



INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Yıl: 4, Sayı: 13, Aralık 2017, s. 268-281

İzzet PARMAKSIZ¹, Erdal HAMARTA²

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK HAZIRLANAN SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UTANGAÇLIKLARINA ETKİSİ

Özet

Bu araştırmada utangaçlık düzeyi yüksek olan ortaokul 6. sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanan sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Malatya Yakıncent İMKB Ortaokulu 6. sınıf öğrencilerinden utangaçlık düzeyi yüksek olan, 22 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Cheek (1990) tarafından geliştirilen ve Güngör (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan "Utangaçlık Ölçeği (UÖ)" kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U-testi, grupları kendi içlerinde karşılaştırmak için ise Wilcoxon işaretli-sıralar testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, utangaçlık sosyal beceri eğitimine katılan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Bu programın utangaçlık ve sosyal beceri konusunda yapılmış teorik ve deneysel çalışmalara ve bu alanda çalışan uzmanlara (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatr ve diğer çalışmacılara) katkı sağlayacağı hem de daha sonra utangaçlıkla ilgili yeni çalışmalara teşvik edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelime: Sosyal Beceri, Sosyal Beceri Eğitimi, Utangaçlık

THE EFFECT OF SOCIAL SKILL TRAINING PREPARED FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS ON STUDENTS' SHYNESS

Abstract

This research examines whether the level of shyness, social skill training prepared for junior high students 2nd grade students is effective in reducing the level of shyness. In this study, pretest-posttest control group design was used. Research in the experimental group, while applying social skill training program developed by the authors; The control group did not receive any training. Working group of the research, the academic year 2014-2015 in Malatya Yakıncent ISE Middle School 6th grade students from the high level of shyness, has created 22 students. Cheek collecting research data (1990) and developed by Güngör (2001) study conducted by the Turkish adaptation of "Shyness Scale (NPM)" is used. Experimental and control groups is a significant difference between levels of shyness or not it is inside test, Mann-Whitney U-test groups to compare themselves to the Wilcoxon signed-rank test was used.

As a result, a significant reduction was observed shyness social skills of students participating in the educational level of shyness. This program shyness and made about social skills, theoretical and

¹ Yrd. Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, izparm44@gmail.com

² Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, erdalhamarta@gmail.com

experimental work to experts working in this field (counselors, psychologists, psychiatrists and other workers) as well as to contribute are expected to encourage later shyness about new studies.

Keywords: Social Skill, Training of Social Skill, Shyness

GİRİŞ

Bireyler iletişim sürecinde her zaman başarılı ve rahat olmayabilir. Pek çoğumuz ilk defa konuştuğumuz kişilerle iletişim esnasında utangaçlık gösterebilmekteyiz. İşte bu sorunları yaşayan bireyler başkalarının iletişim sürecinin dışına itilebilmektedir. Bu durum bireyin hem kendini doğru şekilde ifade etmesinde hem de çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyerek yaşamı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Bacanlı (1999) insanlarla bir araya geldiğinde zorlanan ve başaramayan bireyler “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu gibi bireyler için hangi tabir kullanılırsa kullanılsın genelinin özünde utanma duygusu vardır. İnsanlar yaşadıkları utanma duygularını gizleyerek genellikle kendi iç dünyalarında yaşama yönelimindedirler. Bu şekilde düşünüldüğünde utanma duygusunun, insan duyguları içinde en gizlide kalanı ve en sık yaşananı olduğu ifade edilebilir (İşcan ve İşcan, 1996). Zimbardo (1977), utangaçlık duygusunu, kişinin yeni bireylerle tanışmasını, yeni arkadaşlıklar kurmasını ve farklı hayat deneyimlerinden hoşlanmasını zorlaştıran en önemli faktör olarak belirtirken, utangaç kavramının tek tanımının olamayacağını ve utangaçlığın herkes için aynı anlama gelmeyeceğini belirtmektedir.

Utangaçlık kavramı ile alakalı ilgili literatürde, pek çok araştırmacının utangaçlık kavramını tanımladığı fakat hiçbirisinin ortak bir tanım üzerinde anlaşamadıkları gözlenmiştir. Kashef'e (2001) göre, topluluk karşısında konuşma korkusundan (kendini ifadeden) çok daha farklı olan utangaçlık, kişinin kendine aşırı şekilde yönelimi ve negatif düşüncelerin karışımından ortaya çıkar. Sosyal ortamlarda ortaya çıkan engellenme duygusunu ön plana çıkaran tanımları incelediğimizde Türkçapar (1996), utangaçlığı yeni tanıdığı ya da hiç tanımadığı birilerinin karşısında hissedilen kaygı ve çekingenlik olarak tanımlanmaktadır. Zolten ve Long (1997), utangaçlık kavramını insanlardan ve sosyal etkinliklerden çekilme olarak ifade ederken, Gard (2000) ise, sosyal ortamlarda kaygı duyma, engellenme ve kendini arka plana atılmışlık hissi olarak ifade etmektedir. Bir diğer tanıma göre utangaçlık; içe dönük bireylerde, diğer insanlardan kaçınma halidir (Durmuş, 2007). Ayrıca Atkinson (2012), utanma duygusunun kültürel değişkenlerle şekillendiğini ifade etmektedir.

Farklı tanımları yapılan utangaçlığın ortak bir tanımı olmamakla beraber tanımların da birbirine benzediği ve ortak nokta olarak çekimserlik ve sosyal ortamlardan kaçış vurgusu üzerinde birleştiği görülmektedir. Utangaçlığın tanımlarından, araştırmacıların utangaçlığı, sosyal ilişkileri güçleştiren bir duygu olarak nitelendirdikleri söylenebilir. Lange ve Jakubowski'ye (1976) göre utangaç olmanın kaynağı sosyal becerinin yetersizliği ve mantık dışı düşüncelerdir: Sosyal beceri eksikliği gençlerde utangaçlığı ifade ederken, mantık dışı düşüncelerin de varlığıyla kaygıyı da ortaya çıkarmaktadır (Akt: Erdal, 2003). Psikanalitik görüşü savunanlara (Adler, Freud, Jung) göre utangaçlık, dürtülerin bastırılması halinde yaşanmakta iken; davranışçı görüş eksik ve yanlış öğrenmelerin utangaçlığa neden olduğunu ileri sürmektedir. Cattel'in kuramına göre kalıtsal ve kolayca değiştirilemeyen bir özellik olan utangaçlık, toplumsal kurama göre, çevrenin kişiyi etiketlemesi sonucu ortaya çıkar. Akılcı-duygusal yaklaşımda ise utangaçlık, gerçekçi olmayan düşüncelerden ve akıl dışı inançlardan kaynaklanmaktadır (Ellis, 1994).

Utangaçlık bireylerin sosyal yaşamlarında zorlayıcı ve bazen de engelleyici bir faktör olarak karşılına çıktığı için araştırmacılar tarafından bu sorunu yaşayan bireylere yönelik sosyal beceri eğitimleri hazırlanmıştır. Haynes-Clements ve diğerleri (1984), (Barrett, 1985), Booth (1990), Jupp ve Griffiths (1990) ;Akt:Greco ve Morris, 2001, Bulkeley ve Cramer (1990), Chung ve Watkins (1995), Albano (1995), Altnoğlu - Dikmeer (1997), Yüksel (1997), Uzamaz (2000) ve Koçak (2001) gibi araştırmacıların hazırladıkları sosyal beceri programlarında katılımcıların utangaçlıklarında azalma olduğu kaydedilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak sosyal beceri eğitimi programlarının ergenlerin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediği, kaygı düzeylerini azaltmada ve kontrollü davranmada onlara yardımcı olduğu söylenebilir ve sosyal beceri eğitimi programlarının bireylerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin azaltılmasında etkisi olup olmadığını ortaya koymaktır. Çalışmada aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Deneme grubuna uygulanan sosyal beceri eğitim programı ergenlerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkilidir.
2. Ön test sonuçları verilen eğitimle son testlerde utangaçlığı azaltma yönünde değişecektir.
3. Kontrol grubu ön-test ve son-test puan ortalamalarında anlamlı bir fark yoktur.
4. Deney ve kontrol grubuna yapılan izleme testi sonrasında son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark yoktur

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Araştırmada, deneysel araştırma modellerinden birisi olan ön test-son test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Bu iki parçalı desen, random desen ile tekrar ölçümlü desenin karışımından oluşur (Karasar, 1998). Araştırmanın temel amacı, sosyal beceri eğitiminin ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini azaltıp azaltmadığını belirlemektir. Araştırmanın bağımsız değişkeni sosyal beceri eğitimi programıdır. Bağımlı değişken ise “Utangaçlık Ölçeği” ile belirlenen utangaçlık düzeyidir. Bundan dolayı sosyal beceri eğitiminden 10 gün önce deney ve kontrol gruplarına Utangaçlık Ölçeği (UÖ) ön test olarak verilerek, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri saptanmıştır. Ön-test uygulamasından 10 gün sonra deney grubu ile yaklaşık on hafta boyunca haftada bir gün 75 dakika devam eden bir eğitim çalışması yürütülmüş, bu süre içerisinde kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Uygulamanın tamamlanmasından sonra Utangaçlık Ölçeği (UÖ) son-test olarak uygulanmıştır.

Çalışma Evreni

Araştırmanın evrenini, 2014–2015 eğitim - öğretim yılında Yakıncent İMKB Ortaokuluna devam eden 95 kız öğrenci, 86 erkek öğrenci olmak üzere toplam 181 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırma 2014 – 2015 eğitim - öğretim yılında Yakıncent İMKB Ortaokulu’nda 6. sınıf öğrencilerinden sıralamada utangaçlık düzeyi yüksek öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Yakıncent

İMKB Ortaokulu'nda 6. Sınıf öğrencilerinden 95 kız öğrenci, 86 erkek öğrenci olmak üzere toplam 181 öğrenciye "Utangaçlık Ölçeği" uygulanmıştır. Her bir öğrencinin ölçek puanları hesaplanmış ve utangaçlık ölçeğinde en yüksek puanı alan öğrencilerden 30 kişilik bir araştırma grubu seçkisiz (random) oluşturulmuştur. Öğrenciler gönüllü olarak çalışmaya katıldı ve velilerden izin belgesi alındı. Daha sonra bu grup kendi içinde deney ve kontrol grubu olmak üzere 15 kişilik iki ayrı gruba random olarak bölünmüştür. Öğrencilerle görüşmeler yapılmış, deney ve kontrol gruplarının üyeleri belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan 4 öğrencinin, oturumlar başladıktan sonra çeşitli nedenlerle gruptan ayrılmasıyla, kontrol grubundaki öğrenci sayısı da 11'e indirilmiştir ve sonuç olarak 11 öğrenci deney grubu, 11 öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 22 öğrenci ile bu çalışma yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan öğrencilerin 8'i kız, 3'ü erkek, kontrol grubundaki yer alan öğrencilerin ise 9'u kız, 2'si erkektir.

Veri Toplama Aracı

Utangaçlık Ölçeği (UÖ): Cheek ve Buss (1981) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin kendilerini ne derecede utangaç olarak gördüklerini gösterebilecekleri, duyguları ve davranışları ifade eden 13 maddenin olduğu 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük ise 20 puandır. Bireyin puanının yüksek olması, kendisini 'utangaç' olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik çalışması yapılırken ölçüt metodu kullanılmış ve ölçüt kullanma metodu için Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Utangaç ve sosyal kaçınma değişkenleri arasında .77, sosyal kaygı arasında .86 korelasyon saptanmıştır. Ayrıca katılımcılara "Utangaçlık sizin hayatınızda ne ölçüde bir sorundur?" sorusu sorulmuş ve alınan cevaplarla utangaçlık ölçeği puanları arasında .68 korelasyona ulaşılmıştır. Ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçek 45 gün arayla iki kez uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyonun .88 olduğu görülmüştür (Leary, 1991).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Güngör (2001) tarafından üniversite ve Gökçe (2002) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiştir. Güngör (2001), 300 üniversite öğrencisine "kendilerini hangi durumlarda utangaç hissettikleriyle ilgili açık uçlu bir soru sormuş ve alınan yanıtları listelemiştir. Öğrencilerden elde edilen maddelerde, Cheek'in Utangaçlık Ölçeği'nde aynı olan veya benzer olan sorular çıkarılmış, akabinde katılımcılardan elde edilen yedi madde, Cheek'in 13 maddeden oluşan ölçeğine eklenerek 20 sorudan oluşan yeni bir ölçek meydana getirilmiştir (Güngör, 2001). Utangaçlık Ölçeğinin geçerlik çalışması için benzer ölçekler yöntemi uygulanmış ve bunun için Liebowitz'in (1985) geliştirdiği ve geçerlik-güvenirlilik çalışmalarını Eren'in (1997) yaptığı "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri" (SDKDE) uygulanmış ve UÖ ile SDKDE'nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasındaki benzer ölçekler geçerlik katsayısı .71, utangaçlık ve kaçınma boyutu arasındaki ilişki ise .78 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Gökçe (2002) ölçeğin lise öğrencilerine yönelik geçerlik çalışmasında "öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile SDKDE'nin kaygı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75, SDKDE'nin kaçınma boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 ve SDKDE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ise .75'dir (Gökçe, 2002). Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilmiştir (Gökçe, 2002). "Test-Tekrar-Test" yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışması için tesadüfi olarak seçilmiş 100 öğrenciye ölçek iki

haftalık ara ile uygulaması yapılmış ve Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

Programın Hazırlanışı

Programı hazırlayan araştırmacı davranışçı-bilişsel tekniklerden yararlanmış ve bilişsel tekniklere daha fazla yer vermiştir. Uygulamada bilgilendirmeler yapılarak ve uygulama sonu ev ödevleri verilerek uygulamada öğrencilerin aktif katılımı esas alınmıştır. Teknik, yöntem, içerik ve işleyiş olarak yurt içi ve yurt dışında hazırlanmış çalışmalar ölçüt olarak alınmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde sosyal beceri eğitimi programlarının bireylerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğu görülmektedir(Albano ve diğerleri, (1995) ;Booth, (1990) ; Çelik, (2004) ; Hasdemir, (2005) ; Haynes-Clements ve diğerleri, (1984) ; Jupp ve Griffiths, (1990) ; Kozanoğlu, (2006) ; Mercan, (2007) ; Meriç, (2007) ; Sarıca, (2008) ; Torun, (2008) ; Ünlü, (2010) ; Yıldırım, (2006). Sadece utangaçlığı ele alan çok az çalışma olduğu için farklı konularda çalışılmış sosyal beceri eğitim programları da yoğun olarak incelenmiştir. Oturumlar genel olarak 8 ile 12 oturum arasındadır. Oturum süreleri ise 60 dk. ile 120 dk. arasında değişmektedir ancak yine çoğunluk olarak 90 dk. kullanılmıştır. Oturumlarda genel olarak ön test- son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Ölçek olarak da utangaçlık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmalar genelde 15-20 arasında değişen deney ve kontrol gruplarından Oturumlar genelde tanışma- grup kuralları- kontrat şeklinde başlamıştır. Oturumların daha aktif geçmesi için ısındırma oyunları kullanılmıştır. Daha sonra oturumlara duyguların tanımlanması, kendini tanıma, duygusunu tanımlama, sosyal beceriyi bilme, iletişim ve empati kavramları, mantıksız düşüncelerin fark edilmesi, yaşantının ABC'si hakkında bilgi verilmesi, alternatif düşüncelerin geliştirilmesi, geçmiş yaşantılar ve şu anın karşılaştırılması, sonlandırma gibi aşamalarla oturumlar yapılandırılmıştır. Oturumların daha kalıcı ve hayata uygulanabilir olması açısından çeşitli etkinlikler belirlenmiştir ve ev ödevleri de verilmiştir. Program hazırlanırken Albano ve diğerleri, (1995) ;Booth, (1990) ; Çelik, (2004) ; Hasdemir, (2005) ; Haynes-Clements ve diğerleri, (1984) ; Jupp ve Griffiths, (1990) ; Kozanoğlu, (2006) ; Mercan, (2007) ; Meriç, (2007) ; Sarıca, (2008) ; Torun, (2008) ; Ünlü, (2010) ; Yıldırım, (2006) 'ın hazırlanmış olduğu programlar baz alınarak bu araştırmacıların programları çerçevesinde yapılandırılmıştır. Hazırlanan program psikolojik danışma alanından 2 uzman tarafından incelenmiş ve önerileri doğrultusunda tekrar düzenlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerinin test edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Ön Test – Son Test İzleme Testi Puanları

Sıra No	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Ön Test	Son Test	İzleme Testi	Ön Test	Son Test	İzleme Testi
1	62	40	40	67	47	45
2	68	39	36	70	76	63
3	63	74	62	60	78	80

Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi

4	72	66	60	77	88	85
5	72	54	46	64	84	67
6	76	48	42	64	79	77
7	79	63	59	65	77	73
8	79	59	76	69	68	83
9	64	52	54	79	84	94
10	69	54	67	64	77	73
11	67	58	38	61	55	55

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Ön test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	Z	p
Deney Grubu	11	12,95	142,50	44,5	-1,056	,291
Kontrol Grubu	11	10,05	110,50	,		

z: -1,056 p >.05

Tablo-2’de görüldüğü gibi deney grubu ve kontrol grubu utangaçlık ölçeği ön test verileri karşılaştırılarak elde edilen sonuçlara bakıldığında puanlar arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -1,056 p>.05].

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest - Sontest Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön Test		SonTest		İzleme Testi	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss
Deney Grubu	11	70,09	6,07	55,18	10,54	52,72	13,20
Kontrol Grubu	11	67,27	6,10	73,90	6,10	72,27	14,10

Başlangıçta deney grubunun, deney öncesi utangaçlık puan ortalaması 70,09 iken sosyal beceri eğitimi programı sonrasında bu ortalama 55,18’ e düşmüş ve izleme testinde ortalama 52.72 olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunun ön test utangaçlık puanı 67.27iken, son test puanlarının ortalaması 73,90, izleme testi puanlarının ortalaması ise 72,27olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Deney Son Test Deney Ön Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	10	6,30	63,00	-2,667a	,008

Pozitif Sıra	1	3,00	3,00
Eşit	0		
Toplam	11		

z: -2,667 p<.05

Tablo-4'te görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık ölçeği öntest-sontest puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. [z= -2,667, p<.05].

Tablo 5. Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği İzleme Testi - Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Deney İzleme Testi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Deney Son Test					
Negatif Sıra	7	5,29	37,00	-,969	,333
Pozitif Sıra	3	6,00	18,00		
Eşit	1				
Toplam	11				

z: -,969 p> .05

Tablo-5'te görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık ölçeği son test – izleme testi puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,969 p> .05].

Tablo 6. Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test - Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Kontrol Ön Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Kontrol Son Test					
Negatif Sıra	9	6,56	59,00	-1,314	,21
Pozitif Sıra	2	3,50	7,00		
Eşit	0				
Toplam	11				

z: -1,314^a p> .05

Tablo-6'da görüldüğü gibi kontrol grubunun utangaçlık ölçeği ön test – son test puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,969 p> .05].

Tablo 7. Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Son Test - İzleme Testi Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Kontrol Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Kontrol İzleme Testi					
Negatif Sıra	7	5,00	35,00	-,767 ^a	,443
Pozitif Sıra	3	6,67	20,00	,	
Eşit	1				
Toplam	11				

z: -,767^a p> .05

Tablo-7’de görüldüğü gibi kontrol grubunun utangaçlık ölçeği son test – izleme testi puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,767^a p> .05].

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu

Gruplar	Sıra	Sıra	u	Z	p
Deney Grubu	6,91	76,00	10	-,318	,001
Kontrol Grubu	16,09	177,00			

z: -3,318p<.05

Tablo-8’de görüldüğü gibi deney grubundan uygulama sonunda elde edilen verilerle ve kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadan elde edilen utangaçlık ölçeği verileri karşılaştırılarak elde edilen sonuçlara bakıldığında puanlar arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. [z: -3,318p<.05].

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanan sosyal beceri programının utangaçlığı yenmede ne kadar etkili olduğu açıklamak amacıyla elde edilen istatistiksel bulgular diğer araştırmacıların araştırma verileriyle karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Utangaç olan bireyler sosyal yaşamlarında ve sosyal algılarında diğerlerinden farklıdır. Alan yazında önemli konu ile ilgili önemli çalışma ve görüşleri olan Zimbardo,1977; Page, 1990; Carducci, 2000’e göre utangaçlık sorunu olan kişilerde sosyal beceri eksikliği de bulunmaktadır. Araştırmamızdaki temel sorun olan utangaçlığı çözüme yöntemi de bu araştırmacıların fikirleriyle paralel olarak temellendirilmiştir ve sosyal becerisi yetersiz olan bireylerin utangaçlık engeli ile karşı karşıya olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu doğrultuda utangaç öğrenciler tespit edilerek sosyal beceri kazandırılıp utangaçlıkları ile baş edilmek istenmiştir. Bu amaçla bir örneklem tespit edilerek deney ve kontrol gruplu çalışma planlanmıştır.

Araştırma bulgularında utangaçlık düzeyi yüksek olan ortaokul 6. sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanan sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmamızın bu sonucu Chung ve Watkins (1995) deneysel araştırma

bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu açıdan uygula benzerliği ve de alınan olumlu sonuç paralellik göstermektedir. Programın etkisinin devam edip etmediğini kontrol etmek amacıyla deney grubuna izleme testi (Tablo - 2) uygulanmıştır. İzleme testi sonucunda programın etkisinin devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubuna yapılan ön test – son test puanları (Tablo – 3) arasında farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunun durumunun sabit olup olmadığını incelemek amacıyla izleme testi yapılarak son test – izleme testi puanları (Tablo - 4) karşılaştırılmış ve grubun stabil olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tablo-5’de görüldüğü gibi deney grubundan uygulama sonunda elde edilen verilerle ve kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadan elde edilen utangaçlık ölçeği verileri karşılaştırılarak elde edilen sonuçlara bakıldığında puanlar arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu istatistiki bilgiler ise programın işlevsel olduğunu ve çözüme yönelik olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Diğer değişkenler sabit olarak düşünüldüğünde eğitim verilen grupla verilmeyen grup arasındaki farklılık eğitimin işlevsel olduğu göstermektedir. Bulkeley ve Cramer (1990) tarafından sosyal beceri eksikliği olan, yaşları 12-13 arasında genç ergenlerle sosyal beceri eğitimi çalışmaları yürütülmüştür. Bu program da sosyal beceri eğitiminin etkililiğini ortaya koyan anlamlı değişiklikler saptanmıştır. Ayrıca Altinoğlu - Dikmeer (1997) ve Yüksel (1997) in de yaptığı sosyal beceri çalışmaları olumlu neticeler vermiştir. Yaptığımız çalışmada da uygulanan programın denekler üzerinde etkililiği istatistiki olarak saptanmıştır ve söz konusu çalışmalar araştırmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir. Bu veriler de araştırmamızın güvenilir bir kaynak olarak kullanılabileceğine önemli bir dayanaktır. Çünkü paralel sonuçları olan söz konusu çalışmalar literatür içinde yer alan önemli yeri olan veriler barındırmaktadır. Neslitürk ve Deniz’in (2014) yaptığı araştırmada sosyal becerinin artmasıyla iletişim, işbirliği, kendini ifade etme, sorumluluk, empati, grupla birlikte hareket etme ve kendini kontrol etme becerilerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu kazanım da utangaçlığı azaltmada da etkilidir. Bu yönüyle bu araştırmanın verileri araştırmamız için önemli bir dayanaktır.

Ayrıca programda öğrencilere oturumda işlenecek gündem konuları ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Sosyal beceri eğitimi programına katılan öğrencilere bu programla günlük yaşamın bir gereği olan selamlaşma becerisini, bir konuda konuşma başlatabilme ve sürdürülebilir, teşekkür etme davranışı hatalarını tanımlayabilme, özür dileyebilme, diğer insanların duygularını ve yüz ifadelerini anlama, kendine ait olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme, iyi bir dinleyicinin özelliklerini taşıyabilme, kendini tanıma – kabul etme, kendinin ve diğerlerinin önemini fark etme, hayır diyebilme, tartışma, yorum yapma, utangaçlık kavramını – duygusunu tanıma, davranışsal yöntemleri kullanma, özellikle bilişsel teknikleri ön plana çıkarma, ev ödevleri ile oturumları pekiştirme ve de farkındalık kazanma vs. gibi yapmakta zorlanılan konularda verilen eğitimle bireyin kendini geliştirmesi esas alınmıştır. Bahsedilen çalışmalar literatürde sosyal beceri olarak tanımlanan temel davranışlardır. Deniz, Hamarta, ve Arı ‘nın (2005), yaptığı çalışmada duygusal ifade seviyeleri, duygusal duyarlılık seviyeleri, sosyal kontrol düzeyleri ve toplam sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç da duygusal ifade, duygusal duyarlılık ve sosyal kontrol gibi sosyal becerileri kazandıran etkinliklerin seçiminde doğru karar verildiği düşüncesini desteklemektedir. Koçak (2001), 10 oturumdan oluşan, sosyal beceri temelli bilişsel-davranışçı grup programının sosyal kaygıyla başa çıkmada etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Albano (1995) tarafından yapılan bilişsel davranışçı grup yaklaşımı çalışmasında, sosyal beceri, atılganlık, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme gibi yöntemler kullanmıştır.

Araştırmamızda da bilişsel ve davranışçı teknikler yoğun olarak kullanılmıştır. Araştırmada yer alan uygulamaların tamamı bu kuram üzerinde uygulanmıştır. Araştırmamızda olduğu gibi Albano (1995) da çalışmaları sonucunda denekler üzerindeki olumlu etkinin devam ettiği belirtmiştir. İstatistiki tekniklerin de desteklediği başarılı sonuçlar elde ettiğimiz çalışmamıza dayanak olarak değerlendirebiliriz.

Araştırmaya katılan grup üyeleri kendilerini alanda araştırma yapan bilim adamlarının tespitlerine paralel ifadelerle tanımlamaktadırlar. Örneğin; Kashef'e (2001) göre, topluluk karşısında konuşma korkusundan (kendini ifadeden) çok daha farklı olan utangaçlık, kişinin kendine aşırı şekilde yönelimi ve negatif düşüncelerin karışımından ortaya çıkar. Türkçapar (1996), utangaçlığı yeni tanıdığı ya da hiç tanımadığı birilerinin karşısında hissedilen kaygı ve çekingenlik olarak tanımlamaktadır. Jones, Briggs ve Smith (1986) ise, yabancıların olduğu yerlerde yaşanan kaygı ve engellenme duygusu olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamalara bakıldığında utangaçlık, insanlarla bir araya geldiğinde zorlanan ve başaramayan bireylerin "sıkılğan", "utangaç", "çekingen", "ürkek", "tutuk" ve "sosyal fobik" tepkileri şeklinde tanımlanmaktadır. Programın uygulanması esnasında da katılımcıların kavramın tanımına uygun davranışlar gösterdiği ve de sözlü olarak da tanıma uygun olarak kendilerini betimledikleri gözlenmiştir. Bu veriler de katılımcıların araştırmacının amacına uygun olarak seçildiğini göstermektedir. Şimdiye kadar ki açıklamalara bakılarak teori ve uygulamanın paralel olduğu ve kişide algı değişimi oluşturduğumuzda ya da başka bir ifade ile irrasyonel (mantık dışı) düşünceleri azalttığımızda ya da yok ettiğimizde kişide ciddi bir değişim yaşanacağını ve utanma tepkisinin azalacağını söyleyebiliriz. Yani deneklerdeki bilişsel değişim çözüme giden önemli bir adımdır.

Koydemir ve Demir (2008) utangaçlığın, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve kişilerarası reddedilme ile anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki gösterdiği; olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı ile utangaçlık arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Hazırlanan sosyal beceri programındaki etkinliklerin içeriği de bilişsel yapıyla alakalı mantık dışı inançlar, negatif yorumlar, özgüven kazanma ve temelinde bulunan iletişim süreci ile içerikler barındırmaktadır. Koydemir ve Demir (2008) 'in çalışması da programın içeriği ile ilgili doğru seçimler yapıldığını göstermektedir.

Utangaçların kendilerine yöneldiği bilgisine Carducci ve Zimbardo, (1995), Hasdemir, (2005), Bacanlı, (1999). Zimbardo (1977), gibi araştırmacıların çalışmalarında görülmektedir ve bu araştırmacıların ortak görüşleri incelendiğinde utangaç kişilerin kendileriyle ilgili farkındalıkları yüksek olup çoğunlukla da bu farkındalıklarını kendilerini zayıf olarak gördükleri özelliklerine odaklanmaktadır. Bu nedenle de utangaç bireyler, şimdiki zamanı yaşamazlar. Bunun yerine ya geçmişte yaşanan ya da gelecekte olabilecek olaylarla ilgili düşüncelerle meşgul olmakta, bu durum ise onların sıkıntı, stres ve kaygılarını artırmaktadır. Başkalarınca olumsuz değerlendirilme korkusu, yetersiz benlik saygısı ve kendine güvensizlik, sosyal becerilerin zayıf olması ve kendisi hakkında negatif düşüncelerinin olması utangaçların diğer ortak özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Buraya kadar belirtilen anlatımlara göre utangaçlığın getirdiği olumsuzlukları yenme ve sosyal becerileri geliştirmek amaçlı sosyal beceri uygulamasının yerinde olacağı düşünülmüştür ve programda bu konular üzerinde özellikle durulmuş ve de başarılı olunmuştur.

Programın sonucunda elde edilen verilerle Chung ve Watkins (1995), Bulkeley ve Cramer (1990), Altınoğlu -Dikmeer (1997) Yüksel (1997), Koçak (2001), Albano (1995) gibi

araştırmacıların hazırladığı sosyal beceri çalışmalarının verilerinin paralel olduğu gözlenmiştir. Çalışmalarda sosyal beceri programlarının utangaçlığı yenmede önemli araçlar olduğu saptanmıştır. Utangaç bireyler için kendilerini ifade etmelerini sağlayacak, başkalarıyla etkileşimlerini kolaylaştıracak olan sosyal becerilere sahip olmanın büyük önem taşıdığı ve utangaç öğrencilere verilecek eğitimin bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili olacağı hipotezleri programla doğrulanmıştır. Programın etkililiğini Bulkeley ve Cramer'in (1990) ergenler üzerinde yapmış olduğu utangaçlık eğitim programı incelendiğinde mevcut paralel sonuçlarla görülebilir. Ergenlerin utangaçlık duygularını anlamaları, bu duyguyla başa çıkarak uygun bir şekilde ifade edebilmelerine yardım etmek için, utangaçlığı yenme sosyal becerisini kazanma sosyal beceri eğitimi programının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ölçmek amacıyla Cheek ve Buss (1981) 'un hazırladığı Güngör (2001)' in Türkçeye çevirip uyarladığı "Utangaçlık Ölçeği (ShynessScale)" kullanılmış ve ulaşılan veriler bu ölçme aracı puanları ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın deneklerini Yakınkent İMKB Ortaokulu 6. Sınıf öğrencileri oluşturduğundan ulaşılan bulgular ancak araştırmamızdaki grubumuzla yakın özellikler taşıyan gruplara genellenebilir.
3. Araştırmada verilen sosyal beceri eğitimi haftada 1 oturum olmak üzere toplam 10 oturum devam etmiştir.

KAYNAKÇA

- Albano, A. M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. *Cognitive Behavioral Practice*, 2 (2), 271-298.
- Aliyev, R., & Kalgı, M. E. (2014). İlköğretim öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Education*, 3(2), 60-69.
- Altınoğlu – Dikmeer, D.İ. (1997). *Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İçedönük Ergenlerin İçedönüklük Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, S. ve Tomley, S. (2012), "*Psikoloji kitabı*", (E. Lakşe, Çev.), s. 375, İstanbul: Alfa yayınları
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- BarrettT. E. (1985). Clinicalapplication of behavioral social skill straining with children. *Psychological Reports*, 57, 1183–1186.
- Booth, R. (1990). A short-termpeer model fortreating shyness in college students:anote on exploratorystudy. *Psychological Reports*, 66, 417- 418.
- Bulkeley, R. &Cramer, D. (1990). Social skills training with youth adolescents. *Journal of Youthand Adolescence*, 19(5), 451-463.

Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi

- Carducci, J.B. & Zimbardo, G.P.(1995). *Are you shy?* Psychology Today, 28 (6), 34-46.
- Carducci, J.B. (2000). *Shyness: The new solution.* Psychology Today, 33 (1), 38-46.
- Cheek, J.M. ve Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 330-339.
- Chung, C. H. &Watkins, D. (1995). Evaluating a social skills training program for Hong Kong students. *Journal of Social Psychology*, 135 (4), 527- 528.
- Çelik, H. (2004). *İlköğretim okulu yöneticilerinin sosyal beceri yeterlilikleri.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Ellis, A. (1994) *Reason and emotion is psychotherapy.* New York, NY: Citadel Press
- Erdal, H. (2003). *Çalışan ve çalışmayan kadınların utangaçlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Greco, L.A. & Morris, T.L. (2001). Treating childhood shyness and related behavior: empirically evaluated approaches to promote positive social interactions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(4), 299- 316.
- Gümüş, A. E. (2002). "Sosyal kaygıyla başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi."Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler 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 Yüksek lisans tezi,* Ankara, Eylül, 2005
- Haynes -Clements, L.A., Avery, A.W. &Lamke, L.K. (1984). A cognitive- behavioral approach to social skill training with shy persons. *Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 710-713.
- İşcan, C ve İşcan E.N. (1996). Psikodinamik açıdan sosyal fobi: Utancı anlamak. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 4 (1), 23-27.

- Jones, W.H., Briggs, S.R. Smith, T.G. (1986). Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 629-639.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashef, Z. (2001). *Shy. Essence*, 32 (5), 142-148.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koydemir, S. ve Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 142 (6), 633-644.
- Kozanoğlu, T. (2006) "*Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi*." (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana .
- Mercan, Ç. S. (2007). *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meriç, B. (2007). *Boşanmış ailelerdeki ergenlerin uyum düzeylerini ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Neslitürk, S. ve Deniz, M.E. (2014). Anne değerler eğitimi programının 5-6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(4), 103-116.
- Page, M.R. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7 (1), 3-33.
- Sarıca, Arzu Kumru. (2008) "*Sosyal beceri programının ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisi*." (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi) Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Torun, M. (2008) *Sosyal beceri eğitiminin erbaş ve erlerin sosyal beceri düzeyine etkisi* (Yüksek lisans Tezi) - Gazi Üniversitesi.
- Türkçapar, M.H. (1996). Sosyal fobinin biyolojisi. *3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi*, 4 (1), 18-21.
- Uzamaz, F. (2000). *Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünlü, M. (2010). *Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etkisi*. (Master's thesis) Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, M. (2006) *Sosyal beceri eğitiminin lise 2. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

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

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

Zolten, K&Long, N (1997). Shyness Department of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences.

EXTENDED ABSTRACT

Individuals may not always be successful and comfortable in the communication process. Many of us can be shy during communication with the people we talked to for the first time. Shyness can be seen as a compelling and sometimes an obstructive factor in the social lives of individuals. Therefore, social skills training for the individuals who have experienced this problem has been prepared by the researchers. This research examines whether the level of shyness, social skill training prepared for junior high students 2nd grade students is effective in reducing the level of shyness. In this study, pretest-posttest control group design was used. Research in the experimental group, while applying social skill training program developed by the authors; The control group did not receive any training. Working group of the research, the academic year 2014-2015 in Malatya Yakıncıkent ISE Middle School 6th grade students from the high level of shyness, has created 22 students. Cheek collecting research data (1990) and developed by Güngör (2001) study conducted by the Turkish adaptation of "Shyness Scale (NPM)" is used. Experimental and control groups is a significant difference between levels of shyness or not it is inside test, Mann-Whitney U-test groups to compare themselves to the Wilcoxon signed-rank test was used.

As a result, a significant reduction was observed shyness social skills of students participating in the educational level of shyness. This program shyness and made about social skills, theoretical and experimental work to experts working in this field (counselors, psychologists, psychiatrists and other workers) as well as to contribute are expected to encourage later shyness about new studies.