



The Perceptions of Shy and Non-Shy Students

Emine DURMUŞ*

ABSTRACT: The purpose of the present study is to describe the perceptions of Shy and Non-Shy Students. Two questionnaire were used. Shyness Scale and an open-ended questionnaire. The shyness scale was given to the students and the second questionnaire was given to subjects to gather their perceptions about themselves. The study is descriptive one. Subject is of 225 university students attending the Faculty of Educational Sciences of Ankara University. SPSS was used for statistical analysis. The results of the analysis of Chi-Square indicated that 36.0 % of the subjects with high scores from the shyness scale, perceive themselves as shy person. On the other hand, 2.0 % of subjects with low scores describes themselves as “shy” in the questionnaire. 85.7 % of subjects with high scores declared they want to join an interpersonal group programs 14.3 % of the students with low scores did not want to join to this kind of group programs. Results were interpreted and discussed according to the relevant studies in the literature and future suggestions were made.

Key Words: Shyness, shy and non-shy, perception personality trait, university student

SUMMARY

Purpose and Significance. Psychological surveys find that substantial numbers of people regard themselves as shy (Zimbardo,1975). The paucity of research in the past owes much to the domination of the study of

* Dr. Inonu University. Faculty of Education. edurmus@inonu.ed.tr

individual differences in social behaviour by theories that prioritized the personality traits of extraversion and neuroticism, neither of which captures what is commonly understood by shyness. The neglect was perhaps more apparent than real, in that many of the concerns expressed by shy people were addressed in the psychological literature but were labelled in diverse ways, for example as reticence, social skills deficits or, more recently, social phobia.

The aim of this study is to describe the perceptions, related shyness, of the students, who are shy and not shy. For that reason it was applied shyness scale to the students and with the scale open-ended questions were asked in order to describe the perceptual level of their shyness.

Methods. The aim of the present study is to describe the Perceptions of Shy and Non-Shy Students About Shyness. Two questionnaire were used. 1. Shyness Scale and 2. An open-ended questionnaire. The shyness scale was given to the students and the second questionnaire was given to subjects to gather their perceptions about themselves. The study is descriptive one. Subject is of 225 university students attending the Faculty of Educational Sciences of Ankara University. In the scale revision/construction sample of 326 college students the alpha coefficient of internal consistency reliability for the 20-item shyness scales was .94 ($m = 51.8$; $sd = 13.6$) and it correlated .96 with the original Cheek & Buss 9-item shyness scale. Shyness scale was revised by Güngör (2001). Shyness scale used in the research was a 20-item Likert-type revised shyness scale with 5 point response format. In terms of retest reliability, the coefficient was calculated as .83 and the Cronbach Alpha coefficient regarding the internal reliability consistency as .91. In testing the validity of the shyness scale, the homogenous scales validity measure and self-evaluation inventory in the social situations was utilized as sub-scales and its computed results have displayed relatively high correlation of .78.

Results and Discussion. The study is descriptive one. Subject is of 225 university students attending the Faculty of Educational Sciences of Ankara University. SPSS was used for statistical analysis. The results of the analysis of Chi-Square indicated that 36.0 % of the subjects with high scores from the shyness scale, perceive themselves as shy person. On the other hand, 2.0 % of subjects with low scores describes themselves as “shy” in the questionnaire. The result of this research shows that, students, with high shyness level, perceive themselves more negatively (36% shy, 34.7% lonely, 29.8% avoid, 21% touchy, 19.4% excitable), 85.7 % of subjects with high score declared they want to join an interpersonal group programs 14.3 % of the students with low scores did not want to join to this kind of group programs. Results were interpreted and discussed according to the relevant studies in the literature and future suggestions were made.



Utangaç Olan ve Olmayan Öğrencilerin Algıları

Emine DURMUŞ*

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, utangaç olan ve olmayan öğrencilerin kendileri ile ilgili algılarını belirlemektir. Bu amaçla öğrencilere utangaçlık ölçeği uygulanmış ve ölçekle birlikte verilen bilgi toplama formunda, kendileri ile ilgili algıları sorulmuştur. Araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırma Ankara Üniversitesinde öğrenimini sürdürmekte olan 255 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel analizi SPSS ortamında Kay-Kare Testi (Chi-Square Tests) ile yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre utangaçlık ölçeği'nden yüksek puan alan öğrencilerin %36.0'sı kendilerini utangaç olarak algılamaktadırlar. Bu oran utangaç olmayan öğrencilerde ise %2.0'tür. Utangaç öğrencilerin %85.7 kişilerin ilişkilerini geliştirmek amacıyla grup programlarına katılmayı istediklerini ifade etmişlerdir. Buna karşın utangaçlık puanı yüksek olan öğrencilerin ancak %14.3'si bu tür programlara katılmayacaklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçları alanyazındaki çalışmalar ışığında yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler : Utangaçlık, utangaç ve utangaç değil, algılanan kişilik özelliği, üniversite öğrencisi.

GİRİŞ

Yakın tarihlere kadar insanların sahip olması gereken önemli bir meziyet sayılan utangaçlık (shyness), günümüzde kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli etmenlerden biridir. Utangaçlık başkalarının bulunduğu

* Dr. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi edurmus@inonu.ed.tr

yerde yaşanan ‘tedirginlik ve kısıtlanma duygusu’ olarak kabul edilmektedir (Jones, Briggs ve Smith, 1986). Zimbardo (1977) utangaçlığı, toplumsal bir rahatsızlık olarak tanımlamaktadır. Zimbardo’ya göre bireyin utangaçlığı, toplumsal beceri eksikliklerinin bir yansıması olmaktan çok, toplumla bütünleşme çabalarının etkisi altında kalan davranışlar olarak yorumlanmaktadır.

Pilkonis (1977) utangaçlığı; sosyal durumlardan kaçınma, sosyal ortamlara katılmada başarısızlık olarak ifade etmektedir. Kagan ve diğerleri (1988) çalışmalarında utangaçlığı özellikle yeni durumlar, yeni insanlar ve nesnelere karşılaşıldığında korku ve isteksizlik gösterme olarak tanımlamaktadırlar. Bir başka tanıma göre Utangaçlık; içe dönük olmayan insanlarda, başkalarından kaçma eğilimini içermektedir (Stein ve Walker, 2001). Psikoloji alanında özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda sözü edilen utangaçlık az konuşan, sosyal yetenekleri olmayan ve zaman zaman da sosyal fobik olarak nitelendirilen bir kavram olarak ele alınmaktadır (Crozier, 2001). Bazı insanlarda utangaçlık problemi sosyal bir durumda düşündüklerini söyleyebilmenin bile sıkıntı yaratması halidir. Bazı bireylerin bu sıkıntılı durumları fiziksel görüntülerine de yansımaktadır. Bazı bireylerde büyük ya da küçük oranda kaygı, yüz kızarması gibi fiziksel belirtilerle birlikte görülebilir.

Utangaçlıkla ilgili 1975 ve 1995 arası yirmi yıllık dönemde yapılan çalışmalar değerlendiren Cardduci ve Zimbardo(1995), utangaçlığın nedenleri, sonuçları ve birey üzerindeki etkileri ile ilgili sonuçları aşağıdaki gibi özetlemektedirler;

- Utangaçlık oranı 1975’den 1995’e kadar % 40’dan % 48’e çıkmıştır. Bu sonuç utangaçlığın toplumda görülme oranının büyük oranda arttığını göstermektedir.
- Çoğu utangaçlıklar gizlidir; ya birey utangaç olduğunun farkında değildir ya da utangaç olduğunu gizlemektedir.
- Az oranda utangaçlık hastalık derecesinde ortaya çıkmaktadır.
- Bazı bireyler utangaçlığa yatkın olarak doğsalar bile, bu sonuç bizi utangaçlığın kalıtsal olduğu sonucuna götürmemektedir.
- Pek çok birey utangaçlık özelliğini, olumsuz yaşam deneyimleri ile kazanmaktadır.
- Utangaçlığın görülme oranı ülkelere göre farklılık göstermektedir. Utangaçlığı en az yaşayan milletin İsraililer olduğu savunulmaktadır.

- Utangaçlığı belirleyen temel faktörlerden biri “övgünün kültürel biçimi” dir. Bir diğer neden de “çocukları suçlama eğilimi” olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Özellikle, gelişmiş ülkelerde, utangaç olmanın başarılı iş ve meslek yaşamı ve kariyer gelişimi açısından büyük bedelleri vardır.
- Utangaçlık, zaman zaman birey için yaşamsal öneme sahip olabilmektedir.
- Utangaçlığın biyolojik boyutuna rağmen, bireyde oluşturduğu etkileri azaltmak amacıyla iyi hazırlanmış programlar ve yöntemler önerilmektedir.

Utangaçlığın Belirtileri

Gard’a (2000) göre utangaç birey, çoğunlukla kaygılıdır ve sosyal durumlarda, özellikle de yeni karşılaştığı sosyal durumlarda çekingendir. Başkalarının dikkatini çekebilecek davet ya da değerlendirilme olasılığının olduğu benzeri sosyal ortamlarda daha kaygılı ve çekingen davranır. Utangaç birey içedönük değildir. Utangaç birey başkalarını etkilemek, onlarla olmak ister ama bunu korkularından dolayı yapamaz. Kişi gösterişsiz bir biçimde, istemediği halde yalnız olmayı tercih eder. Gard’a göre aşağıdaki özellikleri taşıyan bireylerin utangaç oldukları söylenebilir. Kalabalıkta olmaktan hoşlanmamak, zamanın büyük bölümünü internet başında geçirmek, yeni biri ile tanışmakta sıkıntı yaşamak, başkaları ile konuşmakta güçlük yaşamak, gün boyu televizyon karşısında uzun zaman geçirmek, bir grupta iken herkesin kendisine baktığına inanmaktan dolayı endişelenmek, öğrenci ise, sınıfta sorulan soruları bildiği halde yanıtlamakta tereddüt etmek ve insanlara bir şeyler sormaktan korktuğu için vazgeçmek. Bu özelliklerden en az ikisini taşımak utangaç olmakla ilgili önemli ipuçları vermektedir.

Utangaç insanların bir özelliği de bazı koşullarda nasıl davranacaklarını bilmiyor olmalarıdır. Bu insanlar açık bir biçimde iletişimde baskın değillerdir. Tutarlı bir biçimde kendileriyle ilgili. Gerçekte utangaç olan kişi çok kaliteli ve iyi özelliklere sahip olsa bile, bu özelliklerini gösteremeyebilir (Arends, 2000). Çok utangaç olan bireylerin bu özelliklerinden dolayı, dışarı çıkmak, yeni arkadaşlar edinmek, yüzyüze ilişkiler gerektiren ve işinde yüksek sorumluluk alabilecek pozisyonlara ulaşma gibi yapılabilecek eylemleri engellediği de bilinmektedir (Stein ve Walker, 2001).

Utangaçlık diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmada güçlük yaşama durumudur. Bir çok insan için sosyal durumlarda düşümlerini kaygı duymadan söylemek çok kolay bir davranış olurken, utangaç insanlar için bu büyük bir güçlük nedeni olabilir. Genelde insanlarda gülümseme, uygun koşullarda görüşlerini söyleme, iyi göz kontağı kurma, rahat bir beden duruşu sergileme gibi davranışlar doğal hali ile olur. Utangaç insanlar doğaları gereği bunları kolaylıkla yapamazlar. Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlığın belirtilerini “bilişsel belirtiler,” “psikomotor belirtiler,” “fizyolojik belirtiler” ve “duygusal belirtiler” olarak gruplamışlardır. Geri çekilme ve pasif kalma gibi psikomotor bir belirtiyeye, hızlı kalp atışı gibi fizyolojik bir belirtinin ve bu farkındalığı ile ilgili acı çekme gibi duygusal belirtilerin eşlik ettiğini belirtmektedirler. Utangaçlığın belirtileri Tablo-1’de özetlenmiştir.

TABLO –1
Utangaçlığın Belirtileri*

| Psikomotor | Fizyolojik | Bilişsel | Duygusal |
|---|--|---|---|
| Geri çekilme ve Pasiflik | Hızlı kalp artışı | Kendisiyle, başkalarıyla ya da durumla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme | Kendi farkındalığı ile ilgili acı çekme |
| Göz temasından Kaçma | Ağız kuruluğu | Değerlendirilmekten korkma ve başkası tarafından aptal bulunma korkusu | Utangaç duyma |
| Korku duyulan ortamlardan kaçma | Soğuk terleme ya da titreme | Endişe ve mükemmeliyetçilik | Düşük özsaygı |
| Alçak sesle konuşma | Karın ağrıları | Sosyal etkileşimler sonrasında kendi kendini suçlaması | Üzgün olma hali |
| Vücut hareketinin ya da ifadesinin çok az olması ya da abartılı biçimde gülme | Baş dönmesi ya da baygınlık hissetme | Kendisinin zayıf başkalarının güçlü olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirmesi | Yalnızlık |
| Konuşma akıcılığında bozukluk | Kendisini ya da durumunu gerçek dışı hissetmesi | Ben yetersiz ve etkileyici değilim düşüncesi | Depresyon |
| Sinirli davranışlar el ya da yüzle oynama | Kontrolü kaybetme, delirme yada kalp krizi geçirme korkusu | Sosyal ortamlara dair yanlış inançları | Kaygı |

*(Henderson ve Zimbardo, 1998)

Utangaçlıkla ilgili şu an sahip olduğumuz bilgilere göre yeterince utangaç olmak ya da ne kadar utangaçlığın uygun olduğu ile ilgili bir çalışma yapılmamıştır. Bu duruma göre utangaç olmak ya da olmamak avantaj ya da dezavantajlıdır demek zordur. Utangaçlık tümüyle utangaç olan ya da olmayan bireylerin kişisel özelliklerinde saklıdır.

Utangaçlığın Oluşmasında Biyolojik Faktörler

Temel bir yaratılış olarak tanımlanan utangaçlığın (Buss ve Plomin,1984), ifade edilmesinde farklı kavramlar kullanılmaktadır. Cheess ve Thomas (1986), utangaç çocukları ‘yavaş ısınan’ çocuk; Caspi (1998), ‘çekingen’ çocuk gibi benzer tanım ve kavramlarla kategorize etmiştir. Utangaçlığı temel bir yaratılış olarak gören ve çalışmalarını (1992-1999), çoğunlukla çocuklar üzerinde gerçekleştiren Kagan, çalışmaları sonunda elde ettiği görüşlerini esas alan biyolojik görüşü oluşturmuştur. Bu görüş bir çok önemli araştırmaya kaynaklık etmiştir. Bu araştırmalar İsveç’ten Broberg, Amerika Birleşik Devletleri’nden Lamb’ı, Almanya’dan Schölmerich ve İngiltere’den Stevenson-Hinde’yi içine alan bir grubu kapsamaktadır (Crozier, 2001).

Kagan’ın utangaçlığın kaynağı ile ilgili yaptığı çalışmalar, çocuklarda aşırı derecede utangaçlığın kaynağının, çocuğun mizacından, yani çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerden, yaratılışından kaynaklanabileceğini göstermektedir. Kagan’a göre kendilerini utangaç olarak tanımlayan kişiler bunun çocukluktan beri olduğunu iddia etmektedirler (akt.Crozier, 2001).

Utangaçlığın genetik geçişini incelemek için yapılan ikizler üzerindeki çalışmalarında Fyer ve diğerleri (1993) tek yumurta ikizlerinde utangaç davranışı, çift yumurta ikizlerine göre birbirine daha benzer bulmuştur. Bununla birlikte genetik katkı çevresel etkenlerin rolünü düşündürecek biçimde orta düzeydedir.Örneğin; “colorado evlat edinme çalışması”nda üvey ana babanın utangaçlığıyla, evlatlık bebeklerin utangaçlık dereceleri arasında çevresel etkenlerin rolünü destekler biçimde orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. (akt.Türkçapar, 1996). Bu bulgular, utangaçlığın genetik geçişi olduğu biçiminde yorumlanmaktadır. Bu görüşlere göre birey çevresel etkilerden dolayı utangaç değildir, utangaçlık onun genetik geçişleriyle sahip olduğu bir özelliğidir.

Utangaçlığın Oluşmasında Çevresel Faktörler

Crozier’e (2001) göre, yaşamın ilk yıllarından beri varolan utangaçlık, çocukluk dönemindeki engellenmenin habercisidir. Utangaçlığın nedenleri arasında aile yapısının olduğu yönündeki görüşlerden biri de Crawford ve Taylor’a aittir. Bu araştırmacılara göre, insanlar genellikle aile davranış kalıpları tarafından yönlendirilip biçimlendirilir. Ana-baba kendini kararlılıkla ifade edemeyen kimselerse, çocuğun büyüyünce silik bir insan olma olasılığı yüksektir. Aynı biçimde ana-baba aşırı eleştirici bir tavır sergileyerek çocuğu sürekli eleştiriyorlarsa, çocukta kendini mükemmel görememe ve iyi şeylere layık olmadığı düşüncesini yerleştirecektir. Utangaç davranmayı utangaç ana-babalardan kolayca öğrenebiliriz. Çok utangaç, çok gergin ve

çok sinirli insanlar genelde bu davranış kalıbını ailenin diğer üyelerine de aşırlar. Dünyaya özgüveni olan bireyler olarak gelsek bile, özgüveni olmayan, kendini değerli ve sevmeye layık bulmayan ana-babaların yetiştirme yöntemi ile bu güven yok edilebilir (Crawford ve Taylor, 2001).

Utangaçlık duygusunda büyük oranda öğrenmenin çağrışımı olsa da, yasaklanma düşüncesi bireyin ilk yıllarında kişilik gelişimi bakımından önemlidir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında gösterilen engelleyici tepkiler ve yeniliklere karşı korku gibi karakteristik özellikler, bireyin yaşamının ilk yıllarında karşı karşıya kaldığı engelleyici tepkilere bağlanabilir. Bu sonuçlar yaşamın ilk yıllarında özellikle anneye özgü nedenlerin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Asendorpf ve Wilpers,1998).

Psikoanalitik Yaklaşımda Utangaçlık

Psikoanalitik yaklaşıma göre kişilik it (alt-benlik), ego (benlik) ve süperego (üst-benlik) olarak ayrılmaktadır. Pek çok psikolojik bozukluk bu kişilik öğeleri arasındaki uyumsuzluk ve dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Psikoanalitik yaklaşım, sosyal fobinin üç temel etkeni üzerinde durmaktadır. Bunlar; utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesidir. *Utanç yaşantıları:* Bireyler bilinçdışı olarak dikkat çekme ve çevrelerinden onaylayıcı tepkiler alma isteği yaşarlar. Bu tepki onaylayıcı olmayan ana-babalar tarafından utandırılma ya da eleştirilme duygusunun doğmasına neden olmaktadır. Birey utandırılmadan başkalarından onay görmeyeceği riskinin olduğunu düşündüğü durumlardan ve ortamlardan kaçınır. *Suçluluk duyguları:* Sosyal fobik olan birey bilinç dışı olarak diğerleriyle olan ilişkilerinde karşıdan tam ve mükemmel bir ilgi için saldırgan bir talepkarlık sergiler. Bu talebe tüm rakipleri korkutarak kaçırmak ya da yok etme arzusu eşlik eder. Suçluluk duyguları sıklıkla, rakiplerin yerini alabilmek için kapasitesindeki yetersizlikten kaynaklanan utançla birbirine karışmış durumdadır. *Ayrılma anksiyetesi:* Sosyal fobik pek çok birey, bağımsız olma ve yeni insanlarla kaynaşmanın ana-baba ya da yakınlarının sevgisini yitirme anlamına gelmesinden korkar. Anne-bebek çalışmalarında anne hiç bir harekette bulunmamasına rağmen çocukta, annenin onu terk edeceği korkusu ile anksiyete tepkileri yaşadıkları görülmektedir(Türkçapar, 1999).

Sosyal kaygı, sosyal fobi ve utangaçlığın temel nedeni olarak değerlendirilme korkusu gösterilse de psikoanalitik yaklaşıma göre; birey aslında dikkat çekmeyi ve çevresinden de onaylayıcı tepkiler almayı ister. Karşıdan tam ve mükemmel bir ilgi bekler, Ama bu tepkiler kabul görmeyen ana-baba tutumları ile karşılaşırsa birey toplumda kendini gösterme riski almaktan korkabilir. Yine ayrılma aksiyetesi ve gerçek benlik ile ideal benlik

arasındaki farkın bireyde kaygı yarattığı ve bu kaygının utangaç olmaya neden olduğunun da altı çizilmektedir.

Psikososyal Gelişim Kuramı

İnsan gelişimini, psikososyal gelişim kuramı ile açıklayan Erikson'a göre benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Psikososyal gelişim kuramına göre 1-3 yaş arası özerklik dönemi, bağımsızlık isteğinin belirgin olduğu dönemdir. Bu dönemde çocuk birbirine karşı duygu ve eğilimler arasında bir denge kurmaya çalışır. Özsaygısını yitirmeden, kendi kendini denetleyebilme duygusundan iyi niyet ve onur duygusunu oluşturur. Çocuğun kendini denetleme becerisinin eksik bulunup, dışarıdan aşırı denetleme isteği çocukta kuşku ve utanç duygularını yerleştirecektir. Bu dönemde çevre ve ana-babanın yoğun baskısı ve engellemeleri ile çocuk kendini sürekli suçlu hisseder, bu sonuç bireyde utanç duygusunun yerleşmesine neden olacaktır (Ekşi, 1990).

Çocukların çoğu bu dönemi bir özerklik duygusuyla tamamlar. Özerk insanlar, engeller ve zorluklarla dolu bir dünyada kendi yolunu bulabileceklerine emin bireylerdir. Bu dönemde Erikson aşırı korumacı ana-babalığa yönelik önemli uyarılarda bulunmaktadır. Erikson'a göre eğer ana-babalar çocuklarını aşırı bir biçimde korursa, gelişimlerini engelleyebilirler. Çevrelerindeki nesnelere ve olayları keşfetme ve etkileme izni verilmeyen çocuklar, utanç ve şüphe duyguları geliştirirler ve kendilerinden emin olmayan, başka insanlara bağımlı yaşayan insanlar olurlar (Burger, 2006).

Özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik dönemini, girişkenliğe karşı suçluluk duygusunun yaşandığı erken çocukluk döneminde çocuk sorunları ile başa çıkabilmek için daha bağımsız davranmaya başlar. Sonuçta bireyin kişilik gelişimi farklı dönemlerden geçerek oluşmaktadır. Bu dönemlerin belirli evrelerinde yaşanan aksaklıklar, bireyin sonraki aşamasında sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Buna göre, engelleyici ana-baba tutumları, çocuğa yaşamının ilk yıllarında kazanılması gereken beceriler yetirince öğretilmemişse kaçınan, utangaç bireyler olma olasılıkları yüksektir. Özellikle özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik dönemi ile girişkenliğe karşı suçluluk dönemi dediğimiz dönemleri kapsayan ikinci yılın sonu ile altı yaşın sonu bu açıdan büyük önem taşımaktadır. Girişkenliğe karşı suçluluk karmaşasının yaşandığı üç ile altı yaşını kapsayan bu evrenin bireyin utangaçlığının gelişmesinde büyük öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel terapiyi ilk savunulardan biri olan Ellis'e göre, insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı,

sıkıntılı olurlar ve benzeri sorunlar yaşarlar. Ellis'e (1994) göre kişi dilediği değişikliği gerçekleştirmek gücüne sahiptir. Yine birey kendi rahatsızlıklarını oluşturma ve değiştirme gücüne de sahiptir ve birey bunu bilir. Buna göre birey sorunların temelinde daha çok irrasyonel inançlarının olduğunu, irrasyonel inançların, rasyonel inançlarla değiştirilebilir olduğunu ve bireyin uygun yöntemlerle bunu gerçekleştirebileceğini de bilmelidir.

Bilişsel terapi bir kişinin inançlarını değiştirmeye dayanır. Eğer bir kişi sevimsiz ya da istenmeyen biri olduğuna inanıyorsa; bu düşünce onun diğer insanlarla olan iletişimlerdeki tutumlarını etkileyecektir. Bilişsel terapi bu bireyleri yanlış algıları ile yüzyüze getirerek, yanlış inançlarına yeniden biçim verir ve böylece kaygılarının azalmasına fırsat verir (Duck,1986). Bilişsel Terapi danışana çarpık ve yetersiz bilişleri değerlendirme işlemi aracılığıyla nasıl yeniden yapılanmaya gideceğini öğretir. İşbirliği yapan terapist ve danışan bu süreçte danışana kendisinde var olan olumsuz düşüncelerle, gerçekleri ayırt etmeyi öğretir. Danışanlar, bilişsel kodlamanın hem kendisi hem de çevresini algılamakta ne kadar önemli olduğunu öğrenirler. Danışanlara, kendi düşüncelerini, varsayımlarını ve özellikle olumsuz otomatik düşüncelerini tanıma ve keşfetme becerisi öğretirler. Bilişsel yaklaşım utangaç bireylerin çoğunlukla kendileri ve çevrelerinden gelen geribildirimlerle ilgili çarpık ve yetersiz bilişlerinin olduğunu savunmaktadır.

Utangaçlık ve İlişkili Kişilik Özellikleri

Utangaçlıkla ilgili yapılan araştırma sonuçları (Simith ve Betz, 2002; Jackson ve diğerleri, 2002; Walsh, 2002; Heiser ve diğerleri 2003; Yüksel, 2003; Netro ve Mullet, 2004) utangaç bireylerin, diğer bireylerden daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ve daha düşük özsaygı düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Yalnızlık ve düşük özsaygı yaşayan utangaç kişilerin yeni arkadaşlık ilişkileri kurmaları güçleşmekte ve bu sonuç utangaçların yaşadığı toplumsal sorunları daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır. Kendi içlerinde yoğun olarak sıkıntı yaşayan utangaç bireyler, yaşadıkları bu sıkıntılı tavırlarına başkaları tarafından saygı duyulduğunda ise bunu yanlış anlama eğiliminde olurlar. Utangaçlık yaşayan bireyler, bir yandan başkaları yanında fark edilen ve önemsenen insanlar olmayı arzu ederken, öte yandan da toplumda fark edilmemenin getirdiği sıkıntılar ile baş etmek zorunda kalmaya bağlı olan çift yönlü korkularla baş etmeye çalışırlar (Cardduci ve Zimbardo,1995).

Utangaçlıktan etkilenen ya da utangaçlığın oluşma nedenleri arasında sayılan özelliklerden en önemlisi özsaygıdır. Yapılan araştırmalar düşük

özsaygı ile utangaçlık arasında anlamlı, ancak negatif yönde bir ilişki olduğu yönündedir (Cheek ve Buss, 1981; Lawrence ve Bennett, 1992; Yüksel, 2003). Ergenlerle yapılan araştırma bulguları göstermektedir ki düşük özsaygı düzeyine sahip olan bireylerde utangaçlık düzeyi yüksek, yüksek özsaygı düzeyine sahip olan bireylerde ise utangaçlık düzeyi düşüktür. Buna karşın yetişkinlerle yapılan araştırmalarda düşük özsaygı ile utangaçlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde ilişkiler bulunmamıştır (Cheek ve Buss, 1981, Lawrence ve Bennett, 1992). Cheek ve Buss (1981) utangaçlık ile sosyalleşebilme arasındaki ilişkiyi inceledikleri ilk çalışmalarında düşük özsaygı ile yüksek düzeyde utangaçlık arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Lawrence ve Bennett (1992) araştırmasında ergenlerin özsaygı düzeyleri açısından da utangaç bireylerin, utangaç olmayanlara göre daha düşük özsaygı düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Gökçe (2002) lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini bazı değişkenlere göre yordadığı çalışmasında utangaçlığın en önemli yordayıcısının özsaygı olduğunu bulmuştur. Yüksel (2003) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin en önemli yordayıcısının özsaygı olduğu ortaya çıkmıştır.

Sayılan araştırma bulguları da göstermektedir ki özsaygı, utangaçlığı yordayan önemli bir değişkendir. Yani bireyin utangaçlık düzeyi yükseldikçe, özsaygı düzeyi de düşmektedir. Bunun tersi olarak özsaygı düzeyi arttıkça utangaçlık düzeyi de düşmektedir. Sonuç olarak yüksek özsaygı düzeyine sahip kişilerin daha az utangaç oldukları söylenebilir.

Utangaçlığı etkileyen ve utangaçlıkla ortaya çıkan sonuçlardan biri de yalnızlıktır. Bu konuda yapılan araştırma sonuçları, yalnızlık ile utangaçlık arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündedir. Bireylerin utangaçlık düzeyleri arttıkça, yalnızlık düzeyleri de artmaktadır (Jackson, Nagasaka ve Gunderson 2002; Crozier, 2001). Utangaç bireyler, utangaç olmayanlara göre çok daha fazla yalnızdır. Diğer insanlarla kurulan iletişimi büyük oranda olumsuz etkileyen utangaçlık, iletişim sorunları yaşayan utangaç bireylerin sonuçta yalnız kalmalarına yol açmaktadır (Cheek ve Buss, 1981).

Yüksel (2003) öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin önemli yordayıcılarından birinin yalnızlık olduğunu ortaya koymuştur. Gökçe (2002) lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini bazı değişkenlere göre yordadığı çalışmasında utangaçlığın en önemli yordayıcısının özsaygıdan sonra yalnızlık olduğunu ortaya koymuştur. Jackson ve diğerleri (2002) üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını 255 üniversite öğrencisi üzerinde yapmışlardır.

Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Utangaçlık ve yalnızlık arasında önemli bir ilişki vardır. Bu ilişki bireylerin kendini sunması ve sosyal destek algılarını önemli ölçüde etkilemektedir, çünkü yalnızlık ve utangaçlık birbirine benzeyen özelliklerdir.

Araştırma sonuçları yalnızlığın, utangaçlığın bir sonucu olduğunu göstermektedir. Utangaçlar yalnız kaldıklarından dolayı utangaç değil, utangaç oldukları için yalnızdırlar. Başkaları tarafından iletişime girmeye gönülsüz olarak algılanan utangaçlar zaman zaman yalnız kalabilmektedirler. Buna karşın aslında utangaçlar çevreleri tarafından sevilen bireylerdir.

Teknoloji Kullanımı ve Utangaçlık

Teknolojinin yoğun kullanıldığı günümüzde utangaç ergenlerle ilgili bir klişe; bu ergenler kendilerini kişisel ilişkilerden geri çekerler ve bilgisayar oyunları gibi tek başına yapılan uğraşlarla meşgul olurlar. Son yıllarda, internet utangaç insanların uzak bir mesafeyle etkileşmeleri, yüzyüze görüşme gereksinimi olmaksızın diğerleriyle iletişim kurabilmeleri için fırsatlar sunmuştur. Roberts, Smith ve Pollock'un (1999) çalışmasından ortaya çıkan sonuca göre utangaç insanlar, on-line etkileşim kurdukları zaman daha az utangaçtırlar.

Bilgisayar ve internet kullanımı ile ilgili araştırma bulguları gösteriyor ki; utangaçlıkta yaşanan rahatsızlıklar büyük oranda azalmaktadır. Utangaçlar sanal iletişimlerde, red edilme ve eleştirilme olasılıkları olmadığı için daha rahat davranırlar. Bir katılımcının belirttiği gibi, "açıkçası, bilgisayar üzerinde birinin gülünç duruma düşmek ve dalga geçilmek tehlikesi yok ve başkaları sizi göremez, dolayısıyla gerçek bir reddedilme tehlikesi yok." (Leary ve Dobbins, 1983).

Henderson ve Zimbardo (2005) gençlerde teknoloji kullanımı ve utangaçlığı belirlemeye çalıştıkları araştırmalarında, utangaç bireylerin, utangaç olmayanlardan daha çok teknolojiyi kullandıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada, araştırmacılar, bilgisayar, cep telefonu ve televizyon gibi teknolojik araçların kullanımının utangaçlarda daha yüksek oranda olduğunu bulmuşlardır. Araştırma cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermiştir. Buna göre kızlar erkeklerden daha yoğun bir biçimde internet kullanmaktadırlar. Araştırmada "gençlerin yalnız kaldıkları için mi internet kullanmaya yöneldikleri ya da internet kullandıkları için mi yalnız kaldıkları?" yönündeki soruya yanıt verebilecek bulgular elde edilmemesine rağmen, artan teknoloji kullanımının yalnızlığı da arttırdığı yönünde bir bulgu elde edilmiştir. Buna göre internet, cep telefonu, televizyon gibi

teknoloji kullanımının, süre ve yoğunluk olarak utangaç öğrencilerde daha yoğun olduğu görülmektedir.

Teknoloji ve teknoloji kullanımıyla ilgili araştırmalar genç yetişkinlerin teknolojinin nimetlerinden daha çok yararlandığını ve bu yüzden insanla ilişkilere daha az bağlı kaldıklarını gösteriyor. Bir çok üniversite öğrencisi zamanını video oyunları, bilgisayarla, internetle, elektronik posta (e-mail) arkadaşlığı ile harcamaktadır. Bazı utangaç insanlar elektronik posta ve sohbet (chat) odalarında takma isimler kullanmaktan yararlanırken, asıl tehlike daha sonra bunun onların yerini alabileceğidir (Payne, 2005).

Utangaçlığın tüm dezavantajlarına karşın, bazı olası avantajlarından da bahsedilebilir. Örneğin utangaç bir çocuk ya da yetişkin daima dinlemeye heveslidir. Atılgan değildir. Utangaç çocuklara sahip ana-babalar arasında yapılan çalışmalarda utangaç çocuğa sahip olmanın bazı avantajları aileler tarafından da sıralanmıştır (Schmidt, 1999).

Bunlar;

- Utangaç çocuklar çoğunlukla çalışkan olabilirler.
- Utangaç çocuklar her zaman uslu çocuklardır
- Utangaç insanlar genellikle geleneksel olan, aşırı olmayan bir giyim tarzına sahiptir.
- Utangaç insanlar itici olmadan uysal olmayı becerebilirler.
- Utangaçlar nazikçe zorbalığa itiraz edebilirler.
- Utangaçlar mesafeli görünmeyi başarabilirler.
- Utangaç insanlar kaprisli olarak algılandıklarında da, olmayabilirler.
- Utangaç insanlar başkalarına sataşmazlar.
- Okulda öğretmenleri tarafından sevilen öğrencilerdir.
- Okulu diğer öğrencilerden daha çok severler.
- Bu çocuklar okulda başarılıdır.
- Utangaç bireyler yalnız olduklarında rahattırlar.
- Utangaç insanlar çok fazla arkadaş edinmekten hoşlanmazlar.
- Grup çalışmalarına genellikle kendilerini yalnız hissettiklerinden dolayı katılmazlar.
- Zamanının büyük çoğunluğunu ailesi ile geçirmekten hoşlanırlar.

- Utangaç çocuklar ailelerine diğer çocuklardan daha çok gereksinim duyarlar.

Amaç

Bu araştırmanın amacı utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıladıkları kişilik özellikleri açısından kendilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemektir. Algılarının utangaç olup olmamalarına göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırma üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile, algıladıkları kişilik özellikleri açısından kendilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

Araştırma, Ankara ilinde üniversite öğrenimi gören ve farklı üniversitelerin (Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi), Eğitim Bilimleri ve Eğitim Fakültelerinin, farklı bölümlerine devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya toplam 255 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin belirlenmesinde orijinali Cheek (1990) tarafından 13 madde olarak geliştirilen Shyness Scala'nın, Güngör (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmış formu kullanılmıştır. Ölçekte her maddeye verilen yanıtlara 1 ile 5 arasında puan verilerek toplam bir puan elde edilmektedir. Maddelere verilen "bana hiç uygun değil" (1), "uygun değil" (2), "kararsızım"(3), "bana uygun" (4) ve "bana çok uygun" (5) seçenekleri belirtilen puanlar verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Utangaçlık ölçeğinden alınan yüksek puan, bireyin utangaçlık düzeyinin yüksek olduğu ve kendisini "utangaç" olarak algıladığı biçiminde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin Güvenirlik Çalışmaları

Türkiye'de utangaçlık ölçeğinin güvenirlilik çalışması Güngör (2001) tarafından iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin, 78 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Gökçe'nin (2002) çalışmasında ölçeğin, Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlilik çalışmasında, ölçek, Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 255 öğrenciye uygulanmıştır, Cronbach

alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç utangaçlık ölçeğinin iç tutarlılığı yüksek bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Geçerlik Çalışmaları

Utangaçlık ölçeğinin geçerlik çalışmaları Güngör (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla, temel bileşenler analizi yapılmıştır. Analiz sonunda 20 maddenin toplam üç faktörde toplandığı görülse de, maddelerin tamamının birinci faktörde toplandığı görülmüştür. Geçerlik çalışması için benzer ölçekler yöntemi kullanılmış “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri” (SDKDE) uygulanmıştır. Her iki ölçek 84 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin “kaçınma” ve “sosyal kaygı” boyutları ile utangaçlık ölçeği puanı arasındaki korelasyon .71, utangaçlık ile kaçınma boyutu arasındaki ilişki ise .78 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin lise öğrencileri formu için geçerlik çalışması Gökçe (2002) tarafından yapılmıştır. Utangaçlık ölçeği puanları ile SDKDE'nin kaygı boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75, kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 ve kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Faktör Analiz sonucunda, ölçeğin 1. faktörünün varyansın % 29.18'ini açıkladığını hesaplamıştır (Gökçe,2002).

Bu çalışmada ölçeğin döndürülmüş temel bileşenler analizine bakıldığında, 20 maddenin tamamının 1. faktörde, .350 ile .765 arasında yük değerlerine sahip oldukları görülmüştür. Ölçek dört faktörlü bir yapı göstermektedir. Ölçeğin birinci faktörünün toplam varyansın %37.27'sini açıkladığı görülmektedir. Faktörler, toplam varyansın %55.92'sini açıklamaktadır. Ölçeğin birinci faktörünün yük değerinin yüksek olması ve tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu nedenle ölçeğin bu çalışmada da tek faktörlü olarak kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada öğrencilere utangaçlık ölçeği ile birlikte, araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu kullanılmıştır. Bilgi toplama formunda öğrencilerin çalışmada kullanılan kişisel bilgileri alınmıştır. Ayrıca yine aynı bilgi formunda öğrencilere “algıladıkları kişilik özellikleri” ve sosyal becerileri geliştirmek amacıyla, “sosyal etkinliklere katılma” istekleri sorulmuştur. Öğrencilerin algıladıkları kişilik özelliklerinden frekansları yüksek olanlar değerlendirmeye alınmıştır. Algılanan özellikler ile utangaçlık puanları arasındaki ilişkilere bakılmış ve verilen yanıtlar ile karşılaştırılarak analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmaya toplam 255 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %57.3'ü kız öğrencilerden % 42.7'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları utangaçlık puanları hesaplanmış ve açık uçlu soruya verdikleri yanıtlar belirlenmiştir. Ölçek puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Aritmetik ortama standart sapma eklenerek bu puanın üzerinde olanlar “utangaç” olarak değerlendirilmiş, aritmetik ortalamadan bir standart sapma çıkartılarak elde edilen puandan düşük olanlar “utangaç değil” diye değerlendirilmiştir. Bu puanlar arasında yer alan puanlar “ortalama utangaçlık düzeyi” olarak yorumlanmıştır. Öğrencilerin utangaçlık puanları yüksek, düşük ve orta düzey diye ayrımları yapıldıktan sonra, utangaçlık puanları ile ifade edilen ve yüksek frekansa sahip olan kişilik özellikleri arasındaki farklılıklara Kay-Kare (Chi-Square Tests) testi ile bakılmıştır. Utangaçlık düzeyleri ile ifade edilen ve frekansları yüksek olan kişilik özellikleri arasındaki farka ve bu farkın anlamlı olup olmadığına bakılmıştır.

BULGULAR

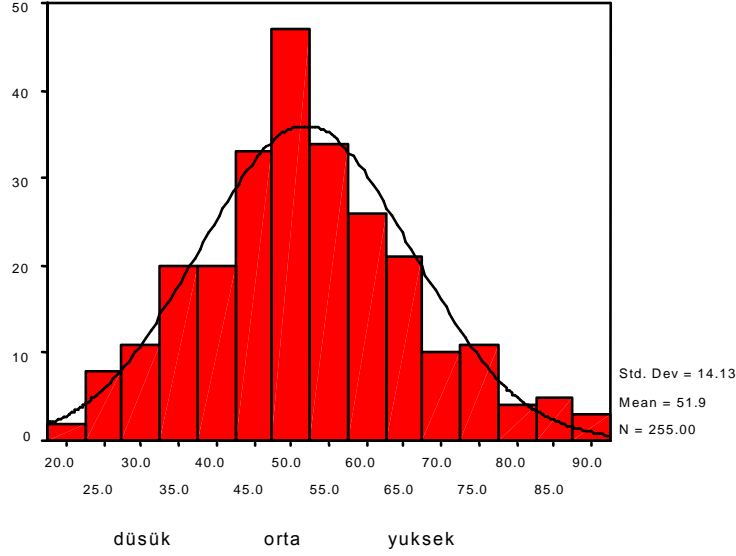
Çalışmaya katılan 255 öğrencinin utangaçlık puanları hesaplanmış ve analiz edilmiştir. Tablo-2’de öğrencilerin Utangaçlık ölçeğinden aldıkları puanlarının standart sapması, aritmetik ortalamaları, maksimum ve minimum puanlara göre dağılımı verilmiştir.

TABLO-2

Utangaçlık Puanlarının Standart Sapması, Aritmetik Ortalaması, Maksimum ve Minimum Puanları

| | N | \bar{x} | sd | Min. | Max. |
|------------------|-----|-----------|-------|------|------|
| Utangaçlık Puanı | 255 | 51.85 | 14.12 | 21 | 90 |

Tablo- 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları punlardan hesaplanan standart sapma 14.12’dir. Alınan en yüksek utangaçlık puanı 90 ve en düşük puan 21 olmuştur. Öğrencilerin aldıkları utangaçlık puanlarının ortalaması da 51.85’dir.



Grafikte görüldüğü gibi, yüksek utangaçlık puanına sahip öğrencilerin oranı %16.5 iken, düşük utangaçlık puanına sahip öğrencilerin oranı %18.4'dir. Bu iki puan aralığı dışında kalanların oranı ise %65'dir. Dağılımın büyük oranda, yüksek ve düşük utangaçlık puan aralıklarından çok, bu iki puan aralığı dışında kalanlarda yoğunlaştığı görülmektedir.

Utangaçlık puanlarına ilişkin dağılım cinsiyete göre bakıldığında, öğrencilerin cinsiyetlerine göre utangaçlık toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir [$\chi^2(2)=4.82$ $p=.01$]. Kız öğrencilerin %57.1'nin puanı utangaçlık puanı ortalamasının üzerinde iken, bu durum erkeklerde %42.9 bulunmuştur. Başka bir deyişle utangaçlık toplam puan açısından bakıldığında kız ya da erkek olmalarına göre utangaçlık puanı farklılık göstermektedir. Utangaçlık ölçeğinden alınan puanlar gruplar (yüksek-orta-düşük utangaçlık puanı) açısından bakıldığında, yüksek utangaçlık puanı alan erkek öğrencilerin oranı %22.1 iken, yüksek utangaçlık puanına sahip kız öğrencilerin oranı %12.3'dir. Bu sonuca göre, yüksek utangaçlık puanına sahip öğrenciler içerisinde erkek öğrencilerin oranı, kız öğrencilerin oranından daha büyüktür. Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları kişilik özelliklerine bakıldığında, öğrencilerin % 65.1'i kendilerini sabırlı olarak algılayan, kendilerini yalnız algılayanların oranı % 19.2', heyecanlı olarak algılayanların oranı ise %78.8'dir.

Kendilerini utangaç olarak algılayanların oranı %39.2 iken, bu oran yüksek utangaçlık puanına sahip olanlar arasında % 42.5'dir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, algıladıkları kişilik özellikleri ile yüksek, orta ve düşük utangaçlık puanlarına ilişkin kay-kare testi sonuçları Tablo-3'de verilmiştir.

TABLO-3
Utangaçlık Puanları ile Algılanan Kişilik Özelliklerine İlişkin
Kay-Kare Testi Sonuçları

| Algılanan Kişilik Özellikleri | Düşük Utangaçlık Puanı | Ortalama Utangaçlık Puanı | Yüksek Utangaçlık Puanı | Toplam Utangaçlık Puanı | χ^2 | P |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|------|
| Çekingen N | 7 | 80 | 37 | 124 | | |
| % | 5.6 | 64.9 | 29.8 | 48.6 | 47.6 | .000 |
| Sabırlı N | 35 | 111 | 20 | 166 | | |
| % | 21.1 | 66.9 | 12.0 | 65.1 | 7.69 | .021 |
| Utangaç N | 2 | 62 | 36 | 100 | | |
| % | 2.0 | 62.0 | 36.0 | 39.2 | 62.43 | .000 |
| Yalnız N | 1 | 31 | 17 | 49 | | |
| % | 2.0 | 63.3 | 34.7 | 19.2 | 21.10 | .000 |
| Alıngan N | 15 | 68 | 22 | 105 | | |
| % | 14.3 | 64.8 | 21.0 | 41.2 | 3.84 | .046 |
| Girişken N | 41 | 87 | 8 | 136 | | |
| % | 30.1 | 64.0 | 5.9 | 53.3 | 41.59 | .000 |
| Konuşkan N | 43 | 101 | 12 | 156 | | |
| % | 27.6 | 64.7 | 7.7 | 61.2 | 36.99 | .000 |
| Heyecanlı N | 38 | 124 | 39 | 201 | | |
| % | 18.9 | 61.7 | 19.4 | 78.8 | 6.76 | .034 |

(p<.05)

Tablo-3 incelendiğinde, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile algılanan kişilik özelliklerinin tümü açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<.05). Utangaçlık puanı yüksek olanların kendilerini

“çekingen” algılama oranları %29.8 iken, bu oran düşük utangaçlık puanına sahip olanlarda %5.6’dır. Utangaçlık ölçeğinden yüksek puan alanların %36’sı kendilerini “utangaç” olarak algılamakta, utangaçlık puanı düşük olanların ancak %2’si kendilerini utangaç olarak algıladıklarını ifade etmektedirler. Bununla birlikte, utangaçlık puanı düşük olanların %30.1’i kendilerini “girişken” olarak algılamakta, yüksek utangaçlık puanına sahip öğrencilerin ancak, %5.9’unun kendisini girişken olarak algıladığı görülmektedir. Düşük utangaçlık puanına sahip öğrencilerin yalnızca %2’si kendilerinin “yalnız” olduklarını düşünürken, bu oran yüksek utangaçlık puanına sahip öğrencilerde %34.7’dir. Kendilerini “alınan” olarak değerlendirenlerin oranına bakıldığında bu oranın utangaçlarda % 21 iken, olmayanlarda % 14.3 olduğu görülmektedir. “Heyecanlı” olma özelliği açısından, utangaç olan ve olmayan öğrenciler açısından önemli bir puan farkı olmadığı, ama algılanan kişilik özellikleri açısından, utangaçlık düzeyinin her üçü (düşük-orta-yüksek) açısından da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Cinsiyet açısından bakıldığında, “konuşkan” olmak özelliğinde, kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kız öğrencilerin yaklaşık %60’ı kendilerini konuşkan olarak algılamakta, bu oran erkek öğrencilerde %40’dır. Bu sonuca göre, erkek öğrenciler, kendilerini kız öğrencilerden daha az konuşkan olarak algılamaktadırlar. Yine kız öğrenciler %60 oranında alınan olduklarını ifade ederken, bu oran erkek öğrencilerde %40 oranında kalmaktadır. Buna karşın; kendilerini yalnız olarak algılama açısından, kız öğrencilerin oranı %45 iken, erkek öğrencilerde bu oran, %55’dir. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha az bir oranda kendilerini yalnız algıladıkları ortaya çıkmaktadır. Kendilerini utangaç olarak algılama açısından kız ve erkek öğrenciler açısından göze çarpan önemli bir farklılık da erkek öğrencilerin %37 oranında utangaç olmadıklarını ifade etmelerine karşın, bu oranın kız öğrencilerde %63 olmasıdır. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere kıyasla, kendilerini daha az utangaç olarak algılamaktadırlar. Yine kızların, %66’sı sabırlı olmadıklarını ifade ederken, bu oran erkeklerde %34 bulunmuştur. Bu bulgulara göre erkekler, kızlardan daha sabırlı olduklarını düşünmektedirler.

Araştırmada kapalı uçlu olarak sorulan “*kişilerarası ilişkileri geliştirmek amacıyla yapılan grup çalışmasına katılmak ister misiniz?*” sorusuna verilen yanıtların utangaçlık düzeyleri açısından kay-kare sonuçları Tablo-4’de verilmiştir.

TABLO-4**Utangaçlık Puanları ile Katılım İsteklerine İlişkin****Kay-Kare Testi Sonuçları**

| Katılma istekleri | | Düşük Utangaçlık Puanı | Ortalama Utangaçlık Puanı | Yüksek Utangaçlık Puanı | χ^2 | P |
|-------------------|---|------------------------|---------------------------|-------------------------|----------|------|
| Evet | N | 39 | 99 | 36 | 10.75 | .005 |
| | % | 57.4 | 59.6 | 85.7 | | |
| Hayır | N | 20 | 67 | 6 | 12.12 | .002 |
| | % | 42.6 | 40.4 | 14.3 | | |

(p<.05)

Tablo-4 incelendiğinde, utangaçlık düzeyleri ile öğrencilerin gruba katılım istekleri arasında bir ilişki olduğu görülmektedir ($\chi^2(2)=10.75$ p=.05). Buna göre, utangaçlık puanı yüksek olan öğrencilerin %85.7'sinin, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin ise %57.4'ünün grup çalışmalarına katılmak için gönüllü oldukları, bir grup çalışması olduğunda bu çalışmaya katılmayı istedikleri görülmektedir. Utangaçlık puanı yüksek öğrencilerin yalnızca %14.3'ünün kişilerarası ilişkilerini geliştirmek için grup çalışmalarına katılmayı istemedikleri görülmektedir

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde, utangaç olmayanların kişilik özellikleri bakımından kendilerini daha olumlu olarak algıladıkları, buna karşın, utangaç olanların daha olumsuz algıladıkları görülmektedir. Öteki insanlara göre utangaçlar, kendilerini olumsuz olarak değerlendirirler (Duck, 1986). Bu çalışmada ortaya çıkan sonuca göre de, utangaç öğrenciler bu özelliklerinin farkındadırlar. Yani utangaç öğrenciler, utangaç olmayanlardan daha büyük oranda, kendilerini çekingen, utangaç, yalnız olarak algılıyorlar. Buna karşın girişkenlik ve konuşkan olma gibi utangaçlıkla zıt ilişkisi olan özellikler açısından ise daha yetersiz olarak algılanmaktadır. Utangaç öğrencilerin kendilerini utangaç olmayanlara göre daha çok utangaç, daha az girişken ve kişilerarası ilişkiler konusunda destek almaya daha çok istekli olmaları açısından bu sonuçları desteklemektedir.

Amico ve diğerleri'nin (2003) yaptığı çalışmada utangaç olan bireylerin, utangaç olmayan bireylerden daha az sosyal becerilerini kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmaya göre, bireylerin toplumda yaşadıkları huzursuzluk duygusu azaltıldığında ve bu bireylerin konuşma becerileri geliştirildiğinde utangaçlıklarında azalma olmaktadır. Bu araştırma sonunda da elde edilen benzer bulgular doğrultusunda, kendilerini utangaç olarak algılayan ve utangaçlık puanı yüksek olan öğrencilerin, sosyal

becerilerini geliştirme yönündeki istekleri, utangaç olmayanlara göre daha yoğundur. Bulgular göstermektedir ki, utangaçlar sosyal beceri eksikliklerinin farkındadırlar ve bu yönde kendilerini geliştirmeye yönelik fırsatları değerlendirmeye de gönüllüdürler. Sonuç olarak utangaçlık ölçeğinden yüksek puan alan öğrenciler kendilerini büyük oranda utangaç olarak da algılamakta ve bu öğrencilerin utangaçlıklarına dair farkındalıkları onları utangaçlıklarıyla başedebilmek için sunulan fırsatlardan yararlanmaya yöneltmektedir.

Sosyal durumlardaki huzursuzluk ve endişe olarak da bilinen utangaçlık, toplumsal bir rahatsızlıktan çok, toplumla bütünleşme çabalarının etkisinde kalma davranışı olarak da yorumlanabilmektedir. Zaman zaman toplumsal beceri eksikliğinin bir yansıması olarak da algılanan utangaçlığın, kendini yetersiz olarak algılamaktan kaynaklandığı söylenebilir. Başka bir deyişle utangaçlık ölçeğinden alınan puanlar ile kendini algılama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kendini utangaç olarak algılayan öğrencilerin, utangaçlık ölçeğinden aldıkları puan, utangaç olarak algılamayanlardan daha yüksektir. Bu sonuç alanda utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmalarca da desteklenmektedir. Pilkonis (1977), yaptığı araştırmalar sonucunda insanların % 41'inin kendini utangaç olarak algıladığını ve bu % 41'in % 24'ünün ise, utangaçlığın çözülmesi gereken bir problem olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur. Yine aynı araştırmada utangaç bireylerin profesyonel yardım almak için başvurduklarını göstermektedir. Crozier'e (2001) göre Amerika'da ruh sağlığı uzmanlarının karşılaştığı üçüncü büyük sorun olması, utangaçların büyük oranda yardım almak için başvurdukları sonucunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından biri de utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal becerilerini arttırarak, kişilerarası ilişkilerini geliştirme fırsatlarından yararlanmayı istedikleri yönündedir. Utangaçlığı azaltmada sosyal beceri eğitimleri, yaratıcı drama ve yaratıcı dramayla bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışma programlarının etkili olduğu yönündeki araştırma (Genç,2004, Hasdemir,2005, Durmuş,2006) bulguları da utangaçlığın gerekli programlarla azaltılabileceğini desteklemektedir.

Sonuç olarak denilebilir ki, utangaç bireyler kendilerini değerlendirirken, utangaç olmayanlara göre daha olumsuz bir algıya sahiplerdir. Kendilerini daha çok utangaç, çekingen, yalnız ve alıngan olarak algılamaktadırlar. Konuşkan olmak, girişken olmak gibi olumlu kişilik özellikleri açısından da utangaçlar kendilerini, utangaç olmayan arkadaşlarına kıyasla daha yetersiz olarak algılamaktadırlar. Sosyal beceriler açısından destelenmeleri gerektiği ve bu konuda grup çalışmalarına katılma istekleri, utangaç olmayanlara göre daha yüksek bir orandadır. Utangaçlık

bireyin farkında olduğu ve değiştirebileceği bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, yeterli beceriler kazandığında kolaylıkla girişken olabilmektedir. Ayrıca utangaçlığın temelinde yalnızca beceri eksikliğinin değil, kendileri ile ilgili olumsuz algılarının da önemli bir rolü olduğu karşımıza çıkmaktadır. Utangaçlıkla başetmek için öncelikle üzerinde durulacak noktalardan biri de bireyin kendine ilişkin olumsuz algıları ve bu algıların birey üzerindeki etkileridir.

Araştırmanın bulgularından hareketle denilebilir ki, okulların sadece başarıya odaklanmaları, çocukların sosyal, davranışsal ve duygusal gelişimlerinin desteklenmesini güçleştirmektedir. Okul ağına gelmiş çocuklar çeşitli sosyal durumlardan da etkilenmektedir. Televizyonun ocuklarda saldırgan davranışları teşvik etmesi, geleneksel olmayan ailelerde yaşayan çocukların bireysel değerini hissetmek ve yeterli sosyal beceriler geliştirmekte büyük zorluklar yaşamaları, bu çocukların duygusal gelişim ve sosyal becerilerinin geliştirilmesini amaçlayan programları gerekli kılmaktadır. Hata yapma korkusu taşıyan ve kendi ile ilgili algıları olumlu olmayan utangaç bireylere destek çalışmalarında, yaratıcı drama, sosyal beceri eğitimi, psikodrama, etkileşim grupları gibi utangaçlığı azaltma programlarından yararlanılabilir.

KAYNAKLAR

- Amico, K.R., Bruch, M.A., Haese, R. & Sturmer, P.J. (2003). Trait shyness, actual-ought self-discrepancy and discomfort in social interaction. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1597-1610
- Arends, T. (2000). Understanding Shyness. Araneum Nostrum Panic/Anxiety Ring. Retrieved May 2000, Web: [www. http://members.aol.com/cybernettr/shyness.html](http://members.aol.com/cybernettr/shyness.html).
- Asendorpf, J.B. and Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1531–1544.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (çeviren: İnan D.E.Sarıoğlu) Kaknüs psikolojisi, kaknüs yayınları. İstanbul.
- Buss, A.H. & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*, Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Carducci, J.B & Zimbardo, G.F. (1995). Are You Shy? *Psychology Today*, 28 (6), 34-46
- Carducci B.J. (1999). *Shyness: A bold new approach*, HarperCollins Publisher, Inc, New York.
- Caspi, A., (1998). Personality development across the life course. In: Eisenberg, N., Editor, , 1998. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development vol 3*, Wiley, New York, pp. 311–388.
- Cheek, J.M., & Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Cheek, J.M. & Briggs, S.R. (1990). Shyness as a personality trait. In W.R. Crozier (Ed.). *Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology* (pp. 315 - 337). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Crawford, L & Taylor, L (2001). *Çekingenlik*. (Çeviri: Murat Sağlam). İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Crozier, W.R. (2001). *Shyness : Development, Consolidation & Change*. Routledge
- Crozier W. Ray (2005). Measuring shyness: analysis of the Revised Cheek and Buss Shyness scale *Personality and Individual Differences*. Volume 38, Issue 8 , June 2005, Pages 1947-1956

- Duck, S.(1986). *Human Relationships*. London:Beverly Hills:New Delhi: Sage Publications.
- Durmuş,E.(2006).Yaratıcı dramayla bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü)
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk Genç ve Ana-Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Ellis, A. (1994) *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Carol Publishing Group.
- Freeman, G.D. Sullivan, K.& Fulton, C. R (2003). Effects of Creative Drama on Self-Concept, Social Skills, and Problem Behavior. *Journal of Educational Research*; Jan/Feb2003, Vol. 96 Issue 3, p131, 8p
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Martin, L.Y. and Klein, D.F., (1993). A Direct Interview Family Study of Social Phobia. *Archives of General Psychiatry*. 50, pp. 286–293.
- Gard,C.(2000). How to Overcomes Shyness. *Current Health*.2.Vol.27.Issue. 1. P 28.
- Genç,N.(2004) Drama Dersinin Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi. *Drama Liderliği*. (Editör. Naci Aslan). Türkiye 6. Drama Liderleri Buluşması ve Ulusal Drama Semineri. Ankara: Oluşum Yayınları.
- Gökçe, S. (2002) Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, A. (2001) Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15), 17-22.
- Hasdemir, A.(2005) Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Henderson, L & Zimbardo, F.G. (1998) Shyness. *Encyclopedia of Mental Health* . San Diego: Academic Press.
- Henderson, L & Zimbardo, F.G. (2005) Shyness and Technology Use in High School Student. *Stanford University and the Shyness Institute*.

- Heiser, N.A., Turner, S.M. and Beidel, D.C (2003). Shyness: Relationship to Social Phobia and Other Psychiatric Disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 41. 209-221.
- Jackson ve diğerleri (2002) Towards Explaining The Association Between Shyness and Loneliness: A Path Analysis With American Collage Students. *Social Behavior And Personality*. 30(3). 263-270
- Jones, Briggs and Smith, (1986)_ W.H. Jones, S.R. Briggs and T.G. Smith , Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of Personality Social Psychology*. 51 pp. 629–639.
- Kagan, J. & Reznick, J.S. & Snidman, N. (1988) Biological Bases of Childhood Shyness. *Science* 240: s.167-171
- Kagan J. (1992). *The nature of shyness*. Harvard Mag 94:41–45.
- Kagan, J, & Schwartz, C, E, & Snidman, N, & (1999), Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited treatment in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1008 - 1016,
- 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
- Leary, M.R. & Dobbins, S.E. (1983) Social Anxiety, Sexual Behavior, and Contraceptive Use. *Journal of Personality and Social Psychology* (47) 94-775.
- Netro, F. & Mullet, E. (2004). Personality, Self-Esteem and Self-Construct as Correlates of Forgiveness. *European Journal of Personality*, Vol. 18. Issue 1. s. 15.
- Payne, K. (2005) Understanding And Overcoming Shyness. <http://www.counseling center. com>. (kasım-2005)
- Pilkonis, P.A (1977). The Behavioral Consequences of Shyness. *Journal of Personality*. (45), 596-611
- Roberts, L.D., Smith, L.M., & Pollock, C.M. (1999). In R. Crozier (Ed.), *Shyness, development, consolidation, and change* (pp. 121-138). Boston: McGraw-Hill.
- Schmidt, L.A. (1999), Frontal brain electrical activity in shyness and sociability, *Psychological Science* 10 (1999), pp. 316–320.

- Smith, H.M & Betz, N.E (2002). An Examination of Efficacy and Esteem Pathways to Depression in Young Adulthood. *Journal of Counseling psychology*. Vol. 49. Issue, 4. 438.
- Stein, W. & Walker, J.R. (2001) *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness & Social Anxiety*. McGraw-Hill Education Group
- Türkçapar, M.H. (1996) Sosyal Fobinin Biyolojisi. *3P Dergisi*.1996:4 (ek.1)
- Türkçapar, M.H.(1999)sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik psikiyatri dergisi*:2(4).247-253
- Walsh, J. (2002). Shyness and Social Phobia. *Health&Social Work*. Vol. 27. Issue. 2. s. 137.
- Yüksel, G. (2003) Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Ankara: GEF yayını
- Zimbardo et al., (1975). P.G. Zimbardo, P.A. Pilkonis and R.M. Norwood, The social disease called shyness. *Psychology Today* 8 (1975), pp. 68–72.
- Zimbardo, G.P. (1977) *Shyness: What is it and what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.