

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Seher BALCI**

Melek KALKAN***

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 294 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri "Sosyal Beceri Envanteri", utangaçlık düzeyleri "Utangaçlık Ölçeği" ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde tek-yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal beceri, utangaçlık, üniversite öğrencisi.

ABSTRACT: *The Relationship Between Shyness Levels and Social Skill Levels of University Students*

In this study, the relationship between shyness levels and social skill levels of university students have been observed. 294 students have been included. A "Social Skill Inventory" has been carried out to measure social skill levels of students. Students shyness skill levels has been measured by means of "Shyness Scale". Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and one-way variance analysis techniques have been used to analyze the data. The findings have been discussed in the light of literature, and some suggestions have been given.

Key Words: Social skills, shyness, university students.

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkilerin birey ve toplum yaşamındaki yeri her geçen gün daha iyi anlaşılmalıdır. İlişkilerde yaşanan yetersizlik ya da beceriksizlik bireyin hem iç dünyasında, hem de sosyal çevresi ile etkileşiminde uyumsuzluklara neden olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde sosyal beceriler önemli bir yer tutmaktadır.

* V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde (Gazi Üniversitesi 15-17 Eylül 1999) bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç.Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

***Arş.Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

Foster ve Ritchey (1977) sosyal beceriyi belli bir durumda etkili olan veya etkileşen için olumlu etkiler üretme, sürdürme veya artırma ihtimalini artıran tepkiler olarak tanımlarken, Meichenbaum ve arkadaşları ise (1981) kişilerarası problem çözme ve rol oynama gibi bilişsel etkinlikleri de içerdiğini belirtmişlerdir. Verduyn ve arkadaşları (1990) sosyal beceriyi, sosyal içerikli bir durumda başkalarıyla sosyal yönden kabul edilebilir etkileşim kurma becerisi olarak tanımlarlar.

Yüksel (1999)'e göre ise sosyal beceri, başkalarından olumlu tepkiler alan ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyen, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilen, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır.

Sosyal becerileri Akkök (1996), ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri, duygulara yönelik beceriler, saldırgan davranışlar ile başetmeye yönelik beceriler, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri ve problemleri çözme ve plan yapma becerileri olarak altı grupta toplamaktadır. Riggio (1986) da duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol olmak üzere sosyal beceriyi altı boyutta ele almıştır.

Verilen bu tanımların içerikleri dikkate alındığında sosyal becerilerin birey ve toplum için ne denli önemli olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. bu nedenle insanların sosyal becerilerini ortaya koyması raslantıya bırakılmayacak kadar önemlidir. Sosyal beceri yetersizliği bir taraftan eğitim yoluyla giderilebilecek bir öğrenme eksikliği olduğu belirtilirken (Jolly ve Sherer, 1983; Serna ve ark., 1986; Plienis ve ark., 1987; Hansen ve ark., 1989; Wise ve ark., 1991; Bulkeley ve Cramer, 1990), diğer taraftan da bir takım bireysel özelliklerle de ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Yüksel, 1998). Hem öğrenme eksikliğiyle, hem de bireysel özelliklerle ilgili olan becerilerin ortaya konmasını kısıtlayan faktörlerden biri de utançlıktır (Jones, Briggs ve Smith, 1986).

Utangaçlık, kişinin başka insanlarla birlikte olduğu durumlarda ve sosyal etkileşim süresince duyduğu rahatsızlık, gerginlik ve ketlenme olarak tanımlanır (Cheek ve Buss, 1981; Jones, Briggs ve Smith, 1986; Briggs, 1988; Garcia ve ark., 1991; Asendorpf ve Meier, 1993). Utangaçlık yaşayan bireyin rahatsızlığı tüm benliği ile ilişkilidir. Utangaç bireyler benliklerini olumsuz olarak değerlendirdiklerinden kendilerini aşağılanmış, küçülmüş, değersiz ve güçsüz hissetmektedirler (Tangney, 1990; Tangney ve ark., 1992). Benlik saygısının düşük olmasından dolayı, birey duygu ve düşüncelerinin değersiz olduğuna ve başkalarının ilgisini çekmeyeceğine

inanır. Bu düşünce tarzı ile benlik imgeleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini güçlendirir ve sürüp gitmesine neden olur (Stevens, 1995).

Kendilerini ketlenmiş, beceriksiz, yetersiz ve yalnız olarak tanımlarlar. Sosyal yeteneklerini olumsuz olarak algılamaya eğilim gösteren bu kişiler az konuşur, az güler ve göz kontağı kurmada güçlük çekerler. Genellikle etkileşimi karşı tarafın başlatmasını beklerler. Özellikle karşı cinsle olan sosyal etkileşimleri süresince kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler (Cheek ve Buss, 1981; Bruch ve ark., 1989; Garcia ve ark., 1991). Böyle bir durum yani duygularını başkalarına etkin bir biçimde iletememe, kendini iyi ifade edememe, sosyal konularda beceriksizlik gösterme (Stevens, 1995) bireyi yalnızlığa iter. Bu sınırlı ilişkilerin getirdiği yalnızlık da acı vericidir. Etkili ve uygun sosyal davranış göstermede zorluk çeken bireyin sosyal beceri yetersizliği eğitim, deneyim ve pekiştirme yoluyla giderilebilir (Vitkus ve Horowitz, 1987). Böyle bir durumdan bireyi ancak gerekli sosyal becerileri kazanarak, düşünce ve iletişim tarzıyla ilgili bazı temel tutumlarını değiştirerek kurtulur, kendisini daha güvenli ve rahat hissedebilir. Böylece duygu ve düşüncelerini rahatlıkla paylaşan, karşısındakini anlamaya yönelik tutumlar sergileyen, kendinden emin, bulunduğu ortama uygun hareket eden, kısacası sosyal beceri davranışlarını sergilemede başarı gösteren birey gereksinim duyduğu etkileşimi de yakalayabilecektir.

Ülkemizde sosyal beceri ile ilgili olduğu bilinen atılganlık (Acar, 1980), empati (Dökmen, 1986), kendini ayarlama (Bacanlı, 1990), yalnızlık (Demir, 1990), kızgınlık (Bilge, 1996) gibi değişkenleri ele alan bazı çalışmalar yapılmıştır. Ancak sosyal beceri ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Utangaçlığın azaltılması ve sosyal becerinin geliştirilmesi ile ilgili eğitimin faydası olacağı kanaatiyle sosyal beceri ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel amacı bu şekilde belirlenen araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır.

1. Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Sosyal becerilerin alt boyutları olan;

a. Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. Utangaçlık düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 1998-1999 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve seçkisiz örnek leme yöntemiyle seçilen 294 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamada iki araç kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini belirlemede "Sosyal Beceri Envanteri", utangaçlık düzeylerini belirlemede ise "Utangaçlık Ölçeği"nden yararlanılmıştır.

Sosyal Beceri Envanteri (SBE)

1986 yılında Riggio tarafından geliştirilen ve 1989 yılında yeniden revize edilerek bugünkü şeklini alan Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Yüksel (1998) tarafından yapılmıştır. SBE temel sosyal becerileri ölçmek amacıyla hazırlanmış 90 maddelik kendini tanımlama türünden bir ölçme aracı olup, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol olmak üzere altı alt boyuttan meydana gelmiştir.

Test-tekrar-test yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için $r=.92$, alt ölçekler için ise $.80$ ile $.89$ bulunmuştur.

Toplam puana ilişkin iç tutarlık (Cronbach alpha) katsayısı $.85$, alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlık katsayıları ise $.56$ ile $.82$ olarak hesaplanmıştır (Yüksel, 1998).

Kapsam geçerliği için uzman kanısına başvurulmuştur. Alanda uzman olarak çalışan kişiler SBE'nin sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir.

Bacanlı (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Ayarlama Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliği $.63$ bulunmuştur. SBE'nin alt ölçekleri ile Kendini Ayarlama Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayıları ise $-.21$ ile $.57$ arasında değişmektedir (Yüksel, 1998).

SBE ile ilgili yeterince geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olduğundan araştırmacılar tarafından ölçeğin yeniden test edilmesine gerek görülmemiştir.

Utangaçlık Ölçeği (UTÖ)

Araştırmacılar tarafından geliştirilen UTÖ'nin test yarılama yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı $.75$ bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ise $.92$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilen Suçluluk-Utangaçlık Ölçeğinin "utangaçlık alt ölçeği" kullanılarak yapılan benzer ölçekler geçerliği

.76 ($p < .01$) bulunmuştur.

Bilgilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya katılmaya istekli olan öğrencilere Sosyal Beceri Envanteri ve Utangaçlık Ölçeği birlikte verilmiştir. Cevaplama işlemine başlanmadan önce araştırmanın amacı hakkında kısaca bilgi verilmiş ve ölçeklerin nasıl cevaplanacağı açıklanmıştır.

Bilgi toplama işlemi bitirildikten sonra elde edilen bilgiler uygun istatistiksel işlemleri bilgisayarda yapmak üzere hazır hale getirilmiştir. Bilgilerin analizi SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analiz tekniği olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve tek-yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak ele alınmıştır. Örneklem grubunun utangaçlık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama 134.55, standart sapma 26.78 olarak hesaplanmıştır ($X=134.55$, $S=26.78$). Bu amaçla utangaçlık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama puanlarından standart sapma puanları çıkartılarak ve eklenerek düşük, orta ve yüksek gruplar bulunmuştur. Böylece 107 ve aşağısı düşük, 108-161 orta, 162 ve üstü ise yüksek grubu oluşturmaktadır (Bu puan aralıkları bu örneklem grubuna göre belirlenmiştir. Bu nedenle sonuçlar sadece bu örneklem grubu için geçerlidir.)

BULGULAR VE YORUM

Araştırmada elde edilen bulgular araştırma problemleri ile ilgili soruların sırasına uygun olarak verilmiştir.

1. Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeyleri ile Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu alt problemde sosyal beceri düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonunda, aralarındaki ilişki $-.024$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç ilişkinin önemli düzeyde olmadığını göstermektedir ($p > .05$).

Başkalarının varlığından rahatsızlık duyan ve onların yanında gerginlik, kaygı ve ketlenme yaşayan utangaç bireyler, aynı zamanda sosyal becerinin gerektirdiği bir davranışı yapmaktan da kaygı duyarlar (Stevens, 1995). Yaygın bir sosyal problem olarak bilinen utangaçlıkla başa çıkma yollarından birinin de sosyal ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirme olduğu belirtilmektedir (Watson, 1987). Literatürde utangaçlık ile sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışmalara rastlanmaktadır (Haynes ve ark., 1984; Riggio, 1986; Cappe ve Alden, 1986; Holbrook, 1987). Ancak bu araştırmada utangaçlık düzeyi ile sosyal beceri düzeyi

arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum örneklem grubunun özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

a. Öğrencilerin Duyuşsal Anlatımcılık, Duyuşsal Duyarlık, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Anlatımcılık, Sosyal Duyarlık ve Sosyal Kontrol Düzeyleri ile Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu alt problemde sosyal becerinin alt boyutları ile utangaçlık düzeyi arasındaki ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 1'de sosyal beceri, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık, sosyal kontrol düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal Beceri ve Alt Boyutları ile Utangaçlık Düzeyi Arasındaki Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	Utangaçlık
Sosyal beceri	-.024
Duyuşsal duyarlık	-.144*
Duyuşsal anlatımcılık	.025
Duyuşsal kontrol	-.173**
Sosyal anlatımcılık	-.082
Sosyal duyarlık	.544**
Sosyal kontrol	-.238**

* $p < .05$

** $p < .01$

Duyuşsal anlatımcılık düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki ilişki -.144 olarak bulunmuştur ($p < .05$). Bu sonuç .05 düzeyinde önemlidir. Eleştirilme ve reddedilme endişesi taşıyan utangaç birey, sözel olmayan mesajlarını ve duygularını etkin bir biçimde iletmede güçlük çeker (Stevens, 1995). Riggio (1986)'nın araştırmasında da utangaçlık düzeyi ile duyuşsal anlatımcılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin duyuşsal duyarlık düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki ilişki .025 olarak bulunmuştur ($p > .05$). Bu sonuç ilişkinin önemli düzeyde olmadığını göstermektedir. Utangaç bireylerin başkalarıyla etk-

ileşimleri sırasında bile tüm dikkatleri kendi benlikleri üzerine yoğunlaştığından, bir başkasının duyuşsal durumunu anlama ve yorumlamada güçlük çekerler (Stevens, 1995). Riggio (1986)'nun araştırmasında da duyuşsal duyarlık düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu çalışmada ilişkinin önemsiz olması gözönüne alındığında duyuşsal duyarlık ile utangaçlık arasındaki ilişkinin yeniden araştırılmasına gerek duyulmaktadır.

Duyuşsal kontrol düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki ilişkinin hesaplanması sonucunda korelasyon -0.173 olarak bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuç ilişkinin $.01$ düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Utangaç bireyler kendileriyle konuşmaya o kadar çok zaman harcarlar ki (Stevens, 1995) karşılardaki insanın duygularını anlayıp ona uygun duyuşsal tepkiler vermekte güçlük çekerler. Riggio (1986)'nun yaptığı çalışmada ilişkinin pozitif yönde ancak önemsiz olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sosyal anlatımcılık düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki ilişki ise -0.082 olarak bulunmuştur ($p > .05$). Bu sonuç $.05$ düzeyinde önemsizdir. Olumsuz bir benlik algısına sahip utangaç bireyler, kendilerini değersiz ve güçsüz hissettiklerinden sosyal etkileşimleri süresince de ketlenirler, rahat olamazlar; etkileşimi başlatmakta güçlük çekerler. Başkalarının kendilerini nasıl değerlendirecekleri konusunda endişelendikleri için çekingen davranırlar (Cheek ve Buss, 1981; Bruch ve ark., 1989). Haynes ve Avery (1984) 'nın yaptığı çalışmada sosyal beceri eğitimi verilen utangaç bireylerin, eğitimden sonra sosyal anksiyete düzeylerinin azaldığı ve sosyal durumlara aktif olarak katıldıkları görülmüştür. Riggio (1986) 'nın araştırmasında ise utangaçlık düzeyi ile sosyal anlatımcılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Watson (1987) 'ın yaptığı çalışmada sosyal etkileşim kurmaktan kaçınan, iletişim sırasında pasif kalan utangaç bireylerin sosyal beceri eğitimine ve kişilerarası iletişim becerilerine ihtiyaç duydukları gözlenmiştir. Duran ve Kelly (1989) ise çalışmalarında utangaç olmayan bireylerin diğerlerine göre sosyal etkileşimdeki rahatlık, karşısındakini anlama ve konuşma becerileri açısından farklılıklarına dikkat çekmişlerdir.

Sosyal duyarlık düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki korelasyon $.544$ olarak bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuç $.01$ düzeyinde ilişkinin önemli olduğunu göstermektedir. Utangaç bireyler başkalarının onayını almak ve beğenisini kazanmak amacıyla sosyal normlara uymaya ve ortama uygun hareket etmeye özen gösterirler (Stevens, 1995). Riggio (1986) 'nın çalışmasının sonuçları da bu sonuçları destekler niteliktedir.

Öğrencilerin sosyal kontrol düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasındaki

ilişki ise $-.238$ olarak hesaplanmıştır ($p < .01$) ve bu $.01$ düzeyinde önemlidir. Olumsuz benlik algısına sahip utangaç kişiler, kendilerini beceriksiz ve yetersiz olarak algıladıklarından, sosyal etkileşim sırasında da kendinden emin olamamakta ve sosyal durumlara kolay ayak uyduramamaktadır. Haynes ve Avery (1984) 'nin araştırmasında da sosyal beceri eğitimi sonunda olumsuz benlik ifadeleri azalan utangaç bireylerin sosyal durumlara daha aktif olarak katılabildikleri görülmüştür. Bu sonuç Riggio (1986) 'nın araştırmasının sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

2. Utangaçlık Düzeyi Düşük, Orta ve Yüksek Olan Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeyleri

Bu alt problemde utangaçlık düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile hesaplanmıştır. Tablo 2'deki sonuçlar bu farkın anlamlı olmadığını göstermektedir ($F = .72$, $p > .05$). Sosyal beceri düzeyi eğitimle artırılabilirdiğinden üniversite yaşantısına kadar geçirdikleri eğitim utangaçlık ve sosyal beceri arasında fark çıkmamasına sebep olabilir.

Haynes ve Avery (1984), Riggio (1986) ve Bruch, Gorsky, Collins ve arkadaşları (1989) 'nin yaptığı araştırmalarda utangaç bireylerin utangaç olmayanlara göre sosyal beceri düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2
Düşük-Orta ve Yüksek Utangaçlık Düzeyine Sahip Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine Ait Tek-Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Utangaçlık Düzeyi	N	X	SS	F	Önem Düzeyi
Düşük	44	285.35	25.55	.72*	Önemsiz
Orta	199	280.18	26.43		
Yüksek	51	280.97	33.38		

* $p > .05$

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin utangaçlık düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği bu araştırmada, genel olarak sosyal beceri

düzeyi ve utangaçlık düzeyi arasında bir ilişki bulunmazken, sosyal becerinin alt boyutlarından olan duyuşsal duyarlık ve sosyal anlatımcılık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında da ilişki yoktur. Ancak duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde düşük, orta ve yüksek utangaçlık düzeyine sahip öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri arasında da bir fark görülmemiştir. Bu sonuçlar beklentilere ve literatüre pek uygun düşmemektedir. Bu konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılması daha uygun bir yaklaşım olabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre şu öneriler yapılabilir:

1. Öncelikle araştırmanın farklı örneklem gruplarında tekrarlanmasının yararlı olacağı düşünülebilir.
2. Sosyal beceri eğitiminin utangaçlık düzeylerine etkisi araştırılabilir.
3. Sosyal beceri düzeylerinin ilişkili olduğu düşünülen yalnızlık, atılganlık gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, N.V., (1980). Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akkök, F., (1996). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi. Öğretmen El Kitabı. Ankara: MEB Basımevi.

Asendorpf, J.B. ve Meier, G.H., (1993). Personality Effects on Children's Speech in Everyday Life: Sociability-Mediated Exposure and Shyness-Mediated Reactivity to Social Situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.64, No.6, 1072-1083.

Bacanlı, H., (1990). Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H., (1999). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.

Bilge, F., (1996). Danışandan-hız alan ve Bilişsel-davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Briggs, S.R., (1988). Shyness: Introversion or Neuroticism. *Journal of Research in Personality*. No. 22, 290-307.

Bruch, M.A., Gorsky, J.M., Collins, T.M. ve ark., (1989). Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.5, 904-915.

Bulkeley, R. ve Cramer, D., (1990). Social Skills Training With Young Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 19, No.5, 451-463.

Cappe, R.F. ve Alden, L.E., (1986). A Comparison of Treatment Strategies for Clients Functionally Impaired by Extreme Shyness and Social Avoidance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 54, No.6, 796-801.

Çheek, J.M. ve Buss, A.H., (1981). Shyness and Sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.41, No.2, 330-339.

Demir, A., (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: HÜŞBE.

Dökmen, Ü., (1986). Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duran, R.L. ve Kelly, L., (1989). The Cycle of Shyness: A Study of Self-Perceptions of Communication Performance. *Communication Reports*. Vol. 2, No.1, 30-38.

Garcia, S., Stinson, L., Ickes, W. Ve ark., (1991). Shyness and Physical Attractiveness in Mixed-Sex Dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.61, No.1, 35-49.

Hansen, D.J, Watson-Perczel, M. Ve Christopher, J.S., (1989). Clinical Issues in Social-Skills Training With Adolescents. *Clinical Psychology Review*, Vol. 9, 365-391.

Haynes-Clements, A.L. ve Avery, A.W., (1984). A Cognitive-Behavioral Approach to Social Skills Training with Shy Persons. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 40, No.3, 710-713.

Holbrook, H.T., (1987). Communication Apprehension: The Quiet Student in Your Classroom. *ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills*, ED 284 315.

Jolly, S.L. ve Sherer, M., (1983). Remediating the Deficit: Social Skills Training with Juvenile Offenders. Paper presented at the Annual Meeting of the Southeastern Psychological Association, ED 235 446.

Jones, W.H., Briggs, S.R. ve Smith, T.G., (1986). Shyness: Conceptualization and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.3, 629-639.

Meichenbaum, D., Butler, L. ve Gruson, L., (1981). Toward a Conceptual Model of Social Competence, in J.Wine ve M.Sume (Eds.), *Social Competence*. New York: Guilford Press.

Plienis, A.J., Hansen, D.J., Ford, F. Ve ark., (1987). Behavioral Small Group Training to Improve the Social Skills of Emotionally-Disordered Adolescents. *Behavior Therapy*, Vol.18, 17-32.

Riggio, R.E., (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.3, 649-660.

Serna, L.A., Schumaker, J.B., Hazel, J.S. ve ark., (1986). Teaching Reciprocal Social Skills to Parents and their Delinquent Adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.15, No.1, 64-77.

Stevens, J.A., (1995). *Utangaçlığını Yenin*. Çev. Tümer, G., Ankara: HYB Yayıncılık, 1997.

Şahin, N.H. ve Şahin, N., (1992). Suçluluk-Utanç Ölçeği, Savaşır, I. Ve Şahin, N.H. (Ed): *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997.

Tangney, J.P., (1990). Assessing Individual Differences in Proneness to Shame and Guilt: Development of the Self-conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 59, No. 1, 102-111.

Tangney, J.P., Wagner, P., Fletcher, C. ve ark., (1992). Shamed Into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.62, No.4, 669-675.

Verduyn, C.M., Lord, W. Ve Forrest, G.C., (1990). Social Skills Training in Schools: An Evaluation Study. *Journal of Adolescence*, No.13, 3-16.

Vitkus, J. ve Horowitz, L.M. (1987)., Poor Social Performance of Lonely People: Lacking a Skill or Adopting a Role? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.52, No.6, 1266-1273.

Watson, A.K., (1987). Communication Implications of Shyness: A Report from Shy People. Paper presented at the Annual Meeting of the Eastern Communication Association, ED 285 224.

Wise, K.L., Bundy, K.A., Bundy, E.A. ve ark., (1991). Social Skills Training For Young Adolescents. *Adolescence*, Vol.26, No.101, 233-241.

Yüksel, G. (1998). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2, Sayı:9, 39-48.

Yüksel, G., (1999). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2, Sayı:11, 37-47.