

Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi*

Examination Of Shyness And Self-Esteem Of High School Students From The Point Of View Of Dysfunctional Attitude

Erdal HAMARTA**
Elif DEMİRBAŞ***

ÖZET

Utangaçlık ayrıca bireyin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etmen olarak görülmektedir (Zimbardo, 1977). Utangaçlık kişinin sadece sosyal ilişkilerini etkilemekle kalmaz aynı zamanda bireyin kendine değer veriş düzeyini, olaylara ve kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını da etkiler. Utangaç kişiler kendi düşünce ve davranışlarına fazlaca odaklanıp kendilerini suçlayıp ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkarlar. Bu bireyler daha çok çevresindekilerden gelecek geribildirimlerle ilgilirlirler. Bu türden kaygılar bireyin kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Van Der Molen(1990)' göre de utangaç kişilerin en belirgin özellikleri kendilerine yönelik olarak geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşüncelerdir. Bu çalışmada ergenlerin utangaçlık ve benlik saygısının fonksiyonel olmayan tutumlarla anlamlı düzeyde ilişkili olup olmadığı ve fonksiyonel olmayan tutumların utangaçlık ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma örneklemini Trabzon il merkezindeki liselerin 9.10. ve 11. sınıflarda eğitimine devam eden öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmayla ilgili verileri toplamak için "Utangaçlık Ölçeği", "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" ve "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" kullanılmıştır. Utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin analizi 'Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı' tekniği kullanılarak yapılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumların öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini açıklama gücünü belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır.

Öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı; utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısı ile mükemmeli tutum ve onaylanma ihtiyacı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin regresyon analizi sonuçlarını incelendiğinde mükemmeli ve onaylanma ihtiyacının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Utangaçlığı hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde sadece onaylanma ihtiyacının utangaçlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Utangaçlık, Benlik Saygısı Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Çalışmanın türü: Araştırma

ABSTRACT

Purpose and significance:

Shyness, which is described as that an individual feel restless in his relationships with other persons, is simply a disturbing feeling, which is felt during interpersonal relationships and embarrasses natural behaviors (Enç, 1980). Also, shyness is seen as the most important factor, which causes difficulties in the individual while he meets other people, tries to have new friends and enjoys different experiences (Zimbardo, 1977). Shyness affects not only the individual's social relationships but also his self-esteem level and his cognitive comments about people and events. Ashamed persons focus on their own views and behaviors more than usual, blame themselves and are scared of if others evaluate them negatively. Such people generally interested in feedbacks, which shall come from others around them. This sort of considerations causes incorrect and negative beliefs in the individual about himself (Henderson and Zimbardo, 1998). According to Van Der Molen (1990), the most significant characteristic of ashamed people is their negative and irrational views about themselves. Such negative opinions developed by themselves on themselves cause low self-esteem (Henderson and Zimbardo, 1998). Page (1989) reported that possibility for low self-esteem is higher for ashamed people compared with those, who are not ashamed. Arends (2000) claims that contrary to general opinion, ashamed people's self-esteem is not low. He emphasizes that ashamed people may build low self-esteem due to their experiences during their interpersonal relationships; however, this low self-esteem is not the reason for shyness but it's a result of it.

Another concept is the concept of dysfunctional attitudes, which is associated with depression. Furthermore, it is believed that it causes depression. It appeared for the first time when Beck's cognitive-behavioral therapy approach, which was developed by him for depression treatment, was used (Beck, Rush, Show and Emery 1979). Therefore, it is generally considered along with

* Bu çalışma Yrd. Doç. Dr. Erdal Hamarta'nın danışmanlığında Elif Demirbaş'ın yüksek lisans tezi olarak yapılmıştır.

** Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi

*** Uzman, Milli Eğitim Bakanlığı

depression. According to Beck (1987), the reason for psychological problems is dysfunctional thought affecting the individual's mental health and his behaviors. They disturb affection and cause depression.

Common features of depressive people are the fact that they have cognitive distortions and they evaluate themselves as insufficient and worthless. It is an acceptance level, which is associated with depressive individuals in a variable. Ergin (1993) found a significant correlation between self-acceptance and depression level in his study in which he compared self-acceptance and depression levels. According to Bacanlı (1999), another group showing dysfunctional attitudes is ashamed people.

In this study, whether or not a significant correlation exists between self-esteem and shyness, which causes insufficiency in teenagers, who tries to find their identities, in their interpersonal relationships and dysfunctional attitudes and whether or not dysfunctional attitudes affect shyness and self-esteem significantly were investigated.

Methods:

Participants

This research was performed according to general survey model. The universe of the study consists of young people studying in high schools in city center of Trabzon. Sample of the study consists of 498 students, who studying 9th, 10th and 11th grades of high schools existing in city center of Trabzon. These students were selected by employing random group sampling and 259 of them are girls and 239 of them are boys.

Instruments

"Shyness scale", "Coopersmith self-esteem inventory" and "Dysfunctional attitude scale" were used to collect the data required by the study.

Shyness scale: "Shyness scale", which was developed by Cheek (1990) and adapted by Güngör (2001) to Turkish, in the study to find individuals' shyness levels.

Coopersmith self-esteem inventory: Coopersmith self-esteem inventory, which was used to measure evaluations of the students on themselves, was developed by Stanley Coopersmith in 1967. The students' self-esteem levels were evaluated by employing the small form of "Coopersmith self-esteem inventory" containing 25 items. The studies on its reliability and validity were conducted by Aksoy (1992) and Pişkin (1997) in Turkey. The items existing in the scale measure the individual's view point about life, his social relations and his strength (Korkmaz,1996).

Dysfunctional attitude scale: This scale was developed by Wiessman and Beck in 1978 to find how frequently dysfunctional attitudes, which are associated with depression, occur. It was adapted to Turkish by Şahin and Şahin (1992). Cronbach Alfa reliability coefficient was found as .79 and average of item total score correlations was found as .34 in their adaptation study. Demirbaş (2009) adapted the scale to teenagers based on the study of Şahin and Şahin (1992) for adaptation to Turkish.

Procedure

The correlation between shyness, self-esteem and dysfunctional attitudes was analyzed by using 'Pearson Product Moment Correlation Coefficient' technique. Regression analysis was used to determine the capacity of dysfunctional attitudes to describe the students' levels for shyness and self-esteem.

Results

A negatively significant correlation was seen between students' shyness and self-esteem ($r = -.370, p < .01$). A positive significant correlation was also found between shyness and sub-item of approval of dysfunctional attitudes ($r = .137, p < .05$). Furthermore, a negatively significant correlation was seen between self-esteem and perfectionist attitude ($r = -.149, p < .01$) as well as the need for approval ($r = -.106, p < .05$).

Considering β and t values relating to which variables affect self-esteem, perfectionism and the need for approval significantly affect self-esteem ($p < .05$).

According to β and t values relating to which variables affect shyness, the need for approval significantly affects shyness.

Discussion

In the present study, a negatively high correlation was found between teenagers' shyness levels and self-esteem levels. This result obtained from the present study supports the findings produced in other studies. Cheek and Buss (1981), Johnson and Petzel (1991) and Lawrence and Bennett (1992) concluded that there is a negative correlation between shyness and self-esteem.

The results of the studies conducted on shyness indicate similarity between thinking mechanisms of ashamed people and depressive people because the aim in both of the situations is to reduce suffer and shyness. However, scaring of being evaluated negatively is the most significant determinant for shyness. The ashamed individual frequently blames himself and thinks negatively about himself. Consequently, he builds incorrect and negative beliefs about himself (Stevens,1997; Henderson & Zimbardo, 1998).

Because it is believed that ashamed people, who consider views of others surrounding him more than required, expect approval of others as much as depressive people do, this finding of the study was considered meaningful.

Another result, which was found in the study, is the negatively significant correlation between students' shyness and self-esteem and the negatively significant correlation between self-esteem and perfectionist attitude as well as the need for approval. Moreover, perfectionism and the need for approval for dysfunctional attitudes significantly affect self-esteem.

According to Silverston and Salsali (2003), the most important part of psychological health is self-esteem because a weak self-esteem causes psychological disturbances. Low self-esteem is a susceptibility factor causing various psychopathologies in teenagers (Kuyucu, 2007). An individual with weak self-esteem believes that people, who means to him much including especially his

parents, do not love or care him (Yörükoğlu, 2000). Such comments affect his comments in the future and cause him to develop cognitive distortions and dysfunctional attitudes also depending on these distortions.

It is believed that renewing this study by using different samples will contribute significantly to development of information on the matter. Also, studies on evaluations of changing dysfunctional attitudes may take place in programs, which are prepared for students, who apply to psychological consultancy and guidance services in high schools for shyness and low self-esteem, in their coping with such problems. These programs may help students to overcome shyness and low self-esteem problems.

Keywords: Shyness, Self- Esteem, Dysfunctional Attitude

The type of research: Research

GİRİŞ

Sağlıklı toplumlar, sağlıklı bireyler ve bu bireyler arasındaki sağlıklı iletişim ile oluşur. Kişilerarası iletişimdeki başarı kendini gerçekleştirme sürecinde bireylere yardımcı olan önemli bir unsurdur. Ancak iletişimde başarılı olmak her zaman mümkün değildir. Çünkü insanlarla iletişim kurabilmek birçok insana sıkıntı vermekte bu sıkıntıda özellikle ergenlik döneminde kendini daha belirgin olarak hissettirmektedir.

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan, insanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel gelişme, değişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2001). Ne yetişkin ne de çocuk olmak; dolayısıyla arada bir yerde bulunmak özellikle benlik, kimlik, benlik saygısı gibi kavramların gelişiminde çatışmalara neden olmaktadır. Bu evrede var olan kaygıyı arttırıcı dış etkenlerin- okul, aile içi ilişkiler...- eklenmesi bu çatışmaları hızlandırmakta ve diğer bireyler ile başarılı ilişkiler kurmada sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır (Eksi, 1990). Bu kişilerse “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” olarak adlandırılmaktadırlar (Bacanlı, 1999).

Kişiler arası ilişkilerde bireyin kendisini rahatsız hissetmesi olarak tanımlanan utangaçlık basit olarak, bireyin başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğal davranışları ketleyen rahatsız edici bir duygudur (Enç, 1980). Utangaçlık ayrıca bireyin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etmen olarak görülmektedir (Zimbardo, 1977). Utangaçlık kişinin sadece sosyal ilişkilerini etkilemekle kalmaz aynı zamanda bireyin kendine değer veriş düzeyini, olaylara ve kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını da etkiler. Utangaç kişiler kendi düşünce ve davranışlarına fazlaca odaklanıp kendilerini suçlayıp ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkarlar. Bu bireyler daha çok çevresindekilerden gelecek geribildirimlerle ilgilenirler. Bu türden kaygılar bireyin kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inançların oluşmasına neden olmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Van Der Molen(1990)' göre de utangaç kişilerin en belirgin özellikleri kendilerine yönelik olarak geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşüncelerdir. Utangaç bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz yargıları bu bireylerin düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Page (1989) de utangaç bireylerin düşük özsaygı geliştirme olasılıklarının utangaç olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Arends (2000) genel düşüncenin aksine utangaç bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmadıklarını savunmaktadır. Utangaç bireylerin kişilerarası ilişkileri esnasındaki yaşantılarından kaynaklı olarak düşük benlik saygısı geliştirebileceklerini, ancak buradaki düşük benlik saygısının utangaçlığın nedeni değil aksine sonucu olduğunu vurgulamaktadır.

Benlik saygısı kavramı, bir dizi hızlı bedensel değişimle uğraşıp; bedensel özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, bir mesleğe, evliliğe, aile yaşamına hazırlanma, ben kimim sorusuna cevap bulma gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalındığı ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavramdır ve kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1989). Benlik saygısının sağlıklı gelişimi ise sosyal ve çevresel uyarıcıların kişi hakkındaki olumlu değerlendirmelerine bağlıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenli ve daha ataktırlar (Kuzgun, 2002). Düşük benlik saygısı olan kişilerde Rosenberg (1965)'e göre sosyal ilişkilerinde daha çok sorunlarla karşılaşp daha fazla tehdit algılayıp, eleştiriye duyarlıdırlar. Ayrıca düşük benlik algısı eleştirilme korkusu ve sosyal fobiyi de beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte benlik saygısı düşük olan bireyler çevreye uyumda; doğal olarak iletişimde problemler ve bazı psikolojik zorlanmalar yaşayabilmektedirler. Psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin büyük bir çoğunluğuna düşük benlik saygısı eşlik etmektedir. Beck (1967) düşük benlik saygısının depresyonun ayırt edici özelliklerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Fennel (1997)'e göre düşük benlik saygısı depresyonun temel unsurudur.

Depresyonla ilişkilendirilen ve hatta depresyona sebep olduğu düşünülen diğer bir kavram olan fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı ise Beck'in depresyonun tedavisinde geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımının kullanılması ile ortaya çıktığı için (Beck, Rush, Show ve Emery, 1979) daha çok depresyonla birlikte ele alınmaktadır. Beck (1987)'e göre, psikolojik sorunların nedeni kişinin ruh sağlığını ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış (fonksiyonel olmayan) düşüncelerdir. Bunlar duygulanımı bozmakta ve depresyona yol açmaktadır. Beck depresyona yatkın olanların ruhsal yapısında birbirinden farklı bilişsel işlevlerin yer aldığını ileri sürmüştür (Köknel, 1989). Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır. *Bilişsel üçlü*, kişinin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe olumsuz bakmasına sebep olan ve depresyonu tetikleyen bir örüntü olduğunu ifade etmektedir (Beck, 1987). Beck (1987)'e göre çocukluk çağındaki deneyimler, öğrenme yolu ile bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve inançlar yapısal düzeyde *bilişsel şema* olarak adlandırılır. Bilişsel şemalar davranış kalıplarının oluşmasında önemli rol oynar (Köknel, 1989). Bilişsel şemalar; tanımlanan uyarıyı alır, olayları kategorilendirir, bilgi edinmek için bir strateji seçer, problemi çözümler ve genellikle amaçlara ulaşmaya yardım eder. Kişiler her bir şey için şemalara sahip değillerdir. Ancak bu şemalar nedeniyle kişiler çeşitli durumlara belirli yorumlarla yaklaşırlar. Bilişsel şemalar, hangi bilgilere kulak verileceğini, onların nasıl yapılandırılacağını, onlara ne kadar önem verileceğini ve sonuçta neler olacağını etkilerler (Lynn ve Garske, 1984; Akt: Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Bilişsel terapi kuramına göre, hastanın kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işleme yapılan *sistemik hatalardır*. Bu durumda kişi düşünmektedir, ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlış bir biçimde işlemektedir (Savaşır ve Batur, 2003). Bilişsel hatalar şu başlıklar altında sınıflandırılmaktadır (Beck ve diğerleri, 1979; Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990): (1) *Keyfi Çıkarsamalar*: Kişi yeterince kanıt olmaksızın bulunduğu durum ya da yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarır. (2) *Seçici Soyutlama*: Kişi içinde bulunduğu durum ve yaşadığı deneyimlerin sadece olumsuz yönlerine odaklanır. (3) *Kişiselleştirme*: Kişi kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az bağlantılı olan olayları tamamen kendisiyle ilgili olarak değerlendirmekte ve olayların olumsuz sonuçlarından kendini sorumlu tutmaktadır. (4) *Aşırı Genelleme*: Kişi tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarır. (5) *Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme*: Kişi her türlü deneyim ve yaşantısını iki aşırı uçta değerlendirir. (6) *Küçümseme ya da Büyütme*: Kişi başardığı işleri küçümser, değersizleştirir, buna karşı hatalarını abartır. (7) *Akıl Okuma*: Bu bireyler elinde hiçbir delil olmadan diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını düşünmektedir. (8) *Falcılık*: Falcılık çarpıtması yapan birey gelecekle ilgili yaptığı olumsuz tahminleri gerçek olarak algılamaktadır.

Depresif bireylerinin ortak özelliği bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları, kendilerini yetersiz ve değersiz bulmalarıdır. Depresif bireylerle ilişkilendirilen bir değişkende kabul düzeyidir. Ergin (1993)' in kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırdığı çalışmasında, kendini kabul düzeyi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bacanlı (1999)'a göre ise işlevsel olmayan tutumlar sergileyen diğer bir grup ise utangaç bireylerdir. Warren, Zgourides ve James (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada kimlik kazanma çabası içinde olan ergenlerin kişilerarası ilişkilerde yetersiz olmasına sebep olan utangaçlık ve benlik saygısının fonksiyonel olmayan tutumlarla anlamlı düzeyde ilişkili olup olmadığı ve fonksiyonel olmayan tutumların utangaçlık ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı düzeyde ilişkili midir?
2. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları benlik saygılarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları utangaçlıkları anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini lise düzeyinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini Trabzon il merkezindeki liselerin 9. (206, %41) 10. (194, %39) ve 11. (98, %20) sınıflarda eğitimine devam eden öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Utangaçlık Ölçeği: Araştırmada bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla Cheek tarafından (1990) geliştirilen ve Güngör tarafından (2001) Türkçe'ye uyarlaması yapılan 'Utangaçlık Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek 20 maddelik 5'li likert tipi yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001). Bireylerden ölçekteki ifadelerin karşısında bulunan "Bana Hiç Uygun Değil", "Uygun Değil", "Karasızım", "Bana Uygun Değil", "Bana Çok Uygun" seçeneklerinden bir tanesini işaretlenmeleri istenilir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 100, en düşük ise 20 puandır. Bireyin puanının yüksek olması kendisini utangaç olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği bir testin tekrarı diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin 78 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen korelasyon katsayısı .83'tür. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91'dir (Güngör 2001). Ölçeğin lise öğrencileri için geçerlik çalışması Gökçe (2002) tarafından yapılmıştır. Utangaçlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini kanıtlamak ve ölçek maddelerinin utangaçlık değişkenini tek bir boyutta ölçüp ölçmediğini saptamak amacıyla "Faktör Analizi" uygulanmıştır. Ankara merkez ilçelerinden üst; orta ve alt sosyo ekonomik düzeydeki üç lise belirlenmiştir. 329 öğrenci tesadüfi olarak seçilmiş ve bu öğrencilere "Utangaçlık Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Utangaçlık ölçeğinin lise öğrencileri için güvenilirliği "test-tekrar-test" ve "iç tutarlılık" yöntem olmak üzere iki yolla yapılmıştır. "Test-tekrar test" yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayısı $r = .81$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin içtutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur (Gökçe, 2002).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri 1967 yılında Stanley Coopersmith tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Aksoy (1992) ve Pişkin (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddeler kişinin hayata bakış açısını aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini ve dayanma gücünü içermektedir (Korkmaz,1996). Envanter 'Benim gibi' ya da 'Benim gibi Değil' dikotomatik yanıt şıklarını içeren toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Pişkin (1997) lise öğrencileri ile hem Kuder-Richardson-20 formülünü hem de testi yarılama tekniğini kullanarak envanterin uzun ve kısa formu üzerinde güvenilirlik çalışması yapmıştır. Sonuçta, envanterin güvenilirlik katsayılarını kabul edilebilir düzeyde yüksek bulmuştur. Araştırmacı, envanterin kısa formunun KR-20 sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayısını .76, iç tutarlık güvenilirlik katsayısını da .81 olarak bulmuştur. Aksoy (1992) tarafından "benzer ölçek geçerliği" yöntemiyle yapılan geçerlik çalışması sonucunda Baymur (1968: Akt. Aksoy, 1992)'un geliştirdiği "Benlik Tasarımı Envanteri" arasında yüksek ilişki ($r = .65, p < .05$) bulmuştur.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği: Ölçek depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla 1978 yılında Wiessman ve Beck tarafından geliştirilmiştir, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79, madde toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin ergenlere yönelik uyarlama çalışmaları, ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarına (Şahin ve Şahin, 1992) dayalı olarak Demirbaş (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70, mükemmelci tutum alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .78, onaylanma ihtiyacı alt boyutu için .68, bağımsız tutum alt boyutu için .60, değişken tutum alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .50 olarak bulunmuştur. Araştırmada mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı alt boyutları değişken olarak denkleme sokulmuştur.

Verilerin Analizi

Utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin analizi 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı' tekniği kullanılarak yapılmıştır. Fonksiyonel Olmayan Tutumların öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini açıklama gücünü belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Lise öğrencilerinin utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişki pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Utangaçlık, Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Düzeyleri İlişkisi

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

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

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı; ($r = -.370$, $p < .01$) utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde ($r = .137$, $p < .05$) anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısı ile mükemmelci tutum ($r = -.149$, $p < .01$) ve onaylanma ihtiyacı ($r = -.106$, $p < .05$) arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının benlik saygısını açıklama gücü regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Benlik Saygısını Açıklama Gücü

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

* $p < 0.5$

Fonksiyonel Olmayan Tutumların iki boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı .184 bulunmuştur. Mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı benlik saygısı puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %3.4'ünü açıklamaktadır. Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin β ve t değerlerine bakıldığında mükemmelci ($\beta = -.151$, $p < .05$) ve onaylanma ihtiyacının ($\beta = .108$, $p < .05$) benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($p < .05$).

Lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının benlik saygısını açıklama gücü regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 3' te verilmiştir.

Tablo3. Fonksiyonel Olmayan Tutumların Utangaçlık Düzeyini Açıklama Gücü

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

* $p < .05$

Fonksiyonel Olmayan Tutumların utangaçlık ile yordanmasına yönelik sonuçlar basit regresyon analiziyle elde edilmiştir. Fonksiyonel Olmayan Tutumların iki boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı .140 bulunmuştur. Mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı utangaçlık puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %2'sini açıklamaktadır. Utangaçlığı hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin β ve t değerlerine bakıldığında onaylanma ihtiyacının utangaçlığı ($\beta = .137$, $p < .05$) anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmada ergenlerin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç yapılan diğer çalışmaların bulgularını desteklemektedir. Cheek ve Buss (1981), Johnson ve Petzel (1991), Lawrence ve Bennett (1992), Gökçe (2002) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda utangaçlıkla benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Utangaç bireylerin kendilerine yönelik olumsuz algıları vardır. Bu algılamaların bireyin sosyal ortamlardaki davranışlarına olumsuz yansımaları onların özsaygılarının düşmesine neden olur (Henderson ve Zimbardo, 1998). Bununla birlikte utangaç insanlar içinde buldukları durumla baş edemeyince, çoğu kez o durumu başarısızlık olarak kabul ederler. Bu düşünce tarzı benlik imgeleleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini güçlendirir ve sürüp gitmesine neden olur (Stevens, 1997). Ergenlik döneminde kimlik kazanma sürecindeki birey için kişilerarası ilişkilerin niteliği önemlidir. Benlik saygısının gelişiminde diğer bireylerle olan iletişimin kalitesinin önemli olduğu düşünüldüğünde kişilerin sosyal ilişkilerde çekingen davranmasının kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştırmada utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların, onaylanma ihtiyacı alt boyutu utangaçlığı yordarken, mükemmellik alt boyutu utangaçlığı yordamamaktadır. Temelinde onaylanmama korkusu olan sosyal fobi, bu problemi yaşayan bireyin kendini saklama sürecine girmesine neden olur. Bu saklama sürecinin altında "kabul edilme" istekliliğinden kaynaklanan bir dürtü vardır (Erözkan, 2007).

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

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

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

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç ise benlik saygısı ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyacı alt boyutu ile mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyacı ve mükemmellik alt boyutları benlik saygısını yordamaktadır.

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

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

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi insanlarda en çok görülen algılama bozukluklarından birisi "ya hep ya hiç" tarzı düşünmedir. Bu düşünce tarzında kişi "doğru" ile "yanlış" arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir. Bu da yüksek standartlara sahip olma anlamına gelmektedir. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon görülebilmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Bireylerin çevreleri

tarafından sürekli kabul görme ve onaylanma ihtiyacı içerisinde olmaları ve bu çabaya yönelik mükemmелci düşünce tarzının olumlu bir benlik sayısının gelişmesine engel teşkil ettiği düşünülmektedir.

Araştırmanın farklı örneklerde yenilenmesi konu hakkındaki bilgilerin gelişmesine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Utangaçlık ve düşük benlik saygısı nedeniyle liselerdeki psikolojik danışma ve rehberlik servislerine başvuran öğrencilerin bu problemleri ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için hazırlanacak programlarda fonksiyonel olmayan tutumların değiştirilmesine yönelik çalışmalara da yer verilmesi utangaçlıkla başa çıkmada etkili sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, A. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Antony, M. M., & Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik: dost sandığımız düşman* (Çev: A. Açıkgöz.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Arends, T. (2000). *Understanding Shyness. Araneum nostrum panic / anxiety ring*. 18 Temmuz 2007 tarihinde, <http://members.aol.com.cybernettr/shyness> adresinden alınmıştır.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Baymur, F. (1968).
- Beck, A. T. , Rush, A. J. , Show, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 330-339.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
- Çörüş, G. (2001). *Son Ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: bilişsel kuram açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, anne babalar*. İstanbul: Bilgi Yayınevi.
- Enç, M. (1980). *Rub bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ergin, N. G. (1993). *İntibar girişimi olan ve olmayan ergenlerin kendini kabul ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17, 225-240.
- Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: a cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25, 1-25.
- Freeman, A., Pretzer, J. , Fleming, B. & Simon, K. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum Press.
- Gökçakan, Z. & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gross, J.J., & John, O.P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 435-438.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15 (2), 17-22.
- Henderson, L., & Zimbardo P. (1998). *Shyness.encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Pres CA.
- Johnson, J.M., & Petzel, T.P. (1991). Attributions of shy persons in affiliation and achievement situations. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 125 (1), 51-59.
- Köknal, Ö. (1989). *Depresyon. rubsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lawrance, B., & S.Bennet (1992) Shyness and education:the relationship between shyness,social class and personality variables in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 62 (2), 257-263.
- Page, M. R. (1990). Adolescent syhness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-33.
- Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden Karşılaştırılması. 3. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Silverston, P.H., & Salsali, M. (2003). *Low self-esteem and psychiatric patients: part I – the relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis*. 21 Mart 2007 tarihinde <http://www.general-hospital-psychiatry.com/content/2/1/2> adresinden alınmıştır.
- Savaşır, I. ,Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Editörler), *Bilişsel-Davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I. ,& N. H. Şahin. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Stevens, A.J. (1997). *Utangaçlığımızzı yenin*. (Çev: G.Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Van Der Molen, T. H. (1990). A Definition of shyness and its implications for clinical practice. In R. Crozier (Ed.). *Shyness and embarrassment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Warren, R. , Zgourides, G. & James, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidance. *Behavioral Research Therapy*, 27(2), 181-188.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Zimbardo, G. P. (1977). *Shyness: What is it and what to do about it.reading*. MA: Addison-Wesley Publishing Company.