N. Oral). Ankara: HYB Yayınları

Erdal, H. (2003). Çalışan ve çalışmayan kadınların utangaçlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi ). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eren Gümüş, A. (2002). Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erkan, S. (2000). **Örnek grup rehberliği etkinlikleri**. (Genişletilmiş 4. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Gander, J.M. & Gardiner, H.W.(1998). **Çocuk ve ergen gelişimi**. (Çev. B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi.



Gard, C. (2000). How to overcome shyness. **Current Health** 2, 27(1), 28-30.

Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.J. & Klein, P. (1980). Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills. Champaign, Ill.: Research Press Company

Gökçe, S. (2002). Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Greco, L.A. & Morris, T.L. (2001). Treating childhood shyness and related behavior: empirically evaluated approaches to promote positive social interactions. **Clinical Child and Family Psychology Review**, 4(4), 299- 316.

Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2 (15), 17-22.

Haynes-Clements, L.A., Avery, A.W. & Lamke, L.K. (1984). A cognitive- behavioral approach to social skills training with shy persons. **Journal of Clinical Psychology**, 40(3), 710-713.

Henderson, L. & Zimbardo, G.P. (1998). Shyness. **Encyclopaedia of Mental Health (in press)**. San Diego: Academic Press CA.

Hortaçsu, N. (1997). **İnsan ilişkileri**. Ankara: İmge Kitabevi.

Howing, P.T., Wodarski, J. S., Kurtz, P.D. & Gaudin, J.M. (1990). The empirical base for the implementation of social skills training with maltreated children. **Social Work**, 35 (5), 460-467.

Hyson, M.C. & Van Trieste, K. (1987). The shy child. **ARC Professional Services Group** (ERIC Processing and Reference Facility). ED295741.

Ishiyama, F.I.(1984). Shyness: anxious social sensitivity and self-isolating tendency. **Adolescence**, 19 (76), 903-911.

İşcan, C. & İşcan, E.N. (1996). Psikodinamik açıdan sosyal fobi: utancı anlamak. **3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi**, 4 (1), 23-27.

Jones, W.H., Briggs, S.R. Smith, T.G. (1986). Shyness: conceptualization and measurement. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51 (3), 629-639.

Kampla, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. **Journal of Humanistic Education&Developmant**. 33 (4), 173-183

Karacan, E., Şenol, S. & Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. **3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi**, 4 (1), 28-34.

Kashef, Z. (2001). Shy. **Essence**, 32 (5), 142-148.

Khambekar, A. (2003).Shyness in children. *Pediatrics for Parents*, 20 (10), 11-12.

Koçak, A. (2001). Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Korkut, F. (2004). **Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma**. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kulaksızoğlu, A. (2001). **Ergenlik psikolojisi**. (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

Malouff, J. (2002). Helping young children overcome shyness. University of New England, <http://www.une.edu.au/psychology/staff/malouff/shyness.htm>

Markway, B.G., Carmin, C.N., Pollard, C.A., Flynn, T. (1989). **Utangaçlığı yenmek. Çekingen ve sıkılganlar için el kitabı** (Çev. R. Karabey). İstanbul: Mavi, Okyanus Yayıncılık.

Miller, S.R. (1995). On the nature of Embarrassability: shyness, social evaluation and social skills. **Journal of Personality**, 63 (2), 315-339.

Mudore, C.F. (2002). Are you introvert? **Current Health** 2, 9 (4), 17-19.

Nelson-Jones, R. (1982). Danışma psikolojisi kuramları. (Ed. F. Akkoyun). Cassell Educational Limited.

Özer, K. (2002). **İletişimsizlik becerisi**. (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık

Page, M.R. (1989). Shyness as a risk factor for adolescent substance use. **Journal of School Health**, 59, 432-435.

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

Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, Public and Private and its relationship to other measure of social behavior. **Journal of Personality**, 45, 458-595.

Pişkin, M. (2004). **Eğitimde bireysel farklılıklar**.(Ed. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu). Ankara:Nobel Yayıncılık.

Shepherd, G. (1983). Introduction. Developments in social skills training (Ed: Spence, S. & Shepherd, G.) New York: Academic Pres.

Stevens, J.A. (1997). **Utangaçlığınızı yenin**. (Çev. G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.

Türkçapar, M.H. (1996). Sosyal fobinin biyolojisi. **3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi**, 4 (1), 18-21.

Uzamaz, F. (2000). Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Van Dam-Baggen, R. & Kraaimaat, F.W., (2000). Social skills training in two subtypes of psychiatric inpatients with generalized social phobia. **Scandinavian Journal of Behaviour Therapy**, 29(1), 14-21.

Van Der Molen, T.H. (1990). **Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology** .(Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.

Vaughn, S. & Lancelotta, G. (1990). Teaching interpersonal social skills to poorly accepted students: peer-pairing versus non-peer-pairing. **Journal of School Psychology**. 28, 181-188.

Voltan Acar, N. (2002). **Grupla psikolojik danışmada alıştırma- deneyler**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Walljasper McWilliams, C.M. (1999). Social anxiety and peer relations among adolescents: testing a psychobiological model. **Journal of Anxiety Disorders**, 12 (3), 183-198.

Yörükoğlu, A. (1998). **Gençlik Çağı**. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

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

Zolten, K. & Long, N. (1997). Shyness. Department of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences. Web:<http://www.parenting-ed.org/handout3/spesific%20concerns%20and%20problems/shyness>.

## Ek-I

### SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ PROGRAMININ OTURUMLARINDA YAPILAN ETKİNLİKLER VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Deney grubuna 10 hafta süre ile haftada bir kez, ortalama 90 dakika olmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyal beceri eğitim programı uygulanmıştır. Bu süre içinde kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır.

#### I. OTURUM

**Amaç: 1) Grup üyeleriyle tanışma**

**2) Utangaçlık ve sosyal beceriler konusunda bilgi sahibi olma**

#### **Davranışsal Amaçlar:**

1. Grup üyeleriyle tanışma
2. Grubun amaç ve kurallarını belirleme
3. Grup sürecinden beklentilerini paylaşma
4. Sosyal beceri eğitim programının amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olma
5. Utangaçlık hakkında bilgi sahibi olma

## UYGULAMA:

### 1. Grup üyelerini tanıştırma

Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve gruba ısınmaları için aşağıdaki tanışma yaşantısıyla gruba başlandı:

- a) Ritmik oyunla tanışma: Dairede otururken, dizlere iki kez vurma, iki kez el çırpma ve arkasından iki kez parmak şıklatma şeklinde yapılan ritmik bir oyun hep birlikte başlatılır. Lider parmak şıklatmaya sıra geldiğinde kendi ismini iki şıklatmada söyler ve sıra yanındakine geçer, o da parmak şıklatmaya geldiğinde kendi adını iki vuruşta söylemiş olur. Tüm grup bitirince, karşısındaki birinin adı söylendi, adı söylenen bir başkasını söyledi, böylece tüm grubun adı yinelenmiş oldu.
- b) İsmi anlamı ve veriliş öyküsü: Herkes sırayla isminin anlamını, veriliş öyküsünü ve onu sevip sevmediğini anlattı.

### 2. Grubun amaçlarının belirlenmesi

Aşağıdaki grup amaçları üyelere okunarak üyelere, kendilerinin grupta bulunma amaçları ile grubun amaçlarını karşılaştırmaları istendi. Bu konudaki düşüncelerini grupta paylaşmaları istendi. Üyeler grubun amaçlarının kendilerine uygun olduğunu ve bu amaçlara ulaşabilmek için de son derece istekli olduklarını dile getirdiler.

### Grubun Amaçları

- a) Grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanımaları ve anlamaları
- b) Üyelerin birbirlerini tanıyıp anlamaları
- c) Üyelerin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilecekleri samimi ve güvenli bir ortam oluşturma
- d) Üyelerin kişiler arası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda yaşadığı problemlerin başka insanlar tarafından da yaşandığının ve bu anlamda yalnız olmadıklarının fark edilmesi

- e) Üyelerin utangaçlıkla ilgili yaşadıkları problemlerin nedenlerinin fark edilmesi
- f) Üyelerin utangaçlıkla ilgili akılcı olmayan düşüncelerinin akılcı olanlarla değiştirilmesi
- g) Üyelerin kişiler arası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda yaşadıkları beceri eksikliklerinin giderilmesi
- h) Sosyal ortamlarda girişken davranışlar sergilenebilmesi

### 3. Grup kurallarının belirlenmesi

#### Grup Kuralları

- a) Grup oturumları 90 dakikadır ve her üyeden oturumlara vaktinde gelmesi beklenir.
- b) Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.
- c) Grupta konuşulanlar grup içinde kalmalıdır, üyelerden bunları grup dışında konuşmamaları beklenir.
- d) Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini içtenlikle paylaşmaları beklenir. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir.
- e) Verilen sosyal beceri eğitiminin etkililiği açısından üyelerin oturumlara katılmaları önemlidir. Üyelerden biri herhangi bir nedenle oturuma katılamayacaksa önceden haber vermesi beklenir.
- f) Grup üyelerinin birbirlerini yargılamalarına ve birbirleriyle alay etmelerine izin verilmez.
- g) Sosyal beceri eğitim programının etkililiği için her üyenin verilen ev ödevlerini yapması beklenir.

Grup kuralları okunduktan sonra üyelere:

- Kuralların uygun olup olmadığı,
- Değiştirilmesini ya da kaldırılmasını istedikleri bir kural olup olmadığı,
- Eklenmesini istedikleri bir kural olup olmadığı,
- Uymakta zorlanabilecekleri bir kural olup olmadığı soruları yöneltildi.

Grup kurallarında değişiklik yapılmasına üyeler tarafından gerek görülmedi.

#### **4. Gruptan istek ve beklentilerin paylaşılması**

“Bu gruptan ne bekliyorum?” ve “10 haftanın sonunda kendimde nelerin değişmesini istiyorum?” sorularıyla üyelerden kendi amaçlarını grupla paylaşmaları istendi. Gruptan beklentilerin daha çok “sınıf içinde rahatça söz alıp konuşabilmek”, “karşı cinsle ilişki kurmak” , “arkadaş ilişkilerini geliştirmek” ve “çekingenliklerini yenmek” üzerinde yoğunlaştığı gözlemlendi.

#### **5. Utangaçlık ve sosyal beceriler üzerine bilgi verilmesi**

Üyelerin utangaçlıklarıyla baş etmelerine yardımcı olabilmek üzere hazırlanmış olan sosyal beceri eğitim programının amacı ve içeriği; 10 hafta boyunca sürecek olan grup çalışmasının hangi haftasında hangi çalışmalara yer verileceği grup lideri tarafından açıklandı.

- Hepimiz bir şeylerden, bir zaman utanmışızdır. Bu nedenle utangaçlık duygusunu tanırız. Eğer bu duygumuz çok sınırlı sayıda sosyal ortamda yaşanmışsa ve uzun süreli bir problem oluşturmadıysa, ne güzel. Ancak bazılarımız için başka insanlarla bir arada olmak sürekli bir problemdir. Utangaç kişiler, sosyal ortamlarda kendilerinden hiç bir zaman emin olamazlar ve birileriyle beraber olmadan önce, onlarla birlikteyken ve ayrıldıktan sonra, hep doğru dürüst konuşmak ve davranmak konusunda endişe yaşarlar. Bazen de utangaçlık öyle boyutlarda yaşanır ki, kişi kendini tamamen başkalarından izole eder ve kendini yalnızlığa mahkum eder.
- Eğer utangaçlığımızla baş etmek istiyorsak, öncelikle onu daha iyi tanıyarak işe başlamak gerektiği, bununla birlikte de sosyal becerilerimizi geliştirmeye çalışmanın da ayrı bir öneme sahip olduğu açıklaması yapıldıktan sonra grup üyelerinden kendi utangaçlıklarından biraz bahsetmeleri istendi. Hangi durumlarda utangaçlık yaşadıkları soruldu.

Grup üyeleri, en çok sınıf ortamında söz alıp konuşurken, otorite figürlerinin karşısında (okulda öğretmen ve özellikle de idarecilerin karşısında) ve tanımadıkları kişilerin de olduğu arkadaş ortamlarında utangaçlık yaşadıklarını dile getirdiler.



- Utangaçlık belli durumlarda da yaşanabilir. Örneğin: kişinin yaşadığı yeri değiştirmesi ve bir başka ortama girmesi, yeni bir iş ortamına ya da okul, hatta sınıf ortamına girmesi, çok sevdiği bir yakını kaybetmesi, bir hastalık ya da fiziğinde değişikliğe yol açan bir rahatsızlık geçirmesi gibi....
- Genelde utangaçlık sorunu olan kişilerde **sosyal beceri** eksikliği de bulunmaktadır. Bir başka deyişle ilişkisini başlatma ve sürdürme konusunda gereken bir takım **sözel** ya da **sözel olmayan** davranış becerilerini öğrenmemişlerdir.
- Örneğin, bir karşılaşma ya da tanışma anında ne yapacaklarını, bir sohbeti nasıl başlatacaklarını ve sürdüreceklerini veya nasıl vedalaşacaklarını bilmezler. Topluluk içinde uzakta bir yerde dururlar, göz göze bakışmaktan kaçınırlar, eğer onlarla konuşursanız çok alçak sesle konuşurlar, konuşurken çok uzun aralar verirler, bir çok şeye ilgisiz gibi davranırlar, yüzlerindeki ifade biraz donuktur. Böylelikle o anda çevrede bulunan kişiler, onların kendileri ile ilgilendiklerini hissedemezler, devamlı çevrenin kendileri hakkında ne düşündüğüne konsantre olduklarını bilemezler, tam tersi utangaçların kendileriyle ilişki kurmak istemediklerini sanırlar.
- Grup üyelerine sosyal beceriler hakkında neler düşündükleri ve kendilerini sosyal becerileri açısından nasıl değerlendirdikleri soruldu. Grup üyelerinin çoğunluğu kendisini sosyal beceriler açısından yeterli görmediğini dile getirirken, iki grup üyesi aslında dışardan bakıldıklarında çok sosyal görünen ve insanlarla rahat iletişim kurabilen kişiler olduklarını ifade ettiler. Kendi yaşadıkları utangaçlığın bazı durumlarla sınırlı olduğunu, özellikle bilinmeyen bir ortam ve tanımadıkları insanların yanındayken utangaçlıklarının çok yoğun olduğunu belirttiler.
- Üyelerden ilk oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınarak ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırıldı.

### **Ev Ödevi:**

♣ Kendini Tanıtma Formunun okunarak, boşlukların aklınıza ilk gelenlerle doldurulması.

### Kendini Tanıtma

- \* Benim adım.....
- \* Biraz.....birisiyim.
- \* Ve çok .....birisiyim.
- \* Genellikle kendimi.....hissederim.
- \* .....ile ilgili çok düşünürüm.
- \* .....'in kardeşiyim.
- \* .....'in arkadaşım.
- \* Yapmaktan hoşlanmadığım şeyler;.....
- \* Yapmaktan hoşlandığım şeyler;.....
- \* Boş zamanlarımda.....
- \* Şu ana kadar okuduğum en güzel kitap.....
- \* Dünyada bir yere gidecek olsam.....
- \* İlerde.....olmak/yapmak istiyorum.
- \* Ünlü biriyle tanışma şansım olsa.....ile tanışmak isterdim.
- \* En iyi yaptığım şey.....
- \* En büyük dileğim.....

## II.OTURUM

Amaç: 1) Gruba güven duyma

2) Kendini tanıma

Davranışsal Amaçlar:

1. Grubun diğer üyelerine güven oluşturma
2. Olumlu olumsuz özelliklerinin farkına varma
3. Olumlu olumsuz özellikleriyle kendini olduğu gibi kabul etme
4. Gruptaki diğer üyeleri tanıma

## **UYGULAMA:**

İlk oturumun özeti grup lideri ve üyeler tarafından yapıldı ve ev ödevi olan tanıtma kartlarını gönüllü üyeler grupla paylaştılar.

### **1. Güven çalışması**

Üyelerden ikişerli eşleşmeleri istendi. Eşlerden birisi gözlerini kapatırken diğeri onu oda içinde ellerinden tutarak gezdirdi. Eşler arasında roller değiştirilerek çalışmaya devam edildi. Her üye çalışmayı tamamladıktan sonra gözleri kapalıyken ve eşini gezdirirken neler hissettikleri konusunda paylaşım aşamasına geçildi. Üyelerin bazıları eşlerinin sorumluluğunu almanın kendileri için daha zor olduğunu ifade ettiler. Üyelerden ikisi ise eşlerine güvenmekte sıkıntı yaşadıklarını ve sürekli gözlerini açma ihtiyacı hissettiklerini belirtti.

Grup üyeleri genel olarak güven çalışmasından çok keyif aldıklarını ve buna benzer bir çalışma daha yapmak istediklerini ifade edince grupta bir güven çalışması daha yapıldı.

Grup üyeleri daire şekline geçti ve gönüllü olan üyeler sırayla dairenin ortasına gelerek gözlerini kapadı. Ortadaki üye, kollar ve bacaklar sabit durumda iken kendini arkaya doğru bıraktı. Gruptakiler bu üyenin düşmesini engellemeye çalışarak onu grup içinde yönlendirmeye çalıştılar. Daha sonra üyelerin grubun ortasında ve dışarıda kaldıkları durumda neler hissettikleri paylaşıldı.

### **2. Kendini tanıma:**

Grup üyelerinden kendileriyle ilgili olumlu ve olumsuz özelliklerini bir kağıda yazmaları istendi.

- Örnek olarak aşağıdaki tablo grup lideri tarafından tahtaya çizildi.

<b>Olumlu Özelliklerim</b>	<b>Olumsuz özelliklerim</b>
İyi bir dinleyiciyim	eleştiriye hiç sevmem
İyi niyetliyim	yüzüm asıktır
başkalarını severim	Sinirliyim
Vicdanlıyım	.....

Gönüllü olanların olumlu ve olumsuz özelliklerini ve bu konudaki duygu ve düşüncelerini grupta paylaşmaları sağlandı. Üyelerin kendileriyle ilgili olumsuz olarak kabul ettikleri özelliklerin değiştirilebilir olup olmadığı üzerinde duruldu.

Bu işlem bittikten sonra üyelere çok sevdiği ve değer verdiği bir kişiyi düşünerek onun da olumlu ve olumsuz özelliklerini yazmaları istendi. Sonrasında olumsuz özelliklerine rağmen bu insanın kendileri tarafından sevildiği ve değer verildiği üzerinde durularak, bir insanı sevmek için onun mükemmel olmasının gerekmediği üzerine vurgu yapıldı. Ayrıca bireysel farklılıklarımıza da dikkat çekilerek kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmemiz gerektiği üzerinde duruldu. Bu etkinliğin son aşaması olarak da üyelerin en başta kendileriyle ilgili yazmış oldukları olumsuz özellikler dikkate alınarak her üyeye “..... olsam da değerliyim ve sevmeye layığım” cümlesi tamamlatıldı.

Üyeler kendileri için önemli gördükleri olumsuz özellikleriyle ilgili grubun ortasına gelerek, yüksek sesle “..... olsam da değerliyim ve sevmeye layığım” cümlesini tamamladılar ve her cümlenin sonunda grup tarafından alkışlandılar.

Bu çalışma sırasında üyelere birisi bu çalışmayı yapmak istemediğini, çünkü grubun ortasında bu cümleleri söylerse kendisini komik duruma düşmüş hissedeceğini söyledi. Arkadaşlarının davranışlarını desteklediğini ama kendisi için bunu yapmanın çok zor olduğunu ifade etti. Bunun üzerinde üyelere birisi doğal bir şekilde ve biraz da arkadaşını rahatlatmak için arkadaşına dönerek “komik duruma düşsen de değerlisin ve sevmeye layıksın” şeklinde cümleyi tamamladı. Bu cümle grup üyelerinin de çok hoşuna gitti ve çalışmaya devam ederlerken cümleyi tamamlamakta güçlük çeken arkadaşlarına zaman zaman bu tür geribildirimlerle destek olmaya çalıştılar.

### **3. Diğer üyeleri tanıma:**

Grup üyeleri iki gruba ayrıldı. Gruplar öncelikle kendilerine birer isim buldular. “sevgi kelebekleri” ve “lemanyak” isimlerini kendilerine uygun gören gruplar, ayrı köşelere giderek 10 dakika süre içerisinde burçları, tuttıkları takım, en son okudukları kitap, günlük okudukları gazete, hoşlandıkları-hoşlanmadıkları şeyler vb. ilgili birbirlerini tanımaya çalıştılar. Sonrasında iki grup arasında yarışmaya geçildi. Grup lideri tarafından belirlenen, her grup için farklı on soru grup üyelerine yöneltildi. Örneğin gruptan A üyesi seçilerek, ona grup arkadaşlarından B'nin en son okuduğu kitabın hangisi olduğu soruldu. Eğer doğru cevap alındıysa grup 1 puan kazanmış oldu. Sorular bittiğinde ise en fazla puanı alan grup birinci oldu.

Oturumun sonunda yapılan çalışmalar özetlendi ve tüm grup üyelerinden tek kelimeyle ne hissettiklerini söylemeleri istendi. Duygularını ifade ettikten sonra ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırıldı.

### **Ev Ödevi:**

- ✦ **Olumlu özelliklerinin yer aldığı bir liste hazırlayarak odalarına ya da her sabah görebilecekleri bir yere asmaları ve en az bir kere bu listeyi yüksek sesle okuyarak güne başlamaları söylendi. Bu çalışmalarıyla ilgili duygu ve düşüncelerini haftaya grupla paylaşmaları istendi.**

### **III. OTURUM**

**Amaç: 1) Sözsüz iletişimi etkili bir biçimde kullanma**

**2) Etkili dinleme becerilerini kullanma**

Davranışsal Amaçlar:

1. Sözel olmayan davranışlar hakkında bilinçlenme
2. Açık ve rahat bir beden dili kullanma
3. Uygun göz ilişkisi kurma
4. Etkin bir dinleyici olma

### **UYGULAMA:**

İkinci oturumun özeti yapılarak ve ev ödevlerinin paylaşımıyla çalışmalara başlandı.

**1. Aşağıdan yukarıya yukarıdan aşağıya konuşma**

Isınma çalışması olarak yukarıdan aşağıya aşağıdan yukarıya konuşma etkinliği yapıldı.

Üyeler ikişerli eşleşti, eşlerden birisi sandalyenin üzerine çıkarken diğeri aşağıda kaldı. Üyelerin aşağıda ve yukarıda hem dinleyici hem de konuşmacı olmaları sağlandıktan sonra bu yaşantılarıyla ilgili paylaşımda bulunmaları istendi. Üyelerden bir çoğu aşağıdayken konuşmaya ve dinlemeye çalışmaktan hiç hoşlanmadıklarını belirttiler. Yukarıda olduklarında kendilerini biraz daha rahat hissettiklerini ancak sonuçta bu şekilde iletişim kurmaya çalışmanın çok zor olduğunu ve konuşmaya kendilerini veremediklerini söylediler. İçlerinden iki üye yukarıda konuşurken kendilerini daha önemli olarak algıladıklarını ve bu şekilde konuşmaktan mutlu olduklarını söylerken, bir üye de kendisi aşağıda dinleyici konumundayken çok rahatsız olduğunu, eşini çok otoriter birisi olarak algıladığını ve gerildiğini belirtti.

## 2. Beden Dilini Ayarlama

Kişiler arası ilişkiye kapalı ve açık davranışların yer aldığı “Beden Dilini Ayarlama Formu” üyelere dağıtıldı ve üyelere formda yer alan davranışlara göz atmaları istendi. İlişkiye kapalı olan davranışlar grup lideri tarafından gösterilirken, karşılığı olan ilişkiye açık davranış ise grup üyeleri tarafından gösterildi.

### Beden Dilini Ayarlama Formu

Kişilerarası İlişkiye Kapalı Beden Dili	Kişilerarası İlişkiye Açık Beden Dili
1. Otururken iyice arkaya doğru yaslanmak	1. Öne doğru hafifçe eğik oturmak
2. Omuzları ve başı düşürerek kambur tutmak	2. Omuzları dik tutarak konuşulan kişiye doğru başı hafif yan tutmak.
3. Ciddi ve gergin bir yüz ifadesi takınmak	3. Sıcak ve hafif gülümseyen bir yüz ifadesi takınmak
4. Kaçamak bakışlarla mahcup bir yüz ifadesi takınmak	4. Göz ilişkisi kurarak ilgili bir yüz ifadesi takınmak
5. Kolları çapraz yapıp önde bağlamak	5. Kolları bağlamadan rahat bir konumda önde tutmak
6. Bir kolla diğeri kolu kavramak	6. Kolları rahatça yana bırakmak
7. Aynı mekanda diğerkilerinden uzak oturmak	7. Özellikle konuşurken yakın oturmak

8. Yumruklarını sıkarak oturmak	8. Elleri açık ve gevşek bırakmak
9. Her an kalkacakmış gibi koltuğa ilişircesine oturmak	9. Koltuğu doldurarak rahatça oturmak
10. Otururken bacakları çapraz yapıp, ayakları saklarcasına sandalyenin altında tutmak	10. Otururken bacaklar ve ayakları birbirine paralel tutmak ya da rahat bir biçimde birleştirmek.

- İlişkiye kapalı ve açık olan davranışlar gösterildikten sonra grup üyelerinden birisiyle ilişki kurarken kendi davranışlarını gözden geçirmeleri istendi. Üyeler ilişkiye kapalı davranışları daha çok kullandıklarını, özellikle de sıradan bir konuşma sırasında bile ellerini ve kollarını rahat kullanamadıklarını ifade ettiler.

### 3. Etkili Dinleme:

Grup üyeleri üçer kişilik gruplara ayrıldı. İki kişi karşılıklı konuşurken üçüncü kişi grupta gözlemci olarak yer aldı. Tüm üyeler konuşmacı ve gözlemci olduktan sonra neler yaşandığını grupla paylaşmaları istendi.

Grup üyelerinin bir çoğu eşiyile konuşurken göz iletişimi kurmakta güçlük çektiğini ve bunu yapamadıkları için de konuşma sırasında rahat olamadıklarını dile getirdiler. Bunun üzerine grup lideri, üyelerden ikişerli eşleşmelerini ve eşlerin iki dakika süreyle sadece birbirlerinin gözlerinin içine bakmaları istendi. Üyelerden bu alıştırmayı yapmakta zorlananlar oldu ve grup lideri tarafından desteklenmeleri gerekti. Üyelerin çoğu kısa bir süre sonra yaptıkları bu işi komik bulmaya başladı ve üyeler arasında gülme krizleri yaşandı. Grup üyeleri rahatlamış bir şekilde dairedeki yerlerini alarak neler hissettiklerini paylaştılar.

Çalışma bittikten sonra grup lideri tarafından uygun göz ilişkisinin bu çalışmada yapılandırılan daha farklı olması gerektiği açıklandı. Gözlerin içine doğrudan bakmak yerine, gözlerin olduğu göz bölgesine rahatsız etmeden hafif göz kaymaları ile bakmanın daha uygun olacağı ve gözü sık sık kırpmamanın da önemi üzerinde duruldu.



Üyelere, “Göz ilişkisinin dışında ne tür davranışlar size dinlenildiğinizi hissettirir?” ve “Hangi davranışlar da dinlenilmediğinizi hissettirir?” soruları yöneltilerek alınan cevaplar lider tarafından özetlendi ve iyi bir dinleyici olmak için nelere dikkat edilmesi gerektiği üyelere dağıtılarak üzerinde tartışıldı.

### İyi Bir Dinleyici Olmak İçin

1. Yüzünüzü konuşmacıya dönün
2. Konuşmacının gözlerine bakın
3. Kendinizi germeyin ama dikkatli olun
4. Konuşmacının sözlerini dinleyin ve ne söylediğini zihninizde canlandırmaya çalışın
5. Konuşmacının sözünü kesmeyin, söyleyeceğiniz bir şey varsa onun sözünün bitmesini bekleyin
6. Konuşma sırası size geldiğinde konuyu değiştirmeyin, aynı konuda devam edin. Sizin getirmek istediğiniz farklı bir konu varsa bunu konuşmacının getirdiği konuya ilişkin tepkilerinizi verdikten sonra yeni bir konu olarak dile getirin
7. Anlamadığınız bir şey olursa, konuşmacı durakladığında ya da sözünü bitirdiğinde bunu sorun
8. Konuşmacının duygularını ve içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışın
9. Konuşmacıya, sizin onu dinlediğinizi belirtmek için, zaman zaman onun söylediklerini özetleyerek ona iletin
10. Konuşmacıya sözlerini tamamladığında geribildirimde bulunun.

#### 4. Etkili dinleme ve dinlememe

Gruptan gönüllü bir üye konuşmacı olarak seçilerek uygun olmayan ve uygun olan dinleme davranışları lider tarafından gösterilmeye çalışıldı. Konuşmacının bir gün önce okula geç kalmasıyla ilgili yaşantısını anlattığı çalışmada, üye dinlenilmediğinde öfke duyduğunu ve daha sert bir ses tonu kullanma ihtiyacı hissettiğini belirtti.

Yapılan çalışmalar grup lideri ve grup üyeleri tarafından özetlendikten sonra ev ödevinin verilmesiyle grup sonlandırıldı.

### ***Ev Ödevi:***

- ♣ **Günlük yaşamda sözel olmayan mesajlara dikkat etmeleri istendi. Okuldaki arkadaşlarını konuşmalar sırasında daha dikkatli gözlemlenmeleri ve özellikle dikkatlerini çeken sözsüz mesajları not ederek haftaya grupta paylaşmaları önerildi.**
- ♣ **Bir dahaki oturuma kadar arkadaşlarıyla buldukları ortamlarda, beden dilini ayarlama, uygun göz ilişkisi kurabilme becerilerini geliştirebilecekleri en az iki etkileşim durumuna girmeleri istendi.**

#### **IV. OTURUM**

##### **Amaç: Sözel iletişimi etkili bir biçimde kullanma**

##### **Davranışsal Amaçlar:**

1. Sözel iletişimde beden dilini etkili kullanma
2. Uygun göz ilişkisi kurma
3. Ben dilini etkili bir şekilde kullanma
4. İletişimde açık uçlu sorulara yer verme

##### **UYGULAMA:**

Üçüncü oturumda ele alınan beden dilini ayarlama ve göz ilişkisinin etkili bir iletişim kurabilmek için taşıdığı önem üzerinde tekrar durularak, ödev paylaşımlarına geçildi.

Üyelerden bazıları, sözsüz mesajlara daha çok dikkat ettiklerini ve kendilerinin kullandıkları sözsüz mesajlar konusunda da farkındalıklarının arttığını belirtti.

Bir üye de aslında kendisinin o güne kadar çok fazla sözsüz mesaj kullanmadığını düşündüğünü, özellikle de göz iletişimini ve beden dilini uygun bir şekilde kullanmadığını fark ettiğini söyledi. Arkadaşlarıyla göz iletişimi kurmayı denediğinde zaman zaman çok heyecanlanarak yine gözlerini kaçırma ihtiyacı hissettiğini ve ellerini kullanırken de çok rahat davranmadığını ama en azından şimdi kendi davranışlarının farkına varabildiğini ve bu konuda kendini geliştirebileceğine inandığını söyledi. Diğer üyelerden de benzer yaşantılar paylaşıldı.

### 1. Sırt sırta konuşma:

Isınma çalışması olarak karşılıklı konuşurken göz iletişiminin gerekliliğinin fark edilebilmesi amacıyla “sırt sırta konuşma” etkinliği ile grup çalışmalarına başlandı. Grup üyelerinden ikişerli eşleşmeleri ve eşlerin birbirleriyle sırt sırta oturarak istedikleri bir konu hakkında konuşmaları istendi. Konu bulmakta sıkıntı yaşayan üyelere ise grup lideri tarafından, bu liseyi neden tercih ettikleri ya da bir günlerinin nasıl geçtiği gibi konuları seçebilecekleri söylendi. Beş dakika konuşma sürdürüldükten sonra daire biçimine geçilerek üyelerle etkinlik sırasında neler hissettikleri paylaşıldı. Üyeler sırt sırta konuşmaya çalışırken birbirlerini duymadıklarını ya da duysalar bile birbirlerini anlayamadıklarını ve ellerinde olmadan sürekli konuşurken birbirlerini görme ihtiyacı hissettiklerini ve omuzlarının üzerinden arkaya dönerek konuşabildiklerini belirttiler.

### 2. Açık ve Kapalı Uçlu Sorular

‘Yanıtı uzun ve konuşmacıya daha çok şey anlatma olanağı tanıyan sorular açık uçlu sorulardır. Buna karşılık yanıtların “evet” , “hayır” ile sınırlı olduğu sorular ise kapalı uçlu sorulardır. Konuşma sırasında soruların açık uçlu sorulardan oluşması uzun bir konuşma yapılmasına yardımcı olacaktır’ açıklaması yapılarak grup üyelerinin soru türleri arasındaki farkı daha iyi anlayabilmeleri için aşağıdaki örnekler üzerinde duruldu.

Açık Uçlu Sorular	Kapalı Uçlu Sorular
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kitap hakkında ne düşünüyorsun?</li><li>• Sana bağırdığında neler hissettin?</li><li>• Okuldan sonra ne yapmayı düşünüyorsun?</li><li>• Konseri nasıl buldun?</li><li>• Kendini nasıl hissediyorsun?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kitabı beğendin mi?</li><li>• Üzüldün mü?</li><li>• Eve mi gideceksin?</li><li>• Konserde eğlendin mi?</li><li>• İyi misin?</li></ul>

### 3. Sen Dili Ben Dili

Ben dili ile sen-dili arasındaki önemli fark şudur: Ben-dili ile konuşan kişi kendi iç dünyasındaki duyguları ifade eder ve duyguların ötesinde herhangi bir suçlama ve yargılamaya

gitmez. Ben dili, sosyal etkileşimi başlatan ve sürdüren bir tepkidir. Sen dilinde ise suçlama ve yargılama ağır basmaktadır. Saldırganca bir tutum söz konusudur.

- **'Ben-Dili'ni Kullanma:** Söze 'ben' diye başlayarak duygularınızın, düşüncelerinizin ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağınız cümleler genellikle dört bölümden oluşur:

1. Karşıdakinin belli bir davranışına işaret etmek.
2. O davranışın sizin üzerinizde yarattığı etkiyi, size neler hissettirdiğini belirtmek.
3. O davranışı nasıl yorumladığınızı söylemek.
4. Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

**Örneğin:** "..... yaptığında ..... (hissediyorum) çünkü bu davranışını (şöyle) yorumluyorum. Oysa (şu şekilde) davransan (şöyle) etkilenirdim" gibi.

- Grup üyelerine aşağıdaki ben-dili örnekleri dağıtılarak, sen-dili ile ben-dili arasındaki farklara dikkat etmeleri ve alıştırmaları da bu örneklerdeki ifadelerle uygun olarak yapmaları istendi.

### **Sen Dili ve Ben Dili Örnekleri:**

- Sen Dili: Sinirlerimi bozuyorsun.  
Ben Dili: Bugün çok öfkeliyim ve öfkemi kontrol etmekte zorlanıyorum.
- Sen Dili: Senin çok fazla arkadaşın var ve onların yanındayken benimle hiç ilgilenmiyorsun!  
Ben Dili: Diğer arkadaşlarının yanındayken benimle ilgilenmediğinde kendimi çok yalnız ve değersiz hissediyorum.
- Sen Dili: Seninle konuşmak istemiyorum, beni rahat bırak!  
Ben Dili: Şu anda biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var, daha sonra konuşmaya ne dersin?
- Sen Dili: Bu kadar tepkisiz olmak zorunda mısınız?  
Ben Dili: Senin düşüncelerine öneme veriyorum ve bana bu konu hakkında ne düşündüğünü söylersen çok sevineceğim.

## Sen Dili Ben Dili Alıştırılmaları

- 1) Bir arkadaşın notlarını geçirmek için defterini alıyor ve ertesi gün derse getireceğini söylüyor fakat unuttuğu için getiremiyor ve senin derste deftersiz olduğunu gören öğretmenin tarafından azarlanıyorsun.

Sen Dili:.....

.....

Ben Dili:.....

.....

- 2) Arkadaşınızla grup ödevinizi yapmak için kütüphaneye gidiyorsunuz ancak kütüphanede arkadaşının yanında getirmesi gereken malzemeleri evde unuttuğunu öğreniyorsun, ödevinizi de yetiştiremiyorsunuz.

Sen Dili:.....

.....

Ben Dili:.....

.....

- 3) Bahçede voleybol oynayan arkadaşlarını görüyorsun ve yanlarına giderek oyunlarına katılmak istediğini belirtiyorsun. Ancak arkadaşların seninle hiç ilgilenmiyor, sana cevap bile vermiyorlar.

Sen Dili:.....

.....

Ben Dili:.....

.....

- 4) Baban seni sürekli arkadaşlarının çocuklarıyla kıyaslayarak, diğerlerinin ne kadar çalışkan ve terbiyeli olduklarını söylüyor.

Sen Dili:.....

.....

Ben Dili:.....

.....

.....

- 5) Kardeşinle aynı odayı paylaşıyorsun ve sık sık tartışıyorsunuz. Annen ise sen haklı olsan bile her tartışmanızda sana, onun senden daha küçük olduğunu ve onu idare etmen gerektiğini söylüyor.

Sen Dili:.....

.....

Ben Dili:.....

.....

Üyelerin hepsi alıştırmaları bitirdikten sonra grupta tüm durumlar tek tek okunarak birlikte tekrar ele alındı. Her durum için en uygun ben-dili ifadesinin hangisi olabileceğine karar verilmeye çalışıldı. Bu alıştırma sırasında üyelerden bazılarının ben-dili kullanmak konusunda zorlandıkları görüldü. Üyeler bunu günlük yaşamlarında bu dili kullanmamalarına bağladılar. Ayrıca, sadece kendileri için geçerli bir sıkıntı olduğunu düşünmediklerini, diğer insanların da ben-dilini kullanmak yerine ilk fırsatta karşısındaki insanı suçlamaya hazır bir dil kullandıklarını ifade ettiler.

Oturumun özeti yapılarak, ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırıldı.

### **Ev Ödevi:**

- ♣ **Günlük yaşamlarında açık uçlu sorularla iletişim kurmaya dikkat etmeleri istendi.**
- ♣ **Problem yaşadıkları insanlar varsa kendilerini “ben-dili” kullanarak ifade etmeleri ve bu süreçte kendilerini nasıl hissettiklerine ve konuşmanın nasıl geçtiğine dair gözlemlerini not ederek haftaya grupta paylaşmaları istendi.**

### **V. OTURUM:**

**Amaç: 1) Mantıksız düşüncelerin farkına varma**

**2) Mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirme**

**Davranışsal Amaçlar:**

1. Düşüncenin duyguya, duygunun da davranışa etkisini fark etme.
2. ABC modeli hakkında kısaca bilgi sahibi olma
3. Mantıksız düşüncelerin farkına varma
4. Mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirme

## UYGULAMA:

Dördüncü oturumun özeti yapılarak ve ödev paylaşımlarıyla çalışmalara başlandı.

### 1) Düşüncelerimizin duygu ve davranışlarımıza etkisi:

Pek çoğumuz düşünce, duygu ve davranışlarımızın birbirinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünürüz. Yaşamımızda sık sık “heyecanlanmak ya da sinirlenmek istemiyorum ama elimde değil” şeklinde sözler kullanır ya da duyarız. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını ve doğrudan birbirleriyle bağlantılı olmadıklarını varsayar. Ancak gerçek, bu tam tersidir. Aslında insanların engel olamayacağı üzüntü, öfke ve hayal kırıklıkları çok ender meydana gelir.

## ABC MODELİ

Düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiyi ABC modeli üzerinde şu şekilde açıklayabiliriz:

Bu model üzerinde A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır. Örneğin öğretmeniniz, bir ödevinizi zamanında yapmadığınız için size kızmış olabilir. C noktası, sizin bu olaydan sonraki duygunuzu ve davranışınızı göstermektedir. Örneğin böyle bir eleştiri karşısında savunucu olabilir, “Bu öğretmen beni ne sanıyor?”; “Sınıfta ödevini yapmayan bir tek ben mi varım?” veya “Bu öğretmen bir tek kendi dersi var sanıyor.” gibi bir tepki verebilirsiniz. Böyle bir durumda bir çok insan A noktasındaki olayın doğrudan C noktasındaki duygu ve düşünceye yol açtığına inanır.

A- Olay (Öğretmenin eleştirisi)

C- Duygu ve Davranış (Üzgün, kızgın, savunucu)

Oysa A ve C noktaları arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur. Bu iki nokta arasında yorum ve yaklaşımlarımız yer almaktadır.

Duygu ve davranışlarımızı asıl etkileyen de bu yorum ve yaklaşımlarımızdır. Örneğimize tekrar dönecek olursak;

A- Olay (Öğretmenin eleştirisi)

B- Yorum ve Yaklaşım Biçimi (“Bütünüyle unutmuşum, sınıfta kalacağım.”, “Neden bir tek bana kızıyor?” veya “Bu öğretmen bana taktı.”)

C- Duygu ve Davranış (üzgün, kızgın, savunucu , “ne yapsam boş” duygusu)



Eğer olayı “Neden öğretmen sadece beni görüyor?” veya “Bana taktı” diye yorumlarsanız öğretmene karşı öfke ve kızgınlık duyarsınız. Bunun arkasında da, öğretmeni kızdıracak ve size karşı olumsuz davranmasına yol açacak bir söz veya tutumunuz gelebilir.

Eğer olayı “O kadar kişinin içinde beni buldu, bende de hiç şans yok. Zaten her zaman böyle olur” diye yorumlarsanız “Ne yapsam boş, ben bu şansla hiçbir yere varamam, nasıl olsa başarısız olacağım” diyebilir ve bu durum da çalışma temponuzun dolayısıyla da ders başarınızın düşmesine yol açabilir.

Bu basit şemadan da görüleceği gibi, süreci başlatan öğretmeninizi olsa bile, duygunuza yol açan sizin kendi düşünce biçiminizdir.

Olaylarla karşı karşıya gelmemizle duygularımız arasında o kadar kısa zaman bir zaman geçer ki, sanki yaşadığımız duygunun nedeni olaylarmış gibi bir izlenim ediniriz.

- Düşüncelerimiz, içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin gerçek olarak kabul ettiğimiz bize ait yorumlardır. Burada önemli olan nokta, düşüncelerin gerçeğin tam anlamıyla bir yansıması olmayıp, kendi iç dünyamızın bir yansıması olduklarıdır. Yani düşüncelerimiz “nesnel gerçekliği” değil de “bize özgü gerçekliği” yansıtır. Bu düşüncelerimiz bazen gerçekliğe yakın bazense uzak olabilirler. Bu yüzden yanlış ve mantık dışı da olabilirler. Gün içerisinde mantıklı ya da mantıksız yüzlerce düşünce kafamızın içinden geçer ve duygu ve davranışlarımızı derinden etkilerler.
- Olaylarla karşı karşıya gelmemizle duygularımız arasında o kadar kısa zaman vardır ki, sanki yaşadığımız duygunun nedeni olaylarmış gibi bir izlenime kapılırız. Gerçekte ise duygularımıza yol açan o sırada kafamızdan geçen mantıksız düşüncelerimizdir.

### **Mantıksız düşüncelerimize örnekler**

- Herkes bana bakıyor.
- Kendimi aptal durumuna düşürecekim.

- Söyleyecek hiçbir şey bulamayacağım, donup kalacağım.
- Eğer ağzımı açarsam sesim bir tuhaf çıkacak ya da hiç çıkmayacak.
- Çok tuhaf görünüyor olmalıyım.
- Bir kaçabilsem.
- Ne kadar sıkıcı olduğumu düşünüyorlar.
- Kızaracağım, titreyeceğim....

- Grup üyelerine bu tür mantıksız düşüncelerin kendilerine tanıdık gelip gelmediği soruldu ve eklemek istedikleri mantıksız düşünceleri varsa onları grupta paylaşmaları istendi. Grup üyelerinin söyledikleri de listeye eklenerek, bu tür mantıksız düşüncelerin daha da çoğaltılabileceği söylendi.
  - Sınıfta yanlış bir şey söylersem herkes benimle alay edecek ve küçük duruma düşeceğim.
  - Ne hissettiğimi söylersem ağlamaya başlarım ve herkes benim ne kadar güçsüz olduğumu düşünür.
  - Herkese kendimi sevdirmem gerekiyor ya da kimsenin düşüncelerine karşı çıkmazsam beni severler...
- Burada önemli olan bu düşüncelerin hiç birinin gerçekçi olmadığı ve mantıksız düşüncelerden oluştuğudur.
- Grup üyelerinden bu düşüncelerin doğruluğunu tartışmaları istendi ve yaşadıkları bir olaya farklı baktıklarında düşünce ve davranışlarının da değişeceği; mantıksız düşüncelerinin doğru olmadığını fark edebilecekleri söylendi.
  - Örneğin; koridorda yürüyorsunuz ve o sırada yanınızdan koşarak geçen bir öğrenci hızla size çarparak düşmenize yol açıyor. Özür bile dilemeden koşmaya devam ediyor. Böyle bir durumda, aklınıza ilk gelenler; çok silik bir karakter olduğunuz için hiç kimsenin sizi fark etmediği, özür dilemeye bile gerek görmediği, zaten hiç kimsenin sizinle arkadaşlık etmek istemediği, size değer vermediği gibi oldukça olumsuz düşünceler olabilir. Ancak bu olayda size bu düşüncelerinizin doğruluğunu ispatlayabilecek hiçbir

kanıtız yoktur ve bunlar tamamen sizin o anda kendi kafanızdan geçirdiğiniz düşüncelerdir. Bir iki dakika içinde sizin düşmenize yol açan çocuğa telefon geldiği ve annesinin acilen hastaneye kaldırıldığını öğrendiğinizde ise bu düşüncelerinizin doğruluk payı olmadığını, mantıksız düşünceler olduğunu fark edebilirsiniz.

### **Farklı Düşüncenin Duyguya Etkisi**

1- (a) Matematik dersinde tahtaya kalktınız ancak soruyu çözemiyorsunuz. Arka sıralardan gülme sesleri duymaya başladınız.

- Duygu:
- Davranış:

(b) Teneffüste size güldüğünü düşündüğünüz arkadaşlarınızdan birisi yanınıza gelerek, siz tahtada soru çözmeye çalışırken , açık olan sınıf penceresinden içeriye kağıt uçak girdiğini ve üstünde komik karikatür olduğunu söyleyerek, bakmanız için size veriyor.

- Duygu:
- Davranış:

2- (a) Sabah okula geldiğinde, arkadaşın yanından geçip gidiyor ve selamına karşılık alamıyorsun.

- Duygu:
- Davranış:

(b) Biraz sonra arkadaşınla tekrar karşılaşıyorsun ve bu sabah uykusuz ve dalgın olduğu için senin selamını sonradan fark ettiğini söyleyerek senden özür diliyor.

- Duygu:
- Davranış:

3- (a) Okul bahçesinde basketbol oynarken yanlışlıkla arkanızdan geçen bir kız öğrenciye çarpıyorsunuz ve kız öğrenci size “biraz dikkat etsene geri zekalı” diyerek şiddetle bağıyor.

- Duygu:
- Davranış:

(b) Ertesi gün bu kız, çok çalıştığı halde dünkü sınavından çok düşük bir not aldığını ve bu yüzden moralinin çok bozuk olduğunu söyleyerek senden özür diliyor.

- Duygu:
- Davranış:

- Grup üyelerinden daha önce ele aldığımız mantıksız düşüncelerini tekrar düşünmeleri ve mantıksız düşüncelerin yerine, gerçekçi olanlarını koymaya çalışmaları istendi. Örnek olarak aşağıdaki gerçekçi düşünceler üzerinde durularak, bu düşüncelere katılıp katılmadıkları tartışıldı.

- Sosyal ortamlarda aktif olmaya başlayabilirim.
- Sosyal ortama girince herkes biraz kaygı yaşar.
- Olmadığım biri gibi davranmama gerek yok. Bu beni daha da çok kaygılandırıyor.
- Başkalarının beni çok sert eleştireceğini düşünüyorum, gerçekte kendime karşı acımasız olan benim.
- Sosyal becerilerimi geliştirebilirim.
- Ayrıca, sosyal becerileri çok gelişmiş kişiler de her zaman, % 100 başarılı değiller. Bu nedenle eğer bir etkileşim istediğim gibi iyi gitmezse çok üzülmemeliyim.

Grup üyelerinin geliştirmiş olduğu gerçekçi düşünceler desteklenerek, oturumun özeti grup lideri ve üyeler tarafından birlikte yapıldı. Ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırıldı.

**Ev Ödevi:**

- ♣ Sosyal ilişkileri üzerine sahip oldukları mantıksız düşünceleri keşfederek onları gerçekçi düşüncelerle değiştirmeleri istendi.

Mantıksız Düşünce	Gerçekçi Düşünce
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*

- ♣ Sadece gerçekçi düşüncelerin ve sosyal ilişkiler konusundaki hedeflerinin yazılı olduğu bir liste yaparak daha önce asmış oldukları olumlu özelliklerinin yanına asmaları istendi.

## VI. OTURUM

### Amaç: Sosyal durumlarda girişken davranışlar gösterebilme

Davranışsal Amaçlar:

1. Girişken davranışları, saldırgan ve girişken olmayan davranışlardan ayırt etme
2. Girişken davranışlar gösterme
3. Kişisel haklarının farkına varma
4. Girişken olmanın kişisel haklarını korumadaki önemini açıklama

### UYGULAMA:

Beşinci oturumun özeti yapılarak ve ödev paylaşımlarıyla oturuma başlandı.

#### 1. Girişken, saldırgan ve girişken olmayan davranışların ayırt edilmesi.

Örnek Olay:

Bay ve Bayan A. Oldukça pahalı bir restoranda akşam yemeğindedirler. Bay A. Az pişmiş pirzola ısmarlar fakat kendisine getirilen pirzola isteğinin tersine çok iyi pişmiştir. Onun bu durum karşısındaki olası davranışları şunlar olabilir:

**Girişken Olmayan:** Bay A. Karısına 'yanmış et' hakkında şikayet eder ve gelecekte bir daha bu restoranın müşterisi olmayacağını söyler. Garsona hiçbir şey söylemez ve garsonun "Her şey yolunda mı?" sorusuna "Harika" diyerek karşılık verir. Akşam yemeği oldukça tatminsizdir ve Bay A. Gece boyunca bir şey yapamadığı için kendini suçlu hisseder.

**Saldırgan:** Bay A. kızgın bir şekilde garsonu masaya çağırır. Onu siparişine uymadığı için azarlar ve yüksek sesle bağırıp çağırır. Onun bu davranışları garsonun gururunu kırar ve Bayan A'yı ise utandırır. Bay A, durumu kontrol altına aldığını düşünürken Bayan A'nın yaşadığı utanç aralarında sürtüşmeye yol açar ve gecelerinin bozulmasıyla sonuçlanır. Yemek boyunca da garson , kendini küçük düşürülmüş hissettiğinden kızgın ve dengesiz hareketlerde bulunur.

**Girişken:** Bay A. garsonu masaya çağırır, garsona iyi pişmiş eti göstererek, kibarca ama kesin bir şekilde bunun asıl istemiş olduğu az pişmiş pirzola ile değiştirilmesini ister. Garson hatası için özür diler ve en kısa sürede az pişmiş pirzola ile geri döner. Bayan A. ve Bay A. yemekten memnun kalırlar, buna göre de bahşiş verirler ve Bay A. kendini mutlu hisseder. Garson da memnun bir müşteriden ve yeterince bahşiş almaktan mutlu olur.

- Girişken davranan insanlar başkalarının kişisel sınırlarını ve haklarını çiğnemen, kendi sınırları ve haklarını da başkalarının çiğnemesine izin vermeden ilişki kurarlar.girişken davranan insanlar hem kendilerine hem de başkalarına saygılıdır, kendisine güvenir, başkalarından gelen ve kendisine uygun bulmadığı istekleri rahatlıkla geri çevirir.
- Girişken olmayan davranışlar sergileyen kişiler, onaylanmama ve olumsuz eleştirilme korkusu ile başkalarının isteklerine öncelik veren, kendi gereksinimlerini erteleyen ya da görmezden gelen kişilerdir. Aynı zamanda kendilerine saygı duymadıkları için kendilerini de yeterince önemsemezler.
- Saldırgan davranışlar ise problem çözmekten öte probleme yol açan davranışlardır. Kendi haklarımızı korumak adına başkalarının haklarını görmezden gelmek ya da çiğnemek saldırgan bir davranıştır. Bu nedenle saldırgan davranışla girişken davranışları ayırt edebilmek oldukça önemlidir.

<b>GİRİŞKEN OLMAYAN</b>	<b>GİRİŞKEN</b>	<b>SALDIRGAN</b>
- Kendini inkar eder	- Duygularını tanır	- Başkalarını kırarak, hiçe sayarak kendini geliştirmeye çalışır.
- Kendi duygularına karşı dürüst değildir	- Dürüştür, duygularını ifade eder	- Duygularını tanımaz
- İsteddiği hedeflere ulaşamaz	- İsteddiği hedefe ulaşır	- İsteddiği hedeflere başkalarını kırarak ulaşır.

- Başkalarının kendisi adına seçim yapmalarına izin verir	- Kendisi adına seçim yapar	- Başkaları adına seçim yapar
- Öfke duyar, kaygılıdır	- Kendine güvenir	- Kendini haklı ve üstün görür

### **Kendi yaşamınızda nasıl örnekler yaşıyorsunuz?**

Örneğin, bir arkadaşınızın herhangi bir davranışı sizin üzerinizde olumsuz bir etki yarattığında, ona hiçbir şey söylemeyip, kızgınlığınızı ya da olumsuz duygularınızı içinize atabilirsiniz. Böylelikle, bu duyguları dile getiriyor olmanın size yaşatacağını düşündüğünüz rahatsızlıktan o an için kurtulmuş olabilirsiniz. Ancak, bu konuda girişken davranmayı, duygularınızı açıkça ifade etmeyi sürekli olarak reddederseniz, kendinizi her seferinde arkadaşınız tarafından daha fazla sömürülüyormuş gibi hissedeceğinizden, günün birinde hiç olmadık bir yerde, küçük bir şey yüzünden parlayıp, kırıcı olabilirsiniz. Ya da arkadaşınızdan gittikçe uzaklaşabilirsiniz. Böylece, onunla olan ilişkinizi uzun dönemde tehlikeye atmış olursunuz. Bunun tersini düşünelim: Diyelim ki, arkadaşınızın bir davranışı sizi rahatsız ediyor. Yaşadığınız duyguları, daha önce öğrenmiş olduğumuz 'ben-dili' ilkelerini de göz önünde bulundurarak ona iletebilirsiniz. Böylelikle, hem duygularınızı içinize atıp zaman içinde birikmesini ve arkadaşlık ilişkinizi tehdit etmesini önlemiş olursunuz. Hem de arkadaşınız o davranışından dolayı sizi nasıl etkilediği konusunda bilgi sahibi olabilir. Belki sizi hemen o anda anlamayabilir. Bu yüzden de size kırılabilir. Ancak, aranızdaki bu sorun dürüstçe ortaya konduğu için, bir süre sonra, ya o ya da siz bu konuyu yeniden ele alıp, sorunu çözmeye çalışabilirsiniz.

- Girişken-girişken olmayan ve saldırgan davranışları ayırt etme formu grup üyelerine dağıtılarak doldurmaları için zaman verildi. Formda yer alan davranışlar tek tek okunarak maddeler üzerinde tartışıldı. Grup üyelerinin, bu davranışları birbirinden ayırt etmede zorluk çekmedikleri gözlemlendi



### **Girişken-Girişken Olmayan-Saldırgan Davranışları Ayırt Etme Formu**

- 1) Aynı görüşte olmadığınız bir arkadaşınıza kendi düşüncenizi ifade etme ( )
- 2) Tiyatro salonunda biletli yerinizin dolu olduğunu gördüğünüzde hiçbir şey söylemeden arkalardaki boş sıraya oturma ( )
- 3) İstemediğin halde çok ısrarcı olan bir dilenciye para verme ( )
- 4) Sigara içilmesinin yasak olduğu bir odada sigara içtiğini gördüğünüz birisine, onun sigara dumanını çekmek zorunda olmadığınızı, başka yerde içmesini söyleme ( )
- 5) Derste anlamakta güçlük çektiğiniz bir konu hakkında parmak kaldırarak soru sorma ( )

- 6) Yüksek bir not beklerken zayıf aldığınız dersin öğretmenine yazılı kağıdını birlikte incelemenin mümkün olup olmadığını sorma ( )
- 7) Genellikle başkalarının isteklerine öncelik verme ( )
- 8) Birisiyle tanışmak için ilk adımı atma ( )
- 9) Voleybol oynarken kendisine takımında yer vermeyen arkadaşlarına öfkeyle zaten onlara ihtiyacı olmadığını, onlarla oynamanın ne kadar sıkıcı olduğunu söyleyerek ortamdaki uzaklaşma ( )
- 10) Bilinmeyen bir konuda başkalarından yardım isteme ya da yer sorma ( )

## 2) Kişisel haklar ve girişken olmanın kişisel hakları korumadaki önemi:

Kişisel haklar çizelgesi grup üyelerine dağıtılarak, incelemeleri ve kendileri için en önemli kişisel hakların hangileri olduğunu belirlemeye çalışmaları istendi. Grup üyeleri tek tek ortaya gelerek kişisel haklar çizelgesini yüksek sesle okudular ve okuyan her üye grup tarafından alkışlandı. Ayrıca ortaya gelen her üye, önemli bulduğu kişisel hakların hangileri olduğunu ve nedenlerini açıkladı.

### Kişisel Haklar Çizelgesi

1. Saygı görme hakkına sahibim.
2. Suçluluk hissetmeden "hayır" deme hakkına sahibim.
3. Kendi deneyim ve duygularımı ifade etme hakkına sahibim.
4. Zaman isteme hakkına sahibim.
5. Düşüncelerimi değiştirme hakkına sahibim.
6. Zaman zaman dikkatsiz ve beceriksiz davranma hakkına sahibim
7. Ne istediğimi söyleme hakkına sahibim.

8. Bilgi isteme hakkına sahibim.
9. Hata yapma hakkına sahibim.
10. Kendi önceliklerimi oluşturma hakkına sahibim.

Aşağıda yer alan örnek durumlar üyelere okunarak her durumla ilgili hangi kişisel haklarını kullanabilecekleri soruldu.

- Öğretmeniniz size anlamadığınız ve nasıl yapacağınızı hiç bilmediğiniz bir konu hakkında ödev verdi.

⇒ Grup üyeleri, bilgi isteme hakkına sahip olduklarını ancak bunu gerçekleştirmekte her zaman başarılı olamadıklarını ya da bu isteklerini dile getirdiklerinde yaşadıkları bazı olumsuz örnekler de olduğunu açıkladılar.

- Bir arkadaşınıza, en sevdiğiniz parçalardan oluşan, kendinize özel olarak yaptırdığınız mp3'ünüzü ödünç olarak verdiniz ancak o size parçaların bir kısmı silinmiş olarak geri getirdi.

⇒ Grup üyeleri, kendi duygularını ifade etme hakkına sahip olduklarını dile getirdiler.

- Arkadaşlarınızla hafta sonu sinemaya gitmek için sözleştiniz ancak daha sonra hafta sonunu daha farklı bir şekilde değerlendirmek istediğini düşünerek onlarla sinemaya gitmemeye karar verdiniz.

⇒ Grup üyeleri, düşüncelerini değiştirme hakkına sahip olduklarını dile getirdiler.

Oturumun özetinin yapılması ve ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırıldı.

## **Ev Ödevi:**

- ♣ **Kişisel haklar çizelgesini de duvarlarına daha öncekilerin yanına asarak en azından her sabah bir kere okumaları istendi.**
- ♣ **Günlük yaşamlarında girişken, girişken olmayan ve saldırgan davranışlara dikkat etmeleri ve haftaya kendileri için önemli gördükleri bir konuda girişken bir davranışta bulunarak gelmeleri istendi.**

## **VII. OTURUM:**

### **Amaç: Sosyal becerilerini kullanabilme**

#### **Davranışsal Amaçlar:**

1. İnsanlarla yeni ilişkiler kurma
2. Bir konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma
3. Birisiyle tanışma
4. Tanımadığı birisine soru sorma

## **UYGULAMA:**

Altıncı oturumun özeti yapıldı ve ödev paylaşımlarından sonra yeni oturuma başlandı.

### **▪ İnsanlarla ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme:**

Günlük yaşamda karşılıklı konuşmayı gerektiren bir çok sosyal durumla karşılaşırız, kimi zaman bu konuşmaları başlatmakta ve sürdürmekte çok zorlanırsınız ancak bu konuda yaşanan deneyimlerin sayısı arttıkça konuşma başlatma, sürdürme ve sonlandırma davranışlarımızda daha rahat ve kolay hale geldiğini fark edebiliriz.

**Bol bol pratik yapmak bu becerilerin kazanılmasını hızlandırırken en kolay durumlarla başlayıp yavaş yavaş zorlara doğru gitmekte de fayda vardır.**

### **1) Konuşmayı Başlatmak:**

Utangaçlık sorunu olan kişi için ilk kelimeleri söylemek oldukça zordur. Çoğu zaman, "Kafamda ne söyleyeceğimi evirip çeviriyorum, boğazım kuruyor, ağızımdan tek bir sözcük bile çıkmıyor" dedikleri olur. Oysa, zihninizde hiçbir şey planlamanıza gerek yok, konuşmayı başlatmak bazen bir "merhaba" demek kadar basittir. Sohbeti başlatmanın ve sürdürmenin en iyi yolu soru sormaktır. Mümkün olduğu kadar açık uçlu sorular sorun: "İyi misiniz?" yerine "Nasılsınız?" diye sorun.

Unutmayın gelecek ilk yanıtta geribildirim vermek önemlidir. Bu nedenle 'dinleme becerilerini' kullanmak, konuşmanın ilerleyen aşamalarında olduğu gibi ilk aşamasında da çok önemlidir. Karşınızdaki kişi sorduğunuz soruyu yanıtlarken, onun gözlerinin içine bakın, ilgiyle kafanızı sallayın, söz edilen hoş şeylere gülümseyin. Bunlar sizin o kişiye önem verdiğinizi gösteren geribildirimlerdir.

#### ⇒ **Birisi İle Tanışmak İçin**

- ✓ Konuşmayı başlatmak için gereken sözel olmayan mesajları sağlayın.(uygun mesafede yaklaşmak, göz ilişkisi kurmak, uygun ses tonu,hafif bir gülümseme..)
- ✓ Konuşmayı başlatmak için gerekli sözel davranışları belirleyin (merhaba, iyi günler ya da ortak bir konu bulma...)
- ✓ Adınızı söyleyerek, tanışmak için elinizi uzatın
- ✓ Onun adını söylemesini bekleyin ya da ona adını sorun.
- ✓ Karşınızdaki kişi kendini tanıtırken onu dinleyin.
- ✓ Tanıştığınıza memnun olduğunuzu belirtin.

Grup üyeleri ikiyeşerli eşleşti ve aşağıdaki durumlarla ilgili rol oynama çalışmaları yapıldı. Bazı üyeler başlangıçta rol oyunlarına katılmak istemediklerini ve sadece seyirci olmak istediklerini söylediler. Ancak rol oynama sırasında diğer grup üyelerinin rahat ve eğlenceli tutumları bu üyelerin de kendilerini denemek istemelerine yol açtı. Grupların çalışmalarını bitirmesinden sonra gönüllü olanlarla tüm gruba karşı rol oynamaya devam edildi. Oyunlar sırasında bazen beden duruşlarını ayarlamakta ya da uygun cümlelerle konuşmayı devam ettirmekte zorluk yaşayan üyeler oldu. Ancak bu konuda üyeler birbirlerine destek olmaya çalıştılar ve zaman zaman birbirlerinin konuşmalarına müdahale ederek tıkanan bir konuşmayı açabilecek sorular önerdiler.

- Bir arkadaşınızın yaş günü partisine gittiniz. Evde bir sürü genç var fakat siz yaş günü sahibinden başka kimseyi tanımıyorsunuz ve o da ortallıklarda gözüküyor. O sırada müzik setinin yanında yalnız başına oturarak, kaset ve CD'leri inceleyen birisini görüyorsunuz.
- Dershaneye yazıldınız ve bugün dershanedeki ilk gününüz ve dershanede okul arkadaşlarınızdan hiç kimseyle aynı sınıfta olmadığınızı öğrenerek hiç kimseyi tanımadığınız yeni sınıfa giriyorsunuz.

- Bu senaryo oynanırken, üyeler aslında liseye ilk geldikleri gün benzer bir duygu yaşadıklarını ve yeni arkadaşlarına ve sınıflarına uyum sağlayana kadar da uzun bir zaman geçtiğini belirttiler.
- Rol oynamalardan sonra grup üyelerinden kendilerini değerlendirmeleri istendi. Üyelerin bir kısmı oyunlar sırasında kendisini rahat hissettiğini ancak yine de sosyal beceriler konusunda bazı sıkıntılar yaşadıklarını dile getirdiler.

Bazı üyeler ise kendilerini rahat hissedemediklerini ancak bunu doğal karşıladıklarını ifade ettiler. Ayrıca rol oynarken daha önce üzerinde durduğumuz davranışları, örneğin birisiyle tanışmak için izlenebilecek adımlara dikkat etmeye çalıştıklarını ifade ettiler. Bu konuyla ilgili önceden öğrendikleri somut bazı davranışların kendilerine yardımcı olduğunu ancak sosyal becerilerini kullanırken yine de zorlandıklarını belirttiler.

⇒ Bu paylaşımların üzerine grup lideri tarafından sosyal becerilerin zamanla geliştirilebileceği ve burada öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarında ne kadar çok kullanırlarsa, o ölçüde de başarılı olacakları açıklandı.

## **2. Konuşmayı Sürdürmek:**

Konuşmayı sürdürebilmenin en temel ilkesi, karşınızdaki kişi konuşmasını bitirince ne söyleyeceğinize konsantre olmak değil, onun ne söylediğine konsantre olmaktır. Böylelikle, karşıdaki kişiye ait bilgiyi alıp, bir sonraki sorunuza onun üzerine kurabilirsiniz. Örneğin: "İyiyim, derslerle uğraşıyorum" gibi bir yanıt gelirse "sorma aynı durum bende de var, sen ne sıklıkta çalışıyorsun?" gibi bir soru sorabilirsiniz. Böylelikle, kendisi ile ortak bir konuyu paylaştığınızı da belirtmiş olursunuz.

➤ Dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır: Konuşma sırasında aniden konu değiştirmeyin; sorulan sorulara 'evet' ya da 'hayır' diye yanıt vermeyin, sohbet aniden bitebilir. Eğer 'evet' ya da 'hayır' dediyseniz, yanı sıra, konuşmayı sürdürmek için bir soru sorun. Örneğin: Size "Yurtta mı kalıyorsun?", diye sorulduysa, ve yanıtınız "evet" ise "Evet. Sen nerede kalıyorsun?" diye konuşmayı sürdürün.

▪ **İlişkiyi Sürdürmek:**

- ✓ Konuşmayı başlatmak için gerekli sözel olmayan (Örn:hafif bir gülümseme) ve sözel olan ('merhaba') davranışları tasarladıktan sonra kendinizi o arkadaşınıza hatırlatarak (nerde, ne zaman tanıştığınız gibi...) konuşmaya başlayabilirsiniz.

Aşağıdaki durumlarla ilgili rol oyunlarına geçildi.

- Arkadaşınızın yaş gününde tanıştığınız kişiyle otobüste karşılaştınız. Bu kişiyle sohbet etmek yaş gününde de hoşunuza gitmişti ve bu arkadaşlığın sürmesini istiyorsunuz.
- Dershanenin ikinci gününde ilk gün yanında oturduğunuz arkadaşınızın yine tek başına oturduğunu görüyorsunuz. Sınıfta başka boş yerler de var ama siz onunla olan arkadaşlığınızı devam ettirmek istiyorsunuz.

### 3. Konuşmayı Bitirmek

Bazen sohbet bir yerde tikanır ve sessizlik olur. Utangaç kişinin en dayanamadığı durum, birinin ya da birilerinin karşısında iken yaşanan sessizliklerdir. Hemen "Ben ümitsiz bir vakayım"; "Çok aptal ve sıkıcı olduğumu" düşünecekler diye mantıksız düşünceler üretmeye başlayabilir.

#### **Umutsuzluğa kapılmayın!**

Konuşmalar arasındaki sessizlikler, hele kişiler birbirlerini iyi tanımyorsa çok doğaldır. Yine de bu sessizliği bozmanın çeşitli yolları vardır. Bu sırada dikkatinizi çevrede olup bitenlere verebilir ve gördüklerinize ilişkin yorumlar yapabilir, karşıdaki kişinin fikirlerini sorabilirsiniz? Eğer hâlâ söyleyecek bir şey yoksa, neden konuşmayı bitirmiyorsunuz?

Yukarıda belirtildiği gibi sessizlikler ya da konuşmanın tıkanıdığı noktalar, sohbeti bitirmek için kullanılabilir. Ayrıca siz kendiniz de kısa bir sohbet yapmayı planlıyorsanız belki bir duraksama sırasında hoş sözcüklerle veda edebilirsiniz, örneğin: "Seninle konuştuğuma çok memnun oldum"; "şimdilik hoşçakal, tekrar görüşelim"; "Kendine iyi bak, görüşmek üzere" diyerek ve gülümsemenizi yüzünüzden eksik etmeden ayrılabilirsiniz.

#### **4. Tanımadığı birisine soru sorma:**

- ✓ Bilgi almak istediğiniz konuyu belirleyin
- ✓ Kime soracağınıza karar verin
- ✓ Konuşmaya nasıl başlayacağınıza ve tam olarak ne sormak istediğinize karar verin
- ✓ Karşınızdaki kişiyi dikkatlice dinleyin
- ✓ Uygun bir şekilde konuşmayı sona erdirin

- Hasta olan bir arkadaşınızı ziyaret etmek için evine gidiyorsunuz. Arkadaşınızdaki ev adresini telefonla öğrendiniz ancak aradığınız siteyi bir türlü bulamıyorsunuz.
- Büyük bir markette alışveriş yapıyorsunuz ancak buraya ilk defa geldiğiniz için almak istediğiniz bir çok ürünün hangi tarafta olduğunu bilemiyorsunuz ve tek tek arayacak kadar da vaktiniz yok.

#### **Değerlendirme Soruları:**

1. Beden dilini uygun kullanmaya dikkat edildi mi?
2. Uygun göz ilişkisi kurmaya dikkat edildi mi?
3. Konuşma süresince ses tonunu ayarlamaya dikkat edildi mi?
4. Konuşmada açık uçlu sorulara yer vermeye dikkat edildi mi?
5. Etkili dinleme becerilerinin kullanılmasına dikkat edildi mi?
6. İlişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerilerine dikkat edildi mi?

- Değerlendirme soruları cevaplandırıldı ve grup üyelerine benzer etkileşimlerden sonra kendilerine bu soruları sorarak davranışlarını değerlendirebilecekleri bu bunu yaparak sosyal becerilerini geliştirmeye katkıda bulunabilecekleri açıklandı.

Oturumun özetinin yapılması ve ev ödevinin yazılı olarak verilmesinden sonra oturum sonlandırıldı.



## **Ev Ödevi**

- ♣ Okulda ya da başka bir yerde birisiyle tanışın.
- ♣ Daha önce tanıştığınız ve arkadaşlığınızı ilerletmek istediğiniz birisi varsa burada öğrendiklerinizi uygulayarak arkadaşlığınızı ilerletmeye çalışın.
- ♣ Arkadaşlarınızla sohbet ederken uygun gördüğünüz bir yerde konuşmayı siz sonlandırın.
- ♣ Bir dahaki oturuma kadar tanımadığınız insanlara aşağıdaki soruları sorarak bilgi alınız.
  - Yoldan geçen birisine saati sorunuz.
  - Elvankent otobüslerinin nereden kalktığını sorunuz.
  - Bir bankaya giderek internet bankacılığı hakkında bilgi alınız.
- ♣ Okulda, müdür yardımcılarının odasına giderek, sizden sorumlu müdür yardımcısından sınıf geçme yönetmeliği hakkında bilgi alınız.

## **VIII. OTURUM:**

**Amaç: 1) Sosyal becerilerini kullanabilme**

**2) Girişken davranışlar gösterme**

**Davranışsal Amaçlar:**

1. Reddetme ve reddedilmeyi kabul etme
2. Satın aldığı bir eşyayı değiştirme ya da iade etme
3. Yardım isteme
4. Teşekkür etme ve özür dileme

## **UYGULAMA:**

Yedinci oturumun özeti yapıldıktan sonra ödev paylaşımlarına geçildi. Üyelerin çoğu ödevlerini yapmak konusunda çaba harcadıklarını belirttiler. Özellikle de sorularla bilgi edinmekte daha istekli olduklarını ve bu ödevi diğerlerinden daha kolay bulduklarını ifade ettiler. Üyelerden ikisi ise ödevlerinin çoğunu birlikte yaptıklarını ve bu şekilde hem daha rahat olduklarını hem de bu becerileri yerine getirmeye çalışırken çok da eğlendiklerini açıkladılar.

Birisiyle tanışmak ve ilişkiyi devam ettirmekle ilgili ödevlerde ise üyelerin bir kısmı hiç böyle bir ortam yaratamadıklarını, bu nedenle kendilerini deneme şansı da bulamadıklarını söyledi.

Ödev paylaşımlarından sonra önceden belirlenmiş olan, farklı konulardaki rol oyunlarına geçildi.

### **1. Bir istekte bulunmak, reddetmek ve reddedilmeyi kabullenmek**

- Siz bir şey istemek gibi temel bir hakka sahipsiniz ama unutmayın ki karşı tarafın da sizi reddetme hakkı var. İsteğiniz reddedilse bile, istek veya duygularınızı güvenli bir şekilde ifade ederek en azından durumunuzu olumlu bir biçimde ortaya koyabilecek kadar güçlü bir kişiliğe sahip olduğunuzu göstermiş olursunuz!

Grup üyeleri bu açıklamanın üzerine kendi yaşadıklarını grupla paylaşmaya başladılar. Bir şey istemekte çok zorlandıklarını hatta kendilerine ait bir şeyi geri istemeye bile çekindiklerini söylediler. Özellikle üyelerden ikisi arkadaşlarını kıramayıp onlara kıyafetlerini ödünç verdiklerini ancak bir türlü geri isteyemediklerini hatta bu durumun aileleriyle aralarında bazı sıkıntılara da yol açtığını belirttiler. Arkadaşlarını reddetmeyi veya onlardan bir şey istemeyi de aynı derecede zor bulduklarını ifade ettiler.

#### **Reddetmek ve reddedilmeyi kabul etme:**

##### **Reddetme:**

- ✓ Senden istenilen ya da söylenilen şeyi dinle
- ✓ Kararını verdiysen cevabını söyle, karar vermediysen cevabını ertele

##### **Reddedilme:**

- ✓ Sana neden “hayır” denildiğine karar ver,
- ✓ Başka seçenekler üzerinde düşün (başka bir şey yapmak, ne hissettiğini söylemek..)
- ✓ En iyi seçeneği uygula

Grup üyeleri ikişerli eşleşerek sırasıyla aşağıdaki durumları canlandırdılar. Sonrasında gönüllü üyeler istedikleri rolleri tüm grubun karşısında oynadılar.

- Bir arkadaşınız, hafta sonunda giymek için sizden annenizin hediyesi olan, çok sevdiğiniz hırkanızı istedi ama siz vermek istemiyorsunuz.
- Hastalığınız sebebiyle iki gündür okula gidemediniz ve eksiklerinizi tamamlayabilmek için bir arkadaşınızdan defterlerini isteyeceksiniz.
- Hoşlandığınız bir kız/erkek arkadaşınıza onunla hafta sonu birlikte sinemaya gidip gidemeyeceğinizi sordunuz ancak o, hafta sonu için başka bir planı olduğunu söyleyerek sizin bu teklifinizi kabul etmedi.

## 2. Satın Aldığı Bir Eşyayı Değişirme ya da İade Etme

- ✓ Satın aldığınız malı değiştirmek mi, iade etmek mi istiyorsunuz?
- ✓ Satıcıyla yapacağınız konuşmayı tasarlayın
- ✓ Uygun bir şekilde konuşmayı başlatın ve kendinizi hatırlatın
- ✓ Ürünle ilgili şikayetlerinizi ifade edin
- ✓ Değişirme ya da iade etme davranışını gerçekleştirdikten sonra

Aşağıdaki durumlarla ilgili olarak rol oyunlarına devam edildi.

- Çok severek ve biraz da pahalıya aldığınız kazağınızın giydiğiniz ilk gün tüylenmeye başladığını fark ettiniz. Kazağınızı aldığınız yere götürdünüz ve iade etmek istiyorsunuz.
- Marketten aldığınız çikolatanızın paketini açtığınızda renginin daha farklı ve çok kuru olduğunu fark ettiniz. Son kullanma tarihine baktığınızda ise gününün geçmiş olduğunu gördünüz. Son kullanma tarihi geçmemiş olan bir başkasıyla değiştirmek ya da paranızı geri almak istiyorsunuz.

## 3. Yardım İsteme:

- ✓ Yardıma İhtiyacın olup olmadığına karar ver
- ✓ Kimden yardım isteyeceğine karar ver
- ✓ Söyleyeceklerini kafanda tasarla
- ✓ Uygun sözel ifadelerle yardım isteğini dile getir

- Fizik dersinde ne yaparsanız yapın bir türlü başarılı olamıyorsunuz, nasıl çalışmanız gerektiğini ve hangi kitaplardan yararlanabileceğinizi öğretmeninizden ya da bir arkadaşınızdan öğrenmeye ihtiyacınız var.
- Matematik dersinden nasıl yapacağınızı anlamadığınız bir ödeviniz var ve sıra arkadaşınızdan size bu konuda yardımcı olup olamayacağını öğrenmek istiyorsunuz.

#### 4. Teşekkür Etme-Özür Dileme

- ✓ Karşınızdaki kişinin davranışının ya da söylediği şeyin “teşekkür etme”yi gerektirip gerektirmediğine karar verin
  - ✓ Sizin davranışınız ya da sözlerinizin “özür dileme”yi gerektirip gerektirmediğine karar verin
  - ✓ Söyleyeceğiniz şeyi kafanızda tasarlayın
  - ✓ Uygun olan sözel ve sözel olmayan mesajlarla davranışınızı sergileyin.
- Arkadaşınızla olan randevunuza trafik sıkışıklığı nedeniyle 20 dakika geç kaldınız.
  - Sıcak günlerden birinde arkadaşınızla bahçede otururken, arkadaşınız soğuk bir şeyler içmeye ihtiyacı olduğunu söyleyerek yanınızdan ayrılıyor ve biraz sonra elinde, kendisi ve senin için almış olduğu soğuk meyve sularıyla geri dönüyor.

#### **Ev Ödevi:**

- ♣ Oturum sırasında göstermekte en çok güçlük çektikleri beceriyle ilgili günlük yaşamlarında alıştırmaları ve bu yaşantılarını not etmeleri istendi.
- ♣ Bir önceki ev ödevlerinden tamamlayamadıkları varsa bir dahaki oturuma kadar onları da yaparak gelmeleri istendi.
- ♣ Grup üyelerinden kendi istedikleri bir konu üzerine konuşma hazırlamaları ve haftaya herkesin bu konuşmaları gruba sunması istendi.

## IX. OTURUM:

### Amaç: Sosyal becerilerini kullanabilme

#### Davranışsal Amaçlar:

1. Topluluk içinde rahat davranma
2. Topluluk içinde dikkatleri üzerine toplamaktan rahatsız olmama
3. Kişiler arası ilişkilerde kendini gruba göre ayarlama

## UYGULAMA:

Ev ödevlerinin sunumlarının yapılmasıyla oturuma başlandı. Sunumlar sırasında grup üyeleri heyecanlandılar ancak yaptıkları hazırlık çalışmaları ve son iki oturumda sosyal becerileri geliştirmeye yönelik rol oyunlarına ağırlık verilmesiyle kendilerini biraz daha güvende ve rahat hissettiklerini belirttiler.

1. Yedinci ve sekizinci oturumda ele alınan ve bu becerilere yakın olduğu düşünülen diğer becerilerden bir liste oluşturuldu ve her üyenin grubun ortasına gelerek, bu listede yer alan becerileri yerine getirmesi istendi. Önceden hazırlanmış olan liste üyelere dağıtıldı ve onların eklemek istedikleri ya da özellikle zorlandıklarını düşündükleri beceriler varsa bunları da listenin altına ekleyebilecekleri belirtildi.

### Beceriler Listesi

- Sağınızda oturan kişiden bir konuda yardım isteyiniz.
- Karşınızda bulunan kişiyle ilk defa karşılaşıyor gibi tanışınız.
- Solunuzdan üçüncü kişiye beğeninizi belirtiniz.
- Sağınızdan beşinci kişiyle hafta sonu için ortak plan yapınız.
- Solunuzda yer alan iki kişiyi doğum günü partinize davet ediniz.
- Gruba geç gelmenizle ilgili tüm gruptan özür dileyiniz.
- Grup arkadaşlarınıza paylaşımlarından dolayı teşekkür ediniz.
- .....
- .....

## **2.Gruba kendini ayarlama becerisi:**

Grup üyeleri üçer kişilik gruplara ayrıldı ve her bir grup için dördüncü bir üye ise grubun dışında bırakıldı. Önceden hazırlanmış olan konu başlıklarının yazılı olduğu kartlar gruplara dağıtıldı.

- Son dönemin popüler müzik türleri
- Ortak sınavlar, sınav kaygısı
- İlgi duydukları spor dalı
- Okuldaki sosyal faaliyetler
- Hayal ettikleri meslekler
- Karşı cinsle arkadaşlık
- Aileyle olan ilişkiler

Konu başlıkları gruplara dağıtıldıktan sonra gruplar kendilerine birer kart seçerek, çektikleri kartta yer alan konu üzerine konuşmaya başladılar. Dışarıda tutulan üye ise bu ortama bir süre sonra katıldı ve üyelere grupta nelerin konuşulduğunu öğrenmeye çalıştı. Grubun tartıştığı konuya uygun tepkiler vermeye çalışarak konuşmaya katılmaya çalıştı. Konuşmanın uygun bir yerine geldiğinde ise kendisiyle ilgili bir konu açarak gruptan kendisine yardım etmelerini istedi.

Grup üyeleri gruba sonradan katılan bu dördüncü üyenin gruba kendisini ayarlayıp ayarlayamadığı konusunda kendisine geri bildirim verdiler. Bu üyenin kendisi de neler yaşadığını ve hissettiğini grupla paylaştı.

Grupta yer alan her üye, gruba sonradan katılarak kendisini gruba göre ayarlama yaşantısını geçirene kadar etkinliğe devam edildi.

Oturumlarımızın sonuna gelindiği ve haftaya grubun son kez toplanacağı belirtildi üyelere burada öğrendikleri tüm becerileri günlük yaşamlarında uygulamaya devam etmeleri istenerek oturum sonlandırıldı.

## **X. OTURUM:**

**Amaç: Grubu sonlandırma**

Davranışsal Amaçlar:

1. Tüm oturumları grup üyeleriyle gözden geçirme
2. Grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlama
3. Son-testi uygulama

## **UYGULAMA:**

### **1. Oturumların genel değerlendirmesi**

Sosyal beceri eğitim programının tüm oturumları grup üyeleriyle birlikte kısaca gözden geçirildi. Her oturumda ele alınan konular hatırlandıktan sonra tüm üyelerden grup yaşantılarını değerlendirmeleri istendi. Üyelere, ilk oturumda belirttikleri amaçlara ne kadar ulaşabildikleri, kendileri hakkında neler fark ettikleri, sosyal beceri eğitim programında öğrendikleri becerileri utangaçlıklarıyla başa çıkmada nasıl kullanabilecekleri soruldu.

Değerlendirmeler sırasında üyelerden çoğunluğu kendileriyle ilgili olumlu değişimler belirtirken, iki üye bu oturumlar sonrasında kendilerinde önemli bir değişiklik gözlemediklerini, utangaçlıklarının devam ettiğini ancak oturumları eğlenceli buldukları için devam ettiklerini ifade ettiler. Sosyal becerilerle ilgili öğrendiklerini yaşamlarında uygulayamadıklarını, aslında ev ödevlerinde de çok istekli davranmadıkları için bu becerileri deneme fırsatı yaratmadıklarını söylediler. Değerlendirmeler sırasında ise bu iki üye kendilerinde önemli değişiklikler olmadığını düşünseler de, iletişim kurarken ne tür hatalar yaptıklarını ya da utangaçlık yaşadıkları zaman ne tür akılcı olmayan düşüncelere sahip olduklarını fark ettiklerini ve bu anlamda gruptan yararlandıklarını eklemişlerdir.

- Üyelere grup yaşantısında öğrendikleri sosyal becerilerini grup yaşantıları bittikten sonra da günlük yaşamlarında uygulamaya devam etmeleri ve bu becerileri geliştiği ölçüde de utangaçlıklarıyla daha kolay baş edebilecekleri açıklaması yapıldı.

### **2. Sevgi bombardımanı:**

Tüm üyelerin gruptan olumlu duygu ve düşüncelerle ayrılmalarını sağlamak amacıyla “sevgi bombardımanı” çalışması yapıldı. Grup üyelerinin daire şeklinde oturması ve her üyenin sırayla ortaya gelmesi sağlandı. Ortaya gelen üye hakkında grubun geri kalanı olumlu duygu ve

düşüncelerini dile getirdiler. Üyeler konuştuktan sonra ortadaki üye neler hissettiğini grupla paylaştı.

### **3. Son test uygulaması:**

Üyelerden oturumların sonunda utangaçlıklarını yeniden değerlendirmeleri istendi. Bu değerlendirmelerin, gerçeği yansıtmasının hem kendileri hem de bu çalışma için önemi vurgulandıktan sonra üyelere tekrar "Utangaçlık Ölçeği" uygulandı.

Uygulama sonrasında üyelere katılımlarından, tüm katkı ve paylaşımlarından dolayı teşekkür edildi. Üyelerle vedalaşarak oturumlara son verildi.

## **Sosyal Beceri Eğitimi Programının Değerlendirilmesi**

Bu araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin yüksek olması, akılcı olmayan bilişsel değerlendirmelerinin, iletişim kurma ve girişken davranış sergileyebilme becerilerindeki yetersizliğin bir sonucu olarak ele alınmıştır. Bu varsayım doğrultusunda, bu becerileri kapsayan sosyal beceri eğitimi programı hazırlanmıştır.

Sosyal beceri eğitimi programında ağırlık, iletişim becerileri ve girişken davranışlar sergileyebilme becerilerinin geliştirilmesine verilmiştir. Bu becerilerin içselleştirilmesinde ve sosyal yaşama aktarılabilmesinde ev ödevlerinin önemli bir yeri olmasına rağmen oturumların süresinin sınırlı olması ev ödevlerine grup içerisinde yeterince zaman ayrılamamasına yol açmıştır. Yine de ev ödevlerinin grup üyeleri tarafından yapılıp yapılmadığının kontrol edilmesi ya da varsa olumsuz olumsuz yaşantıların paylaşılması düzenli olarak sağlanmaya çalışılmıştır. Ev ödevlerinin oturumlar sırasında daha kapsamlı ele alınabilmesi için oturum sürelerinin biraz daha uzun tutulmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Oturumlarda ele alınan bazı alıştırmalar, grup üyeleri tarafından eğlenceli olarak nitelendirilmiştir. Üyelerin eğlenceli olarak nitelendirdikleri alıştırmalara daha istekli olarak katıldıkları gözlenmiştir. Bu tür eğitim programlarında üyelerin gruba düzenli katılımlarını sağlayabilmek için eğlence unsurunun da göz ardı edilmemesi gerektiği görülmüştür.



Bir diğer gözlem ise, deney grubunda yer alan öğrenciler için, utangaç ve iletişim kurmakta güçlük çeken bir kişi olmanın zorluklarını başkalarının da yaşadığını görerek bu konuda yalnız olmadıklarını fark etmelerinin çok rahatlatıcı olduğu yönündedir.

Programda, beşinci oturumda mantıksız düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi basamağında yer alan ABC kuramı, grup üyeleri tarafından ilgiyle dinlenmiştir. Bu bölüm oluşturulurken, üyeler için uygun olup olmadığıyla ilgili tereddütler oluşmasına rağmen uygulama sırasında üyelerin kuramsal bir bilgiden çok, kendi yaşamlarından örneklere ulaşarak konuya yakınlık gösterdikleri fark edilmiştir. Bu konunun tek bir oturumla sınırlandırılmasının, mantıksız düşüncelerin fark edilmesi ve gerçekçi olanlarıyla değiştirilmesini sağlayabilmek için yeterli olmadığı, en azından düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi konularının iki ayrı oturumda ele alınmasının daha yararlı olabileceği gözlenmiştir. Yine de üyeler tarafından, bu oturum sonunda sosyal ortamlarda utangaçlık duygularının artmasına yol açan mantıksız düşünceleri hakkında bilgi sahibi oldukları ve bu düşünceleri değiştirebilmek için biraz daha uzun zamana ihtiyaçları olmasına rağmen yine de utangaçlık yaşamaya başladıklarında, o sırada kafalarından geçen mantıksız düşünceyi fark edebilmenin de kendilerine faydalı olacağına inandıkları belirtilmiştir. Bu geribildirimler, üyelerin bu oturumdan yararlandığını düşündürmektedir.

Diğer taraftan grup üyelerinin en çok zorlandıkları etkinlikler dördüncü oturumda yer alan, iletişimde "sen dili-ben dili"nin kullanımı konusuyla ilgili olanlardı. Üyeler ben dili kullanmanın neden önemli olduğunu anladıklarını ancak bunu gerçek yaşamda kullanmalarının çok zor olduğunu ve ben dili kullanabilmek için çevrelerinde de benzer konuşmalar görmeye ihtiyaçları olduğunu ancak yaşadıkları çevre ve okul ortamında bu durumun mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Üyelerin bu düşünceleri, alıştırımlar sırasında ben dili cümleleri kurarken zorlanmalarına da yol açmıştır. Ancak ben dili kullanma ile kendini ifade etme arasındaki ilişkinin önemine vurgu yapan grup üyeleri, zaman zaman bu dili kullanmayı deneyebileceklerini, belki de yakın arkadaşlarıyla ilişkilerinde olumlu sonuçlar alabileceklerini ifade etmişlerdir. Bu oturumun öğrencilere, ben dilini kullanmaktan çok, kendilerini daha çok ifade etmeleri gerektiği ve iletişim kurarken uygun göz ilişkisi ve beden dili kullanmanın önemi konusunda olumlu katkılar sağladığını düşünülmektedir.

Uygulamalar sırasında, grup üyelerinin kendilerine ve sosyal performanslarına ilişkin olumsuz algıları olduğu ve bu olumsuz algılarının sosyal performanslarını da olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir. Bu nedenle, üyelerin olumlu geri bildirim ve pekiştireç almalarını sağlayacak yaşantıların sayısını artırabilmek için uygulamalar sırasında ders öğretmenleriyle de görüşülerek onlardan bu öğrencileri sınıf içerisinde olanaklar dahilinde desteklemeleri istenmiştir. Zaman zaman sınıf öğretmenlerinden de grup üyeleriyle ilgili gözlemleri alınarak onların işbirliğine de başvurulmuştur. Diğer öğretmenlerle işbirliği geliştirmenin, grup üyelerinin kazandıkları becerileri yaşamlarına genelleştirebilmeleri için ayrıca büyük önem taşıdığına inanılmaktadır.

## Ek- II

### UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

#### AÇIKLAMA

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

Lütfen boş bırakmayınız ve her ifade için bir işaretleme yapınız.

	<b>Bana Hiç Uygun Değil</b>	<b>Uygun Değil</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Bana Uygun</b>	<b>Bana Çok Uygun</b>
1. İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissederim.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Başkalarıyla birlikteyken konuşacak uygun konular bulmakta güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Yeni girdiğim ortamlarda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yetkili bir kişiyle konuşurken kendimi gergin hissederim.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissederim.	( )	( )	( )	( )	( )

12. Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
13. Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
14. Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
15. Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
16. Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
17. Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
18. Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
19. Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
20. Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )