

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK**  
**HAZIRLANAN SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN**  
**ÖĞRENCİLERİN UTANGAÇLIKLARINA ETKİSİ**

**İzzet PARMAKSIZ**

**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Erdal HAMARTA**

**Konya - 2017**

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK**  
**HAZIRLANAN SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN**  
**ÖĞRENCİLERİN UTANGAÇLIKLARINA ETKİSİ**

**İzzet PARMAKSIZ**

**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Erdal HAMARTA**

**Konya - 2017**



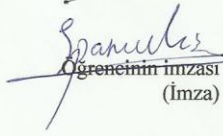
T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

|            |                        |                                                                                                         |
|------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı             | İzzet PARMAKSIZ                                                                                         |
|            | Numarası               | 118301053005                                                                                            |
|            | Ana Bilim / Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık                                                  |
|            | Programı               | Doktora                                                                                                 |
|            | Tezin Adı              | Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi |

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

  
 Öğrencinin imzası  
 (İmza)



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**DOKTORA TEZİ KABUL FORMU**

|            |                        |                                                                                                                   |
|------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı             | : İzzet PARMAKSIZ                                                                                                 |
|            | Numarası               | : 118301053005                                                                                                    |
|            | Ana Bilim / Bilim Dalı | : Eğitim Bilimleri – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık                                                          |
|            | Program                | : Doktora                                                                                                         |
|            | Tez Danışmanı          | : Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                         |
|            | Tezin Adı              | : Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitim Programının Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi |

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitim Programının Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi başlıklı bu çalışma 17/02/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

| Ünvanı Adı Soyadı            | Danışman ve Üyeler | İmza |
|------------------------------|--------------------|------|
| Prof Dr. Erdal HAMARTA       | Danışman           |      |
| Prof Dr. M. Engin DENİZ      | Üye                |      |
| Prof Dr. Coşkun ARSLAN       | Üye                |      |
| Doç Dr. Selahattin AVŞAROĞLU | Üye                |      |
| Yrd. Doç. Dr. Seher AKDENİZ  | Üye                |      |

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: ebil@konya.edu.tr

## ÖNSÖZ

İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklar oldukları için çevrelerinde bulunan insanlarla etkileşimi sonucu aldıkları olumlu geri bildirimler bireyin kendini kabulü ve olumlu benlik gelişimi açısından en önemli faktörlerdendir. Zaman zaman olumsuzluklarla karşılaşmak ve bunlardan etkilenmek de muhtemeldir; fakat sahip olduğumuz sosyal beceriler bu olumsuzlukları yok etmek için adeta bir kalkandır. Bu beceriler bireyin yaşam kalitesini yükselterek kişiyi güçlendirir.

Ortaokul çağları utangaçlığın sık görüldüğü ve utangaç bireylerin en çok etkilendikleri dönemlerin başıdır. Ortaokul öğrencilerinin utangaçlık duygusunu yaşamaları, yaşamlarının diğer alanlarına da yansiyabilir. Utangaçlık duygusunun azalması insan ilişkilerinde başarılı olmayı sağladığı, ruh sağlığını olumlu etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışma grubu olarak ortaokul öğrencileri seçilmiştir.

Araştırma pek çok kişinin katkısı ile yapılmıştır. Araştırmanın hazırlanmasında bilgi ve tecrübesiyle her zaman yanımda olan tez danışmanım Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya, Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a, Prof. Dr. M.Engin DENİZ'e, Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na, Yrd. Doç. Seher AKDENİZ'e, Yrd. Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN'a sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Çalışmalarım sırasında bana büyük yardımları olan Yakınkent İMKB Ortaokulu öğrencilerine ve aileme çok teşekkür ederim.

Şubat 2017 İzzet PARMAKSIZ



**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



|            |                        |                                                                                                         |
|------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı             | İzzet PARMAKSIZ                                                                                         |
|            | Numarası               | 118301053005                                                                                            |
|            | Ana Bilim / Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık                                                  |
|            | Programı               | Doktora                                                                                                 |
|            | Tez Danışmanı          | Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                 |
|            | Tezin Adı              | Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi |

**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 Yakıncıkent 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: Utangaçlık, Sosyal Beceri, Sosyal Beceri Eğitimi,**

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: [ebil@konya.edu.tr](mailto:ebil@konya.edu.tr)



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



|            |                        |                                                                                                         |
|------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrencinin | Adı Soyadı             | İzzet PARMAKSIZ                                                                                         |
|            | Numarası               | 118301053005                                                                                            |
|            | Ana Bilim / Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık                                                  |
|            | Programı               | Doktora                                                                                                 |
|            | Tez Danışmanı          | Prof. Dr. Erdal HAMARTA                                                                                 |
|            | Tezin İngilizce Adı    | Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Sosyal Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Utangaçlıklarına Etkisi |

### SUMMARY

In this research, it's examined that whether the shyness social skills training prepared for 6th grade students with a high level of shyness, is effective or not in reducing the students' level of shyness.

In this study, pretest-posttest control group design is used. Working group of the research, consist of 22 students at 6th grade of Yakıncı İMKB secondary school during 2014-2015 academic period with a high level of shyness. To collect data fort his study "shyness scale" developed by Cheek (1990) and adapted to Turkish by Güngör (2001) is used. To check if there is a meaningful difference between the experimental and control groups' level of shyness, Mann-Whitney U test is used, to compare the groups amaong themselves, Wilcoxon signed-rank test is used.

As a result, a significant reduction in the level of shyness of students who attended shyness social skills training is observed. This program is thought to contribute to theoric and experimental studies on shyness and social skills, and to the experts (counselors, psychologists, psychiatrists and other workers) studying on this this field, also to encourage to new studies on shyness.

**Keyword: Shyness, Social Skill, Training of Social Skill,**

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: [ebil@konya.edu.tr](mailto:ebil@konya.edu.tr)

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....                                                                               | ii  |
| DOKTORA TEZİ KABUL FORMU .....                                                                            | iii |
| ÖNSÖZ .....                                                                                               | iv  |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                         | vii |
| BÖLÜM I.....                                                                                              | 1   |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                            | 1   |
| 1.1. Problem .....                                                                                        | 1   |
| 1.1.1. Alt Problemler .....                                                                               | 3   |
| 1.2. Denence.....                                                                                         | 3   |
| 3. Deneme grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. ....  | 3   |
| 4. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. .... | 3   |
| 1.3. Sayıtlar .....                                                                                       | 3   |
| 1.4. Sınırlılıklar .....                                                                                  | 4   |
| 1.5. Tanımlar .....                                                                                       | 4   |
| 1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....                                                                | 5   |
| BÖLÜM II .....                                                                                            | 7   |
| 2. İLGİLİ KAVRAMSAL ARAŞTIRMALAR.....                                                                     | 7   |
| 2.1. Utangaçlık .....                                                                                     | 7   |
| 2.1.1. Utangaçlığın Tanımı.....                                                                           | 7   |
| 2.1.2. Utangaçlığın Kaynağı.....                                                                          | 9   |
| 2.1.3. Utangaçlığın Nedenleri.....                                                                        | 12  |
| 2.1.3.1. Tecrübe Kısıtlılığı .....                                                                        | 13  |
| 2.1.3.2. Genetik Faktörler .....                                                                          | 13  |
| 2.1.3.3. Anne-Babanın Tutarsız Davranışları .....                                                         | 13  |
| 2.1.3.4. İlgisiz Anne-Baba Tutumu.....                                                                    | 14  |
| 2.1.3.5. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumları .....                                                         | 14  |
| 2.1.3.6. Utangaç Anne-Babayı Model Alma .....                                                             | 14  |
| 2.1.3.7. Sık Sık Eleştiriye Uğrama.....                                                                   | 14  |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.3.8. Düşük Özgüven.....                                        | 14 |
| 2.1.3.9. Sosyal Beceri Yetersizliği.....                           | 14 |
| 2.1.4. Utangaçlığın Türleri .....                                  | 15 |
| 2.1.5. Utangaç Kişilerin Özellikleri.....                          | 17 |
| 2.1.6. Utangaçlık Belirtileri.....                                 | 22 |
| 2.1.6.1. Psikomotor Belirtiler.....                                | 22 |
| 2.1.6.2. Fizyolojik Belirtiler.....                                | 22 |
| 2.1.6.3. Bilişsel Belirtiler .....                                 | 22 |
| 2.1.6.4. Duygusal Belirtiler.....                                  | 22 |
| 2.1.7. Utangaçlık ve İlişkili Olan Kavramlar .....                 | 23 |
| 2.1.8. Utangaçlık ve İçedönüklük İlişkisi.....                     | 25 |
| 2.2. Sosyal Beceri.....                                            | 26 |
| 2.3. Sosyal Beceri Eğitimi.....                                    | 29 |
| 2.3.1. Sosyal Beceri Eğitim Modelleri .....                        | 30 |
| 2.3.1.1. Doğrudan Öğretim Yaklaşımı.....                           | 30 |
| 2.3.1.1.1. Güdüleme .....                                          | 31 |
| 2.3.1.1.2. Model Olma .....                                        | 31 |
| 2.3.1.1.3. Rehberli Uygulamalar .....                              | 32 |
| 2.3.1.1.4. Bağımsız Uygulamalar .....                              | 32 |
| 2.3.1.2. Bilişsel Süreç Yaklaşımı.....                             | 32 |
| 2.3.1.3. Akran Aracılı Öğretim .....                               | 33 |
| 2.3.1.3.1. Tüm Sınıf Akran Aracılı Öğretim Yöntemi .....           | 34 |
| 2.3.1.3.2. Çapraz Yaş Akran Aracılı Öğretim Yöntemi.....           | 34 |
| 2.3.1.3.3. Aynı Yaş Akran Aracılı Öğretim Yöntemi .....            | 34 |
| 2.3.1.3.4. İşbirlikçi Öğretim .....                                | 34 |
| 2.4. Utangaçlık ve Sosyal Beceri İlgili Yayın ve Araştırmalar..... | 35 |
| BÖLÜM III.....                                                     | 47 |
| 3. YÖNTEM .....                                                    | 47 |
| 3.1. Araştırma Deseni.....                                         | 47 |
| 3.2. Çalışma Evreni .....                                          | 48 |
| 3.3. Çalışma Grubu .....                                           | 48 |
| 3.4. Veri Toplama Aracı.....                                       | 48 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 3.5. Utangaçlık Ölçeği.....             | 49  |
| 3.6. Deney Grubuna Verilen Eğitim ..... | 53  |
| 3.7. Programın Hazırlanışı .....        | 53  |
| 3.8. Uygulama .....                     | 54  |
| 3.8.1. Oturum.....                      | 54  |
| 3.8.2. Oturum.....                      | 55  |
| 3.8.3. Oturum.....                      | 55  |
| 3.8.4. Oturum.....                      | 56  |
| 3.8.5. Oturum.....                      | 56  |
| 3.8.6. Oturum.....                      | 57  |
| 3.8.7. Oturum.....                      | 57  |
| 3.8.8. Oturum.....                      | 58  |
| 3.8.9. Oturum.....                      | 58  |
| 3.8.10. Oturum.....                     | 59  |
| 3.9. Verilerin Analizi.....             | 59  |
| BÖLÜM IV .....                          | 61  |
| BULGULAR.....                           | 61  |
| BÖLÜM V .....                           | 66  |
| 5. TARTIŞMA VE YORUMLAR.....            | 66  |
| 5.1. Sonuç ve Öneriler.....             | 70  |
| 5.1.1 Sonuçlar.....                     | 70  |
| 5.1.2 Öneriler.....                     | 71  |
| KAYNAKLAR .....                         | 72  |
| EKLER.....                              | 83  |
| ÖZGEÇMİŞ .....                          | 121 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo – 1: Utangaçlık Ölçeği Paired Sample t-testi (Ölçek Güvenirliği.....</b>                                                                                   | <b>49</b> |
| <b>Tablo - 2 : Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Ön Test – Son Test-<br/>İzleme Testi Puanları.....</b>                                                | <b>61</b> |
| <b>Tablo – 3 : Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Ön test Puan<br/>Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi<br/>Sonucu.....</b> | <b>62</b> |
| <b>Tablo – 4 : Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest - Sontest<br/>Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....</b>                 | <b>62</b> |
| <b>Tablo - 5 : Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları İçin<br/>Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</b>                                       |           |
| <b>Tablo -6 : Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği İzleme Testi - Son Test Puanları İçin<br/>Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....</b>                           | <b>63</b> |
| <b>Tablo -7 : Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test - Son Test Puanları İçin<br/>Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....</b>                              | <b>64</b> |
| <b>Tablo -8 : Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Son Test - İzleme Testi Puanları<br/>İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</b>                          | <b>64</b> |
| <b>Tablo -9: Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Sontest Puan<br/>Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi<br/>Sonucu).....</b>  | <b>65</b> |

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

#### 1.1.Problem

İnsanlar sosyal birer varlık olarak hayatlarını devam ettirme ihtiyacı içindedirler. Sosyal tecrübe ve iletişimle sosyal ortamlara iştirak ederek bir arada yaşama gerçeğinden hareketle başkalarıyla bir arada yaşamının kurallarına uyar ve kendini grup içinde geri plana atmadan gösterme ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyaçlarını karşılaması için insanlarla kendini geri plana atmadan açık bir iletişim içinde olmalı ve doğru yaklaşım yöntemlerini bilmelidir. İnsanlar çevreleri ile iletişim kurarken bazen kendinden bazen sosyal çevreden kaynaklanan engeller ya da pürüzlerle karşılaşabilmektedirler.

İnsanın hayata adaptasyonu büyük oranda iletişim becerileri ve kendini kabul ile sağlanan sosyal beceri süreci ile ilgilidir. İnsanlar duygu, düşünce ve isteklerini sözel ve sözel olmayan yöntemlerle birbirlerine iletirler. Diğerlerini etkiledikleri gibi, diğerlerinden gelen çeşitli iletilerin de etkisinde kalırlar (Yüksel, 1997).

Bireyler iletişim sürecinde her zaman başarılı ve rahat olmayabilir. Hislerini açıkça söylememek, akranlarıyla ya da çeşitli özellikleriyle kendinden daha üst konumdaki insanlarla kendinden emin iletişim kuramamak, yakın ilişkiler kuramamak ve değişik ortamlarda bulunamamak iletişim problemleri olarak göze çarpar (Çulha ve Dereli, 1987). Pek çoğumuz ilk defa konuştuğumuz kişilerle iletişim esnasında utangaçlık gösterebilmekteyiz. İşte bu sorunları yaşayan bireyler başkalarınca 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.

İnsanlarla beraberken zorlanan kişiler “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk”, “sosyal fobik” olarak adlandırılırlar (Bacanlı, 1999). Bu gibi insanlar hayatlarının her aşamasında utanma duygusunu çok yoğun hissetmektedirler. Utangaçlık farklı kişilerle tanışmayı, onlarla arkadaş olmayı ve değişikliklerden haz

duymayı zorlaştırır. Utangaçlık duygusu, bireyin kendini ortaya koymasını ve de kendini korumasını zorlaştırır. Utangaçlık, bireyin karşı tarafın davranışlarına odaklanmasına sebep olur. Utangaçlık, akıcı düşünmeyi ve doğru etkileşim ve iletişimi engeller. Utangaçlık, depresif duygular, anksiyete ve yalnızlık gibi olumsuz hislerle kendini gösterir. Utangaçlık, bireyde var olan güçlü yönlerin farkedilmesini güçleştirir (Zimbardo, 1977).

Utangaçlar kendilerinde var olan özelliklerin farkındadırlar fakat; çoğunlukla istenmeyen özelliklerin üzerinde dururlar ve mevcut olan olumsuzluklara odaklanırlar(Hasdemir, 2005). Utangaçlar yaşadıkları ana odaklanmazlar, düşünceleri önceki yada gelecekteki hayatları üzerinedir bu durum da onları gergin ve endişeli yapar. Kendilerini beğenmemek, beğenilmeyeceklerini düşünmek, sosyal becerilere tam olarak sahip olamamak ve kendisiyle ilgili mantık dışı düşünceler utangaç insanların ortak özellikleri olarak gözlenmektedir.

Utangaçlık duygusunun ortaya çıkmasının pek çok nedeni olsa da özellikle, sosyal beceri eksikliği en önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal beceri çalışmalarının verileri bu fikri doğrulamaktadır (Stevens, 1997). Utangaç bireyler için kendilerini ifade etmelerini sağlayacak, başkalarıyla etkileşimlerini kolaylaştıracak olan sosyal becerilere sahip olmanın büyük önem taşıdığı düşünülmektedir ve utangaç öğrencilere verilecek eğitimin bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkili olacağı umulmaktadır. Bu konuda yapılmış olan çalışmalar araştırmamızın ilgili araştırmalar kısmına eklenmiştir. Bu çalışmalar incelendiğinde bu çalışmaların genel olarak utangaçlığın bazı değişkenler açısından incelenmesi ile sınırlı olduğu görülmüştür. Ergenler üzerinde yapılmış utangaçlık eğitim programları ve utangaçlık hakkındaki araştırmalar incelendiğinde ise yine bu alanda az sayıda çalışmaya ((Altunoğlu - Dikmeer (1997), Koçak (2001), Koçak (2001), Haynes-Clements ve diğerleri (1984), Christoff ve diğerleri (1985), Booth (1990) Jupp ve Griffiths (1990), Gökçe (2002)“ Cabak’ın (2002) Yüksel’in (2002) Koydemir ve Demir (2008) Hamarta ve Demirtaş (2009), Şahin ve Gizir (2014)) rastlanmıştır. Utangaçlık eğitiminin etkisini araştıran çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu gözlemlenmiştir (Hasdemir, 2005). Ergenlerin

utangaçlışılanlamaları, bu duyguyu kontrol etmelerine ve doğru bir şekilde kendilerini anlatmalarını sağlamak için, utangaçlığı yenme sosyal becerisini kazanma adına sosyal beceri eğitimi programının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, sosyal becerilerin yetersiz oluşu nedeniyle kişiler arası ilişkilerinde güçlükler yaşayan ve utangaç davranışlar sergileyen ergenlerin sosyal beceriler eğitimi programı yoluyla utangaçlık düzeylerini azaltmak hedeflenmiştir. Ayrıca hazırladığımız programda, sosyal becerileri kazandırılırken, bireylerin kişiler arası ilişkilerini geliştirmeleri sağlamak hedeflenmektedir.

### **1.1.1. Alt Problemler**

Bu araştırma için alt problemler şunlardır:

1. Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde bir etkisi var mıdır?

### **1.2. Denence**

Bu araştırmanın denencesi aşağıdaki biçimde belirlenmiştir.

1. Deneme grubuna uygulanan sosyal beceri eğitim programı ergenlerin utangaçlık düzeylerini azaltmada etkilidir.

2. Kontrol grubu ön-test ve son-test puan ortalamalarında anlamlı bir fark yoktur.

3. Deneme grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

4. Kontrol grubunun son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

### **1.3. Sayıtlar**

Araştırmada, aşağıdaki durumlar sayıltı olarak kabul edilmiştir.

1. Araştırmamızdaki deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerinde araştırma boyunca deney koşulları dışında değişme ve genel etkilerin aynı olduğu varsayılmıştır.

2. Öğrenciler araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki soruları doğru ve samimi cevaplandırmışlardır.

#### 1.4. 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 (Shyness Scale)” kullanılmış ve ulaşılan veriler bu ölçme aracı puanları ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın deneklerini Yakıncık 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.

#### 1.5. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan temel kavramlar aşağıdaki tanımlarında belirtilen anlamda kullanılmıştır.

**Utangaçlık (Shyness):** Başkalarının huzurunda ortaya çıkabilen huzursuzluk ve engellenme, sosyal ortamlardan kaçınma durumu (Cheek ve Buss, 1981).

**Sosyal Beceri (Social Skill):** Bireyin olumlu tepki almasına ve olumsuz tepkilerden kaçınmasına yardımcı olacak biçimde başkaları ile etkileşimde bulunmasına olanak veren ve sosyal kabul gören öğrenilmiş davranışlardır (Elliot ve Gresham, 1993).

**Sosyal Beceri Eğitimi (Training of Social Skill):** Kişilerin sosyal bilgiyi alma, çözümleme ve anlamalarında yardımcı olacak davranışların kazandırılmasını amaçlayan ve çoğunluğu davranışçı yaklaşımı içeren eğitim biçimidir (Yüksel, 1997).

### 1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin azaltılmasında etkisi olup olmadığını ortaya koymaktır. Carducci (2000) utangaçlığı, insan ilişkilerde yaşanan yoğun çekingenlikten, kendine güvensizlikten ve dışlanma korkusundan ortaya çıkan kişiler arası bir sorun şeklinde tanımlamaktadır. Bazıları için sosyal yaşantının zorunlu insan ilişkilerine maruz kalmak önemli bir problemdir. Böyle düşünen insanlar sosyal alanlarda kendilerine güvenmedikleri gibi davranışları hakkında da hep kuşku içindedirler. Öyle anlar olur ki kişinin yaşadığı utanma duygusu nedeniyle kişi kendini toplumun dışına iter. Yoğun ve sürekli yaşanan utangaçlık duygusu kişinin yaşam kalitesini, kendine olan inancını ve de hayatın içinde değerli bir varlık olarak kendinin de var olduğu duygusunu yok eder ve de kişi de uyumsuzluğa da yol açan bazı psikolojik rahatsızlıklara ya da zorlanmalara yol açar (Akt: Hasdemir, 2005). Her insan davranışları sonucunda olumlu geri bildirim almak ister ve bundan hoşlanır ve de aldığı olumlu dönüt sonucunda kendine bir değer biçer. Utangaçlık ise olumlu değerlendirilme sürecini negatif olarak yönetir. Kişide oluşabilecek bu negatif sürecin yaşanmaması ve var olan utangaçlık duygusunun kontrol altına alınması için kişi bazı sosyal becerileri hayatında uygulanabilir kılmalı ve cesaretli olmalıdır. Hayatın her döneminde sosyal beceriler uygulanabilir olmalıdır.

Kişinin kimlik gelişiminin başlangıcı ve değer kazanarak yetişkinliğe giriş olarak değerlendirilebilecek ortaokul çağlarında (Cheek,1998) sosyal becerilerin öğrenilmesi ve bireyin farkındalık kazanması açısından kritik dönem olarak düşünülebilir. Problemini çözmekte zorlanan (utangaçlık) ve yaşam kalitesi düşen birey için bu dönemde sosyal beceri eğitiminin çok faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma için geliştirilen sosyal beceri programının utangaç bireyler ile çalışan psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve bu alanlarda çalışmakta olan öğretim üyelerine faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, bu konu da yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Günümüzde yabancı kaynaklarda konu ile ilgili çalışmalar (örnek: Bulkeley ve Cramer (1990) Chung ve Watkins (1995), Haynes-Clements ve diğerleri (1984), Greco ve Morris, 2001), Kamath ve Kanekar (1993), Carducci (2000), Chavire ve Stein (2002) olmasına rağmen, ülkemizde bu şekilde hazırlanmış çalışmaların sayısı oldukça azdır. Ayrıca, ülkemizde sosyal beceri eğitiminin utangaçlık düzeyine etkisine ilişkin ise çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir.

Ortaokul öğrencilerinin utangaçlık duygusunu yaşamaları, her alanda olumsuz etkilenime yol açabileceği düşünüldüğünden sosyal beceri programının faydalı olacağı öngörülmektedir. Sosyal beceri programları sayesinde bireyin yaşadığı sorunun çözümünde kolay ve pratik çözümler bulacağı ve çözüme daha hızlı ulaşacağı düşünülmektedir.

İlgili alan incelendiğinde, utangaçlıkla baş etmede etkili ve uygulamaya dönük çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2006). Utangaçlığın yaygın yaşanan bir sorun olmasına karşın buna yönelik programlara erişilememiştir. Fakat utangaçlığa yakın bir kavram olan sosyal kaygı ile ilgili çalışma (Gümüş, 2002) mevcuttur. Bu çalışma, utangaç kişiler için geliştirilen bir sosyal beceri eğitimi programı olması yönüyle önemlidir.Özet olarak konu ile ilgili ülkemizde yeterli çalışma olmadığından ve de böylesi deneysel çalışmanın çık faydalı olacağından bu çalışma önem arz etmektedir.

## BÖLÜM II

### 2. İLGİLİ KAVRAMSAL ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramları ile ilgili tanımlamalar ve kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın temel kavramlarından utangaçlık, daha sonra ise sosyal beceri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Utangaçlıkla ilgili kuramsal çerçevede; “Utangaçlığın Tanımı”, “Utangaçlığın Kaynağı”, “Utangaçlığın Türleri”, “Utangaç Kişilerin Özellikleri” ve “Utangaçlıkla İlişkili Olan Kavramlar”a yer verilmiştir.

#### 2.1. Utangaçlık

##### 2.1.1. Utangaçlığın Tanımı

Bacanlı (1999) insanlarla bir araya geldiğinde zorlanan ve başaramayan bireyler “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk” ve “sosyal fobik” şeklinde tanımlamaktadır. 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.

Crozier’e (1990) göre ise utangaçlık kelimesi, sözlükte birbirine benzeyen pek çok kelime ile aynı anlamda kullanılmıştır. Örneğin küçük düşme, onuru kırılma, mahcup olma, sıkılğanlık, ürkeklik kavramları ile eş anlamlı görülmektedir. 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 tanımlamaktadır. Jones, Briggs ve Smith (1986) ise, yabancıların olduğu yerlerde yaşanan kaygı ve engellenme duygusu olarak tanımlamakta ve insan ilişkilerine etki eden önemli bir faktör olarak değerlendirmektedirler. 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.

Utangaçlık kavramının bilimsel araştırmalarda yer alması ise 1970'lerde başlamıştır. Philip G. Zimbardo'nun utangaçlık hakkında yaptığı araştırmalarla bu konunun bilimsel araştırma alanı olarak üzerinde durulmasına öncülük edilmiştir olmuştur. Zimbardo'ya (1977) göre utanma duygusu, çekingenlik ya da kendine güven duyulmaması nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta zorlanmaktır. Hafif düzeyde yaşanan bir çekimserlik halinden sosyal fobiye kadar giden bir değişiklik göstermektedir.

Zimbardo (1977) kendine güvensizlik ve çekinme, Atkinson (2012), utanma duygusunun kültürel etmenlerle şekillendiği, Zolten ve Long (1997); Jones, Briggs ve Smith (1986); Kashef (2001), utangaçlık kavramını insanlardan ve sosyal etkinliklerden çekilme gibi kavramlarla tanımlamaktadırlar. Farklı tanımları yapılan utangaçlığın ortak bir tanımı olmamakla beraber tanımların da birbirine benzediği ve ortak nokta olarak çekimserlik ve sosyal ortamlardan kaçış vurgusu üzerinde birleşildiği görülmektedir. Utangaçlığın tanımlarından, araştırmacıların utangaçlığı, sosyal ilişkileri güçleştiren bir duygu olarak nitelendirdikleri söylenebilir.

### 2.1.2. Utangaçlığın Kaynağı

Zimbardo (1977), utangaçlığın kaynağı kuramsal yönden incelendiğinde kuramcılarının, utangaçlık tanımlamasında olduğu gibi teorik olarak da ortak bir fikir etrafında birleşemediklerini ifade etmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde, utangaçlığın muhtemel nedenleri hakkında araştırmacıların Fyer (1993) ; Akt: Türkçapar,(1996), Hyson ve Van Trieste (1987), Asendorpf (1990), Carducci ve Zimbardo (1995), Zolten ve Long (1997), Henderson ve Zimbardo (1998), Yüksel (2002) birbirinden farklı görüşleri bulunmakla, Zimbardo haricinde utangaçlığı kuramsal olarak inceleyen ve araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikanalitik görüşe göre kişilik id, ego ve süper ego olarak adlandırılan esaslardan oluşmaktadır ve psikolojik sorunlar id, ego ve süper ego arasındaki dengesizlikten ortaya çıkar. Bu kurama göre utangaçlık, bir belirtidir ve id'in karşılanmamış isteklerine karşı takınılan tavır sonucu bu arzuların baskılanmasıdır. Burada ifade edilen, çocuğun diğerlerini (bazen babayı da) dışa atarak, annenin tüm sevgi ve ilgisine yönelik oedipal istekleridir. Anneye karşı hissedilen bu duygu, çocuğun babadan çekinmesine (kastrasyon) ve bu arzuyu baskılamasına sebep olur. Çocuğun cinsel istekleri aşılmaz ve engellenemez bir hale gelir ve bu duyguların bastırılması sonucunda da utangaçlık duygusu ortaya çıkar (Zimbardo, 1977).

Kaplan'a (1972) göre ise utangaçlık, egonun kendine yönelmesi ve ilgiyi kendine vermesi orya çıkmaktadır. Psikanalitik yaklaşımı destekleyenler, anneden ayrılma ve çocuğun kişiliğini oluşturabilmesi sürecinde ortaya çıkan endişeli duruma odaklanırlar. Eğer anneden ayrılma vaktinden önce olmuş ve anne koruyucu fonksiyonunu sağlayamamışsa, travma yaşanır. Böylece terkedilen ego, hayatla mücadelesinde başarılı olamaz ve bu durum sonunda yaşanan kaygı ve korku ise utangaçlığın en temel belirtilerindendir.

Davranışçı kurama göre ise kişi, iyi ve kötü çeşitli öğrenmelere sahiptir. Kişi, olumlu pekiştirilen davranışları öğrenirken, istenmeyenleri ise ya hiç yapmak istemez ya da bir süre yapmaya ara verir. Bu görüşü kabul edenaraştırmacılar, utangaçları, başka insanlarla etkili iletişim kurmada gerekli sosyal

becerileri olmayanlar şeklinde tanımlamaktadır (Henderson, 1998). Ayrıca utangaçlık duygusunun olumsuz öğrenme yaşantıları sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Onlara göre utangaçlık, öğrenilmiş fobik tepkilerdir ve bu öğrenme şöyle gerçekleşir.

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

Bu yaklaşıma göre, yetişkinlerce idare edilen dünyada, çocuk, kendi kendine bir şeyler yapmak ister ve bu istek, yetişkinlerce engellenebilir. Bunun sonucu olarak da çocuk, bir daha o davranışı yapmak istemeyip kendini geri atar ve bu etki de utangaçlığı ortaya çıkarır (Zimbardo, 1977).

Kişilikle ilgili araştırma yapan kuramcılar ise, utangaçlığın zeka ve boy gibi bireye ait olan genetik bir nitelik olduğunu ve genlerle sonraki nesillere taşındığını öne sürmektedirler. Bu görüş, Cattell (1973) tarafından öne sürülmüştür. Cattell, insanların kişiliklerinin, ölçme araçlarına verdikleri cevapların matematiksel analizi ile ortaya çıkan temel kişilik özelliklerinin birleşimi olduğu görüşünü savunmaktadır. Ölçeğe katılanlar, ölçeklere her bir kişilik ölçeği için puan verirler. Puanlar, önceden belirlenmiş korelasyona tabi tutulurlar. Kişilik özelliğinin kalıtsal olup olmadığını anlamak için çocuklarıyla ve anne-babalarını kıyaslarlar. Cattell, kuramında H faktöründen bahsetmektedir. Kişilik özelliklerinin değerlendirmesini yaparken H faktörü olarak ele aldığı faktör; H+ ve H- olmak üzere iki özellikten oluşur. H+ tipleri hayat zorlukları ile başa çıkmada dayanıklı, ısrarcı ve girişkendirler. H- tipleri ise utangaç olarak belirtilen kişilerdir. Cattell'a göre kişiliği oluşturan unsurların çoğu kalıtsaldır ve kolay kolay değişmezler (Cattell, R. B., 1973).

Sosyal psikologlar, insanın kişilik özelliklerini oluştururken yaşadığı toplumun kurallarından, kültürel özelliklerinden etkilendiğini, bireyi utangaç olarak

davranmaya zorlayan şeyin toplumsal roller ve öğretiler olduğunu belirtirler (Kadak, M. T., Nasıroğlu, Özdemir, O., Özdemir, P. G., 2012).

Bu yaklaşımı savunanlar, utangaçların başkalarınca utangaç olarak betimlendikleri için kendilerini utangaç olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Utangaç bireyler, diğer insanlardan çok hızlı etkilenmekte ve başkalarının kendileri hakkındaki fikirlerini tek gerçekmişçesine kabullenmektedirler (Zimbardo, 1977).

Ellis'in akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımında ise insan potansiyel olarak hem doğrudan şaşamayan akılcı, hem de çarpık bir biçimde akıl dışı düşünen bir varlıktır. İnsanlar kendileri için en iyi ve en doyumlu hayat şartlarını arama ve diğer insanlarla iletişim kurma ve kendini gerçekleştirmeye yönelik eğilimle doğar. Ancak diğer bir taraftan ise kendini yok etmeye, düşünmekten kaçmaya, hatalarını tekrarlamaya, batıl inançlar oluşturmaya, mükemmeliyetçiliğe, kendini suçlamaya yönelik bir eğilime de sahiptir. Bu eğilimleriyle beraber insanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yaşantılarını değiştirme potansiyelleri de vardır. Ellis (1994), akılcı-duygusal yaklaşımda, utangaçlığı mantıksız düşüncelerin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir. Ellis, utangaçlığa ABC modeli çerçevesinde yaklaşmıştır. Bu yaklaşıma göre; A, kişinin yaşadığı koşullar ya da harekete geçiren olaydır; B, bu koşulları yaşayan kişinin inançları, düşünceleri, algıları, tutumlarıdır; C ise kişinin yaşanan olayla sonucundaki davranışlarını ve duygularını belirtir. Bu modele göre C'nin (duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların) nedeni A (olay ya da içinde bulunulan durum) değil, B (düşünceler, inançlar, yorumlar)'dir. Bunu değiştirmek ise erken çocukluk yaşantıları ile öğrenilmiş olan mantık dışı düşüncelerin yeniden yapılandırılması ile olur (Ellis, 1994).

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).

Lange ve Jakubowski'ye (1976) göre, utangaçlıkla ilgili akıl dışı inançlar şöyledir (Akt: Erdal, 2003): 1. "Önemsediğim herkes beni takdir etmeli ve biri

benden hoşlanmazsa bu son derece rahatsız edici bir durumdur. 2. En iyi çözüm, beni rahatsız olduğum durumlardan kurtaran çözümdür. 3. Her şeyi mükemmel yapmak kendimi yararımı düşünmek zorundayım. Yoksa ben eksikim ve mükemmel değilim.”4. İşler yolunda gitmezse, biri suçu üstlenmeli.

Van Der Molen’a (1990) göre utangaçların özellikleri, bilişsel açıdan değerlendirildiğinde, kendileri hakkında olumsuz ve mantık dışı düşüncelerin ön plana çıktığı görülmektedir. Örneğin, “Ben önemsiz birisiyim”, “Kimse benimle olmaktan hoşlanmıyor” gibi düşüncelere utangaç insanlarda sık olarak rastlanır.

Psikanalitik görüşü savunanlara (Adler, Freud, Jung) göre utangaçlık, dürtülerin bastırılması halinde yaşanmakta iken; davranışçı görüş eksik ve yanlış öğrenmelerin utangaçlığa neden olduğunu ileri sürmektedir. Cattell’in kuramına göre kalıtsal ve kolayca değiştirilemeyen bir özellik olan utangaçlık, toplumsal kurama göre, çevrenin kişiyi etiketlemesi sonucu ortaya çıkar. Akılcı-duygusal yaklaşımda ise utangaçlık, gerçekçi olmayan düşüncelerden ve akıl dışı inançlardan kaynaklanmaktadır (Ellis, 1994). Sonuç olarak, kuramların utangaçlığın nedenine yönelik görüşleri farklılaşsa da utangaçlığı, başta sosyal ilişkiler olmak üzere kişinin tüm hayatını etkileyen herkesçe yaşanabilen ve doğal duygulardan birisi olarak ele aldıklarını söylenebilir.

### 2.1.3. Utangaçlığın Nedenleri

Utangaçlığın nedenine yönelik farklı görüşleri bulunan kuramların yanı sıra pek çok araştırmacı utangaçlığın nedenleriyle ilgili olarak farklı açıklamalarda bulunmuşlardır. Utangaçlığın kalıtsal geçişini araştırmak için yapılan araştırmada, tek yumurta ikizlerinde utangaçlık davranışı, çift yumurta ikizlerine göre birbirine daha benzer olduğu saptanmıştır (<http://www.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2012/03/utangaclik-bulten4.pdf>). Bununla beraber kalıtsallık çevresel etkenlerin rolünün etkin olduğunu ortaya koyacak şekilde orta seviyededir. Örneğin “Colorado Evlat Edinme Çalışması”nda, üvey anne-babaların utangaçlıklarıyla, evlatlık olarak yetiştirilen bebeklerin utangaçlıkları arasında çevresel faktörlerin etkisini gösterir şekilde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Yine bu çalışmada 24 aylıkken evlatlık

verilen çocuklarda, biyolojik ebeveynlerin utangaçlıkları ile çocukların utangaçlıkları arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu iki veri utangaçlığın hem çevresel hem de genetik faktörler tarafından belirlendiğini gösterir (Fyer,1993; Akt: Türkçapar,1996).

Hyson ve Van Trieste (1987), utangaçlığın genetik yönü üzerinde durarak bazıların utangaçlığa eğilimli olduklarını ve bu insanların yeni sosyal yaşantılarda büyük ihtimalle utangaç davranacaklarını savunmuşlardır. Çocukların kültürel tecrübelerden ve çevrelerini taklit ederek utangaçlığı öğrenebileceklerini, bazı ailelerin, çocuklarını utangaç olarak etiketleyerek onların utangaçlıklarını pekiştirdiklerini kabul etmekle birlikte, utangaçlığa eğilimli olmanın temelinde genetik yapının olduğunu ifade etmektedirler.

Zolten ve Long (1997) ise utangaç olma sebeplerini şöyle sıralamışlardır:

#### **2.1.3.1.Tecrübe Kısıtlılığı**

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

#### **2.1.3.2. Genetik Faktörler**

Utangaç insanların ailelerinde de utangaçlık duygusu yaşanmaktadır. Genetik faktörler de utangaçlığın nedeni olabilir. Utangaçlık, bazı bireylerde ise doğuştan var olan bir duygudur.

#### **2.1.3.3. Anne-Babanın Tutarsız Davranışları**

Anne babanın çocuklarını cezalandırdıkları bir davranış karşısında başka bir zamanda sessiz kalmaları gibi tutarsız davranışları, çocukların özgüvenlerini kaybetmelerine, bu da utangaçlık duygusuna yol açabilir.

#### **2.1.3.4. İlgisiz Anne-Baba Tutumu**

Anne babanın çocuğuna karşı aşırı ilgisiz tutumu, çocukta değersizlik duygusuna yol açar. Bu çocuklar diğer insanların da kendileriyle ilgilenmediklerine ve olumsuz tavır takındıklarına ve de sevilmediklerine inanarak sosyal ortamlarda rahatsızlık hissederler.

#### **2.1.3.5. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumları**

Anne babanın aşırı koruyucu olması çocuğun tek başına karar verirken kendisine güvenmesini engeller, bu güvensizlik ise utangaçlığa sebep olabilir.

#### **2.1.3.6. Utangaç Anne-Babayı Model Alma**

Utangaç anne babalar sosyal olmadıkları için bu ailelerin çocukları sosyal beceri sahibi olmazlar ve sosyal ortamlara nasıl adapte olacaklarını öğrenemezler. Ailelerinden doğru model almadıkları için de utangaç olabilirler.

#### **2.1.3.7. Sık Sık Eleştiriye Uğrama**

Aile ya da diğerleri tarafından sık sık eleştirilen ve kızdırılan çocuk başkalarından sadece olumsuz dönüt beklemeyi öğrenebilir. Bu da çocuğun sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan kaçınmasına sebebiyet verebilir.

#### **2.1.3.8. Düşük Özgüven**

Düşük özgüvene sahip olan çocuklar utangaç davranışlar sergileyebilirler.

#### **2.1.3.9. Sosyal Beceri Yetersizliği**

Sosyal ortamlara nasıl etkili olunacağını bilemedikleri için çocuklar, kendilerini sosyal ortamlardan izole eder ve bunun sonucunda utangaç olabilirler. Asendorpf (1990) ise utangaçlığın temel nedenlerini kalıtsal eğilimli olmak, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin yetersiz olması, sosyal beceri eksikliği, bireyin çevresine sıklıkla eleştiriye uğraması olarak belirtmektedir.

Carducci ve Zimbardo (1995), utangaçlığın genetik yönünü reddetmemekle beraber ileriki yaşlarda utangaç insanların sayısının artmasının nedeni olarak utangaçlığın sonradan öğrenilmiş olmasını ifade etmektedir.

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaç kavramı ile ilgili yapılan çalışmaları incelediklerinde, utangaçlığın kökeninde genetik faktörlerle çevrenin birlikte etkili olduğu kanaatine varmışlardır. Yeni doğan bazı çocuklarda utangaçlıkla ilgili çok güçlü genetik yatkınlıklar bulunurken daha büyük yaş grubundaki insanların utangaçlığında ise çevresel faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir.

Yüksel'e (2002) göre ise anne babası tarafından sürekli azarlanan, aşırı korumacı yetiştirilen, kendi başına karar vermesine müsaade edilmeyen, eksik yönleri sürekli söylenen çocuklar utangaç, çekingen, ürkek, tek başına karar veremeyen, sosyal becerileri yetersiz bireyler olarak toplumda yerini alır. Hersen ve Eisler (1976), çevresel faktörlere eğilmekle birlikte, genetik faktörlerin etkisini göz önünde bulundurmaktadırlar (Akt; Bacanlı, 1999). Benzer biçimde genetiğin önemine vurgulayan araştırmacıların da çevresel faktörlerin etkisiyle utangaçlığın pekiştirildiğini kabul ettikleri görülmektedir Henderson ve Zimbardo (1998). Buradan anlaşılıyor ki utangaçlığın, genetik faktör ve çevrenin birleşiminin sonucunda ortaya çıktığını söylemek doğru olur.

#### **2.1.4. Utangaçlığın Türleri**

Utangaçlık kendi içinde türlere ayrılmaktadır. Araştırmacılar araştırmalarında elde ettikleri verilere göre utangaçlık kavramlarını alt başlıklara ayırmış ve farklı araştırmacıların farklı tür tanımlamaları aşağıda verilmiştir.

Pilkonis (1977), Buss'a (1980), Cheek,1998), Henderson ve Zimbardo (1998), Asendorpf'a (1990), Page (1990) gibi birçok araştırmacı utangaçlığın farklı türleri olduğu üzerinde durmuştur. Pilkonis (1977) utangaçlığı, "kişisel utangaçlık" ve "sosyal utangaçlık" olarak ikiye ayırmıştır. Ona göre, sosyal ortamlarda utangaç olanlar, gereken sosyal beceriye sahip değildirler ve yaşadıkları sosyal huzursuzluk rahatlıkla başkalarınca gözlenebilir; kişisel utangaçlıkta ise kişiler, uygun sosyal

becerilere sahiptirler, rahatsızlıkları ve huzursuzlukları diğer bireyler tarafından dışarıdan gözlenemeyecek şekilde kendi iç dünyalarında yaşarlar.

Utangaçlık, hayatın ilk yıllarında ortaya çıkar ve çocuğun kendiyle ilgili farkındalık kazanmaya başladığı 4-5 yaşlarında belirgin olarak kendini gösterir. Utangaçlık, insanın kendini diğerleri ile karşılaştırdığı 8 yaş civarında daha da belirgin hale gelir ve 14-17 yaşlarında kim olduğu sorusuna cevap aramakla meşgul olunan ergenlikte maksimum seviyeye ulaşır (Buss, 1980; Akt:Cheek,1998)

Henderson ve Zimbardo (1998) da diğerleri gibi utangaçlığı, sosyal ortamlarda karşılaşılan “durumsal utangaçlık” ve “kalıtsal temelli” bir kişilik özelliği olarak iki ayrı kategoriye ayırmaktadır. Cheek (1998) kalıtsal olan utangaçlığın hayatın ilk yıllarında kendini gösterdiğini ifade ederken durumsal utangaçlığın ise çocuk büyüdükçe yaşantı ve yetiştirme tutumlarına bağlı olarak ortaya çıktığını savunmuştur. Asendorpf (1987), durumsal utangaçlığı, özgül bir sosyal yaşantının sürekli olmayan sonucu şeklinde tanımlamıştır. Durumsal (anlık) utangaçlık, birini etkilemeye çalışmaya yönelmiş fakat bunu yapamayacağı konusunda tereddüt yaşayan bireylerde ortaya çıkmaktadır.

Utangaçlığın kalıtsallık yönü ise başka insanlarca fark edilmemek ve eleştirilmemek için konuşmanın akışını yönlendirmede pasif olma ve sessizliğini koruma olarak ifade edilebilir. Page (1990) utangaçlığın bu şekilde farklı yönlenden ele alınmasını kabul etmekte fakat; her iki utangaçlık türünün de temelinde yabancı insanların, üst hiyerarşideki insanların yanında ya da resmi ortamlarda hissedilen kaygı ve endişenin olduğunu belirtmektedir. Page’e göre önemli olan şey, bu duyguların başka bireylerde geçici, utangaç bireylerde ise kalıcı olmasıdır.

Asendorpf (1987), “kalıtsal kişilik özelliği (mizaç) olarak utangaçlık” ve “durumsal utangaçlık” arasında dört farkı şöyle açıklamıştır:

1. Öncelikle durumsal utangaçlığın geçicilik özelliği, net olarak belirtilmelidir.
2. Durumsal utangaçlık, olumsuz davranışların ve yaşantıların sonucu olarak düşünülmelidir.

3. Durumsal utangaçlık, sadece sosyal ortamlarda kendini gösterir ve sosyal ortamlarda artarak kendini gösterir.

4. Durumsal utangaçlık, sadece kaygıyı değil ilgi, alaka, sevgi gibi olumlu durumları da kapsar. Kişi yapmak istediği fakat yeterli beceriye sahip olmadığını düşündüğü zaman durumsal utangaçlık yaşayabilir.

Konuyla ilgilenen araştırmacıların yaptıkları sınıflandırmalara bakıldığında özellikle iki kategori üzerinde durdukları görülmektedir. Birincisi, genetikle alakalı olarak doğuştan getirdiğimiz ve bireyde sürekli var olan bir nitelik tanımlanan utangaçlık türü; ikicisi ise olumsuz sosyal öğrenmeler sonucunda meydana gelen ve belirli durumlarda yaşanan yoğun endişe ve stresle ortaya çıkan, utangaçlık çeşididir.

#### **2.1.5. Utangaç Kişilerin Özellikleri**

Genel olarak incelenip değerlendirildiğinde utangaç insanların, toplum tarafından istenen niteliklere sahip oldukları söylenebilir. Utangaç bireyler dedikoduya meraklı, aşırı istekleri olan ya da şiddet eğilimli bireyler değildirler. Tam tersine diğer insanlarca düşünceli ve sakin olarak bilinirler. Utangaç insanlar iyi bir dinleyici, anlayışlılıkları daha yüksek, tahammüllü, çevresine duyarlı, mütevazı ve güven duyulan insanlar olarak tanınmaktadırlar. Utangaçlar çoğunlukla bir konuşmayı başlatamazlar fakat devamlı kendilerinden konuşarak etrafındaki insanları sıkamazlar (Arends,2000; Kashef,2001). Türkiye gibi geleneksel değerlerin yaşandığı ülkelerde, utangaç kişilerin bu özellikleri kabul edilmeye devam edilmekte ve utangaç davranışların içselleştirilmesine neden olmaktadır. Utangaçların; gergin ve endişeli olma, başkalarının görülmekten farkedilmekten hoşlanmama ve başkalarını farkettilerinde normal sosyal davranışlarını yapmaktan çekinme en belirgin özelliklerindendir (Orr, Sisic, Ross, Simmering, Arseneault ve Orr, 2009). Utangaç kişiler çok detaylı ya da yüzeysel olarak kendilerini ortaya koyamazlar (Sheldon, 2013).

Utangaçlığın pozitif yönleri Zimbardo'ya (1977) göre şöyledir: Utangaçlığın bu yönü, toplumun saygı duyduğu ve istenilen özelliklerdir. Bu özellikler, insanların

kendilerine ayırdığı zamanı fazlalaştırır. Utangaç kişiler hırçın ve öfkeli davranma eğiliminde olmadıkları için başka insanları incitmezler. Bu durum da bireyin daha özenli ilişkiler yaşamasına, geriden gözlem yapmasına, dikkatli ve içten gelen dolu dolu bir biçimde ilişki kurmasını sağlar. Fazla dikkat çekmezler, bundan dolayı da kendilerini güven içinde hissederler. Dinleyici olarak çok iyidirler.

Utangaçlık, bağımsızlık olma ve kendini koruma işlevi görür çünkü utangaçlık, bireyi çevresindekilerden korumak onların dikkatlerinden uzaklaştırmak için çok iyi bir koruyucudur. Bu pozitif duruma karşın; utangaçlık, araştırmalarda olumsuz bir duygu olarak kendini göstermektedir. Carducci'nin (2000) utangaç kişilere yaptığı anket sonucu utangaç insanların %82'si utangaç olmayı istemediği, %85'i de utangaçlığı yaşamamak için çözüm bulmayı arzu ettiklerini belirtmişlerdir. Anket sonuçları, utangaç insanların çoğunun utangaçlık yaşanan durumlardan rahatsız olduğunu ve utangaçlıktan kurtulmak istediğini belirtiyor. Önceden önemli bir nitelik olarak kabul edilen utangaçlık, Yüksel'e (2002) göre de günümüzde insanın hayatını, iş ve sosyal yaşantısını olumsuz yönde etkileyen önemli bir sorun olarak ön plana çıkmaktadır. Utangaç olmak, bireyin, okul, iş ve aile hayatında başarılı olamamasına sebep olur. İş yaşamında da pek çok insan utangaçlığından dolayı yeteneklerini gösteremeyip geri planda kalırken, okulda da yeteneklerini göstermekte ciddi şekilde zorlanmaktadır. Zolten ve Long'a (1997) göre utangaçlık duygusu, yaşanan her alanda ilişkileri olumsuz etkilediğinden ve insanın de bu durumlardan hoşnut olmadığına önemli bir sorun olarak karşımıza çıkar. Arends'e (2000) göre de utangaçlık, bireyin istediklerini yapmasına ya da istediği halde insanlarla iletişimine engel olacak derecede yaşandığında, pozitif bir özellik olarak görülmesi mümkün değildir. Yukarıdaki araştırma verileri dikkate alındığında utangaçlığın olumsuz bir şey olarak algılanmasının temel nedeni ise utangaç olarak bilinen kişilerin pek çoğunun bu özelliklerini değiştirmek istemesidir.

Utangaçlığın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri Zolten ve Long (1997) tarafından şöyle ifade edilmektedir:

**a.** Utangaç çocukların çoğu, arkadaşlık kurmak için sahip olunması gereken sosyal becerilerinin olmaması ve sosyal ortamlardan korkmalarından dolayı yalnızdır.

**b.** Kendilerini koruyamazlar ve girişken olamadıklarından dolayı girişken olan yaşıtlarının isteklerini istemedikleri halde yaparlar.

**c.** Yaşıtlarınca mesafeli ve kendini beğenmiş olarak değerlendirilirler.

**d.** Etkili iletişimi beceremezler ve bundan dolayı arkadaşlarıyla ve diğer insanlarla zaman geçirmek konusunda zorlanırlar.

**e.** Utangaç bireyler iletişim konusunda iyi olmadıklarından ve kendileri doğru ifade etme kaygısından dolayı duygularını gizler.

**f.** İhtiyacı olduğunda yetişkinlerden yardım almak istemezler ve bu yönelimleri de onların başarısızlığına sebep olur.

Zimbardo ise utangaçlığın sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği üzerinde durmuştur. Zimbardo'ya (1977) göre, utangaçlık sosyal ilişkileri şu şekilde etkiler:

**a.** Utangaçlık yeni atılacak adımların başarıyla sonuçlanmasına engel olur.

**b.** Utangaçlık, bireyin haklarını istemesini engelleyerek düşüncelerini ya da değerlerini – kanaatlerini ifade etmesini zorlaştırır.

**c.** Utangaçlık, var olan iyi özelliklerin başkalarınca da farkedilme ve olumlu değerlendirilmesini engeller.

**d.** Utangaçlık, rahat düşünmeyi ve doğru iletişimi zorlaştırır.

**e.** Utangaçlık, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirir.

Page'e (1990) göre utangaç insanlar, sosyal süreci başlatmada zorlanırlar. Ortamda başka insanların bulunması utangaç insanları rahatsız eder ve bunun sonucu olarak da sosyal ortamlarda çekingen ve suskun davranırlar. Carducci (2000) ise,

utangaç insanların kendileriyle ilgili gerçekçi olmayan mantık dışı sosyal kıyaslamalar yaptıklarının belirtmektedir. Utangaç kişiler, kendilerini içinde bulundukları ortamdaki en çok dikkat çeken kim ise onunla kıyaslamakta ve bu karşılaştırmanın akabinde kendisi hakkında utangaç, iletişim becerisi zayıf gibi negatif sonuçlara ulaşmaktadır. Böylesi kanaatler ise kişinin kendini daha çok utangaç hissettirmekte ve genel olarak da davranışlarını sınırlamaktadır. Utangaç olan insanlar sosyal hayatlarında bulundukları ortamla ya da başkalarıyla değil, devamlı kendileriyle meşgul olurlar. Kendisinin sahip olduğunu düşündüğü olumsuz özellikleri hatırladıkça iyice sıkılır ve kaygıları artar (Carducci ve Zimbardo,1995).

Gard'a (2000) göre de, utangaçlar dış görünüşleri, başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmeleri ve diğerlerinin onu sevip sevmeyeceği gibi konularda kaygıya düşerler. Uygun olmayan şeyler ifade etmekten çekindikleri için konuşmamayı tercih ederler; diğerlerinin kendi düşüncelerini önemsemeyeceklerini düşünürler. Utangaçlık, sosyal yaşantıyı olumsuz yönde etkilemenin de ötesinde insanların hayatlarında pek çok olumsuzluğu da ortaya çıkarmaktadır. Öz güven, kendini ifade etme, yaşamının her döneminde olması gereken özelliklerdir. Bu niteliklere sahip olduğu takdirde birey iş, okul, sosyal hayat, evlilik, arkadaşlık, özel yaşam gibi hayatın farklı evrelerinde karşılaşabileceği farklı durumlarda başarılı olabilecektir. Bunun aksi olarak utangaçların sosyal yaşamlarında başarılı olmasının zor olacağı söylenebilir. Başarılı olsalar bile mesleki yaşantılarında utangaç olmayanlara göre hızlı ilerleme gösteremezler (Arends, 2000).

Utangaçlar istemeseler de korkularını ve kaygılarını hayatlarının merkezine koyarlar. Bu korku ve kaygılar bir toplum karşısında konuşmaktan, sınava kaygısına ya da birisiyle herhangi bir konuda iletişime kadar uzanan çok büyük bir daireyi içine alır. Utangaç, çekingen kişiler devamlı diğerlerinin kendilerine ne gözle bakacakları ve davranışlarına ne anlam yükleyecekleri konusunda kaygı duyarlar ve doğru ilişkiler kurma, yeni tecrübeler edinme ve gelişimlerini devam ettirmeye ket vururlar (Markway, Carmin, Pollard ve Flynn,1998).

Utangaç insanların sorunlarından birisi de içinde bulunulan anı yaşayamamalarıdır. Sürekli geçmişle, gelecekle ya da her ikisiyle ilgilenirler.

Yaşadığı anda olanla değil, önceki yaşantının nasıl olduğuyula ya da gelecekte nasıl olabileceği ile ilgilidir. Bu durum ve bakış açısı da bireyin kaygısını artırır (Carducci ve Zimbardo,1995). Utangaçların yeni ve stresli bir duruma adaptasyonları hayli zaman alır. Özellikle stresli koşullarda zamanlama sorunu yaşarlar (Carducci, 2000). Zimbardo (1977), ayrıca utangaç öğrencilerin yaşadığı sıkıntılara değinerek bu öğrencilerin özelliklerini şöyle ifade eder:

**a.** Utangaçlar, faaliyetleri ya da bir konuşmayı başlatmada, yeni bir şeyler yapmada isteksiz davranırlar.

**b.** Utangaçlar belirsizlikleri düzenlemede isteksiz davranırlar.

**c.** Utangaçlar akranlarıyla utangaç olmayan arkadaşlarına göre daha az iletişim halindedirler.

**d.** Programsız faaliyetler utangaçlar için sorun oluşturur.

**e.** Utangaç erkekler bir şey yapacakları zaman utangaç kızlara göre daha çok kaygı ve endişe yaşamaktadırlar.

**f.** Utangaç öğrenciler konuşma ve diğer etkileşimlerde jest ve mimikleri daha az kullanırlar.

**g.** Utangaçlar kurallara daha çok uyma eğilimindedirler.

**h.** Utangaç öğrencilere öğretmenleri fazla görev vermez.

**i.** Utangaçlar daha az sosyal kabul görürler.

**j.** Utangaçlar için sosyal etkileşime geçmek ve iletişim kurmanın hayli zor olduğu buna binaen sosyal becerilerinin kazanmalarının gerektiği ve bunun zaruri olduğu söylenebilir.

Page'e (1990) göre de utangaç insanlar, başka insanlarla vakit geçirmeyi ya da sosyal faaliyetlere katılmayı isterler fakat çoğunlukla özgüven yetersizliği ve sosyal beceri yetersizlikleri nedeniyle bu şeyleri yapamazlar. Ayrıca utangaç insanların

eleştirilme ve reddedilme içerikli düşünceleri çok yoğundur ve sosyal yeteneklerini geliştirmeye yeterince zamanı ayıramaz ve gerekli çabayı sarfedemezler.

### **2.1.6. Utangaçlık Belirtileri**

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlık belirtilerini dörde ayırmaktadır:

#### **2.1.6.1. Psikomotor Belirtiler**

Geri çekilme ve pasiflik, göz temasından kaçınma, korku duyulan ortamlardan kaçınma, alçak sesle konuşma, vücut hareketinin ya da ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme.

#### **2.1.6.2. Fizyolojik Belirtiler**

Kalbin hızlı atması, ağızda kuruluk, soğuk terleme, titreme, baş dönmesi, baygınlık hissi, karında ağrılar, kontrolünü kaybetme korkusu.

#### **2.1.6.3. Bilişsel Belirtiler**

Olumsuz otomatik düşünceler, eleştirilmekten korkma ve salak gibi görünme kaygısı, endişelenme, en iyisini isteme, kişinin kendi kendine suçlayıcı yaklaşımı, kendisini zayıf başkalarını ise güçlü görme gibi mantık dışı düşünceler.

#### **2.1.6.4. Duygusal Belirtiler**

Utanma ve kendi durumunun bilinç düzeyiyle ilgili ıstırap duyma, düşük öz saygı, kederli olma hali, yalnızlık, depresyon ve anksiyetedir. Page'e (1990) göre de utangaçlık, davranışsal, duygusal, bedensel ve bilişsel öğelerin kompleks bir birlikteliğidir ve utangaçlığın negatif etkileri, ergenlerde çok daha ön plandadır. Utangaç ergenler, düşük özgüven geliştirmeye, depresif, endişeli ve yalnızlık içinde olmaya daha eğilimlidirler. Utangaçlık, bireyin günlük hayatında aksaklık oluşturacak şekilde ise sorun oluşturur (Rugancı, 2014). Utangaç olan kişi birileri ile beraberken stresini azaltmak yerine "ne kadar çok stresli" olduğuna odaklanır, böyle olunca da endişesi artarak gelişir (Rugancı, 2014).

Utangaç olanların bilinçli farkındalık düzeyleri yüksektir ve genellikle de bu iç gözlemleri de daha çok zayıf noktala üzerinedir. Utangaçlar, şu anı yaşamak yerine geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerle meşguldürler. Eleştirilme korkusu, kendine güvensizlik, beceri yetersizliği ve olumsuz otomatik düşünceler utangaçların genel özellikleri olarak kendini gösterir.

### **2.1.7. Utangaçlık ve İlişkili Olan Kavramlar**

İlgili alan yazına bakıldığında utangaçlık, sosyal kaygı, sosyal fobi ve içedönüklük kavramlarının aynı anlamı çağrıştırır şekilde ifade edildiği ve bir biri yerine kullanıldıkları görülmektedir (Hasdemir, 2005). Kavram kargaşasını çözümleyebilmek için bu kavramların utangaçlıkla olan ilişkileri ve utangaçlıktan farklılaştıkları yerlerin belirtilmesi gerekmektedir. Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi ilişkisi Antony ve Swinson'a (2000) göre sosyal kaygı, diğerler insanlar tarafından olumsuz yargılanacağına, başka insanlar üzerinde olumsuz bir izlenim bırakacağına ve diğer insanlar karşısında aptal gibi değerlendirileceğine ya da utanç verici bir şey yaşayacağına ilişkin korku ve kaygı duyma nedeniyle kişideki sosyal yaşantılardan rahatsızlık duyma ya da sıkıntı ve stres yaşama yönelimidir (Akt: Gümüş,2002). Sosyal kaygı, utangaçlıkla duygusu ile birlikte yaşanan ve istenmeyen bir duygudur. İnsanlardan mahcup olma, salak gibi görülme, istenmeme ya da beceriksiz görülme düşünceleridir (Aydın, 2011; Akt: Keçialan, 2013).

Sosyal fobide bireyin temel korkusu, başkalarının yanında aşağılanacağı, kaygı ya da utanç duyacağı bir şekilde davranacağı ile ilgili endişelerdir. Bu insanlar diğer insanlarla iletişimde bulunmalarını gerektiren ya da bir başkaları yanında yapmaları gereken işlerden korkarlar ve bu gibi faaliyetlerden olabildiğince uzaklaşmak için yoğun çaba gösterirler (Karacan, Şenol ve Şener,1996).

Sosyal fobisi olan insanların yaşamları sosyal etkileşim sırasında yaşadıkları daha yoğun sıkıntının etkisiyle aşırı bir şekilde sınırlanır. Ayrıca sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve daha şiddetli yaşanmasına sebep olan etkenlerle davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile benzer özellikte olup, aradaki iki kavramında hemen hemen aynı şeyi

ifade ettiği söylenebilir (Emmelkamp ve Scholing, 1990; Leary ve Kowalski,1995; Akt: Gümüş,2002).

Walljasper McWilliams'a (1999) göre utangaçlık ve sosyal kaygıyı, sosyal fobinin alt klinik düzeyi olarak ele almak isabetli olabilir. Ayrıca sosyal fobi, utangaçlık hissine göre daha fazla eylemsel tepkilere ve insanlar arası ilişkilerde daha fazla zorluk yaşatır. Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi, insanın sosyal hayatına getirdiği zorluklar açısından benzer olmasına rağmen ortaya çıkardıkları sosyal korkunun derecesi bakımından farklılık göstermektedirler.

Papp, Gorman ve Liebowitz'e (1998) göre, sosyal fobi, sosyal kaygı olgusunun daha genel şekli olup sosyal yaşantılara ilişkin çok daha fazla korku yaşantısını içinde barındırır. (Akt:Eren Gümüş, 2002). Sosyal fobideki korku unsurunun ise utangaçlıktan daha etkin olduğu ifade edilebilir. Sosyal ortamlardaki kaygının unsurları çoğunlukla, sosyal fobisi olan bireylerde utangaç bireylere oranla daha fazla yaşanır. Örneğin, sosyal fobisi olan kalabalık bir grubun katıldığı bir organizasyona katılmak için kendisini ikna edemezken utangaç olan kişi, etkinliğe katılır; fakat yanlış birşey yapma kaygısıyla zamanının çoğunu tek başına geçirir ( Arends, 2000).

Kashef'e (2001) göre de, sosyal fobi ve sosyal kaygı, utangaçlık kavramı ile ortak özellikler taşımasına rağmen; bunlar çok farklıdırlar. Utangaçlık yaşayan kişi, uygunsuz şeyler söyleme korkusu nedeniyle konuşmak istemezken sosyal kaygısı olan kişiler farklı bireylerle iletişime girmekten çekinirler.

Zimbardo'ya (1977) göre ise, utangaçlık sosyal kaygıyı içine alabilir ancak utangaç davranış, kaygıyla değil de bir dış uyarıcının varlığıyla ortaya çıkmaktadır. Gümüş'e (2002) göre de utangaçlık duygusundaki sosyal kaygının daha kabullenilir oluşunun nedeni, kişisel rahatsızlığa rağmen diğerlerine bildirmeden iletişime izin vermesi sosyal kaygı ile aynı anlamada bir kavram olmadığının önemli bir kanıtıdır.

Sosyal kaygı ve sosyal fobinin tanımları incelendiğinde iki kavram arasında bir ciddi bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bacanlı, (1999) sosyal kaygı ve sosyal fobiye aynı kavram gibi kullanmıştır ve utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi

ilişkisini birbirine yakın kavramlar olarak tanımlamıştır. Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi kavramları insanların hayatlarına olan etkileri ve özellikleri açısından birbirine benzese de, bu kavramların özellikle etkileri yönüyle aynı olmadıklarını ifade etmiştir.

### **2.1.8. Utangaçlık ve İçedönüklük İlişkisi**

Henderson ve Zimbardo (1998) içedönüklüğü, sosyal olmamayı ve yalnızlığı kalmayı tercih etme durumu olarak açıklamıştır. Tek tip içedönük tanımlanamayacağını ifade etmektedir. Ona göre a tipi içedönük ve b tipi içedönük olmak üzere iki farklı tip olarak tanımlanabilir. A tipi içedönükler kendine yeten, kendine güveni olan, çalışkan, açık hedefleri olan başarılı insanlardır. Bu insanlar kendilerini gerçekleştirmek için uğraşan, başkalarıyla iletişim kurmaları gerektiğinde başarılı olabilen insanlardır. Bu tipin özelliklerini taşıyan insanların içedönük olarak belirtilmelerinin nedeni bu kişilerin utangaç özelliklere sahip olmaları değil ketun ve tedbirli hareket etmeleridir. B tipi içedönükler ise utangaç, çekingen, konuşma becerileri ve diyalogları zayıf, içine dönük, kendi dünyasında, özgüvenleri yetersiz insanlardır (Henjum 1983; Akt:Pişkin, 2004).

Henjum'dan farklı olarak Mudore (2002), içedönükleri sınıflandırmamakta ve genel olarak A tipi olarak görmektedir. Mudore'a (2002) göre içedönük olmak ve utangaç olmanın psikolojik dayanağı birbirinden farklıdır. Mudore, bu farklılaşmayı sosyal beceri ve kendine saygı kavramları ile ifade etmektedir. İçedönük insanlar, gerekli sosyal beceri sahiptirler ve kendilerine güvenleri ve de saygıları vardır fakat yalnızlıktan hoşlanmaları sebebiyle utangaç olarak tanımlanmaktadır. Halbuki, utangaç insanlar başkalarıyla beraber olmayı istemekte fakat sosyal becerilerinin yetersizliği ve özgüvenlerinin az olmasından dolayı bunu yapamamaktadırlar.

Mudore ile yakın görüşleri paylaşan Rauch (2003), utangaçların sosyal ortamlarda, stresli, endişeli ve çekingen olduklarını; içedönüklerin ise çoğunlukla insanlardan kaçınmadıklarını ve özgüvenli olduklarını ifade etmekte, yalnızlık isteklerini diğer bireylerle iletişimi zorlayıcı görmeleri ile ilişkilendirmektedir (Akt; Pişkin,2004). İçedönüklerin başka insanlarla etkileşime girmek için gerekli sosyal

yeterliliğe sahip olmalarına rağmen, yalnızlığı seçtikleri ve bu yalnızlıklarından doyum sağladıkları görülmektedir. İçedönükler, kendilerinden memnun, özgüveni yüksek insanlardır. Utangaçlar ise, tam tersi bir durum içindedirler. İletişim için gerekli becerilere sahip olmamaları ya da yetersiz düzeyde sahip olmaları ve özgüvenlerinin olmamasından dolayı diğer insanlarla birlikte olmaya ve etkileşime girmeye cesaretleri yoktur. Utangaç insanların pek çoğu içedönüklerde olduğu gibi yalnız kalmaktan hoşlanmazlar ama içedönükler gibi hareket ederler. Utangaç insanlar yalnız kalmaya zorlanmaları nedeniyle rahatsızlık hissetmektedirler. Ayrıca, utangaç insanların hepsi içedönük değildir; içedönük insanlar da utangaç olmayabilir (Page,1989; Carducci ve Zimbardo, 1995; Henderson ve Zimbardo, 1998; Arends, 2000; Gard, 2000; Mudore, 2002).

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

## **2.2. Sosyal Beceri**

Sosyal beceri hakkında pek çok tanım yapılmıştır. Aşağıdaki sosyal beceri tanımları incelendiğinde birbirinden çok da farklı olmadığı görülmektedir. Bireyin olumlu tepki almasına ve olumsuz tepkilerden kaçınmasına yardımcı olacak biçimde başkaları ile etkileşimde bulunmasına olanak veren ve sosyal kabul gören öğrenilmiş davranışlardır (Elliot ve Gresham, 1993). Hersen ve Eisler (1976) sosyal beceriyi, insanların doğal çevrelerinde; yani okul, ev ve iş yaşantılarında diğer bireylerle sağlıklı ve başarılı bir şekilde iletişime geçme yeteneği olarak tanımlamaktadırlar (Akt; Bacanlı, 1999). Sosyal beceri kişiler arası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri olarak tanımlanabilir (Bacanlı, 1999).

Shepperd (1983), sosyal beceriyi, “Bireylerin sosyal etkileşimleri sırasındaki gözlenebilir davranışları” olarak tanımlamıştır. Sosyal becerisi yüksek olan bireyler toplumda onaylanan ve kabul edilen bireylerdir. Sosyal beceri bu nedenle sosyalleşme açısından önemlidir. Böylelikle bireyin duygularını sağlıklı bir şekilde

dışa vurabilmesi ve kişilerarası ilişkilerinin kuvvetli olması beklenmektedir (Bacanlı 2005).

Bireyin sosyal yeterliliğe sahip olması, çevresi ile uygun şekilde etkileşim kurabilmesi için gerekli olan sosyal becerilerinin olması ve gerekli ortamlarda bu becerileri kullanabilmesi demektir (Kocabaş ve Akkök 2012). Cartledge ve Milburn (1995), sosyal beceri tanımlarına bakıldığında çoğunun insanların olumlu tepki vermesini sağlayacak olumsuz tepkilere neden olmayacak doğru iletişimi sağlayacak, diğer insanlarla etkileşimi mümkün kılacak, kabul gören öğrenilmiş davranışlardır.

Riggio (1989) sosyal beceriyi 6 alt bileşen olarak ele almaktadır. Bunlar;

1. **Duyuşsal Anlatımcılık:** Sözel olmayan duyuşsal mesajları iletebilme becerisi.
2. **Duyuşsal Duyarlılık:** Başkalarının iletilerini anlama ve yorumlama becerisi.
3. **Duyuşsal Kontrol:** Bireyin kendisine ait sözel olmayan mesaj ve duygularını düzenleme ve kontrol etme becerisidir.
4. **Sosyal anlatımcılık,** Sözlü iletişimde, beden dilini kullanmada başarılı olma ve çevresindeki insanları etkileme becerisi,
5. **Sosyal Duyarlılık:** Başkalarının sözel iletişimlerini anlama ve yorumlama becerisi.
6. **Sosyal Kontrol:** Sosyal ortamlarda kendinden emin olma, sosyal rol oynama ve kendini duruma göre ayarlama becerisidir.

Argon ve Çelik, (2006) sosyal becerileri altı grupta toplamışlardır;

1. İletişimi başlatma ve devam ettirme
2. Grupla birlikte bir işi yürütebilme
3. Duyguları kontrol etme

4.Şiddet içerikli davranışları kontrol etmeye yönelik beceriler

5. Yoğu kaygı ile başa çıkma becerileri

6. Organizasyon ve sorun çözme becerileri şeklindedir.

Bireylerin, kendilerini doğru anlatmak, diğerlerini doğru anlayabilmek, her türlü sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için değişik sosyal becerilere sahip olmaları gerekir. Sahip olunan beceriler bireylerin davranış şablonlarını belirler. Sosyal becerilere sahip olunmaması, insanların ihtiyaçlarını gidermede ve hislerini doğru ve net olarak anlatmalarında eksiklik, çekingen davranma, kendini yalnız hissetme gibi zorlanmalara neden olur (Yüksel, 1998).

Sosyal becerinin bir tanımı ve ifadesi yoktur. Bireyin diğer insanlarla diyalogunda muhatabının davranışlarını gözlemlemesi ve uygun geribildirimler yapması sosyal yeterliliği gerektiren en temel durumdur. Sosyal beceri başkaları ile iletişimi kolaylaştıran bir yetenek olduğundan bu kavramın içinde başkaları da vardır. İletişim süreci en önemli süreçtir. İnsan ilişkilerinin her aşaması sosyal beceri olarak tanımlanabilir (Bacanlı, 1999).

Zimbardo,1977; Page, 1990; Carducci, 2000'e göre utangaç olanların sosyal becerileri de yetersizdir. En başta gelen problem iletişimi başlatamamaktır. Utangaç olanlar, etkili bir iletişimi başarabilme konusunda gerekli becerileri öğrenmemişlerdir. Mesela, bir selamlaşma ya da vedalaşma anında neyi nasıl yapacaklarını, bir konuşmayı nasıl yapacaklarını ve nasıl samimiyet kuracaklarını vs.. bilmezler. Sosyal ortamlarda geri planda durur, insanlardan uzak olmayı tercih eder, göz temasından uzak dururlar, konuşurlarsa da kısık bir sesle konuşurlar, zayıf yönlerine odaklaşarak sürekli kendileriyle uğraştıkları için çevreyle pek ilgilenemezler. Utangaç bireyler, genellikle kendilerine güvensiz olduklarından ve sosyal becerileri zayıf olduğundan sosyalleşmek isteseler de bunu beceremezler (Zimbardo,1977).

Beceri eksiklikleri, neyi nasıl ve ne zaman yapacağını bilememekten ve doğru davranış kalıplarını öğrenip içselleştirememekten kaynaklanır. Genelde düşünsel

davranışsal müdahaleler olarak şekillenmiş eksik yönleri tamamlayabilir. Sosyal beceri eğitimi süreci sosyal becerilerin kazanılmasında iyi bir yardımcı olabilir. Sosyal beceri eğitimlerinin temel savı, iletişimi devam ettirme ve etkili iletişim sağlama yeteneklerinin diğer davranışsal beceriler gibi kazandırılabilmesidir.

Bireyin sosyal anlamda yeterli olması, çevresi ile uyumlu iletişime geçmesi için ihtiyaç duyulan sosyal becerilerinin olması ve gerektiğinde bu becerileri uygun şekilde uygulayabilmesidir (Kocabaş ve Akkök, 2012). Ayrıca bireyin kendini ve hissettiklerinin anlatması ve muhatabının anlatılanları doğru algılayabilmesi için uygun üslubu tercih etmesi gerekir. Kullanılan üslubun kişiyi tam olarak anlatması ve muhatabın anlatıcı hakkındaki izlenimi önemlidir. Bu durum kişinin sahip olduğu sosyal beceri ile yakından ilişkilidir (Deniz, 2002). Çalışma örneklemimiz ergen grup olduğundan öngörülen sosyal beceriler, sosyal ilişki başlatma, dinleme, duyguları ifade edebilme, başarısız olunan bir durumla başa çıkma, yönergelere uyma, girişken olma, saldırgan davranışları kontrol etme, zor durumlarla başa çıkabilme (alay edilme v.b) karşı cinsle ilişkileri geliştirme, paylaşma, grupta sorumluluk alma şeklinde sıralanabilir (Kocabaş ve Akkök, 2012).

### **2.3. Sosyal Beceri Eğitimi**

Kişilerin sosyal bilgiyi alma, çözümleme ve anlamalarında yardımcı olacak davranışların kazandırılmasını amaçlayan ve çoğunluğu davranışçı yaklaşımı içeren eğitim biçimidir (Yüksel, 1997). İnsan ilişkilerde, duygusal-davranışsal konularda, okulda gelişen sorunlar, bireyin sosyal becerilerindeki eksikliğin bir emaresi olabilir (Avcıoğlu, 2005; Segrin, 2001). Bu gibi farkedilen yetersizlikler sosyal beceri eğitimlerine ihtiyaç hissettirmiştir.

Sosyal beceri eğitimindeki amaç ise, bireylerin sağlıklı iletişim becerilerini artırmak, yaşanan sosyal çevreye adapte olmalarını kolaylaştırmak ve yaşam kalitelerini arttırmaktır. Bireyler sosyal becerileri çeşitli nedenlerle öğrenememiş olabilirler. Bunlar, bireyin sosyal becerileri öğrenmek için yeterince imkâna sahip olmaması ve bilmesine rağmen bazı durumlarda becerilerini göstermekten korkması olabilir (Çelik, 2004).

Sosyal becerileri yetersiz olan bireyler hayatları boyunca eğitim yaşamlarında, duygusal, davranışsal ve mesleki yaşamlarında ciddi sorunla karşılaşmaktadırlar. Bu problemleri ortadan kaldırmak için kişinin sahip olduğu sosyal becerinin arttırılmalı, toplumla bütünleştirilmeleri sağlanmalıdır (Avcıoğlu, 2004). Bu amaçla sosyal beceri programları hazırlanmıştır.

Bacanlı (2005)'e göre sosyal beceri eğitimi dört evreden oluşur.

1. Tanımlama ve mantık oluşturma,
2. Gösterme, ortaya koyma,
3. Pratik yapma,
4. Geri bildirim,

### **2.3.1. Sosyal Beceri Eğitim Modelleri**

#### **2.3.1.1. Doğrudan Öğretim Yaklaşımı**

Gresham (1997) çok etkili olduğu belirtilen model olma, prova etme ve ödüllendirme tekniklerini içeren doğrudan öğretim yöntemi olduğunu ifade etmektedir. Doğrudan öğretim yaklaşımı, sosyal beceri kapsamında yer alan davranışların kazandırılmasında sıklıkla tercih edilen bir öğretim yaklaşımıdır. (Sargent, 1991). Doğrudan öğretim yaklaşımıyla davranışlar beceriler kazandırıldığı gibi, duyguların ifade edilmesinde de bu yaklaşım etkin bir şekilde kullanılır (Vaughn ve diğerleri, 2003; Dağseven, 2008).

Bu yaklaşım, öğretilmek istenen davranışı çözümlemeyi, verilerin düzenlenmesini ve organizeli bir şekilde geri çekilmesini, katılımcının sürekli devamını, öğreticinin uygun geri bildirimler vermesini gerektirmektedir (Dağseven, 2008). Burada amaç, öğretimi yapılan becerinin edinilmesi için verilen ipuçlarını aşamalı bir şekilde geri çekerek öğrenciyi bağımsızlaştırmaktır. Yapılan geri bildirimlerle, öğretici becerinin edinilmesi için gerekli olan verileri nasıl kullanacağına karar verir (Bauman, 1985).

Doğrudan öğretim yaklaşımı, öğrencilerin yeni öğretilen davranışları edinmesi, sürdürmesi ve genellemesi için öğretim ortamının yapılandırılmasını gerektirir. Doğrudan öğretim, öğretilecek konu ve öğrencinin özelliklerine göre öğretimin uyarlanması imkânını sağlar. Öğretilmek istenen konuda öğrenci bir takım becerilere sahipse bu öğrenciler daha serbest bırakılırken, zayıf olanlara ise daha kontrollü bir şekilde takip ve yönlendirme yapılır (Carnie ve diğerleri, 1990).

Doğrudan öğretim yaklaşımının amacı, aşamalı bir şekilde öğrenciyi bağımsızlaştırmaktır (Carnine ve diğerleri, 1990). Davranışlar kazanılırken, öğretici ve katılımcı olan bireyin yapması gerekenler düzenlenir. Program ilk başta sorumluluğu öğretmene verirken program ilerledikçe davranışların sorumluluğu öğrenciye kayar. Önce öğretmen davranışla ilgili model olur ve becerinin nasıl icra edileceğini anlatır. Sorumluluk öğrencide olduğunda öğrenci bu davranışları tek başına yapar (Güzel, 1998).

#### **2.3.1.1.1. Güdüleme**

Öğrencinin dikkati öğretilecek davranışa üzerine odaklanır, öğrenci öğretilmek istenen kazanımlarla ilgili bilgilendirilir (Baumann, 1985).

#### **2.3.1.1.2. Model Olma**

Doğrudan öğretimde model olma, kazandırılmak sosyal beceriyle ilgili davranışın doğrudan gösterilmesidir (Heilman ve diğerleri, 1994). Model olarak öğretilen davranış öğrencinin gözlemlemesi sağlanarak öğretilir ve öğrencinin davranışı öğretici gibi yapması istenir (Agran ve Wehmeyer, 1999).

Sosyal becerilerin kapsamındaki davranışlar karşılıklı bir aktivasyon gerektirdiği için, bu davranışları sergileyecek hikayelere ihtiyaç duyulur. Bu hikayelerdeki karakterler, davranışın açık bir şekilde sergilenmesini sağlayabilmelidir (Agran ve Wehmeyer, 1999).

### **2.3.1.1.3.Rehberli Uygulamalar**

Bu aşamada öğretici, öğretmek istediği davranışla ilgili gerekli örneği somut bir şekilde gösterdikten sonra öğrencinin uygulamasını ister. Bu aşamada, öğrenci uygulamalı nasıl yapıldığını gözlemlediği davranışı pratik eder ve uygular. Pratikleri gerçekleştirirken, öğretici model olmadan kazandırmak istediği davranışları nasıl yapması gerektiğiyle ilgili birtakım ipuçları verir ve öğrencinin özgürce tek başına davranışı yapmasına imkan tanır (Dağseven, 2008).

Bu uygulamalarla isteneni yapamayan öğrenciler tekrardan modeli gözlemleyerek edimi kazanma yöntemine gider (Güzel, 1998).

### **2.3.1.1.4.Bağımsız Uygulamalar**

Rehberli uygulamalarda başarılı sağlandığında, model olma ve rehberli uygulamalarda kullanılan hikayelerle benzer fakat değişik hikayelerdeki davranışların uygulamasının yapılması istenir. Öğrencinin rolünü kendiliğinden başarılı bir şekilde sergiliyorsa öğrenci pekiştirilir; başarılı değilse, aynı hikaye ile tekrar rehberli uygulamalara geçilir ve öğrencinin başarması için öğrenci desteklenir (Dağseven, 2008).

### **2.3.1.2.Bilişsel Süreç Yaklaşımı**

Sosyal beceri öğretim yaklaşımlarından biride bilişsel süreç yaklaşımıdır. Bilişsel süreç yaklaşımı ile sosyal beceri öğretiminin amacı, öğrencilerin sosyal davranışları analiz etme, sıraya koyma ve ayırt etme becerilerinin gelişmesini sağlamaktır. Yani öğrencilere sosyal davranışları sergilemesini gerektiren sosyal durumlarda ne yapması gerektiğini kazandırmayı hedefleyen bir öğretim yaklaşımıdır (Agran ve Wehmeyer, 1999; Sucuoğlu ve Çiftçi, 2004).

Bilişsel süreç yaklaşımında, öğrencilere teşekkür etme, paylaşma, özür dileme, selamlaşma, alay edilmekle başa çıkma gibi sosyal davranışları ayrı ayrı öğretmek yerine, sosyal durumlarla ilgili olumsuzlukları kapsayacak baş etme becerileri öğretilir (Agran ve Wehmeyer, 1999). Bu nedenle öğrencilere sosyal etkileşim için amaçları belirleme, sosyal içerikteki ipuçlarından yararlanarak, problemin ne

olduğunu ortaya koyma, sosyal duruma ya da amaçlara en uygun olacak çözüm yolları belirleme, en uygun olan çözüm yolunu seçme ve seçtikleri yolun sonuçlarını değerlendirmeleri öğretilir (Collet-Klingenberg ve Chadsey-Rusch, 1991). Böylece öğrenciler, sosyal problem çözmek için gerekli stratejiyi öğrenmiş olurlar.

McFall (1982) öğrencilere, sosyal durumlarda sergilemeyi gerektiren sosyal davranışları problem çözme stratejilerine dayalı olarak öğretmek için dört basamak belirlemiştir. Bu basamaklar aşağıda betimlenmektedir.

1. Sosyal Kodlama (Sosyal Durumun Ne Olduğunu Anlama)
2. Sosyal Karar Verme (Bu Durumda Ne Yapılacağına Karar Verme)
3. Sosyal Performans (Sosyal Davranışta Bulunma)
4. Sosyal Değerlendirme (Sonuçta ne olacağına karar verme)

#### **2.3.1.3. Akran Aracılı Öğretim**

Bu yöntem, öğretilmek isteneni somut materyallerle ve öğretmen öğretici ilişkisi şeklinde deneyimlerin aktarıldığı, engeli olan ve olmayanların eğitsel ve sosyal beceri kapsamındaki davranışları geliştirmeyi amaçlayan bir öğretim metodudur (Rotatory, Schwenn ve Litton, 1994).

Akran aracılı öğretim yönteminde, sosyal davranışlarla ilgili öğretimsel içerik belirledikten sonra, sınıfta akran çiftlerini belirleyerek onların eğitimine geçilir (Telescan, Slaton ve Stevens, 1996). Öğreten akranın eğitiminde öğrenciye öncelikle neler yapması gerektiği açıklanır. Bu süreç içinde öğretimde kullanılacak materyaller ve araçlar, öğrencinin ve akranın görevleri, yönergelerin veriliş biçimi, öğrenen akarana yapılacak yardımın veriliş biçimi, öğrenen akranın sergilediği uygun olmayan davranışlarla başa çıkma, uygun davranışların neler olabileceği, bu davranışlar olduktan sonra ödüllendirmenin nasıl yapılacağı hakkında da bilgi verilir (Guastad, 1993; Sazak, 2003).

Akran aracılı öğretim yöntemi üç ayrı biçimde kullanılabilir:

#### **2.3.1.3.1. Tüm Sınıf Akran Aracılı Öğretim Yöntemi**

Bu yöntem, yapılandırılmış bir ekiple hareket eden akran çiftlerinden meydana gelir. Bu yöntem, uygulanacak yönteminin tüm öğrencilerle aynı zamanda günlük uygulanmasıdır.

#### **2.3.1.3.2. Çapraz Yaş Akran Aracılı Öğretim Yöntemi**

Bu yöntemde büyük olan öğrencinin küçük olan öğrenciyi eğitmesi ve ona öğretmesidir

#### **2.3.1.3.3. Aynı Yaş Akran Aracılı Öğretim Yöntemi**

Bu yöntemde, öğretene ve öğrenen akran aynı yaştadır (Sazak, 2003). Akran aracılı sosyal beceri öğretim programının basamakları doğrudan öğretime ve bilişsel süreç yaklaşımına göre desenlenebilmektedir.

#### **2.3.1.3.4. İşbirlikçi Öğretim**

İşbirlikçi öğretim küçük gruplarla çalışarak ve birinin diğerinin öğrenme sürecinde aktif yardımcı olduğu bir yöntemdir. İşbirlikçi öğretimde, öğretici öğrenciler arasında dolaşarak gereksinim duyana yardım eder (Açıkgöz, 2003; Açıkgöz, 1998). İşbirlikçi öğretim, çok geniş bir alanda kullanılmaktadır (Avcıoğlu, 2001). İşbirlikçi öğretimde, öğrenci kendisinin ve diğerlerinin istenilen davranışı öğrenmesini kolaylaştırmak için çalışır (Johnson ve Johnson, 1999).

Bu yöntem, konuların müzakere edilerek yardımsız öğrenmelerine imkan tanıyan ortamları gerekli kılmaktadır. İşbirlikçi öğrenmenin en önemli özelliği, öğrenme sürecinde katılımcıların birbirlerinin öğrenmelerine yardım etmeleridir (Johnson ve Johnson, 1999). İşbirlikçi öğrenmede birbirlerine yardım etme, bütün olma ve başarı için fırsatlar elde etmektedirler (Avcıoğlu, 2001). Bu tanımlamalardaki önemli noktalar baz alınarak programın içeriği düzenlenmiştir.

## 2.4. Utangaçlık ve Sosyal Beceri İlgili Yayın ve Araştırmalar

Bu bölümde utangaçlık ve sosyal beceri eğitimi ile ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde sosyal beceri eğitimlerinin birbirinden farklı gruplarda ve farklı içeriklerle uygulandığı görülmektedir. Bu araştırmalardan bazılarına bu bölümde kısaca yer verilmektedir.

Zimbardo (1977), utangaçlık kavramının anlaşılabilirliğini ölçmek için yaklaşık 5000 kişiyle çalışılmıştır. Utangaçlığın tam tanımı yapılmamış, katılımcılar kendi tanımlarını yapmışlar ve kendi utangaçlıklarını betimlemişler. Neden kendilerini utangaç olarak tanımladıkları sorgulanmış. Araştırmada katılımcıların %80'den fazlası hayatlarında utangaçlık yaşadıklarını; ve bu grubun % 40'ı da hala kendini utangaç olarak tanıtmıştır. Çalışılan grubun % 25'i kendini "sürekli utangaç" olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların % 20'si utangaçlığı kendi kişiliğinin bir parçası olarak görmekte fakat; böyle düşünenlerin pek çoğu yaşadığı durumsal utangaçlıktır.

Cheek ve Buss (1981)'ın utangaçlık ve sosyal olmak kavramlarının incelendiği araştırmaya 340 erkek ve 572 kız katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sosyallik ve utangaçlık kavramları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Utangaçlık ile öz saygı kavramları arasında negatif ilişki, utangaçlıkla sosyal ilişkilere yönelik korku, kaygı ve ilişki güçlüğü ile pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Verilere göre, toplumsal utangaçlığın yüksekliği, düşük benlik saygısını ve fazlaca korkuyu tetiklemektedir. Araştırmada utangaçlık ile sıkılganlık arasında cinsiyet göre önemli bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Utangaçlıkla benlik saygısı arasında pozitif yönde, sosyal alanlarda kaygı ile de pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Araştırma, verilerine göre utangaçlık ile sosyal olma anlamlı ilişki bulunmamakta ve utangaçlık yeterince sosyal olamamaktan çok farklı olduğu saptanmıştır..

Maroldo (1981) araştırmasında, yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 155 kız 157 erkek olmak üzere toplam 312 kişi katılmıştır. Elde edilen verilere göre, yalnızlık ve utangaçlığın anlamlı bir ilişki

içinde olduğu saptanmıştır. Yalnızlık ve utangaçlığın kızlarda erkeklere göre daha çok olduğu saptanmıştır. Avery, Haynes-Clements, Lynda, Lamke Leanne (1981), yaptıkları araştırmalarında utangaç öğrenciler için, başta karşı cinsle olmak üzere yaşadıkları kişiler arası iletişim problemlerinden yola çıkarak, sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik ailesel yaşam eğitimi geliştirmişlerdir. 21'i sosyal beceri eğitiminin verildiği deney grubunda ve 13'ü de kontrol grubunda olmak üzere toplam 34 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, verilen eğitim sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinde azalma kaydedilmiştir.

Biriggs, Sinder ve Smith (1983) yaptıkları araştırmada, utangaçlık ile özsaygı değişkenleri arasında ortadan yükseğe doğru değişen negatif yönde bir ilişki saptanmıştır (Akt: Yılmaz, 2011).

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

Ishiyama (1984), lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla ilgili yaptığı araştırmada 49'u utangaçlar grubunda, 47'si utangaç olmayanlar grubunda olmak üzere 96 öğrenciyle yürüttüğü çalışmasında bu iki grup öğrencilerini farklı değişkenlere göre karşılaştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; utangaç öğrenciler, kendilerini utangaç olmayan öğrencilerden daha fazla yalnız hissettiklerini, okul başarısında ve akranlarıyla arkadaşlık geliştirmede daha çok engellenmişlik ve daha sık sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Utangaç öğrenciler, yaşadıkları utangaçlığın başkaları tarafından daha kolay fark edileceğini düşündüklerini, utangaçlığın yaşandığı sürede daha fazla dikkat dağınıklığı ve konuşma problemi yaşadıklarını, daha çok sıkılganlık duyduklarını ve kendini cezalandırmak için kendi kendine

konuşmalar yapmak gibi belirgin olumsuz tepkiler verdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca utangaç öğrencilerin normal düzeydeki utangaçlığı bile kabul edilemez ve utanç verici bir yaşantı olarak düşündükleri görülmüştür.

Yaş ortalaması dokuz olan, “utangaçlık”, “sadece kendisinden yaşça küçük çocuklarla oynama” ve “yaşından küçük davranışlar sergileme” nedeniyle bir rehberlik merkezine gönderilmiş olan 28 çocuğa, bilişsel davranış değiştirme, model alma, simgesel ödül biriktirme ve rol oyunundan oluşan dört farklı tekniğin kullanıldığı sosyal beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubunun olmadığı bu çalışmada kendilik uyumu, ev içi uyum, sosyal uyum ve fiziksel uyumda anlamlı bir artma görülmüştür (Barrett, 1985).

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

Utangaç insanlar çevresince kabul görmek ve beğeni kazanmak için sosyal normlara uyum sağlamaya ve sosyal ortama uyumlu olmaya çalışırlar. Sosyal beceri eğitimi sonunda istenmeyen özellikleri azalan utangaç bireylerin sosyal ortamlara daha iyi katılabilmektedirler. Utangaç bireylerin utangaç olmayanlara göre sosyal beceri düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir (Riggio, 1986).

Lamm ve Stefhan (1987) öğrencilerin yalnızlıkları ile utangaçlıkları, sosyal ilişki kurma güçlükleri ve fiziksel çekicilik arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. 154 öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal ilişki kurma güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır, yalnızlık ile fiziksel çekicilik arasında negatif yönlü olumsuz bir ilişki saptanmıştır.

Prisbell (1988) utangaç öğrencilerinin, başka insanlarca nasıl algılandıklarını araştırmıştır. Elde edilen verilere göre çok utangaç olan öğrenciler, daha az utangaç olan öğrencilere göre başka insanlarca daha fazla utangaç olarak algılandıklarını

düşünmektedirler. Utangaçlığı çok hissedenler başkaları tarafından iletişim kurarken ürkek ve konuşmayı tercih etmeyen, sosyal ortamlarda kaygılı olarak algılandıklarını saptamıştır (Akt: Yılmaz, 2011).

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

Jupp ve Griffiths (1990), utangaç ergenlerde iki sosyal beceri eğitim programını karşılaştırdıkları çalışmada, aynı zamanda sosyal beceri eğitiminin ergenlerin benlik kavramı ve sosyal becerilerinde ne derecede etkili olduğunu incelemişlerdir. Ön test-son test kontrol gruplu desenin kullanıldığı çalışmada eğitim yüksekokuluna devam eden 30 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin 20'si sosyometrik seçim ve öğretmen değerlendirmesine göre, diğer 10 öğrenci ise sosyal yönden oldukça yetersiz olan öğrenciler arasından belirlenmiştir. Ayrıca benlik saygısını ölçmek için Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği kullanılmıştır. Seçilen bu öğrenciler tesadüfi olarak 2 deney ve 1 kontrol grubundan oluşan 10'ar kişilik gruplara ayrılmışlardır. Birinci gruba sosyal becerilerle ilgili grup tartışmalarının yer aldığı geleneksel grup tartışması, ikinci gruba ise sosyal yetersizlik hissedilen durumlarla ilgili rol oyunlarının kullanıldığı bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir şey uygulanmamıştır. Haftada 90 dakikadan oluşan 13 haftalık uygulama sonunda tekrar öğretmen gözlemleri ve benlik saygısı puanları değerlendirilmiştir. Rol oyunlarının olduğu olduğu grupta ve geleneksel tartışma grubunda sosyal becerilerde gelişmeler gözlenmiştir. Çalışmanın sonunda rol oyunlarının yer aldığı deney grubundaki öğrencilerin özgüvenlerinde istenen yönde bir gelişme olduğu gözlenmiştir (Akt:Greco ve Morris, 2001).

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

Vaughn ve Lancelotta (1990), fazla kabul görmeyen öğrencilere kişiler arası sosyal beceri eğitimi programı uygulamışlardır. Eğitim programı 25 dakikadan oluşan ve haftada iki kez uygulanan 18 oturumdan oluşmuştur. Araştırmada iki deney grubu ve bir kontrol grubu olmak üzere üç ayrı grup kullanılmıştır. İki deney grubundan birincisinde oyun aktivitelerine yer verilirken, ikincisinde sosyal beceri eğitimi uygulanmış ve kontrol grubuyla ise hiç bir çalışma yapılmamıştır. Deney gruplarında sonuçlara göre sosyal beceri eğitimi etkinliğinin anlamlı ve olumlu etkisi görülmüştür. Chung ve Watkins (1995), Hong Kong’lu öğrenciler için uyarlanan sosyal beceri eğitim programını ilkokula devam eden 60 öğrenciye 8 oturumluk bir süre boyunca uygulamışlardır. Sözel ve sözel olmayan becerileri, düşünceyi iletme becerileri, davranışsal yöntemler, sorun çözme becerileri, gevşeme becerileri ve atılganlık becerilerinin kullanıldığı program sonunda verilen eğitimin yararlı olduğu, öğrencilerin özgüvenlerini artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Eğitim verilen öğrencilerin sosyal becerilerinde olumlu değişiklikler olduğu gözlenmiştir.

Lawrence ve Bennett (1992), ergenlerdeki utangaçlık, sosyal-ekonomik düzey ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmaya, 11-18 yaşları arasında 308 erkek ve 342 kız olmak üzere toplam 650 kişi katılmıştır. Araştırmada, utangaçlığı yüksek olan ergenlerin kendilerine saygılarının utangaç olmayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Utangaç olan ergenlerin tamamının, utangaç olmayan yaşlılarından daha kaygılı ve nevroitik, daha fazla içe dönük oldukları, ayrıca sosyal alanlarda daha endişeli ve iletişimlerinin yetersiz olduğuna rastlanmıştır. Bunun yanı sıra maddi durumu iyi olan ergenlerin utangaçlıklarının maddi imkanları zayıf çevreden gelen ergenlerden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Manning ve Ray (1993), üniversite öğrencilerinin laboratuvar ortamında sözlü iletişim stratejilerini inceledikleri çalışmada, utangaçlık ve özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin davranışlarını tanımlamaya çalışmışlardır. Çalışma sonucunda bireylerin her olay karşısında aynı utangaçlığı göstermediği tespit edilmiştir. Ancak sözlü iletişimlerinin incelenmesi sonucu utangaç bireylerin ortak özelliklerinin olduğu bulunmuştur. Kendilerine sorulan sorulara yanıt verdikleri, yeni konulara geçiş yapma eğiliminde olmadıkları görülmüştür. Özgüven düzeyi yüksek bireylerin ise birbirleriyle ilgili oldukları, birbirlerinin isimlerini öğrendikleri, konuşma içerisinde yeni konu başlıkları önerdikleri gözlenmiştir.

Kampla (1995), okul öncesi çocukların utangaçlıkları ile özsaygılarının ilişkisine baktığı araştırmasında, 26 kız ve 27 erkek olmak üzere dört yaşlarında toplamda 53 çocukla çalışmıştır. Araştırmada, utangaçlıkla özsaygı arasında orta düzeyde ve olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

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

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

Altunoğlu - Dikmeer (1997), sosyal içedönük ergenlere verilen sosyal beceri eğitiminin ergenlerin içedönüklük düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını

incelemiştir. Bu amaçla SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği Gençlik Ünitesi'ne utangaçlık, arkadaşlık kuramama, kendini ve yeteneklerini anlatamama gibi yakınmalarla başvuran 14 ergenden başvuru sırasına göre ilk 7 kişi deney grubuna, ikinci 7 kişilik grup ise kontrol grubuna seçilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen sosyal beceri eğitim programının 12 hafta süreyle uygulanması sonucunda deney grubundaki ergenlerin sosyal içedönüklük düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.

Yüksel (1997) de 66 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada sosyal beceri eğitiminin etkililiğini incelemiştir. Öğrencilerden, 33 kişi deney grubuna, 33 kişi de kontrol grubuna seçilmiş ve deney grubuna 9 oturumluk sosyal beceri eğitim programı uygulanmıştır. Verilen eğitim sonunda deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin olumlu yönde arttığı görülmüştür.

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

Rumi ve Kunio (2000), kendini açma becerisinin sosyal beceri ve utangaçlık değişkenleri tarafından ne düzeyde etkilendiğini incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda sosyal beceri ile kendini açma arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Utangaç bireylerin yetersiz sosyal becerilere sahip olduklarını saptanmıştır. Doğal ortamda gözlem ve yapay ortamında gözlemler kıyaslandığında ortak davranış özellikleri görülmüştür (Akt: Yılmaz, 2011).

Carducci (2000), utangaç bireylere uyguladığı anket sonucunda utangaç insanların %64'ünün utangaçlıklarını aile içi yaşantılar, aşırı koruyucu anne babalar ve akran baskısı gibi kendi kontrollerinin dışındaki dış etkenlerin bir sonucu olarak gördükleri, %29'unun ise utangaçlıklarını kişilikleri ile ilgili sorun olarak görüp özsayıgılarının düşüklüğü, fazla sıkılgan ve kişiler arası ilişkilerde yetersiz olmaları

gibi içsel etkenlere bağladıkları görülmüştür. Ayrıca utangaç bireylerin %62'sinin utangaçlık duygusunu her gün yaşadıkları, %82'sinin ise utangaçlık duygusundan hoşlanmadığı saptanmıştır. Utangaç bireylerin %46'sı utangaçlıklarını yenebileceklerini düşünürken, %7'sinin utangaçlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini düşünmekte oldukları, %85'nin ise utangaçlıklarını yenmek için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istediği araştırma sonuçlarında ortaya konmuştur.

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

Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson (2002) tarafından 255 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ise utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiye etki eden faktörler incelenmiştir. Yapılan analizlerde utangaçlık ile yalnızlık, kişilerarası yetkinlik ve sosyal destek arasında olumlu; utangaçlık ile reddedilme beklentisi arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Chavire ve Stein (2002) utangaçlık ile diğer kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi ve sosyal fobi ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma bitiminde anekdotlarında, utangaçlık olan kişilerin sosyal fobik olma durumlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çocukluk çağlarındaki engellenmelerin sonraki dönemlerde sosyal fobiyi arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu verilere göre sosyal fobisi olan insanların hayatlarında kesinlikle çocukluk çağı anekdotlarında engellenme ve utangaç davranışları olduğu tespit edilmiştir (Akt: Yılmaz, 2011).

Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlıklarını incelediği araştırmasına, 353'ü kız ve 336'sı erkek toplam 689 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, utangaçlık ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; yalnızlık ile utangaçlık arasında olumlu

yönde anlamlı bir ilişki; utangaçlık ile anne eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki; utangaçlık ile algılanan gelir durumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu verilere göre, özsaygı ve yalnızlık düzeylerinin, annenin eğitim düzeyinin ve ailenin algılanan gelir düzeyinin utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, babanın eğitim seviyesinin, algılanan anne baba tutumunun ve algılanan akademik başarının utangaçlığın önemli yordayıcısı olmadıklarını saptanmıştır.

Cabak'ın (2002) lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini bazı değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmasına ise 190 kız ve 310 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci katılmıştır. Bu araştırma kapsamında, lise öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim birimine, algıladıkları akademik başarı durumlarına, algıladıkları anne-baba tutumlarına, fiziksel görünümelerini algılama biçimlerine, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma durumlarına ve zamanlarını ne şekilde geçirdiklerine göre utangaçlık düzeylerinde bir fark görülüp görülmediği incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre cinsiyete ve anne-baba tutumlarına göre öğrencilerin utangaçlıklarında anlamlı bir farklılık saptamazken diğer değişkenler açısından farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farklılaşmanın şehirde yaşayan, kendine güvenen, ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek, gelir durumu yüksek sosyo-kültürel düzeyi yüksek, dış görünüşünü beğenen, sosyal ve kültürel etkinliklere katılan, sosyal öğrencilerin lehine olduğu saptanmıştır.

Yüksel'in (2002) üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirleyen faktörleri ortaya koymayı amaçladığı çalışmasına ise Gazi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 57'si kız ve 145'i erkek olmak üzere toplam 202 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verileri, özsaygı, eğitsel başarı durumu ve ebeveynin eğitim düzeyinin, utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencisinin sosyal becerileri ve yalnızlık düzeylerini incelendiği çalışmada, güvenli bağlanma ile sosyal becerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bireylerin kendilerini çok daha rahat açıklayabildikleri saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan kişinin, sosyal hayatta da başarılıdır. Sosyal becerisi yüksek kişiler kendilerini yalnız hissetmezler. Sosyal becerilerin, sosyal

yalnızlık, korkulu bağlanma ve güvenli bağlanma üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Di Tommaso ve ark. ; 2003).

Heiser, Turner ve Beidel (2003) utangaçlığın sosyal fobi ve diğer psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında 119 bayan, 81 erkekten oluşan 200 öğrenciyle çalışmışlardır. Sosyal fobinin utangaç insanlarda görülme oranının %18, utangaç olmayanlarda görülme oranının %3 olduğu bulunmuştur. Kaygı ve ruhsal hastalıkların utangaçlarda görülme oranının iki kat fazla olduğu, utangaçlığı yüksek olan grupta olmayanlara göre daha fazla nevrotik hastalıklar olduğu tespit edilmiştir. Utangaçlık ile nevrotik hastalıklar arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Araştırmaya göre utangaçlık ile sosyal fobi arasında ilişki var ama sosyal fobinin sadece şiddetli bir utangaçlık olmadığı ve içe dönüklüğün utangaçlıktan çok sosyal fobi ile ilişkisi olduğuna rastlanmıştır.

Koydemir ve Demir (2008) tarafından 415 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, utangaçlık ve akılcı olmayan ilişki inançları arasındaki ilişki ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısının utangaçlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda 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. Yapılan regresyon analizi sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu, benlik saygısı ve kişilerarası reddedilmenin utangaçlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta ve Demirtaş (2009) lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarını fonksiyonel olmayan tutumlara göre incelemişlerdir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada Trabzon şehir merkezindeki liselerin 9. 10. ve 11. sınıflarında okuyan öğrenciler arasından random küme örnekleme tekniği ile belirlenen 259'u kız, 239'u erkek öğrenciden oluşan toplam 498 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı; utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile

mükemmeliyetçilik ve onaylanma ihtiyacı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Şahin ve Gizir (2014), bu araştırma ile cinsiyete göre öz saygı, ilişkiyi başlatma, etkileme, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin öğrencilerin utangaçlıklarını ne düzeyde etkilediğini saptamıştır. Araştırmada, Mersin Üniversitesi'nde okuyan 859 (450 kız, 409 erkek) öğrenci ile çalışılmıştır. Verilere göre, toplam örneklem ve bayan örneklem için yapılan analiz sonuçlarına göre sırasıyla ilişkiyi başlatma, öz saygısı ve etkileme değişkenlerinin öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları saptanmıştır. Erkekler için yapılan analiz sonucunda ilişkiyi başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin bu öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak etki bırakma değişkeninin erkeklerin utangaçlıklarına etkisi olmadığı saptanmıştır.

Yıldız'ın (2015) yaptığı araştırmanın amacı grup oyun terapisiyle çocukların utangaçlık düzeylerine etkisini incelemektir. Bu çalışma, öntest – sontest terapi modeline dayanan deneysel bir çalışmadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Güngör tarafından dilimize uyarlanan "Utangaçlık Ölçeği" kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Grup terapisi alanların grup terapisi almayanlara oranla grup terapisi öncesi utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu araştırma deneysel çalışmanın utangaçlığı azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yetişkin'in (2016) İstanbul İlinde Beşiktaş ilçesindeki liselerde okuyan 14-18 yaş arasında olan 200 öğrenciyi aldığı ve veri toplama araçları olarak İletişim Becerileri Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullandığı araştırmasında ergenlerde iletişim becerileri ve utangaçlık arasındaki ilişkinin çok güçlü olduğunu ve bu iki değişkenin birbirinin yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

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



## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Sosyal beceri eğitimi programının ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırma, öntest - sontest kontrol gruplu desene dayalı deneysel bir çalışmadır. Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın deseni, veri toplama aracı, eğitim programının hazırlanması, deney grubuna verilecek eğitim ve verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. 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.

### 3.2.Çalışma Evreni

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

### 3.3.Çalışma Grubu

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

### 3.4. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek için Cheek ve Buss (1981) tarafından geliştirilen ve Gökçe (2002) tarafından Türkçe ’ye uyarlaması yapılan “Utangaçlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ramin Aliyev ve Mehmet Emin Kalgı’nın (2014) yaptığı “İlköğretim Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygısı Düzeylerini Etkileyen Faktörler” çalışmasında ölçeğin ortaokul düzeyinde uygulanmasında güvenilir veriler elde edildiği sonucuna varılmıştır.

**Tablo – 1: Utangaçlık Ölçeği Paired Sample t-testi (Ölçek Güvenirliği)**

|                                                            | Korelasyon | Sig  |
|------------------------------------------------------------|------------|------|
| <b>Ölçek İçin Yapılan<br/>Test-Tekrar Test Güvenirliği</b> | 0.793      | ,004 |

Yukarıda testin uygulama öncesi güvenirliliğini ölçmek maksadıyla yapılan paired sample t-testi uygulaması yapılmıştır. Ölçek ortaokul öğrencileri üzerinde .79 güvenli bir ölçektir.

### 3.5. Utangaçlık Ölçeği

Bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla Cheek ve Buss tarafından 1981 yılında 9 maddelik “Shyness Scale”i geliştirmişlerdir. 1983 yılında Cheek ölçek üzerinde çalışarak madde sayısını 13’ e çıkarmıştır. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik çalışması yapılırken ölçüt metodu kullanılmış ve ölçüt kullanma metodu için Sosyal Kaygı Ölçeği (Social Anxiety) 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 için yapılan güvenirlilik çalışmasında iç tutarlığı sağlayabilmek için hesaplanan Cronbach Alfa .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliliğini tespit etmek için test-tekrar test yöntemi kullanılarak ölçek 45 gün arayla iki kez uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyonun .88 olduğu görülmüştür (Leary, 1991).

Türkiye’de utangaçlıkla ilgili ölçeklerin azlığını fark eden Güngör (2001) ise UÖ’nin hem Türkçe ’ye çevirme çalışmalarını hem de üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Ölçek ilk önce iyi derecede İngilizce ve Türkçe bilen biri tarafından ayrı ayrı Türkçe’ye çevrilmiştir. Türkçe’ye çevrilen ölçek, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan 10 öğretim elemanına verilmiş ve anlatımları, “utangaçlığı” ifade edip etmemesi açısından incelemeleri istenmiştir. Daha sonra Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve

Ticaret Turizm Eğitimi Fakültesi'nin çeşitli sınıflarında öğrenim gören kız ve erkek 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumlarda utangaç hissettikleriyle ilgili açık uçlu bir soru sorulmuş ve alınan yanıtlar listelenmiştir.

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) uygulanmıştır. SDKDE, 84 kişilik bir öğrenci grubuna “Utangaçlık Ölçeği” ile beraber uygulanmış ve iki ölçek arasında korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. SDKDE, sosyal kaygıyı ölçmektedir. Ölçek, “sosyal kaygı” ve “kaçınma” olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Elde edilen puanlara göre 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 çalışmasını “ölçüt geçerliği” ve “yapı geçerliği” olmak üzere iki yöntem ile yapmıştır. Ölçüt geçerlik yöntemiyle yapılan geçerlik çalışmasında, ölçüt olarak “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri” (SDKDE) kullanılmıştır. Sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan SDKDE'den “kaygı”, “kaçınma”, ve “kaygı ve kaçınma puanlarının toplamı” olmak üzere üç puan elde edilmektedir (Eren-Gümüş, 1997).

Yapılan geçerlik çalışmasında SDKDE'den elde edilen “kaygı”, “kaçınma”, ve “kaygı ve kaçınma” puanları ile “Utangaçlık Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Aralık 2000'de Çankaya Cumhuriyet Lisesi'nde öğrenim gören 9. Sınıftan (Lise 1) 36, 10. sınıftan (Lise 2) 31 ve 11. sınıftan (Lise 3) 37 olmak üzere tesadüfi

olarak seçilen toplam 104 öğrenciye “Utangaçlık Ölçeği” ile “SDKDE” uygulanmıştır. Yapılan çalışmada 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).

Gökçe (2002), ölçeğin yapı geçerliğini saptamak için “Faktör Analizi” uygulamıştır. Aralık 2000’de Ankara ili merkez ilçelerinden üst, orta ve alt sosyoekonomik düzeydeki üç lise belirlenmiş ve 9., 10., 11. sınıflardan tesadüfi bir şekilde öğrenciler seçilmiştir. Buna göre Çankaya Cumhuriyet Lisesi’nden 104 öğrenci; Yenimahalle Alparslan Lisesi’nden 100 öğrenci; Sincan Lisesi’nden de 125 öğrenci olmak üzere toplam 329 öğrenciye UÖ uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçekte, öz değeri 1’in üzerinde olan beş faktör belirlenmiştir. Bu faktörlerin aldıkları öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer birinci faktörde toplandığı (5.837) ve farkın diğer faktörlerin aldıkları öz değer puanlarından oldukça fazla olduğu, ayrıca, birinci faktörün % 29.183 varyansı açıkladığı görülmüştür. Bu durum da ölçeğin 5 faktörlü olmasının yanı sıra birinci faktörün, ölçekle ölçülmesi hedeflenen utangaçlık değişkenini gösterdiği ve varyansın % 29.183 gibi önemli bir boyutunu açıklaması nedeni ile de ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilmiştir. Bu durum da UÖ’nin yapı geçerliğinin beklenen değişken yönünde varlığının bir kanıtı olarak görülmüştür (Gökçe, 2002).

Utangaçlık Ölçeğinin Güvenirliği Ölçeğin güvenirliliği test-tekrar-test yöntemi ve iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta ara ile 78 öğrenciye uygulanmış ve elde edilen test-tekrar-test güvenirlilik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve sonuç .91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

“Utangaçlık Ölçeğinin lise öğrencileri için güvenilirlik çalışması “Test- Tekrar-Test” ve “İç Tutarlılık” yöntemleri ile Gökçe (2002) tarafından yapılmıştır. “Test- Tekrar-Test” yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışması için tesadüfi olarak seçilmiş 100 öğrenciye ölçek iki haftalık ara ile uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonucu

elde edilen ölçme puanlar arasındaki korelasyon Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Yöntemi ile hesaplanmış ve güvenirlik katsayısının .81 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

Erdal (2003), yaptığı araştırmada ölçeğin güvenirliliğini biri “test-tekrar-test”, diğeri “iç tutarlılık” olmak üzere iki yolla hesaplamıştır. Ölçeğin toplam 32 kadına üç hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar-test güvenirlilik katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 481 kişiye uygulanması sonucu hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı ise .88’dir. bu sonuçlar da ölçeğin yetişkinler için de güvenilir bir ölçek olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Bu araştırmada da ölçeğin güvenirliliği “iç tutarlılık” yöntemi ile hesaplanmıştır. Ölçeğin uygulanması sonucu hesaplana Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

### **Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması**

“Utangaçlık Ölçeği” 20 maddeden oluşur. Bireylerin kendilerini ne derecede utangaç olarak gördüklerini gösterebilecekleri, duyguları ve davranışları ifade eden maddelerin olduğu 5’li likert tipi bir ölçektir. Bireylerden ölçekteki ifadelerin karşısında bulunan “Bana Hiç Uygun Değil”, “Uygun Değil”, “Karasızım”, “Bana Uygun”, “Bana Çok Uygun” seçeneklerinden bir tanesini işaretlemeleri istenilir. Utangaçlık Ölçeği “Bana Hiç Uygun Değil” seçeneğine 1, “Uygun Değil” seçeneğine 2, “Karasızım” seçeneğine 3, “Bana Uygun” seçeneğine 4, “Bana Çok Uygun” seçeneğine 5 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük ise 20 puandır. Bireyin puanının yüksek olması, kendisini ‘utangaç’ olarak algıladığını göstermektedir.

### 3.6. Deney Grubuna Verilen Eğitim

Utangaçlık ölçeği ile utangaç öğrenciler tespit edilmiş ve istekli öğrenciler arasından seçim yapılarak belirlenen öğrenciler deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney ve kontrol grubunun eşit iki grup olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan istatistiksel inceleme (T - testi) sonucu gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Her iki grup da süreçle ilgili olarak bilgilendirilmiştir. Uygulamanın pilot uygulaması ve esas uygulamada oturumlarda kamera kaydı yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunu araştırmacı yönetmiştir.

### 3.7. Programın Hazırlanışı

Programın hazırlanmasında sosyal beceri modellerinden bilişsel süreç yaklaşımı ve doğrudan öğretim modellerinden eklektik bir yaklaşımla yararlanılmıştır. Program hazırlanırken davranışçı-bilişsel tekniklerden yararlanılmıştır 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. 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 ısıdırma 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 hazırlamış olduğu programlar baz alınarak bu araştırmacıların programları çerçevesinde yapılandırılmıştır.

### **3.8. Uygulama**

#### **3.8.1. Oturum**

Bu oturumda hedef katılımcılarla ve liderin tanışması ve grubun için oluşturulmuş amaçları ve grubun nasıl bir yol izleyeceği, katılımcıların beklentileri ve ulaşmak istenen beklentilerin paylaşılması, grupla kaynaşma, karşılaşılabilecek problemleri çözmek için ulaşılabilir ve akılcı hedefler oluşturmalarına yardımcı olmak. Oturum grup liderinin kendini ve grubun amaçlarını (Form-2) tanıtmasıyla başlatıldı ve grup çalışması ve süreci hakkında bilgi verildi. İsimleri öğrenmek amacıyla üyeler halka oluşturup kendi isimlerinin baş harfleriyle kendilerine ait bir sıfat ile kendilerini tanıttılar. Üyelerden “Yaka Kartlarını (Form-1)” doldurmalarını istendi. Yaka kartını uygun bir şekilde doldurarak yakasına takanlar ayağa kalkıp dolaşır ya da yaka kartlarını elden ele uzatarak birbirlerinin yakalarında yazan kişisel özelliklerini okudular. Bu tanışma etkinliğinden sonra grubun lideri üyelere programınla ulaşmak istenenleri (Form-2 de hedefler) anlattı. Sonrasında üyelere grup içinde uyulması istenen grup kurallarından (Form-3) bahsetti. Üyelerin ulaşılabilir ve akılcı hedefler oluşturabilmeleri için üyelere süreç tam olarak izah edildi. Daha sonra sosyal beceri eğitim programının amacı ve içeriği ve de utangaçlık hakkında bilgilendirici konuşma yapıldı. Tartışma ortamı sağlanarak ve grup tartışmasından sonra üyelere bireysel hedef oluşturma ile ilgili ödev verildi. Özet yapılarak oturum sonlandırıldı.

### 3.8.2. Oturum

Bu oturumdaki amaç, katılımcıların genel olarak tanımladıkları ilk hedeflerini yeniden betimleyerek bu hedefleri daha somut, daha küçük, daha net amaçlara ayırmalarına yardımcı olmaktır ve kendini tanıma, kendinin farkına varma. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara, oluşturulan ilk hedeflerin, çok genel hedefler olmalarından dolayı yeniden tanımlanmaya gerek duyulduğu belirtildi. Üyeler oturumun hedefini uygulayıcının hedefi ile bağdaştırdı. Üyelerle birlikte hedeflerin daha somut hale getirilmesi sağlandı. Son olarak başlangıçtaki hedefleriyle belirgin hedefleri arasındaki farklılıkları incelendi. Kendini tanımlama etkinliği uygulandı. Övme ve destekleme etkinliği uygulandı. Daha sonra oturumun özeti yapılarak sonlandırıldı.

### 3.8.3. Oturum

Bu oturumdaki amaç üyelerin utangaçlık duygusunun biyolojik, fiziksel, bilişsel, davranışsal belirtilerinin neler olduğunu bilmelerini ve bunları öğrenmelerini sağlamak, hayatlarındaki utanma duygusunu ifade ediş tarzlarıyla ilgili farkındalıklarını artırmalarını ve utandıkları zaman çoğunluk verdikleri tepkileri belirlemelerini sağlayıp bu tepkilerin insan ilişkilerindeki etkilerinin farkına varmalarına yardımcı olmak. Bu amaca yönelik olarak Utangaçlıkla ilgili örnek bir tanım yapıldıktan sonra katılımcılardan utangaçlığı duygusunu tanımlamaları istendi. Katılımcılar kendi tanımlamalarını yaptıktan sonra konu ile ilgili sorular katılımcılara yöneltilerek programa devam edildi. Bu şekilde sorulan sorularla katılımcıların konuyla ilgili duygu, düşünce ve anılarını paylaşmaları istenir. Utangaçlık belirtileri paylaşıldı. Daha sonra paylaşımı kolaylaştırmak için üyelere şu gibi sorular soruldu:

“En çok utandığınız kişiler kimdir ?”

“Sizi utandıran kişi ya da olay sizi nasıl bir etkiliyor?”

Oturum sonunda katılımcılardan gelecek oturuma kadar geçen süre içerisinde utandıkları zamanlardaki fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini

gözlemlmeleri ve not almaları istendi ve oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırıldı.

#### **3.8.4. Oturum**

Bu oturumdaki amaç üyelerin güvenli, çekingen ve saldırgan davranışları öğrenmesine yardım etmektir. Önceki oturumda fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini gözlemlmeleri ödev olarak verilmişti. Gönüllü üyelerden gözlemlerini paylaşmaları istendi. Daha sonra Form-4'ü dağıtılarak örnek olayı ve davranış kalıplarını hep birlikte incelendi. Girişken, çekingen ve saldırgan davranış özelliklerinin grup üyelerinin zihinlerinde netleştirilmesini sağlandı. Grubu ikiye ayrılıp istekli üyelerden birine form-4 teki olayı göz önünde bulundurarak bildiği bir örnek paylaşmasını istendi ve diğer üyelerin de örnek olayda olan ya da olması gereken davranış kalıplarını tartışmalarını sağlandı. Uygulama güvenli, güvensiz ve saldırgan davranışların özelliklerini özetleyerek sonlandırıldı. Bir sonraki oturuma kadar da yaşadıkları ya da gözlemledikleri olaylardaki davranış özelliklerini tahlil etmeleri ve uygun davranış nasıl olmalı şeklinde düşünmelerini ve not alıp sonraki oturumda paylaşmalarını istendi.

#### **3.8.5. Oturum**

Bu oturumdaki amaç sözsüz iletişimi ve etkili dinleme becerilerini kullanabilmedir. Geçen oturumun özeti yapıldı. Göz iletişimi, yüz ifadesi, baş sallama, beden hareketi, vücut duruşu gibi sözel olmayan mesajların üzerinde duruldu ve iletişimde bunların önemi tartışıldı. Sözsüz iletişimin öğeleri hakkında fotoğrafları göstererek (Baltas ve Baltas, 1999 ve benzer diğer resimler. (Form-5) ) bilgi verildi. Kendilerine güvenlerinin fazla olduğu ve az olduğu anlarını düşünmeleri ve bedenlerine dikkat etmeleri önerilerek istekli olanların yaşantı ve duygularını grupla paylaşırken diğer üyelerin onların kullandıkları sözsüz iletişim öğelerine dikkat etmeleri ve gözledikleri davranışları grupla paylaşmalarını istendi. Daha sonra üyelerin kendilerine bir mektup yazmaları (Form-6) istendi. Form-7, Form-8 oturum sonunda üyelere verilerek formları okumaları ve bir sonraki

oturumda da bu formları kullanmak üzere hazırlıklı gelmeleri istendi. Oturuma yönelik değerlendirme yapıldıktan sonra oturuma son verildi.

### **3.8.6. Oturum**

Bu oturumdaki amaç sözel iletişimi ve beden dilini etkili bir biçimde kullanabilme ve iyi bir dinleyici olmak. İyi bir dinleyici olmak, göz kontağı kurmanın önemi konusunda paylaşımda bulunuldu ve bilgilendirme yapıldı. Açık ve kapalı uçlu soru örnekleri paylaşılarak iletişimdeki önemi ve de iletişimi sürdürmedeki rolünü izah edildi. Beden dilini doğru kullanmak amacıyla Form-7'yi kullanıldı. İyi bir dinleyici olmayı öğretmek için de Form-8'i kullanıldı. Formlar değerlendirilince de formlardaki bilgiler doğrultusunda grup tartışması başlatıldı. Tartışma tamamlanınca oturumun özetini yapıp oturum sonlandırıldı. En son olarak da tartışma konusu ile ilgili günlük hayatımızda gözlem yapmalarını ev ödevi olarak verildi.

### **3.8.7. Oturum**

Bu oturumda üyelerin kendi becerilerini ve kapasitelerini gözden geçirmelerini ve kendilerini övmelerini sağlayacak uygulamalar yapmak ve mantıksız düşüncelerin farkına varma ve mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirebilme amaçlanmaktadır. Üyelere önceki oturumdaki yaşananlarla ilgili neler düşündüklerini soruldu. Bu uygulama hakkında açıklama yapıldı. Üyelere yapmak isteyip de yapamayacaklarını zannettikleri bazı şeylerin olup olmadığını düşünmelerini ve buna göre yapamayacağını düşündükleri şeyler için gerekli becerilerin neler olduğunu da not almaları istendi. ABC modelinin okunup kendi yaşantılarında olaylara anlam yüklerken kendimize bir değer yüklerken bizim yorumlarımız ve kişisel algımızın olayları ne kadar yönlendirdiğini düşünmeleri istendi. Daha sonra bu becerilerin kendilerinde ne kadar olduğunu ve geliştirilebilirliği tartışmaları sağlandı. Daha sonra ise bu konudaki düşüncelerinin değişip değişmediği soruldu. İkinci olarak “kendini olumlu anlatma” oyunu oynatıldı. Sahip olduklarını – olmadıklarını düşündükleri becerileri gözden geçirmelerini istendi. Uygulama sonunda oturumda yapılanlar özetlenip ve oturum sonlandırıldı.

### 3.8.8. Oturum

Bu oturumda amaç çekingen davranışları terk etmek ve dikkati duygu, düşünce ve tepkiler arasındaki ilişkiler üzerine çekmek ve de tepkilerimizi oluşturanın yaşadığımız olaylardan çok, o olayla ilgili hislerimiz ve düşünsel özelliklerimiz olduğunu anlamalarına yardım etmektir. Konunun örnek üzerinde tartışılması için iki farklı açıdan ifade edilen kısa örneğin okunup yorumlanması sağlandı. Kişisel haklar çizelgesi (Form-9) grup üyelerine dağıtılarak, incelemeleri ve kendileri için en önemli kişisel hakların hangileri olduğunu belirlemeleri istendi. Grup üyelerine sırayla kişisel haklar çizelgesini yüksek sesle okutuldu. Ayrıca her üyenin önemli bulduğu kişisel hakların hangileri olduğunu ve nedenlerini açıklaması istendi. Kişilerin girişken oldukları takdirde haklarını elde edebilecekleri konusu tartışma konusu yapılarak konunun iyice anlaşılması sağlanmıştır. Ev ödevi olarak kişisel haklar çizelgesinin duvara asılıp günlük bir kere okunması istendi ve oturum özetlenip ve sonlandırıldı.

### 3.8.9. Oturum

Bu oturumda amaç utangaçlığı sebep olan yaşantılara nasıl tepki verilebileceğini öğrenmelerini, yaşanan olayla ilgili düşünceyi değiştirmenin, duyguları nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak, kendilerini utandıran durumlarda makul düşünceler içinde tepki verebilmelerine yardımcı olmak. Yaşanan olaylar karşısında alternatif düşünceleri üretebilmeyi başarabilmelerini ve günlük yaşamlarında utangaçlık duygusunu oluşturan durumlara karşı bu metodun kullanmalarını sağlayabilmektir.

1. Birisi İle Tanışmak İçin Konuşmayı Sürdürmek:
2. Teşekkür Etme-Özür Dileme
3. Teşekkür Etme-Özür Dileme İlişkiyi Sürdürmek Yardım İsteme
4. Umutsuzluğa kapılmama ve Bir istekte bulunmak
5. Reddetmek ve reddedilmeyi kabullenmek

6. Reddetmek ve reddedilmeyi kabul etme
7. Satın Aldığı Bir Eşyayı Değiştirme ya da İade Etme
8. Reddetme ve Reddedilme
9. Konuşmayı Bitirmek

Belirtilen girişken davranışlarla ilgili yazılı ve sözlü bilgilendirme yapıldı; hangisinde zorlandıklarını katılımcılara soruldu ve kendine en zor gelen davranışı seçmesi ve aşağıdaki bilgiler çerçevesinde rol yapması ya da tartışmasını istendi. Uygulama bitince de oturumu özetleyip sonlandırın. Ev ödevi olarak da oturum sırasında göstermekte en çok güçlük çektikleri beceriyle ilgili günlük yaşamlarında alıştırmaları ve bu yaşantılarını not etmeleri istendi ve grup üyelerinden kendi istedikleri bir konu üzerine konuşma hazırlamaları ve haftaya herkesin bu konuşmaları gruba sunması istendi.

### **3.8.10. Oturum**

Bu oturumda amaç genel değerlendirme ve vedalaşmadır. Katılımcılarınutangaçlıkla baş edebilmek amacıyla katıldıkları sosyal beceri eğitimiyle ilgili süreçdeğerlendirildi. Grup ortamının katılımcıya olan faydalarıgözden geçirildi. Grup yaşantısıyla kazanılan kazanımları gündelik hayatta nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilgili duygular ve düşünceleri ifade edildi.

### **3.9. Verilerin Analizi**

Denencenin test edilmesinde, SPSS 16.0 programındaki ilişkisiz Ölçümler için Mann-Whitney U-Testi (Mann Whitney U-Testi for Independent Samples) ile ilişkili Ölçümler için Wilcoxon işaretli Sıralar Testi (Wilcoxon Signed Rank Test for Paired Samples) kullanılmıştır.

Mann-Whitney U-testi, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder. (Büyüköztürk, 2002). Wilcoxon işaretli-sıralar testi ya da Wilcoxon eşleştirilmiş

Çiftler testi olarak bilinen bu teknik, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılır. Bu teknik, sosyal bilimlerde az denekli yürütülen gruplar içi araştırmalarda sıklıkla kullanılır. Grupların kendi içlerinde ntest ve sontest puanlarını karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon işaretli-sıralar testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002).

Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Bu zmleme yöntemiyle elde edilecek bilgiler, Bulgular Bölümü'nde tablolar halinde gösterilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

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

**Tablo-2 : 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           |
| 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 – 3 : 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-3’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 – 4 : 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-5: Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

| Deney SonTest<br>Deney ÖnTest | N  | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplamı | Z       | p    |
|-------------------------------|----|--------------------|-----------------|---------|------|
| Negatif Sıra                  | 10 | 6.30               | 63.00           | -2.667a | .008 |
| Pozitif Sıra                  | 1  | 3.00               | 3.00            |         |      |
| Eşit                          | 0  |                    |                 |         |      |
| <b>Toplam</b>                 | 11 |                    |                 |         |      |

z: -2,667 p<.05

Tablo-5’de görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık ölçeği öntest-sontest puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. [ z= -2,667, p<.05].

**Tablo –6: Deney Grubu Utangaçlık Ölçeği İzleme Testi - Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

| Deney İzlemeTesti<br>Deney SonTest | N  | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplamı | Z     | p    |
|------------------------------------|----|--------------------|-----------------|-------|------|
| Negatif Sıra                       | 7  | 5.29               | 37.00           | -.969 | .333 |
| Pozitif Sıra                       | 3  | 6.00               | 18.00           |       |      |
| Eşit                               | 1  |                    |                 |       |      |
| <b>Toplam</b>                      | 11 |                    |                 |       |      |

z: -,969 p> .05

Tablo-6’de görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık ölçeği son test – izleme testi puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,969 p> .05].

**Tablo –7: Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Ön Test - Son Test Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

| Kontrol ÖnTest<br>Kontrol SonTest | N         | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplamı | Z      | P    |
|-----------------------------------|-----------|--------------------|-----------------|--------|------|
| Negatif Sıra                      | 9         | 6,56               | 59,00           | -1,314 | , 21 |
| Pozitif Sıra                      | 2         | 3,50               | 7,00            |        |      |
| Eşit                              | 0         |                    |                 |        |      |
| <b>Toplam</b>                     | <b>11</b> |                    |                 |        |      |

z: -1,314<sup>a</sup> p> .05

Tablo-7’de görüldüğü gibi kontrol grubunun utangaçlık ölçeği ön test – son test puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,969 p> .05].

**Tablo – 8: Kontrol Grubu Utangaçlık Ölçeği Son Test - İzleme Testi Puanları İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

| Kontrol SonTest<br>Kontrol İzleme Testi | N         | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplamı | Z                  | P     |
|-----------------------------------------|-----------|--------------------|-----------------|--------------------|-------|
| Negatif Sıra                            | 7         | 5,00               | 35,00           | -,767 <sup>a</sup> | , 443 |
| Pozitif Sıra                            | 3         | 6,67               | 20,00           | ,                  |       |
| Eşit                                    | 1         |                    |                 |                    |       |
| <b>Toplam</b>                           | <b>11</b> |                    |                 |                    |       |

z: -,767<sup>a</sup> p> .05

Tablo-8’de görüldüğü gibi kontrol grubunun utangaçlık ölçeği son test – izleme testi puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. [z: -,767<sup>a</sup> p> .05].

**Tablo – 9:Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Sontest Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu**

| Gruplar       | N  | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | u  | Z         | p    |
|---------------|----|-----------------|--------------|----|-----------|------|
| Deney Grubu   | 11 | 6,91            | 76,00        | 10 | -, -3,318 | ,001 |
| Kontrol Grubu | 11 | 16,09           | 177,00       | ,  |           |      |

z: -3,318p<.05

Tablo-9’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].

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümde, ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanan sosyal beceri programının utançlığı 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 farklıdırlar. 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 utançlığı çözme 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 uygulama 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 Altunoğlu - Dikmeer (1997) 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 sürdürebilme, 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, atılgnlık, 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 "sıkılgn", "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), Cramer (1990), Altunoğlu - 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 Cramer (1990)'ın 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.

## **5.1. Sonuç ve Öneriler**

### **5.1.1 Sonuçlar**

Bu araştırmada vasıtasıyla uygulanan sosyal beceri eğitiminin ergenlerin utangaçlık duygusundan kaynaklanan sosyal beceri eksikliklerini yenmede ve bu alanlarda kendilerini geliştirmelerinde yardımcı olduğu ve değişimin etkisinin de kalıcı olduğu izleme testleri ile saptanmıştır.

Programda kullanılan bilişsel ve davranışçı tekniklerin etkili olduğu saptanmıştır. Kullanılan teknik ve etkinliklerin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılar özelliklere sahip olduğu gözlenmiştir. Utangaçlıkla başa çıkmaya yönelik uygulanabilir çalışmalar ülkemizde yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın psikolojik danışmanlık alanında uygulamaya dönük çalışmalar açısından uygulayıcılara ve ihtiyacı olanlara faydalı olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik ve sosyal süreçlerde bilişsel değişim çok önemlidir. Utangaçlıkla Baş Edebilme amaçlı hazırlanan Sosyal Beceri Eğitim programı, literatürde Ellis (1994), Van Der Molen (1990), Page'e (1990), Albano (1995), Koçak (2001), Haynes-Clements ve diğerleri (1984), (Barrett, 1985) gibi araştırmacılarca etkililiği belirtilen bilişsel teknikler kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde bilişsel tekniklerin utangaçlık duygusunun yönetilmesinde etkili bir biçimde kullanılabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

### 5.1.2 Öneriler

Bu araştırma sonuçlarına yönelik öneriler aşağıda sunulmaktadır.

Araştırma ortaokul düzeyinde yapıldığından program 11-14 yaş grubu ile çalışan kurumlarda utangaçlık düzeyi yüksek olan diğer ergenlerin başa çıkma yöntemlerini geliştirmek için kullanılabilir.

Araştırmamız içeriğinde iletişim ve benlik saygısı konuları yoğun olarak yer aldığından utangaçlık beceri eğitim programının iletişim becerileri ve öz güven geliştirme eğitimiyle de desteklenmesi yalnızlık yaşayan utangaç bireylerin kişiler arası etkileşimde beceri kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Bu araştırma bilişsel yaklaşım yöntemi esas alınarak hazırlanmış ve bu yaklaşımın teknikleri ile uygulamalar yapılmıştır fakat psikolojik danışmadaki diğer yaklaşımlar kullanılarak karşılaştırma yapmak için deney grupları çoğaltılabilir. Böyle bir uygulama yöntemiyle utangaçlığı yenmede hangi yöntemin ve tekniğin etkili olabileceği karşılaştırmalı olarak görülebilir.

Bu araştırmada öğrenciler, sosyo-ekonomik düzey ve yaş açısından oldukça homojen bir yapıya sahiptir. Utangaçlık eğitimi farklı sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin oluşturacakları örneklemeler üzerinde incelenebilir.

## KAYNAKLAR

- Agran, M. & Wehmeyer, MÇ (1999). Teaching Problem to Students with Mental Retardation. Washington, D.C.: American Association on Mental Retardation.
- Albano, A. M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. Cognitive BehavioralPractice, 2 (2), 271-298.
- Aliyev R., Kalgı M. E. (2014)İlköğretim Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benli Saygısı Düzeylerini Etkileyen Faktörler Zirve Üniversitesi, Gaziantep, Turkish Journal of Education
- Altunoğlu – Altunoğlu-Dikmeer, D.İ. (1997). Sosyal beceri eğitiminin sosyal içedönük ergenlerin içedönüklük düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arends, T. (2000). Understanding shyness Araneum nostrum panic / anxiety ring.<http://members.aol.com.cybernettr/shyness.html#anchord131942>
- Argon T, Çelik H. (2006). İlköğretim Okullarında Çalışan Yöneticilerin Sosyal Beceri Yeterlik Düzeyleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
- Asendorpf, J.B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. Journal of Personality and Social Psychology, 53 (3), 542-549.
- Asendorpf, J.B. (1990). The expression of shyness and embarrassment. Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology. (Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Atkinson, S. ve Tomley, S. (2012), “Psikoloji Kitabı”, (E. Lakşe, Çev.), s. 375, İstanbul: Alfa yayınları

- Avcıoğlu, H. (2004). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Beceri Öğretilmesinde İşbirlikçi Öğrenme Yöntemi İle Sunulan Öğrenim Programının Etkinliğinin İncelenmesi. Omep Dünya Konsey Toplantısı ve Konferansı. 5-11 Ekim Kuşadası, Bildiri Cilt:1. cilt.49. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık. Avcıoğlu,
- Avcıoğlu, H. (2005). Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Avery, Arthur W. , Haynes-Clements Lynda A., Lamke Leanne K. (1981). Teaching Shy Studens: The Role Of The Family Life Educator. Family Relations, Vol.30 No. 1 pp. 39-43
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal beceri eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bauman, J.F. (1985). The Direct Instruction of Reading Comprehension Skills: A Teacher-Directiveness Paradiagm. Paper Presented at the Annual Meeting of the National Reading Conference. December 1(6).
- Booth, R. (1990). A short-term peer model for treating shyness in college students: a note on exploratory study. Psychological Reports, 66, 417- 418.
- Bulkeley, R. & Cramer, D. (1990). Social skills training with youth adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 19(5), 451-463.
- Cabak, H. (2002). Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carducci, J.B. & Zimbardo, G.P.(1995). Are you shy? Psychology Today, 28 (6), 34 46.
- Carducci, J.B. (2000). Shyness: the new solution. Psychology Today, 33 (1), 38-46.
- Cheek, J.M. ve Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. Journal of Personality and Social Psychology, 2, 330-339.
- Carducci, J.B. (2000). Shyness: the new solution. Psychology Today, 33 (1), 38-46.

- Carnie, D., Silbert, J. ve Stein, M. (1990). Direct Instruction Mathematics. (İkinci Basım). Merril Publishing Company.
- Cartledge, G., J. Fellows Milburn (1995), Teaching Social Skills to Children and Youth, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Cattell, R. B. (1973). Personality and Mood by Questionnaire. San Francisco:
- Cheek, J.M. (1998). Development of subtypes of shyness. Presented at INABIS 98 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, Dec 7-16th. Invited Symposium. <http://www.mcmaster.ca/inabis98/ameringen/cheek0760/index.html>
- Christoff, K.A., Scott, W.O., Kelley, M.L., Schlundt, D., Baer, G. & Kelley, J.A. (1985). Social skills and social problems-solving training for shy young adolescents Behavior Therapy, 16, 468-477.
- Chung, C. H. & Watkins, D. (1995). Evaluating a social skills training program for Hong Kong students. Journal of Social Psychology, 135 (4), 527- 528.
- Collet-Klingenberg, L. & Chadsey-Ruch, J. (1991). Using a Cognitive Process Approach to Teach Social Skills. Education and Training in Mental Retardation. 26, 258-270.
- Crozier, W.R. (1990). Shyness and embarrassment: perspectives from social psychology (Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Çelik, H. (2004). İlköğretim okulu yöneticilerinin sosyal beceri yeterlilikleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Dağseven, D. (2008). Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş Öğrencilere Sosyal Becerilerin Kazandırılmasında Doğrudan Öğretim ve Bilişsel Süreç Yaklaşımları ile Yapılan Öğretimin Etkililiklerinin ve Verimliliklerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Deniz, M. E. (2002) "Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri Ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Ta-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi." Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- DiTommaso, E., McNulty C.B., Ross L., Burgess M., (2003) "Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults" *Personality and Individual Differences*. Volume 35: pp. 303-312.)
- Durmuş, E. (2007), "Utangaç Olan veya Olmayan Öğrencilerin Algıları", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 40(1), ss. 243-268
- Elliot, N.S. & Gresham, M.F. (1993). *Social Skills Intervention for Children*. Behavior Modification, 17 (3), 287 – 313.
- Ellis, A. (1994) *Reason and Emotion in 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.
- Erwin, P. (2000). "Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık." Çev. Osman Akınhay, İstanbul:Alfa Yayınları.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health* 2, 27(1), 28-30.
- 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.
- Gresham, F. M. (1997). Social competence and students with behavior disorders: Where we've been, where we are, and where we should go. *Education and Treatment of Children*, 20(3), 233-250.
- 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.
- Güzel, R. (1998). Alt Özel Sınıflardaki Öğrencilerin Sesli Okudukları Öyküyü Anlama Becerilerini Kazanmalarında Doğrudan Öğretim Yöntemiyle Sunulan Bireyselleştirilmiş Okuduğunu Anlama Materyalinin Etkililiği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta E. ve Demirtaş E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s.21.
- 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 skills training with shy persons. *Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 710-713.
- Heilman, A.W., Blair, T.R. & Rupley, W.H. (1994). *Principles and Practices of Teaching Reading*. New York: MacMillan College Publishing Company.

- Henderson, L. & Zimbardo, G.P. (1998). Shyness. *Encyclopedias of Mental Health* (in press). San Diego: Academic Press CA.
- Hyson, M.C. & Van Trieste, K. (1987). The shy child. ARC Professional Services Group (ERIC Processing and Reference Facility). ED295741.
- Ishiyama, F.I. (1984). Shyness: anxious social sensitivity and self-isolating tendency adolescence, 19 (76), 903-911.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. ve Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30 (3), 263-270.
- Jones, W.H., Briggs, S.R. Smith, T.G. (1986). Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 629-639.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion. *Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-858.
- Kampla, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *Journal of Humanistic Education & Development*. 33 (4), 173-183
- Kashef, Z. (2001). Shy. *Essence*, 32 (5), 142-148.
- Keçialan. R, (2013) Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim ve Öfke Kontrolüne Etkisi Doktora Tezi Marmara Üniversitesi İstanbul
- Kocabaş. G. E, Akkök F. (2012). Uluslararası Bakolarya ve Normal Liseye Devam Eden Öğrencilerin Aile İçi İletişimleri Sosyal Becerilerinin Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: III Sayı:27

- 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." , Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana .
- Lamm, H. ve Stephan, E. (1987). Loneliness among german university students. *Social Behavior and Personality*, 15, 161-164.
- 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.
- M. Prisbell, (1988) "Perception Differences and Levels of Shyness", *Communication Research Reports*, 5(2), ss. 197–203
- Manning Philip, Ray George, (1993) "Shyness, Self-Confidence, and Social Interaction", *Social Psychology Quarterly*, 56(3), ss. 178–192.
- Maroldo, G.K. (1981). Shyness and loneliss among college men and women. *Psychological Reports*, 48, 885-886.
- 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.

- Nelson-Jones, R. (1982). Danışma psikolojisi kuramları. (Ed. F. Akkoyun). Cassell Educational Limited.
- 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.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., Nasıroğlu, S., (2012) Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 4(4):566-589 doi:10.5455/cap.20120433
- Page, M.R. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. Wellness Perspectives, 7 (1), 3-33.
- Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, Public and Private and its relationship to other measure of social behavior. Journal of Personality, 45, 458-595.
- Riggio, R.E.. (1986). Assessment of Basic Social Skills. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.51, No. 3. 649-660.
- Riggio R. E. (1989a). Social Skills Inventory Manual, USA: Consulting Psycyhologists Press.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. ve Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. Computers in Human Behavior 25: 578–586.
- Sargent, L.R. (1991). Socail Skills for School and Community Systematic Instruction for Children and Youth with Cognitive Delay. Washington, D.C: The Division on Mental Retardation of The Council for Exceptional Children
- Sarıca, Arzu Kumru.(2008) "Sosyal beceri programının ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Segrin, C. (2001). Social skills and negative life events: testing the deficit stress generation hypothesis. *Current Psychology*, 20(1), 17-19.
- Sheldon, P. (2013) Voices that cannot be heard: Can shyness explain how we communicate on Facebook versus face-to-face? *Computers in Human Behavior*. Jul, Vol. 29: 1402-1407
- Shepherd, G. (1983). *Developments in social skills training*. New York: Academic Press.
- Sucuoğlu, B & Çiftçi, İ. (2004). *Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi* Ankara: Kök Yayıncılık.
- Şahin, Ezgi Ekin; Gizir, Cem Ali. (2014) Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, [S.l.], v. 5, n. 41, p. 78-88, apr.. ISSN 1302-1370.
- 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 İlişki Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünlü, M. (2010). Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi. Master's thesis. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van Der Molen, T.H. (1990). *Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology* .(Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Press.

- Vaughn, S. & Lancelotta, G. (1990). Teaching interpersonal social skills to poorly accepted students: peer-pairing versus non-peer-pairing. *Journal of School Psychology*. 28, 181-188
- Vaughn, S, Elbaum, B. & Boardman, A.G. (2003). Social Skills Interventions for Young .Children with Disabilities. Vol.24,2-15.
- Yetişkin. G. (2016) Ergenlerde İletişim Becerileri ve Utangaçlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, M. (2006) Sosyal Beceri Eğitiminin Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız, C. (2015) Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grup Terapisinin Çocukların Utangaçlık Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, A.S. (2011) Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel (1998), Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3), 37-57.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *G.Ü. ,Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3), 37-57.
- Zimbardo, G.P. (1977). *Shyness: what is it and what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.

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

[http://www.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2012/03/utangaclik\\_bulten4.pdf](http://www.istanbul.edu.tr/wp-content/uploads/2012/03/utangaclik_bulten4.pdf)).

<http://www.neslihanruganci.com/documents/Utangaclik.pdf>



**EKLER****Ek-1**

**UTANGAÇLIKLARLA BAŞ EDEBİLME SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ  
PROGRAMI**

**BİRİNCİ OTURUM**

**Amaç:** Grup üyelerinin ve grup liderinin tanışmasını sağlamak, grubun amaçları ve gruba yapılacak olan uygulama sürecinin işleyişi, grup üyelerinin süreçten beklentileri ve bu grup sürecinden beklentilerinin paylaşılması, gruba kaynaşma, problemine etkin çözümler bulmak için ulaşılabilir ve makul hedefler belirleyebilmelerine yardım etmek.

**Hedefler:** Üyeler,

1. Gruba yapılacak işler ve uygulamalarla ilgili genel bir bilgi sahibi olurlar.
2. Programda kendiamaçları ile gruba ait amaçları değerlendirirler.
3. Grup üyeleri birbirlerinin isimlerini ve tanıtıcı diğer özelliklerini bilirler.
4. Gruba ait normları ve grup işleyişi içinde dikkat etmeleri gerekenlerle ilgili bilgi sahibi olurlar.
5. Gruba ait normları söyleyebilir.
6. Grup üyeleri birbirlerini tanır ve diğerlerine tanıtabilirler.
7. Her bir üye ulaşmak istediği hedefleri söyler.
8. Sosyal beceri eğitim programının amacının ve içeriğinin ne olduğuyla ilgili gereken bilgileri bilir.
9. Utangaçlık kavramını ve duygusunu bilme.

**Kullanılan Materyaller :** Form-1, Form-2, Form-3

**Süre :** 60 dk.

**Süreç:**

1. Oturumu grup liderinin kendini ve grubun amaçlarını (Form-2) tanıtmasıyla baştın ve grup çalışması ve süreci hakkında bilgi verin.
2. İsimleri öğrenmek amacıyla üyeler halka oluşturup kendi isimlerinin baş harfleriyle kendilerine ait bir sıfat ile kendilerini tanıtsınlar. Örneğin Ali kendini “**Akıllı Ali**” olarak tanıtır.
3. Üyelerden “Yaka Kartlarını (Form-1)” doldurmalarını isteyin. Yaka kartını doldurarak yakasına takan üyeler grup içinde dolaşarak ya da yaka kartlarını elden ele uzatarak yaka kartlarında yazılı olan bireysel özelliklerini okusunlar. (Bu uygulama esnasında kimse konuşmamalıdır. Grup liderinin bu uygulamada katılımcı olması çok uygun olur.)
4. Bu tanışma etkinliğinden sonra grup lideri grup üyelerine bu program gerçekleştirilmek istenenleri (Form-2 de hedefler) anlatsın. Üyelerin gruptan beklentilerinin daha somut ve gerçekçi bir şekle dönüştürülmesi için programda yapılacak etkinliklerle ilgili üyelerin gerçekçi olmayan beklenti ve düşünceler varsa bunlar düzeltilir.
5. Grup lideri daha sonra grup üyelerine uyulması istenen grup kurallarını (Form-3) anlatsın.
6. Bir sonraki uygulamada, üyelerin ulaşılabilir ve makul hedeflere sahip olmaları için şu üç soruyu sorun:
  - a. Hedefleriniz, başkalarından ziyade kendinizi değiştirmeyi amaçlıyor mu?
  - b. Hedefleriniz kontrolünüzde olmayan şeyleri değiştirmeyi içeriyor mu?

c. Hedefleriniz makul ve gerçeğe uygun mu?

7. Cevapları almadan önce “İnsanın bir şeyleri değiştirmek istiyorsa değişime kendisinden başlaması gerektiği” sözü ifade edilerek katılımcıların cevaplarını değerlendirilmeye başlayın. Daha sonra üyelere yazılı hedeflerin bulunduğu kartları dağıtın ve her bir hedefin sorulan bu sorularla tutarlı olup olmadığı üyelerce anlaşılması sağlayın. Üyelerin de sürece ait en önemli hedefi tartışılarak terapistin hedefiyle ne kadar örtüştüğünü irdeleyin.
8. Daha sonra sosyal beceri eğitim programının amacı ve içeriği ve de utangaçlık hakkında bilgilendirici konuşma yapılır. Tartışma ortamı sağlanır ve grup tartışması sonunda üyelere kişisel hedef oluşturma ile ilgili ödev verin, oturumda yapılanları özetleyin ve oturum sonlandırın.

**FORM-1****Kendini Tanıtma**

1. Adınız Soyadınız:
2. Adınızın Anlamı:
3. Aileniz Kaç Kişi :
4. Kardeş Sayısı :
5. Yaşları?
6. Doğum Yeri :
7. Büyüdünüz Yer:
8. Hobileriniz ve Zevkleriniz:
9. Ne olmak istiyorsunuz?
10. Gelecekte ne bekliyorsunuz?

1. Adınız Soyadınız :
2. Adınızın Anlamı :
3. Aileniz Kaç Kişi :
4. Kardeş Sayısı :
5. Yaşları :
6. Doğum Yeri :
7. Büyüdüğünüz Yer :
8. Hobileriniz ve Zevkleriniz:
9. Ne olmak istiyorsunuz :
10. Gelecekte ne bekliyorsunuz :

## FORM-2

1. Grup üyelerinin kendilerini tanımlarına ve anlamalarına yardımcı olmak.
2. Grup üyelerinin birbirlerini tanıyıp anlamalarına yardımcı olmak.
3. Üyelerin duygu ve düşüncelerini istedikleri gibi ifade edebilecekleri içten ve güvenli bir ortam oluşturmak
4. Üyelerin başkalarını hoşgörüyle dinlemelerine ve diğerlerinin tercihlerine saygı duyma ve duyarlılık kazanmalarına yardımcı olmak.
5. Üyelere kişilerarası ilişkilerde, sosyal ilişkilerde yaşadıkları problemlerin ve utangaçlığın kendilerine özgü olmadığını başkalarının da kendilerinininkine benzer utangaçlık ve beceri eksiklikleri olduğunu yani yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olmak.
6. Üyelerin kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda yaşadıkları utangaçlık ve beceri eksikliklerini gidermelerinde mantıksız düşüncelerini mantıklı olanlarla değiştirmelerine ve yeni olumlu davranış örüntüleri kazanmalarına yardımcı olmak.

### Hedefler:

1. Utangaçlığı tanırlar ve utangaçlığın unsurlarını bilirler.
2. Kendi duygularıyla ilgili farkındalık kazanırlar.
3. Duygularını çok daha kolay olarak tanımlarlar.
4. Utangaçlığı ortaya çıkaran düşüncelerin farkına varırlar.
5. Utangaçlıkla başa çıkmak için geliştirilen yöntemlerle ilgili bilgi sahibi olurlar ve duygularıyla ilgili başa etme yollarıyla ilgili farkındalık kazanırlar.
6. Utangaçlık yaşadıkları durumlarda öğrendikleri sosyal becerileri kullanarak bu utangaçlıklarını yenebilir ve problemle daha gerçekçi baş edebilirler.

**FORM-3****Grup Kuralları**

1. Grup oturumları 60 dakikadır.
2. Grup içinde konuşulanlar grupta kalır kesinlikle dışarı çıkmaz. Gizlilik esastır.
3. Grup üyeleri birbirlerine karşı koşulsuz saygı göstermeleri gerekir.
4. Her üyenin gruba katılması duygu ve düşüncelerini içtenlikle gruba paylaşmaları beklenir.
5. Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeye ve anlamaya çalışacaktır.
6. Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir.
7. Sosyal Beceri Eğitiminin etkililiği açısından üyelerin oturumlara katılmaları önemlidir. Üyelerden biri herhangi bir nedenden dolayı oturuma katılmayacaksa önceden bildirilmelidir.

## İKİNCİ OTURUM

**Amaç:** Bu oturumdaki amaç, üyelerin çok genel olarak belirlenmiş başlangıç hedeflerini yeniden gözden geçirerek bunları gözlenebilen daha küçük, daha belirgin, daha somut amaçlara ayırmalarına yardımcı olmak ve kendini tanıma, kendinin farkına varmadır.

**Hedefler:** Üyeler,

1. Başlangıçta oluşturulan hedeflerini gözden geçirebilirler.
2. Başlangıç hedeflerini tekrardan üzerinde düşünerek yeniden tanımlayabilirler.
3. Hedeflerini daha somut, daha belirgin amaçlara bölebilirler.
4. Gruba güven duyabilme, kendini tanıma ve grubun diğer üyelerine güven oluşturma
5. Olumlu olumsuz özelliklerinin farkına varma ve olumlu olumsuz özellikleriyle kendini olduğu gibi kabul etme

**Kullanılan Materyaller :**

**Süre :** 60 dk.

**Süreç:**

1. Bir önceki oturumda yapılanları özetleyin ve daha sonra önemli olan yerlerin üzerinde tekrar durulur.
2. Üyelere, başlangıç hedeflerin, daha genel ifadeler oldukları için çoğunlukla yeniden tanımlanması gerektiğini açıklayın. Üyeler oturumun maksadını mutlaka liderin maksadı ile örtüştürmelidir. Çünkü üyelerin beklentileri ile süreç paralel olmazsa süreç istenilen yönde ilerlemez ve her üye farklı

beklentilere girebilir. İlk hedefleri daha net bir hale dönüştürmek için grup üyelerine kendilerine aşağıdaki soruları sormalarını isteyin.

- a. İstediğim hedeflerime ulaşıyor olsaydım ne değişecekti?  
Davranışlarımda ne değişecekti ?
  - b. Hedefine ulaşmak için ihtiyacın olan şeyler nedir?
  - c. Şimdi seni rahatsız eden şey ne?
  - d. Daha iyisini yaptığımda bunu nasıl anlayacağım? Davranışlarımda ne olacak?
3. Üyelerle birlikte bu sorular bir yol gösterici olarak kullanılarak hedeflerinizi daha somut hale getirin. Daha sonra ilk hedefinin, gözden geçirilmiş daha net hedeften nasıl bir farkı vardır konusu tartışma haline getirin.
4. Son olarak başlangıçtaki hedefleriyle belirgin hedefleri arasındaki farklılıkları inceleyin.
5. Kendini Tanımlama Etkinliğini uygulayın.
6. Övme ve Destekleme Etkinliğini Uygulayın.
7. Oturumu özet yapılarak sonlandırın.

### ÜÇÜNCÜ OTURUM

**Amaç:** Üyelerin utangaçlık duygusunun biyolojik, fiziksel, bilişsel, davranışsal unsurlarının neler olduğunu bilmelerine ve öğrenmelerini sağlamak, kendi hayatlarındaki utangaçlıklarını ifade etme biçimleriyle ilgili farkındalıklarını artırmalarını ve utandıkları zaman çoğunluk verdikleri tepkileri belirlemelerini sağlayıp bu tepkilerin insan ilişkilerindeki etkilerinin farkına varmalarına yardımcı olmak.

#### Kullanılan Materyaller :

**Süre :** 60 dk.

#### Hedefler: Üyeler,

1. Utangaçlık duygusunun ne olduğunu tanımlarlar.
2. Utangaçlığın fiziksel, davranışsal ve bilişsel semptomlarını tanırlar.
3. Utangaçlığı kendi hayatları ile irtibatlandırır.
4. Utandıklarında sergiledikleri tipik tepkilerle bunların insan ilişkilerindeki etkilerini fark edebilirler.

#### Süreç:

1. Bir önceki oturumda yapılanları özetleyin ve bu uygulamada yapılacakları kısaca açıklayın.
2. Utangaçlık hakkında örnek bir tanım yaptıktan sonra üyelerden utangaçlığı tanımlamaları isteyin.

Utangaçlık : Utangaçlık, çekingenlik ya da güvensizlik nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta güçlük yaşamak demektir (Zimbardo 1977 ).

3. Üyeler kendilerine ait utangaçlık tanımlarını yaptıktan sonra aşağıdaki ve buna benzeyen sorular üyelere sorularak programa devam edilir.

“Utandırıldığında insanın dış görünüşü nasıl olur?”

“Utandırıldığında insan zihninde size göre nasıl bir düşünce oluşur?”

“ İnsanlar utanınca ellerinin kollarının fiziksel görünümü nasıl olur?”

“Siz utandığınızda ne yaparsınız?”

“ Sizce herkes zaman zaman utangaçlık yaşayabilir mi?”

“Siz utandığınızda kendi bedeninizde nasıl farklılıklar oluyor?”

Bu gibi sorularla üyelerin bu konudaki duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmaları istenir.

4. Daha sonra paylaşımı kolaylaştırmak için üyelere şu sorular sorulur:

“Beraberken sizi en çok kim utandırır ?”

“Sizi utandıran kişi ve durumlar sizi nasıl etkiliyor?”

**Ev Ödevi:** Üyelerden bir sonraki oturuma kadar bu süreç içerisinde utandıkları anlardaki fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini gözlemlemelerini ve bunları not almalarını isteyin.

**DÖRDÜNCÜ OTURUM**

**Amaç:** Bu oturumdaki amaç üyelerin güvenli, çekingen ve saldırgan davranışların neler olduğunu bilmesine yardımcı olmaktır.

**Hedefler:**

Üyeler,

1. Güvenli, çekingen ve saldırgan davranışları öğrenip birbirinden olan farklarını bilir.
2. Güvenli, çekingen ve saldırgan davranışları betimleyen özellikler ayırtedebilir.

**Kullanılan Materyaller :** Form-4

**Süre :** 60 dk.

**Süreç:**

1. Önceki oturumda fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini gözlemlmeleri ödev olarak verilmişti gönüllü üyelerden gözlemlerini paylaşmaları isteyin ve farkındalıklarını anlamaya çalışın.
2. Bir önceki oturumda yapılanları özetleyin ve bu uygulamada yapılacakları kısaca açıklayın.
3. Daha sonra Form-4'ü dağıtılarak örnek olayı ve davranış kalıplarını hep birlikte inceleyin. Girişken, çekingen ve saldırgan davranış özelliklerinin grup üyelerinin zihinlerinde netleştirilmesini sağlayın.
4. Grubu ikiye ayırın. İstekli üyelerden birine form-4 teki olayı göz önünde bulundurarak bildiği bir örnek paylaşmasını isteyin ve diğer üyelerin de örnek olayda olan ya da olması gereken davranış kalıplarını tartışmalarını sağlayın.

Bu şekilde hangi davranış türünün güvenli, çekingen ve saldırgan olduğunu belirleyeceklerdir.

5. Uygulamayı güvenli, güvensiz ve saldırgan davranışların özelliklerini özetleyerek sonlandırın.

### **Ev Ödevi:**

- ◆ Bir sonraki oturuma kadar da yaşadıkları ya da gözlemledikleri olaylardaki davranış özelliklerini tahlil etmeleri ve uygun davranış nasıl olmalı şeklinde düşüncelerini ve not alıp önümüzdeki oturumda paylaşımlarını isteyin.

## BEŞİNCİ OTURUM

**Amaç:** Sözsüz iletişimi ve etkili dinleme becerilerini kullanabilme

**Hedefler:** Üyeler,

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

**Kullanılan Materyaller :** Form-5, Form-6,

**Süre :** 60 dk.

**Süreç:**

1. Geçen oturumun özeti yapın (Önceki oturumda girişken, çekingen ve saldırgan davranış tanımlanarak örnek olay analizi yapılır.)
2. Gönüllü katılımcıların ev ödevlerini paylaşmalarını isteyin.
3. Göz iletişimi, yüz ifadesi, baş sallama, beden hareketi, vücut durusu gibi sözel olmayan mesajların üzerinde durun ve iletişimde bunların önemi tartışın.

Herkes psikolojik durumunu ve düşüncelerinin bazılarını vücut dili ile ortaya koyar. Bunların çoğunu farkında bile olmadan vücut diliyle ortaya koyar. Her birey bilinçli veya bilinçsiz olarak beden dili vasıtasıyla insanları etkiler. Bu arada da kendini tanıma fırsatı bulur. Bedenimizi iyi göstermenin yanındabeden dilimizin en iyi ifade tarzını yüzümüzle sağlarız. Bakar, güler, anlatırız, bazen de bakmaz, gülmez ama yine anlatırız. Bu nedenle iletişimdeki beden hareketleri iletişimi yorumlamak adına

çok önemlidir. Göz kontağı kurarak, canlı bir yüz ifadesi, bazen baş sallama gibi davranışlar iletişim sürecinin içinde aktif bir şekilde var olduğumuzu kanıtlayan ve destekleyen davranışlardır ([http://www.rostockerph.de/dowloads/rpheft/rp\\_heft1.htm](http://www.rostockerph.de/dowloads/rpheft/rp_heft1.htm)).

4. Sözsüz iletişimin öğeleri hakkında fotoğrafları göstererek (Baltas ve Baltas, 1999 ve benzer diğer resimler. (Form-5) bilgi verin.
5. Kendilerine güvenlerinin fazla olduğu ve az olduğu anlarını düşünmeleri ve bedenlerine dikkat etmeleri önerilerek istekli olanların yaşantı ve duygularını grupla paylaşırken diğer üyelerin onların kullandıkları sözsüz iletişim öğelerine dikkat etmeleri ve gözledikleri davranışları grupla paylaşmalarını isteyin.
6. Daha sonra üyelerin kendilerine bir mektup yazmaları (Form-6) isteyin. Bu etkinlik zaman alıcı bir etkinlik olduğu için zamanlamada sorun olursa ev ödevi olarak verin. Nasıl yazacaklarını net bir şekilde izah edin.
7. Oturuma yönelik değerlendirme yapıldıktan sonra oturuma son verin.

#### **Ev Ödevi:**

- ◆ Form-7, Form-8 oturum sonunda üyelere verilerek formları okumaları ve bir sonraki oturumda da bu formları kullanmak üzere hazırlıklı gelmelerini isteyin.

**FORM-5 (Batlas & Batlas(1999)'ın kitabından fotoğraflar ve başka fotoğraflar kullanılacak.)**

**FORM-6 (Kendinize Bir Mektup Yazın)**

**FORM-7 (Beden Dilini Ayarlama Formu)**

**FORM- 8 (İyi Bir Dinleyici Olmak İçin)**

## ALTINCI OTURUM

**Amaç:** Sözel iletişimi ve beden dilini etkili bir biçimde kullanabilme ve iyi bir dinleyici olma.

**Hedefler :**

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

**Kullanılan Materyaller :** Form-7, Form-8

**Süre :** 60 dk.

**Süreç:**

1. Önceki oturumun özetini yaparak gönüllü üyelerden ev ödevlerini paylaşmalarını isteyin.
2. İyi bir dinleyici olmak, göz kontağı kurmanın önemi konusunda paylaşımda bulunun.

Göz teması iki kişinin karşılıklı birbirinin gözlerinin içine bakmasıdır. Bu iletişim sözsüz bir iletişim şeklidir ve sosyal davranış olarak önemlidir. Göz kontağı dikkati dinleyiciye yoğunlaştırır. (tr.wikipedia.org/wiki/Göz\_teması)

3. Açık ve kapalı uçlu soru örnekleri paylaşarak iletişimdeki önemi ve de iletişimi sürdürmedeki rolünü izah edin.

(Açık –Kapalı Uçlu Soru Örnekleri Aşağıdadır)

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

4. Beden dilini doğru kullanmak amacıyla Form-7 ‘yi kullanın.
5. İyi bir dinleyici olmayı öğretmek için de Form-8’i kullanın.

Formlar değerlendirilince de formlardaki bilgiler doğrultusunda grup tartışması başlatın.

6. Tartışma tamamlanınca oturumun özetini yapıp oturumu sonlandırın.

### Ev Ödevi:

- ◆ Tartışma konusu ile ilgili günlük hayatımızda gözlem yapmalarını isteyin.

**YEDİNCİ OTURUM**

**Amaç:** Bu oturumda üyelerin kendi yeteneklerini ve mevcut kapasitelerini göz önünde bulundurmalarını ve kendilerini methetmelerini sağlayacak uygulamalarda bulunmak ve mantıksız düşüncelerin farkına varma ve mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirebilme amaçlanmaktadır.

**Hedefler:** Üyeler,

1. Yapamadığı şeylerle ilgili yargılarının değişebileceğini söyleyebilirler.
2. Kendilerine ben de yapabiliyorum ya da yaparım gibi olumu yaklaşım.
3. ABC modeli hakkında kısaca bilgi sahibi olma
4. Model ile düşüncenin duyguya, duygunun da davranışa etkisini fark etme.
5. Mantıksız düşüncelerin farkına varma ve mantıksız düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirme.

**Kullanılan Materyaller :**

**Süre :** 60 dk.

**Süreç :**

1. Önceki oturumun özetini yaparak gönüllü üyelerden ev ödevlerini paylaşmalarını isteyin.
2. Üyelere önceki oturumdaki yapılanlar hakkında ilgili neler düşündüklerini sorun. Bu uygulama hakkında açıklama yapın.
3. Üyelere yapmak isteyip fakat yapamayacaklarına inandıkları şeylerin olup olmadığını düşünmelerini ve buna göre yapamayacağını düşündükleri şeyler için gerekli becerilerin neler olduğunu da not almaları isteyin. ABC modelini okuyun kendi yaşantınızda olaylara anlam yüklerken kendimize bir değer

yüklerken bizim yorumlarımız ve kişisel algımızın olayları ne kadar yönlendirdiğini düşünün. Daha sonra bu becerilerin kendilerinde ne kadar olduğunu ve geliştirilebilirliğini tartışın. Daha sonra ise bu konudaki düşüncelerinin değişip değişmediği sorun.

4. İkinci olarak “kendini olumlu anlatma” oyunudur.

(Bu oyunda üyeler sırayla iki üç dakika boyunca kendileriyle ilgili özellikleri söyleyecekler ve özellikle “ben” ile başlayan cümleler koyacaklardır. Bu uygulama sonunda üyelerin uygulama sürecinde yaşadıklarını paylaşımlarına fırsat verin.)

5. Uygulama sonunda oturumda yapılanları özetleyin ve oturumu sonlandırın

#### **Ev Ödevi:**

- ◆ Sahip oldukları – olmadıklarını düşündükleri becerileri gözden geçirmelerini isteyin.

**SEKİZİNCİ OTURUM**

**Amaç:** Çekingen olarak tanımlanan davranışları yapmayı bırakmak ve dikkati duygu, düşünce ve tepkiler arasındaki ilişkilere vermek ve tepkilerimizi oluşturanın yaşanılan olaylardan çok, o olayla ilgili oluşan duygu ve düşüncelerimiz olduğunu anlamalarına yardım etmektir.

**Hedefler:** Üyeler,

1. Girişken davranışlar gösterme
2. Kişisel haklarının farkına varma
3. Girişken olmanın kişisel haklarını korumadaki önemini açıklama
4. Günlük yaşamlarındaki örnek olaylardan yola çıkarak kendi kendilerine ABC' lerini uygulayabilirler.

**Kullanılan Materyal :, Form-9**

**Süreç:**

1. Önceki oturumun özetini yapın ve gönüllü bireylerden ödevlerini paylaşmasını isteyin.
2. Konunun örnek üzerinde tartışılması aşağıda iki farklı açıdan ifade edilen kısa örneği okuyun.

### Örnek Olay :

A. Olay; Bir doktorsunuz ve şehir dışında bir toplantıdasınız. Bu sırada durumu acil olduğu önemle belirtilen bir hasta için telefon ile arandınız...

B. Yorum; Allah kahretsin benim bir türlü peşimi bırakmıyorlar. Nereye gitsem asla rahat vermezler...

C. Duygu ve Davranış; Sıkıntılı ve kızgın (çok yoğun öfke) bir ifade...

Örneği tekrar yapılandıralım...

A. Olay; Şehir dışındasınız ve önemli bir kongredesiniz. Bu anda durumu çok acil bir hasta için sizi aradılar...

B. Yorum; Kendilerinin çözüm bulamadıkları önemli bir şey oldu ki beni aradılar. Benim yardımına ihtiyaç duymaları çok sevindirici.

C. Duygu ve Davranış; Kendine güvenli ve keyifli bir ifadeye bürünmek...

Daha sonra hikayedeki kahramanın yaşanan olay karşısındaki duyguları, düşünceleri ve tepkileri irdeleyebilmek için her üyeni “olay, duygu, düşünce ve verilen fiziksel - sosyal tepkinin” ne olduğunu anlatması isteyin. (Yani olayda ABC kuralı irdelenir). Ayrıca verilen tepkinin girişken mi, çekingen mi, saldırgan mı olduğu da irdeleyin.

### 3. Kişisel haklar ve girişken olmanın kişisel hakları korumadaki önemi:

Kişisel haklar çizelgesi (Form-9) grup üyelerine dağıtılarak, incelemeleri ve kendileri için en önemli kişisel hakların hangileri olduğunu belirlemelerini isteyin. Grup üyelerine sırayla kişisel haklar çizelgesini yüksek sesle okutun. Ayrıca her üyenin önemli bulduğu kişisel hakların hangileri olduğunu ve nedenlerini açıklamasını isteyin. Kişilerin girişken oldukları takdirde haklarını elde edebilecekleri konusu tartışma konusu yapın.

4. Bu çizelgenin duvara asılıp günlük bir kere okunması isteyin. Oturum özetleyin ve sonlandırın.

**Ev Ödevi:**

- ◆ Kişisel haklar çizelgesinin duvara asılıp günlük bir kere okunması isteyin.



## DOKUZUNCU OTURUM

**Amaç:** Bu oturumda amaç utangaçlığı sebep olan yaşantılara nasıl tepki verilebileceğini öğrenmelerini, yaşanan olayla ilgili düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak, kendilerini utandıran durumlarda makul düşünceler içinde tepki verebilmelerine yardımcı olmak. Yaşanan olaylar karşısında alternatif düşünceleri üretebilmeyi başarabilmelerini ve günlük yaşamlarında utangaçlık duygusunu oluşturan durumlara karşı bu metodun kullanmalarını sağlayabilmektir.

### Hedefler:

1. Üyeler,
2. İnsanlarla yeni ilişkiler kurma
3. Bir konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma
4. Birisiyle tanışma
5. Tanımadığı birisine soru sorma
6. Kendilerini utandıran olaylara karşı ılımlı düşünceler geliştirirler.
7. Alternatif düşünceler geliştirirler.
8. Reddetme ve reddedilmeyi kabul etme.
9. Satın aldığı bir eşyayı değiştirme ya da iade etme.
10. Yardım isteme.
11. Teşekkür etme ve özür dileme.
12. Topluluk içinde rahat davranma.

13. Topluluk içinde dikkatleri üzerine toplamaktan rahatsız olmama.

14. Kişiler arası ilişkilerde kendini gruba göre ayarlama.

### **Kullanılan Materyaller :**

**Süre :** 60 dk.

### **Süreç:**

1. Bir önceki oturumun özeti yapıldık oturuma geçin ve aşağıdaki becerileri uygulayın.

Birisi İle Tanışmak İçin

Konuşmayı Sürdürmek

Teşekkür Etme-Özür Dileme

İlişkiyi Sürdürmek

Yardım İsteme

Tanımadığı birisine soru sorma

Umutsuzluğa kapılmayın

Umutsuz Hissetmemek

Konuşmayı Bitirmek

Bir istekte bulunmak, reddetmek ve reddedilmeyi kabullenmek

Reddetmek ve reddedilmeyi kabul etme

Reddetme

Reddedilme

Satın Aldığı Bir Eşyayı Değiştirme ya da İade Etme

## Beceriler Listesi

### Gruba kendini ayarlama becerisi

#### **Ev Ödevi:**

- ◆ Oturum sırasında göstermekte en çok güçlük çektikleri beceriyle ilgili günlük yaşamlarında alıştırmaya yapmaları ve bu yaşantılarını not etmeleri istenir.
- ◆ Grup üyelerinden kendi istedikleri bir konu üzerine konuşma hazırlamaları ve haftaya herkesin bu konuşmaları gruba sunması istenir.



**ONUNCU OTURUM**

**Amaç:** Genel değerlendirme ve vedalaşma

**Hedefler:** Üyeler,

1. Katıldıkları sosyal becerileri eğitimiyle ilgili yaşadıklarını değerlendirirler.
2. Grupla yapılan çalışmalardan kazandıklarını gözden geçirirler.
3. Grup çalışmalarından sağladıkları olumlu şeyleri gündelik nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilişkili düşünce ve önerilerini ifade ederler.
4. Grup üyeleri ve lider birbirlerine 10 haftalık oturum boyunca yaşanan ve yapılan çalışmalarla ilgili dönüt verirler.
5. Grup üyeleri birbirleriyle vedalaşırlar.

**Süre :** 60 dk.

**Süreç :**

1. 10. Hafta itibariyle oturumların sonlandırıldığını ifade edin. Kazanımların neler olduğunu paylaşın ve üyelere neler kazandıklarını düşündüklerini sorun.
- 2.

**KAZANIMLAR**

1. Utangaçlık duygusunu tanırlar ve utangaçlığın alt unsurlarını bilirler.
2. Kendi duygularıyla ilgili farkındalık kazanırlar.
3. Duygularını çok daha kolay ifadelendirebilirler.
4. Utangaçlığa sebep olan düşüncelerinin farkına varırlar.

5. Utangaçlıkla baş etme yöntem ve teknikleri hakkında bilgi ve beceri sahibi olurlar ve ne yapılması gerektiği ile ilgili farkındalık kazanırlar.
3. Daha sonra hazırladıkları konuşmayı sunmaları için fırsat verin.
4. Teşekkür ederek vedalaşın.



## Ek-2

## UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

## AÇIKLAMA

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

Lütfen boş bırakmayınız ve her ifade için bir işaretleme yapınız.

(Kullanılan ölçekten örnek maddeler)

|                                                                        | Bana Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Kararsızım | Bana Uygun | Bana Çok Uygun |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|------------|------------|----------------|
| 1. İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissedirim. | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |
| 3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.     | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |
| 8. Yetkili bir kişiyle konuşurken kendimi gergin hissedirim.           | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |
| 13. Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.          | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |
| 17. Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim.                  | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |
| 20. Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.        | ( )                  | ( )         | ( )        | ( )        | ( )            |

## ÖZGEÇMİŞ

|                                                     |                                  |                              |                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Adı Soyadı                                          | İzzet PARMAKSIZ                  | İmza                         |                          |
| Doğum Yeri                                          | Malatya – Hekimhan               |                              |                          |
| Doğum Tarihi                                        | 07.06.1984                       |                              |                          |
| Medeni Durumu                                       | Bekar                            |                              |                          |
| Öğrenim Durumu                                      |                                  |                              |                          |
| Derece                                              | Okulun Adı                       | Program                      | Yıl                      |
| İlkokul                                             | Yaşar Öncan İlkokulu             | -                            | Malatya<br>1991<br>1995  |
| Ortaokul                                            | Milli Egemenlik İlköğretim Okulu | -                            | Malatya<br>1995<br>1998  |
| Lise                                                | Akçadağ Anadolu Öğretmen Lisesi  | Sosyal Bilimler              | Malatya<br>1998<br>2002  |
| Lisans                                              | Marmara Üniversitesi             | Rehberlik ve Psikolojik Dan. | İstanbul<br>2002<br>2006 |
| Yüksek Lisans                                       | Selçuk Üniversitesi              | Rehberlik ve Psikolojik Dan. | Konya<br>2009<br>2011    |
| Doktora                                             | Necmettin Erbakan Üniversitesi   | Rehberlik ve Psikolojik Dan. | Konya<br>2011<br>2017    |
| Becerileri                                          |                                  |                              |                          |
| İlgi Alanları                                       |                                  |                              |                          |
| İş Deneyimi                                         |                                  |                              |                          |
| Aldığı Ödüller                                      |                                  |                              |                          |
| Hakkında Bilgi Almak İçin Önerilebileceğim Şahıslar |                                  |                              |                          |
| Tel                                                 | 0545 764 32 17                   |                              |                          |
| Adres                                               | Yeşilyurt / MALATYA              |                              |                          |