

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK REHBERLİK VE DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARAR VERMEDE ÖZSAYGI VE KARAR
VERME STİLLERİNİN BENLİK SAYGISI VE UTANGAÇLIK AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Yrd. Doç. Coşkun ARSLAN

Hazırlayan
Ahmet Selçuk YILMAZ

KONYA-2011



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ahmet Selçuk YILMAZ
	Numarası	085216051008
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐
	Tezin Adı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, KARAR VERME STİLLERİNİN VE KARAR VERMEDE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN UTANGAÇLIK VE BENLİK SAYGISI AÇISINDAN İNCELENMESİ

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.

Ahmet Selçuk YILMAZ
İmza



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ahmet Selçuk YILMAZ
	Numarası	085216051008
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, KARAR VERME STİLLERİNİN VE KARAR VERMEDE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN UTANGAÇLIK VE BENLİK SAYGISI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “üniversite öğrencilerinin, karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi” başlıklı bu çalışma 06/06/2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Coşkun ARSLAN	Danışman	
Doç. Dr. M. Engin DENİZ	Üye	 Jüri Üyesi Adı Soyadı İmzası
Yrd. Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU	Üye	 Jüri Üyesi Adı Soyadı İmzası



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Ahmet Selçuk yılmaz	Numarası: 085216051008
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	
	Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN	
Tezin Adı		ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN, KARAR VERME STİLLERİNİN VE KARAR VERMEDE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN UTANGAÇLIK VE BENLİK SAYGISI AÇISINDAN İNCELENMESİ	

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin, karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı açısından incelenmiştir. Araştırmanın genel evreni, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3., 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi olarak belirlenmiştir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örneklemi toplam 636 kız ve erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Verilerin analizinde karar vermede özsaygı, karar verme ile düşük ve yüksek utangaçlık ve benlik saygısı ilişkisini ortaya koymak amacıyla gruplar için t testi kullanılmıştır. Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ile utangaçlık ve benlik saygısını açıklama gücünü ve ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular kısaca şöyle özetlenebilir:

1. Araştırma bulgularına utangaçlık açısından bakıldığında, utangaçlık ile karar vermede özsaygıyı ve dikkatli karar verme arasında negatif yönde

bir ilişki olduğu yani utangaçlık arttıkça karar vermede özsaygı ve dikkatli karar vermenin azaldığını göstermiştir.

2. Benlik saygısı ile karar vermede özsaygı ve panik karar verme ile anlamlı bir ilişki saptanmış bunun yanında karar vermede erteleyici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.
3. Karar vermede özsaygı puan ortalamaları ile düşük ve yüksek utangaçlık düzeylerine bakıldığında öğrencilerin utangaçlık düzeyleri düştükçe karar vermede özsaygı puan ortalamaları artmaktadır. Aynı durum dikkatli karar vermede de mevcut iken kaçınan, erteleyici ve panik karar verme durumlarında öğrencilerin utangaçlık düzeyi düştükçe kaçınan, erteleyici ve panik karar verme düzeyleri de düşmektedir.
4. Karar vermede özsaygı puan ortalamalarına baktığımızda benlik saygısı düşük olan öğrencilerde karar vermede özsaygı puan ortalamaları düşerken yüksek olan öğrencilerde de yükseldiği tespit edilmiştir. Kaçınan karar verme alt boyutunda bakıldığında ise benlik saygısı yükseldiğinde kaçınan karar verme davranışı düşerken benlik saygısı yüksek öğrencilerde kaçınan karar verme durumlarında düşüş gözlemlenmektedir. Karar vermenin diğer alt boyutları olan dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar vermede anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Ahmet Selçuk yılmaz	Numarası: 085216051008
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	
	Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN	
Tezin Adı		ANALYZING DECISION MAKING STYLES AND SELF-RESPECT AT DECISION MAKING OF UNIVERSITY STUDENTS REGARDING TO SHYNESS AND SELF-ESTEEM LEVEL	

ABSTRACT

This study examined decision making styles and self-esteem levels of university students regarding shying, self-esteem. The general universe of the study is 1, 2, 3, 4 year students who are educated in different faculties of Seljuk University. The working universe of the study has been determined as Faculty of Education, Faculty of vocational Training, Technical Training Faculty and Faculty of Arts & Science. The research sampling has been selected by random cluster sampling method among the students who are educated in various departments of those faculties. Total research sampling composes 636 students.

“T test” has been used for the groups to set forth relation self-esteem, decision-making and low, high shying and self-esteem while analyzing data. Regression analyze technique has been used to determine self-esteem at decision-making and decision making styles and shying and self-esteem explanation power and to determine in what level it was explained.

The obtained findings at the research can be summarized briefly as follows:

1. When the research findings were considered regarding shying, it has been concluded that there is negative relation between shying and self – esteem

decision-making and carefully decision making; in another mean as much as shying increases self-esteem and careful decision-making decreases.

2. It has been concluded that a meaningful relation was determined between self-esteem at decision making and panic decision-making; beside this no any meaningful relation was found between postponing approaches at decision making.
3. When it is considered in view of decision making self-esteem point average and low and high shy levels; it is observed that as long as decreasing students' shy levels, self-esteem point average at decision making is increased. The same situation is current for careful decision-making but as much as decreasing shy level of students, students' shying, postponing, panic decision making level also decreases at the shying, postponing and panic decision-making situations.
4. When we consider the self-esteem point average at decision making, it has been determined that while the point average of students with low self-esteem is decreasing but the point average of students with high self-esteem is increasing. When it is considered from sub dimension of shy, it is observed that as much as the students' self-esteem is increasing, on the other hand shy decision making behavior decreases with high self-esteem students. It has been determined that there is no any meaningful difference at other sub dimensions of decision making, as carefully decision making, postponing decision making and panic decision making.

İÇİNDEKİLER

Özet.....	İ
Summary.....	İİİ
İçindekiler.....	V
Tablolar.....	Vİİ
Önsöz.....	Vİİİ

BÖLÜM 1

GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
ALT AMAÇLAR.....	4
Araştırmanın Önemi.....	5
SINIRLILIKLAR.....	5
TANIMLAR.....	5

BÖLÜM 2

Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve.....	7
KARAR VERME İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
Karar Verme Süreci.....	8
Karar Verme Stilleri.....	11
Karar Verme Stratejileri.....	16
KARAR VERME İLE İLGİLİ KURAMLAR.....	16
Krumboltz'un Sosyal Öğrenme Kuramı.....	16
Fayda Kuramı.....	18
Çatışma Kuramı.....	19
Bilişsel Güdü Kuramı.....	20
Tahmin ve Pişmanlık Kuramı.....	21
Bayezyan Karar Kuramı ve Oyun Kuramı.....	22
KARAR MODELLERİ.....	23
Mesleki Karar Modeli.....	23
Rest'in Geliştirdiği Etkisel Karar Verme Modeli.....	24
Karar Vermede Kendini Düzenleme Modeli.....	26
KARAR VERME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	26
UTANGAÇLIK İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇE.....	30
UTANGAÇLIK İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	31
Sosyal Fobi.....	31
İçedönüklük.....	33
Çekingenlik.....	35
UTANGAÇLIKLAR İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	37
Psikoanalitik Yaklaşım.....	37
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	38

Sosyal Öğrenme.....	39
Utangaçlık Türleri.....	40
Utangaç Kişinin Özellikleri.....	41
Utangaçlıkla Başetme Yolları.....	44
Utangaçlıkla İlgili Araştırmalar.....	46
BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	50
Benlik.....	50
Benlik Saygısı.....	51
Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar.....	56

BÖLÜM 3

YÖNTEM.....	59
Araştırma Modeli.....	59
Evren ve Örneklem.....	59
Verilerin Toplama Araçları.....	59
Utangaçlık Ölçeği.....	60
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	61
Melbourne Karar Verme Ölçeği.....	62
Verilerin Toplanması ve Analizi.....	64

BÖLÜM 4

BULGULAR.....	65
---------------	----

BÖLÜM 5

TARTIŞMA ve YORUM.....	73
------------------------	----

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
KAYNAÇA.....	83
EKLER.....	93

TABLÖLAR

Tablo 1: <i>Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler</i>	65
Tablo 2: <i>Karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ile benlik saygısı ve utangaçlık arasındaki ilişki</i>	66
Tablo 3: <i>Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi</i>	67
Tablo 4: <i>Dikkatli karar verme üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi</i>	67
Tablo 5: <i>Kaçıngan karar verme üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi</i>	68
Tablo 6: <i>Karar vermede erteleyici yaklaşım üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi</i>	68
Tablo 7: <i>Karar vermede panik yaklaşım üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi</i>	69
Tablo 8: <i>Düşük ve yüksek utangaçlık düzeyine göre karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları karşılaştırılması</i>	70
Tablo 9: <i>Düşük ve yüksek benlik saygısı düzeyine göre karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları karşılaştırılması</i>	71

ÖNSÖZ

Lisans ve yüksek lisans döneminde yapmış olduğum çalışmalara ve araştırmalarımnda beni destekleyen, tez konusu belirlenmesinden ve tamamlanmasına kadar geçen bütün aşamalarda yardımını esirgemeyen ve benim için bir danışman hoca olmaktan fazlası olan sevgili hocam, danışmanım Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim süresince ne zaman yardım istesem hiç düşünmeden yardım eden sayın hocam Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ hocama, benimle kütüphanesini paylaşan bunun ötesinde sıkıntılarımı paylaştığım Yrd. Doç. Dr. Zeliha TRAŞ hocama, desteğini ve güvenini hep hissettiğim Doç.Dr. Erdal HAMARTA hocama ve Yrd. Doç. Dr. Selehattin AVŞAROĞLU hocama teşekkür ederim.

Bana her türlü konuda destek olan, yaşamım boyunca en mutlu anlarımı beraber yaşadığım ve sevgilerini daima üzerimde hissettiğim sevgili ailem, babam Hasan YILMAZ, annem Hanife Gürses, abim Sabri YILMAZ ve ablam Hamide YALÇINKAYA'ya teşekkür ederim.

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bireylerin sürekli beklenti ve yeni arayışlar içerisinde bulunması, onları karar vermede izlediği stratejileri kullanma noktasında güç durumda bırakmaktadır (Deniz, 2002). O nedenle bireyin karar verme yaklaşımı ve karar verme davranışlarında bulunurken kullandığı stratejiler ve stiller önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamından doyum alması ve kendini geliştirebilmesi için, uygun ve etkili karar verme becerisi kazanmasına yardımcı olunması gerekmektedir (Ersever, 1996). Bireyin bir olgu, süreç veya olayı sorun olarak görmesi onun oluşturduğu benlik saygısı ile de ilişkili olabilmektedir. Kurduğu bu ilişki, bir kaynağı stres olarak görmesine veya doğal bir süreç olarak kabul etmesini sağlamaktadır.

Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır (Kuzgun, 1992).

Karar verme davranışı, genel olarak amaca ilişkin gerekli bilgiyi toplamak için amaçları belirleme, böyle bir bilgiyi dikkate alarak ve değerlendirerek seçenekler oluşturma ve mevcut seçeneklerden amaca en uygun olanını seçmeyi içerir (Güçray, 2003).

Heppner (1978) göre karar verme, olasılıkları seçenekleri değerlendirme ve sonuçlarını izleme gibi özgül etkinlikler içerir. Kararı gerektiren durumun doğru bir biçimde tanımlanması çözümde doğru yaklaşımı getirir (Akt: Köksal, 2003).

İnsanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisi iletişimdir. İnsanlar arasındaki ilişki iletişim yoluyla kurulur. İletişim, konuşan ve dinleyenin güdü, algı, eğilim ve tutumlarından oluşan insan davranışlarının oldukça karmaşık bir şeklidir (Yüksel, 1997). Çulha ve Dereli (1987)'ye göre iletişimde her zaman başarılı ve rahat olunamayabilir. Duygu ve düşüncelerini açıkça

söylememek, yaşlılarıyla yaş ve mevkice kendinden büyüklerle rahat konuşamamak, arkadaş edinmemek ve farklı guruplara girememek iletişim sorunları arasında yer almaktadır. Birçok kişi yeni tanışılan kimseyle ilişki kurmakta oldukça utangaçlık gösterebilir (Akt: Yıldırım, 2006).

Utangaçlığın bilimsel olarak ilk ortaya çıkışı Philip G. Zimbardo'nın araştırmalarıyla olmuştur. Zimbardo(1990) utangaçlığı; “çekinme ya da güven duymama nedeni ile kişilerin sosyal ortamlarda güçlük yaşaması” olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre utangaçlık, bireylerin yeni insanlarla tanışmasını ve yeni arkadaşlar edinmesini güçleştiren ve kişilerin yeni yaşantılardan zevk almasını zorlaştıran önemli bir engeldir

Benzer biçimlerde Zolten ve Long (1997), utangaçlığı insanlardan ve sosyal durumlardan çekilme olarak tanımlarken, Gard (2000) utangaçlığı, sosyal ortamlarda endişe duyma ve engellenme hissi olarak açıklamakta ve özellikle dikkatlerin üzerine çekilebileceği (partiler, toplantılar vb.) ya da değerlendirme yapılabileceği (konuşma yapma, iş görüşmesi vb.) ortamlarda ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Akt: Yıldırım, 2006).

Utangaçlık diğer bir deyişle insanlarla etkileşimde bulunmaktan korkmak, kaçınmak ve sosyal ortamlarda sıkılgan olmaktır. Utangaç bireyler diğer insanlar tarafından gülünç bulunacaklarını ve bu nedenden dolayı da insanların kendilerine acıyacağını düşündüklerinden diğerlerinin dikkatlerini çekecek hiçbir şey yapmaz ve söylemezler (Kimmel ve Weiner, 1985).

Utangaçlık kişinin sadece sosyal ilişkilerini etkilemekle kalmaz aynı zamanda bireyin kendine değer veriş düzeyini, olaylara ve kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını da etkiler. Utangaç kişiler başkalarının göstermiş olduğu olumsuz tepkilerden kolaylıkla etkilenirler. Kendileriyle ilgili olumsuz yargılar utangaç bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesine neden olmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Page (1990)'a göre utangaçlığın olumsuz etkisi tüm bireylerde farklı olarak ortaya çıkar. Utangaçlık bireylerde düşük benlik saygısına, depresyona, kaygıya ve yalnızlığa neden olur.

Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik-saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Adams, 1995). Benlik saygısı, bireyin kendisini yetenekli önemli, başarılı ve değerli biri olarak algılama derecesidir (Temel ve Aksoy, 2001).

Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireylerin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmelidir (Kuzgun, 2002).

Benlik saygısı kişinin kendi dünyası ile ilgili kişisel kararları ve ideal benliğe göre yapılan iyi davranışlara dayanır. Yüksek benlik saygısı hatalara, yanlışlara ve başarısızlıklara rağmen şartsız benliğin kabul edilışıdır. Bu aynı zamandan kişinin kendi yaşamı hakkındaki sorumluluklarını kabullenmesi anlamına gelir. Kişinin benlik kavramı ile ideal benliği arasında geniş bir uyumsuzluk varsa düşük benlik saygısından bahsedilir.

Bireylerin sürekli beklenti ve yeni arayışlar içerisinde bulunması, onları karar vermede izlediği stratejileri kullanma noktasında güç durumda bırakmaktadır (Deniz, 2002). O nedenle bireyin karar verme yaklaşımı ve karar verme davranışlarında bulunurken kullandığı stratejiler ve stiller önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamından doyum alması ve kendini geliştirebilmesi için, uygun ve etkili karar verme becerisi kazanmasına yardımcı olunması gerekmektedir (Ersever, 1996). Bireyin bir olgu, süreç veya olayı sorun olarak görmesi onun oluşturduğu benlik saygısı ile de ilişkili olabilmektedir. Kurduğu bu ilişki, bir kaynağı stres olarak görmesine veya doğal bir süreç olarak kabul etmesini sağlamaktadır.

Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünölen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır (Kuzgun, 1992).

Karar verme davranışı, genel olarak amaca ilişkin gerekli bilgiyi toplamak için amaçları belirleme, böyle bir bilgiyi dikkate alarak ve değerlendirerek seçenekler oluşturma ve mevcut seçeneklerden amaca en uygun olanını seçmeyi içerir (Güçray, 2003).

Heppner (1978) göre karar verme, olasılıkları seçenekleri değerlendirme ve sonuçlarını izleme gibi özgül etkinlikler içerir. Kararı gerektiren durumun doğru bir biçimde tanımlanması çözümde doğru yaklaşımı getirir (Akt: Köksal, 2003).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; Üniversite öğrencilerinin, karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı düzeyleri ile benlik saygısı ve utangaçlık arasında bir ilişki var mıdır?
2. Benlik saygısı ve utangaçlık düzeyleri karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
3. Düşük ve yüksek utangaçlık düzeylerine göre karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Düşük ve yüksek benlik saygısı düzeylerine göre karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Değişen ve gelişmekte olan Türkiye Cumhuriyetinde üniversite öğrencileri birçok konuda karar verme gereksinimi duyarlar. Karar verme sürecinde karar vermenin alt boyutlarını bilerek karar vermeleri ve gerekli durumlarda üniversitenin psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmalında yarar vardır. Üniversite öğrencilerin karar aşamasında ve karar verme sürecinden sonra yaşadıkları durumlar öğrencilerin benlik saygıları ve utangaçlık düzeyleri ile doğrudan bağlantılıdır. Bu araştırmanın değişkenleri olan benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ile irdelendiğinde çıkacak sonuçların üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerinin karar vermede etkili olacağı ve bu süreçte nelere dikkat edilmesi konusunda ışık tutacağı umulmaktadır.

Araştırmada karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ile benlik saygısı ve utangaçlık ilişkisi irdelenmiş olup bu değişkenlerle yapılan diğer araştırmaların test edilebilmesi açısından önemli olacağı ve araştırmanın sonuçları doğrultusunda benlik saygısını yükseltici ve utangaçlığı düşürmeye yönelik eğitim programlarının hazırlanmasında ve uygulanmasında uzmanlara yeni bakış açıları katacağı umulmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği, yalnızca üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı tutulacaktır.

2. Araştırmada ölçülen, öğrencilerin utangaçlık düzeyleri “Utangaçlık Ölçeği”nin, Benlik Saygısı düzeyleri “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin ve Karar Verme düzeyleri “Melbourne Karar Verme Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Benlik Saygısı: Bireyin kendine özgü olarak yaptığı, benimsediği ve devam ettiği değerlendirmesidir (Coopersmith 1967).

Utangaçlık: Başkalarının bulunduğu yerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımlanmaktadır. Kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak belirtilmektedir (Yıldırım, 2006).

Karar Verme: Olaylara ilişkin olasılık hesapları yaparak iki veya daha fazla seçenek arasından bir seçim yapma yetisi, süreci veya bu amaçla kullanılan yöntem (Budak, 2000).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde utangaçlık, karar verme ve benlik saygısı ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalar ile birlikte yapılmış olan araştırmalara yer verilecektir.

KARAR VERME İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır (Kuzgun, 1992).

Karar verme davranışı, genel olarak amaca ilişkin gerekli bilgiyi toplamak için amaçları belirleme, böyle bir bilgiyi dikkate alarak ve değerlendirerek seçenekler oluşturma ve mevcut seçeneklerden amaca en uygun olanını seçmeyi içerir (Güçray, 2001).

Heppner (1978) göre karar verme, olasılıkları seçenekleri değerlendirme ve sonuçlarını izleme gibi özgül etkinlikler içerir. Kararı gerektiren durumun doğru bir biçimde tanımlanması çözümde doğru yaklaşımı getirir.

Karar verme davranışında bireyin seçimi, onun sahip olduğu kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenebilir. Bazı bireyler, karar verme sürecinde karar verme davranışına ilksin kontrolün kendilerinde olduğuna inanırlarken, bazıları ise bu kontrolün dışsal faktörler tarafından belirlendiğine inanırlar. Dolayısıyla, karar verme davranışında bireyin sahip olduğu denetim odağının biçimi önemli bir faktördür. Denetim odağı, bireylerin geçmişteki pekiştirici yaşantılarına dayalı olarak, davranışlarının sonuçlarını kendi kontrollerine ya da kendileri dışındaki güçlerin kontrollerine bağlamaları sonucu oluşan bir özelliktir (Dağ, 1990).

Kişinin sahip olduğu bireysel farklılıkların, karar verme davranışı üzerinde etkileri vardır. Çok seçenekli karar alma süreçleri, bireyler açısından daha fazla

güçlük ortaya çıkarmaktadır. Bu durum bireyde stres durumlarının yaşanmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda bu karar verme karmaşıklığı, bireyi karar vermede olumsuz etkilemektedir (Deniz, 2004).

KARAR VERME SÜRECİ

Bireyler her gün değişik önemlerde karar verirler. Dolayısıyla karar verme, ilk bakışta oldukça karmaşık olarak görülmeyebilir. Oysaki karar verme bireyin güçlü ve zayıf yönün iç içe girdiği bir süreci ilgilendirir. Karar vermenin ne ile ilişkili olduğunun anlaşılması ile bireylerin daha sağlıklı kararlar almasında onlara yardımcı olunabilir.

Karar verme sürecini anlama, sürecin öğelerini açıklama pratikteki yararları nedeniyle önemlidir. Süreçteki bireysel farklılıkların önemli nedenlerinden biri de karar verme stilleridir. Karar verme çalışmalarında öncelikli ilgi, bireylerin kararlarında neyi temel alarak, nasıl karar verilmesi olmuştur (Deniz, 2002).

Bireyin karar vermesiyle ilgili kuramsal görüşlerin oluşturulmasında iki temel yaklaşım benimsendiği görülmektedir. Bunlar sonuç ve süreç üzerinde yoğunlaşan yaklaşımlardır. Sonuç üzerinde yoğunlaşan yaklaşımda karar verme sürecinin sonucu olarak verilen kararın ortaya çıkartacağı sonuçların yordanmasının, karar verme sürecinin anlaşılabilmesini sağlayacağı görüşü yer almaktadır. Karar verme süreci üzerinde yoğunlaşan yaklaşımda ise, kararın nasıl verildiği hakkında detaylı bilgi edinmenin, kararların en uygun şekilde ortaya koyabileceği görüşü vardır. (Ersever, 1996).

Gelatt (1989), karar verme sürecinde “olumlu belirsizlik” kavramından bahsetmiştir. Karar verme; bilgi, işlem ve seçim olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Bireylerin karar verebilmek için sürekli bilgilerini geliştirmesine ve yeniden gözden geçirmesi gerekmektedir. Birey mantıklı bir karar stratejisi kullanarak karar verse bile toplumdaki değişim nedeniyle verdiği karar gelecekte geçerliğini yitirebilmektedir. Bu nedenle bireyin karşılaştığı belirsizlik durumuna uyum sağlayarak karar vermesi gerekmektedir. Olumlu belirsizlik kavramının kullanımında karar veren birey, gelecekte net emin olmamalı, belirsizliği olumsuz

bir süreç olarak tanımlamamalı, var olan bir gerçek ve süreç olarak kabul edip inanmalıdır. Psikolojik danışma ve rehberlik servislerindeki uzmanlar, bireye mantıklı karar verme becerisi kazandırmanın yanı sıra belirsizlik durumlarına uyum sağlama düzeyini geliştirici yardımlarda bulunmalıdırlar.

Bergland, karar verme sürecinde bazı aşamaların olduğunu belirtmektedir (Akt: Eldeleklioğlu, 1996). Bunlar;

1. Problemin hissedilmesi; yeni bir davranış tarzının aranması ve benimsenmesi,
2. Problemin tanıtımı; sıkıntının hissedilerek çözülmesi gereken bir problem olarak ifade edilmesi ve adlandırılması,
3. Seçeneklerin oluşturulması; gerçekleşme olasılığı en büyük olan seçeneğe yönelme,
4. Seçenekler hakkında bilgi toplanması, her seçeneğin pozitif ve negatif yönlerinin ortaya konması,
5. Toplanan bilgilerin istekleri karşılama açısından değerlendirilmesi,
6. Uygun seçeneğin belirlenerek, planın uygulanmaya konması,
7. Sonucun değerlendirilmesi

Karar kuramıyla ilgili araştırmaların, karar verme süreci üzerinde yoğunlaşması gerektiğini belirten Zeleny (1982), karar verme sürecinin evrelerini üçe ayırmaktadır.

Karar öncesi dönem, karar dönemi ve karar sonrası dönem. Bu evrelerin birbirinden bağımsız evreler olduğunu belirtmekte ve her karar verme evresinin, kendi içinde bir dizi ön ve son karar evresinde verilen alt kararlardan oluştuğunu belirtmekte ve bu dönemleri şöyle açıklamaktadır (Akt: Ersever, 1996).

1. Karar Öncesi Dönem: Öncelikle bir çatışma durumunun varlığı söz konusudur. Bu çatışma bireyde, karar vermesini güdülendiren bir gerginliğin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Karar verici durumundaki birey, bu çatışmayı yaşayarak,

ideal olduğunu düşündüğü seçenekler aramaya başlamaktadır. Bu süreçte karar verici, seçenekleri ve ortaya çıkartacağı sonuçları kapsamlı bir şekilde değerlendirmektedir. Bu bilgi toplama ve değerlendirme süreci ilk başlarda yansız olarak yapılmaktadır. Daha sonra birey, elde ettiği bilgileri kendisine göre değerlendirmekte ve sıralamaya koymaktadır.

2. Karar Dönemi: Bu dönemde birey, karar durumuna uyum sağladıktan sonra, elinde bulunan tüm seçenekleri ideal olanla karşılaştırmakta ve elemeye başlamaktadır. Birey, ideale en yakın olduğunu düşündüğü seçeneğe yönelmekte ve bir karar verici olarak uygulamaya koyacağı kararı belirlemektedir.

3. Karar Sonrası Dönem: Birey, verdiği kararın uygulaması sonucunda ortaya çıkan durumun bir değerlendirme ve yorumunu yapmaktadır.

Köksal (2003) de karar verme sürecini 4 aşamaya ayırmıştır.

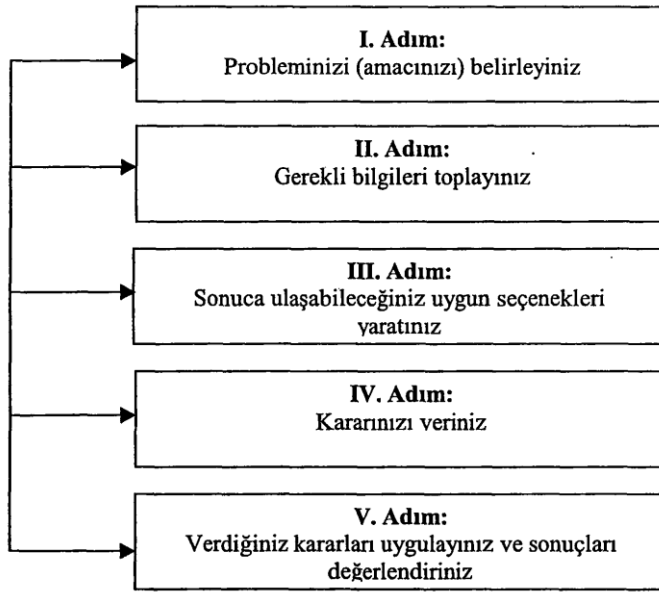
1. Amacın belirlenmesi
2. O amaca ulaşılacak seçenekleri bir araya getirmek.
3. Seçenekleri derecelerine göre sıralamak.
4. En üst derecedeki seçeneği seçmek.

Bu aşamalarda eğer 1. Aşamadan 3. Aşamaya kadar her şey yolunda giderse karar verme süreci olumlu devam ediyor demektir.

Kuzgun'a (2000) göre karar verme davranışının ortaya çıkabilmesi için üç koşulun bulunması gerekmektedir:

1. Karar verme ihtiyacını ortaya çıkaran bir güçlülüğün varlığı ve bu güçlülüğün birey tarafından hissedilmesi,
2. Güçlüğü giderecek birden fazla seçeneğin bulunması,
3. Bireyin seçeneklerden birine yönelme özgürlüğüne sahip olması.

Adair (2000) de karar verme sürecinde yararlanılacak beş adımlı bir yaklaşım önermektedir.



Adair (2000), karar verme sürecinde amacın ortaya konulması gerektiğini vurgulamıştır. Sonraki adım, gerekli bilgilerin toplanmasıdır. Ulaşamadığımız kritik bilgilerin eksikliğinde karar vermenin ertelenmesi doğru bir yaklaşımdır. Daha sonra sonuca ulaşabilmek için uygun seçenekler yaratılmalıdır. Etkin karar verebilmek için en az üç yada daha fazla seçenek yaratılmalıdır. Karar vermede öncelikli etkinlik, seçim ölçütlerinin belirlenmesidir. Eğer bir seçenek, mutlaka olmalı ölçütünü karşılamıyor ise bu seçenek elenmelidir. Tam tersi olarak eğer bir seçim sırasında temel ölçütlere ulaşıyorsa bunlar gerekli olan çok fazla istenenlerdir. Üçüncü ölçüt ise olsa iyi olurdu ölçütleridir. Karar verme sürecindeki son adım ise verilen kararların uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesidir.

Karar Verme Stilleri

Bireylerin karar verme stilleri, bireysel özelliklerle yakından ilişkilidir. Nunnally'e (1978), göre karar verme stillerinin kavramsal olarak içerdiği ilk teorik açıklamalar, genel özelliklerden daha çok davranışlar üzerinde odaklanırken, bazı araştırmacılar bireylerin topladıkları bilgiler ile süreç bilgileri üzerinde odaklanmaktadır.

Scott ve Bruce'e (1995), göre bireyler karar verme sürecinde bilgi toplarken, bu bilgileri özümsemek için hem kavramların hem de bilgilerin ayrıştırılması için daha önceden yerleşmiş bilişsel stillerini temel alırlar (Akt: Avşaroğlu, 2007)

Karar verme yeteneğini bilişsel açıdan ele alanlar, konu ile ilgili olarak dokuz yapı tanımlamışlardır. Bu yapılar seçim, anlama, yaratıcı problem, çözme, uzlaşma, sonucu değerlendirme, doğru seçim, güvenilirlik, kararlılık ve bağlanma olarak tanımlanmıştır(Deniz, 2002).

1. Seçim: Karar verme becerisi için bir ön koşuldur. Kararların kontrolü; içtepsel denetim ve kendine saygı ile ilgilidir. Ergenlerin seçimlerinde denetim ve sorumluluğun gelişimi, akran gruplarına çoğunlukla uyulması gerektiğinden sık sık ertelenebilmektedir.

2. Anlama: Bilişsel süreç olarak karar verme etkinliğini anlamaya işaret etmektedir. Bireylerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi; okuma, hatırlama, problem çözme gibi becerilerin yerine getirilmesinde gerekli olabilmektedir.

3. Yaratıcı Problem Çözme: Problemin tanımlanmasını, seçilecek alternatiflerin ortaya çıkarılmasını, yeni alternatifleri üretmek için seçim alternatiflerinin yaratıcı bileşimi ve amaçlarına ulaşmak için gereken adımların kavranmasını içermektedir.

4. Uzlaşma: Aile ile veya arkadaşları ile bir uyuşmazlıkta, kabul edilebilir bir çözümde anlaşmaktır. Uzlaşmada başka bir kişinin fikirlerinin alınması önemlidir.

5. Sonucu değerlendirebilme: Kendisi ve diğerleri için, seçilen eylemlerin sonuçları hakkında düşünebilme düzeyidir.

6. Doğru seçim: Bilginin etkili ve mantıklı olarak elde edilmesi için ön koşuldur. Problem çözücü olarak karar veren bireyler, problemini çözmede stratejileri esnek olarak kullananlardır.

7. Güvenirlik: Alternatiflerin seçiminde bilginin güvenilirliğini değerlendirme becerisidir. Güvenirlik, elde edilen yeni bilgiyi, önceki bilgilerle kontrol edilerek de yapılabilir.

8. Kararlılık: Yetenekli karar veren kişiden, seçimlerde istikrarlı olması beklenir.İleri ergenlik evresindeki gençler, kararlarında daha istikrarlı olabilmektedirler.

9. Bağlanma: Kararların bağlayıcılığı ile ilgilidir. Yaş ilerledikçe karar verme durumlarında yüksek bir yeterlilik görülebilmektedir.

Johnson (1978), bireylerin karar verme stillerini spontan-sistemli karar verme ve içedönük-dışadönük karar verme şeklinde sınıflandırmıştır. Spontan-sistemli boyutta, bilginin nasıl edinildiği ve sürece nasıl dahil edildiği belirlenmektedir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler anında, çabucak ve bütün olarak karar vermektedirler. Sistemli hareket eden bireyler kararla ilgili bilgiyi dikkatli bir şekilde toplamakta, karar verme işlemine mantıklı ve akılcı bir şekilde yaklaşmaktadırlar. İçedönük-dışadönük boyutunda ise bireylerin bilgiyi hangi özel yollarla tuttuklarından bahsedilmektedir. Dışadönük karar verme stiline sahip bireyler, karar verme süreçleriyle ilgili yüksek sesle düşünerek karar verme süreçleri hakkında konuşurlar. İçedönük stile sahip bireyler, karar verme sürecinde sessiz kalmakta ve bu süreci özel bir konu olarak değerlendirmektedirler. Johson, bu karar verme stillerinin birbirinden farklı olduğunu ancak hiçbirinin diğerinden çok iyi ya da çok kötü olmadığını vurgulamaktadır (Akt: Osipow ve Reed, 1985).

Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini öğrenilmiş alışkanlık olarak açıklamışlardır. Karara ulaşılırken seçeneklerin tanımlanması ve bir karar sırasında bilgiyi düşünme miktarının stiller arasında farklılıkların anahtarının olduğunu düşünmüşlerdir. Onlara göre karar verme stili, karar verirken toplanan bilgiler ve düşünülen çeşitli alternatif durumlarıdır. Beş tür karar verme stilinden bahsetmişlerdir. Bunlar:

1. Akılcı karar verme stili: Karar verme durumunda, bireylerin karar vermesi gereken durumla ilgili araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun alternatifi

seçmesidir. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, daha dikkatli bir tutum sergilerler.

2. Sezgisel karar verme: Karar verme durumlarında bireylerin içsel olarak duyguları ve sezgileri ile karar vermesidir. Sezgisel karar verme stiline sahip bireyler, diğerlerine göre daha hızlıdır ve önsezilerini kullanırlar.

3. Bağımlı karar verme: Karar verme durumlarında bireyin başkalarının tavsiyelerine ve yönlendirmelerine göre karar vermesidir. Bağımlı karar verme stiline sahip bireyler, kararlarının sorumluluklarını diğerlerine yansıtmaktadırlar.

4. Kaçınan karar verme: Karar verme durumunda bireyin karar vermemek için karardan uzaklaşmasıdır. Kaçınan karar verme stiline sahip bireyler, karar verme sorumluluğundan kaçma eğilimi gösterirler.

5. Spontan karar verme: Karar verme durumunda bireyin o andaki ve koşuldaki durumuna göre karar vermesidir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler, kendiliğinden ve doğal sürecine göre karar verme eğilimi gösterirler.

Dinklage (1967), gençler üzerinde yaptığı çalışmaları ve gözlemleri sonucunda sekiz farklı karar verme stilinden bahsetmiştir (Akt: Kuzgun, 2000). Bunlar:

1. İçtepesel davrananlar: Bu karar verme stilini benimseyen bireyler, karşılarına çıkan ilk seçeneğe yönelirler. Kararları ani olup salt duygulara ve isteklere dayalıdır.

2. Kaderciler: Bu gruptaki bireyler, problemin çözümü veya kararı çevresel olaylara veya kadere bırakırlar.

3. Boyun eğerler: Bu gruptakiler, karar verirken bir başkasının planına veya önerilerine boyun eğerler, kendi görüş ve iradelerini ortaya koymazlar.

4. Erteleyenler: Problemi askıya alırlar, problem üzerinde düşünmeyi ve eyleme geçmeyi ileri bir tarihe bırakarak ötelemeyi tercih ederler.

5. Kendine eziyet edenler: Bu gruptaki bireyler, seçenekler hakkında bilgi toplamaya ve onlar üzerinde düşünmeye çok fazla zaman harcarlar ve topladıkları verilerin içinden çıkamayarak dağınıklık gösterirler.

6. Plan yapanlar: Bu stili benimseyen bireyler, belli bir hedefe ulaştıracak seçenekleri sistematik olarak inceler; isteklerle fırsat ve imkânlar arasında bir denge oluşturacak en uygun seçeneği bulmaya çalışırlar.

7. Sezgisel davrananlar: Bu karar stilini benimseyenler, karar verme sürecine kısmen mistik, kısmen bilinçaltı güdülere ağırlık veren bir tutum sergilerler. Birey belli bir kararın doğru olduğuna emin olduğunu düşünür.

8. Donup kalanlar: Bu stili benimseyen bireyler, karar verme sorumluluğunu hissederler ancak ona yaklaşma gücünü kendilerinde göremezler. Bir karar verme planı yapamazlar, erteleme kararı da veremezler. Bilgi toplamaktan, seçenekler üzerinde düşünmekten kaçınırlar ancak karar vermeleri gerektiğinin bilincindedirler.

Nelson(1982), kişiye özgü karar verme stillerini şöyle sıralar;

Mantıklı: kişinin kendi objektifi altında kararlarına uygun tüm önemli bilgileri değerlendirerek en iyi tercihi yapma dinamiğine dayalı bir stildir.

Duygulara Dayalı: Burada seçim için temel, sezgiyle doğru hissedilendir. Bu aşırı duygusallık içinde bulunduğu anlamında değildir. Seçim son değer birimi ne düşünüldüğünden çok ne hissedildiğidir.

Aşırı Tedbirli: Kararda etkililiği düşürecek ölçüde zorlanma ve kaygı içeren bir stildir.

Sakıngan-Çekingen: Kısa vadede psikolojik rahatın korunması amaç edinilir.

Düşünmeksizin-Dürtüsel: Duygulara dayalı stilden, derin duygulara yüz yüze gelmek yerine ilk duygulara göre hareket edildiği için farklıdır.

Uysallıkla-İtaatkar: Pasiflik esasına dayanan bir yaklaşımla başkalarının kişiden beklentisine boyun eğilir.

Törel: Seçimin temeli, ahlak sistemidir(Akt: Köksal, 2003).

Kara Verme Stratejileri

Karar verme durumunda, bireylerin farklı stratejiler kullandıkları belirlenmiştir. Karar verme stratejisi, bireyin, karar vermesi gereken bir durumla karşılaştığında, nasıl davranacağını belirlemesi işlemine denir (Ersever, 1996).

Karar verme durumunda kullanılan dört temel strateji bulunmaktadır (Kuzgun, 1992). Bunlar:

1. Bağımsız Karar Verme Stratejisi: İsteklerin doğrultusunda, kendi başına karar vermedir.

2. Mantıklı Karar Verme Stratejisi: Karar verme durumunda, bireyin, akılcı ve rasyonel düşünerek, olası seçenekler hakkında bilgi toplaması, her seçeneğin avantajlarını ve dezavantajlarını dikkate alması ve yaptığı değerlendirmelerin sonucunda, kendisine en uygun seçeneğe yönelmesidir.

3. İç Tepkisel Karar Verme Stratejisi: Karar verme durumunda, bireyin, olası seçenekler üzerinde yeterince düşünmeden, ani, tepkisel ve aceleci davranarak, karar verme sorununu ortadan kaldıracak bir seçeneğe yönelmesi durumuna denir.

4. Kararsızlık: Kararsız olma durumu, tereddüt; düzensizlik, istikrarsızlık.

Karar Verme İle İlgili Kuramlar

Krumboltz'un Sosyal Öğrenme Kuramı

Krumboltz ve arkadaşları (1980), karar verme için bir model geliştirmişler ve bu modeli meslek ve iş alanının seçimindeki karar verme süreçlerini sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde açıklamaya çalışmışlardır. Modelde kariyer kararının dört faktörünün birbirleriyle etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı ortaya konmuştur. Bunlar;

1. Genetik etmenler ve özel yetenekler,

2. Çevresel koşullar ve olaylar,
3. Öğrenme yaşantıları ve
4. Performans becerileridir.

Genetik donanım ve özel beceriler; bireylerin eğitimsel ve mesleki tercihlerini, becerilerini ve başlangıç yapmalarını sınırlandırabilir. Müzik becerisinde olduğu gibi meslek olasılıkları, genetik potansiyel ve çevresel koşulların etkileşimiyle daha uygun hale gelmektedir.

Çevresel koşullar ve olaylar; bireylerin etkisi olmaksızın gelişebilir, bazen de bireyler çevrelerini etkileyebilir. Genelde, bireyler teknolojik gelişmeler gibi makro düzeydeki çevresel koşullar üzerinde çok az etkiye sahipken, gelecekte işverenin işe alma davranışı gibi mikro düzeyde çevresel koşullar üzerinde daha çok etkiye sahiptir.

Bireylerin geçmişteki ve şu anki öğrenme yaşantıları; ise onların eğitim, meslek seçimi ve gelişimini etkilemektedir. Öğrenme yaşantıları, bireylerin mesleki davranışlarının geçmişteki yaşantılarının sonucunu göstererek ve gelecekteki davranışlarının olasılığını etkileyerek, ardışık pekiştirme yaşantılarıyla şekillenmektedir.

Performans becerileridir; Performans standartları ve değerler, beceriler, çalışma alışkanlıkları, bilişsel süreçler, zihinsel yetenekler ve duygusal tepkiler bireyin yeni problem durum ve görevlerine karşı dikkatli davranmasını sağlayacaktır. Başarılı öğrenme yaşantıları sonucunda, bireyin göreve karşı performans becerilerinde artış görülecektir.

Bu dört faktörün birbirleriyle etkileşimi sonucunda, birey üç çeşit durum yaşamaktadır. Bunlardan ilki, kendini gözleme ile ilgili genellemelerdir. Kendini gözleme genellemesi, “öğrendiği standartlar bakımından bir kişinin kendisinin gerçek veya hayali performansını değerlendirerek kendini açık veya örtük olarak ifade etmesi” olarak tanımlanmaktadır. Ortaya çıkan ikinci durum ise, göreve yaklaşım becerileridir. Bunlar, bireyin bilişsel beceri, performans becerisi ve

gelecekteki olaylar hakkında yordamlar yapması olarak tanımlanmaktadır. Faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan üçüncü durum da bireyin davranış örüntüsüdür. Bir başka deyişle, yeni problem ve görevlere karşı bireyin sergilediği tepkilerdir (Mitchel ve Krumboltz, 1984).

Krumboltz ve arkadaşlarının karar verme davranışı için geliştirdikleri modelde, karar vermenin çeşitli basamakları içeren bir süreç olduğu ortaya konmuştur. Karar verme süreci;

1. Problemi tanımlamak,
2. Bir eylem planı belirlemek,
3. Değerleri açıklamak,
4. Seçenekleri tanımak,
5. Uygun sonuçları keşfetmek,
6. Seçenekleri elemek,
7. Eyleme başlamak basamaklarından oluşmaktadır (De Lorenzo, 2000).

Fayda Kuramı

Fayda Kuramı, karar verme konusundaki kuramsal görüşler içinde önemli bir yere sahiptir. Bu kuram, bireyin karar verme durumunda olası seçeneklerden kendisine en fazla yarar getiren seçeneğe yöneldiğini belirtmektedir. Alanyazında fayda kavramı “öznel değer” ya da “istenilen” kavramlarıyla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Baron (1994), fayda kuramını, “beklenen fayda kuramı” , “çoklu yüklemeli fayda kuramı”, ve “faydacılık” olarak üç başlık altında ele almıştır. Beklenen fayda kuramı, karar durumunda bireyin karşısına çıkan seçeneklerin sonuçlarının hangisi için yararlı olup olamayacağı ile ilgilidir. Birey alternatiflerin olası sonuçlarını ve değerlerini incelemekte, kendine en yüksek kazanç sağlayacak olana yönelmektedir. Çoklu yüklemeli fayda kuramı, farklı amaçlardan birine yönelme ile ilgilidir. Birey, en fazla yüklediği değer ile gerçekleşme olasılığı yüksek alternatifi dengeleyerek karar vermektedir. Faydacılık ise, karar anında birey için en fazla kazanç getiren eylemdir ve en yararlı olanıdır.

Fayda kuramı, bireyin ideal koşullarda olası seçenekler arasından hangisini seçmesinin gerektiğini belirtmektedir. Bireyin sahip olduğu bilgiyi anlayabildiği, seçeneklerin avantaj ve dezavantajlarını hesaplayabildiği ve kendisine en fazla faydayı sağlayacağını düşündüğü seçeneği davranışa dönüştüreceği varsayılmaktadır.

Çatışma Kuramı

Janis ve Mann (1977), bireyin karar verirken kullandığı stilleri ve karar verme sürecinde kullanılan bu stillerin bireydeki öz- saygı ve kaygı düzeylerini ne derecede etkilediklerini çatışma kuramında açıklamışlardır. Her bir karar verme stili, zaman baskısı ve çelişkilere çözüm bulmak amacıyla belli bir psikolojik stres düzeyi ile iç içe geçmiş durumdadır. Karar verme stilleri, çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve ihtiyatlı- seçicilik olarak beş başlık altında toplanmaktadır. Bunlar:

Çatışmasız bağlılıkta, mevcut durumun kendinde tehdit içeren bir unsur olmadığı algılanıyorsa verilen karara bağlı kalınır. Bu durumda birey stres yaşamayabilir veya az düzeyde stres ortaya çıkabilir.

Çatışmasız değişimde ise; mevcut durumda değişmemede risk var ama değişimde risk yoksa, karar veren birey değişimde risk görmez ve tüm alternatifleri dikkate almadan en önemli veya en çok önerilen kararı seçer.

Savunucu kaçınma da; zor ve kişisel bir kararla karşılaşan bireyin seçim yapmasını erteleterek, sorumluluğu başkasına yükleyerek veya olma olasılığı en düşük olan seçeneği desteklemek için bahaneler oluşturarak çatışma durumundan kaçmasıdır. Birey zaman baskısı altında karar vermek zorunda olduğu için yüksek kaygı yaşamaktadır.

Aşırı uyarılmışlık karar stili, zamanı yetersiz olan bireyin dikkatli araştırma yapmadan, olumsuzluğu en az olan alternatifini seçebilmesidir. Kısa sürede rahatlamak için ani çözüm seçeneklerini değerlendirebilir. Zaman baskısı olduğu için, çok büyük bir duygusal gerilim yaşar. Karmaşadan kurtulmayı isteyen birey, acele ve mantıksız kararlar verme eğilimindedir.

İhtiyatlı karar verme stilinde; birey dikkatlice ilgili bilgileri araştırır, tarafsız tavırla bilgileri özümser ve karar vermeden önce, alternatifleri dikkatlice değerlendirir. İhtiyatlı karar verme stilinde bireyin karar verebilmek ve seçenekleri incelemek için yeterince zamanı vardır(Akt: Candangil, 2005).

Yukarıda açıklanan karar verme stilleri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoride toplanabilir. Uyumlu karar verme stilinde, yeterli ve sağlıklı bir araştırma sonucunda karar verilmektedir. İhtiyatlı- seçicilik, uyumlu karar verme stillerinden biridir ve öz- saygı düzeyiyle olumlu yönde ilişkilidir. Uyumsuz karar verme stillerinde daha önce belirtildiği gibi, seçenekler ile ilgili yeterince araştırma yapılmadan zaman baskısı altında karar verilmektedir. Çatışmasız değişim, aşırı uyarılmışlık, savunucu kaçınma, uyumsuz karar verme stilleridir ve kaygı düzeyi ile olumlu yönde ilişkilidir.

Bilişsel GÜDÜ Kuramı

Davranış, birtakım güdüler çerçevesinde oluşmaktadır. Güdüler, yani bir takım hedeflerin bireyce seçilmesi, bireyin; kendini, dünyasını ve o dünya içindeki söz konusu hedefleri algılamasına bağlıdır. Hedefe erişmek amacıyla herhangi bir eylemde bulunan bireyin davranışı ve düşüncesi, onun çevresine uyumuna yöneliktir. Kısaca, bireyin belli bir andaki davranışı, güdülenme, algılama, öğrenme (yani davranış ve düşüncenin uyuma yönelmesi) ya da düşünme süreçlerinin hepsini aynı anda içermektedir. Bu süreçler hep birlikte, “biliş” olarak adlandırılan dünyayı tanıma, yorumlama, anlama ve ona uyum sağlayacak tepkileri geliştirme sürecini oluşturmaktadır (Corey, 1982).

Tolan, İsen ve Batmaz (1991), insan davranışının, bir takım gereksinimler, hedefler ve bunların ardındaki bilişsel süreçlere bağlı anlamlı ve örgütlü bir birim olarak ele alınması gerektiğini savunmaktadırlar. Böylesine bir örgütlenme içindeki davranış “molar davranıştır.” Kas kasılması, yutma, terleme v.b. gibi basit ve parça parça edimlerden oluşan davranışa verilen ad “moleküler davranıştır.” Moleküler davranış bir birim olarak, bireyin eylemini bir bütün halinde değil, birebir etki ve tepki ilişkileri içinde açıklamaya çalışır. Örneğin toplumsal görüşü, kadınların evde

oturup çocuk büyötmeleri gerektiği yönünde oluşan bir erkeğin, evleneceği zaman kendisine eş olarak çalışan bir kadın seçmesi beklenemez.

Güdülenmeye ilişkin bilişsel görüşlerde ise davranışın insanın bilinçli olarak seçtiği amaçlara yönelmesi teması işlenmektedir. Birey bazı planlar yapar, bu planlarda beklentiler olasılıklar ve riskler bellidir, bunlara ulaşmak için hangi eylemlerde bulunması gerektiğini de bilir. Kuşkusuz bu amaçların ve onlara ulaşmadaki araçların belirlenmesinde bireyin “bilişleri”, yani dünyayı algılama ve tanıma biçimi, belirleyici bir rol oynayacaktır (Baron, 1994).

Amaçlı davranış, bireyin ne istediğini, istediğini elde etmede karşılaşıcağı güçlük ve riskleri bildiği bir davranış türü olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımın içinde, bireyin kendisinin geleceğine ilişkin görüşleri, planları, kararları yer almaktadır (Atkinson ve arkadaşları, 1999).

Engellenme, yeni bir dengeye ulaşmak için bir güdülenme yaratır. Eğer amaçla birey arasında bir engel varsa, birey çevresine daha iyi uyum yapmasını sağlayacak yeni bir bilişsel örgütlenmeye giderek gerilimi ortadan kaldırmaya çalışır. Birey, gereksinmelerini gidermek için bir çok farklı hedef arasında bir takım seçimler yapacaktır. Seçimlerin sıklığı, seçeneklerin işlevselliği, yani karşılaşılan sorunu çözmekte ne ölçüde işe yaradığı ile orantılıdır. Farklı seçimler denendikçe, bu deneyime bağlı olarak birey önceki hedeflerinde değişiklikler de yapabilir.

Görüldüğü gibi güdülenme, bilişsel öğelere dayanarak belli bir durumda ulaşılabilir nitelikteki seçenekler arasında yapılan bir takım “seçimlerle” belirlenmektedir (Morgan, 1993).

Tahmin ve Pişmanlık Kuramı

Plous (1993), bireyin her zaman seçenekler hakkında detaylı bilgiye sahip olmadığını, öznel olarak karar verme durumuna yaklaştığını ve karar verirken yanlış davranabildiğini belirterek, tahmin ve pişmanlık kuramının gerçek hayattaki karar verme durumunu daha iyi açıkladığını savunmuştur.

Plous (1993)' a göre, tahmin kuramı “fayda” kavramı yerine “değer” kavramını ağırlıklı olarak kullanmakta ve yapılan tercihlerin, karar probleminin yapılandırılmış şekline bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kuramsal görüşte seçeneğin ortaya çıkartacağı kazançların ve kayıpların kara verici için taşıdığı değer önemlidir.

Pişmanlık kuramı, bireyin, verdiği kararın niteliğine önem vermekte ve farklı bir seçeneğin uygulanması durumunda neler olabileceğini düşünerek pişmanlık duyan bireyin karar davranışını açıklamaktadır. Bu görüş hayali olarak sonuçların birbiri ile karşılaştırılması üzerine durmaktadır. Bu kuramın iki temel sayıtlısı vardır; ilk olarak çoğu bireyin, karar davranışının sonuçları ile ilgili pişmanlık yaşayabileceği varsayılmaktadır. İkinci olarak, bireyin, belirsizlik durumlarında karar vermesi gerektiğinde pişmanlık duygusunu yaşadıkları kabul edilmektedir. Birey, seçenekleri karşılaştırırken belirli bir seçeneği elemesi sonucu yaşayacağı pişmanlık duygusunu değerlendirmekte ve sonucundan pişmanlık duymayacağı seçeneğe yönelmektedir (Plous, 1993).

Bayezyan Karar Kuramı ve Oyun Kuramı

Bayezyan karar kuramı ve oyun kuramı olarak adlandırılan iki yaklaşımdan söz etmiştir. Bayezyan kuramı risk ve belirsizlik durumlarında karar verme davranışını açıklamaktadır. Bayezyan karar kuramına göre, birey, risk ve belirsizlik içeren karar verme durumlarında, daha riskli olarak değerlendirdiği seçenekleri elemekte ve sonuçlarından daha emin olduğu seçeneğe yönelmektedir.

İki ya da daha fazla bireyin katıldığı karar durumlarını açıklamada ise oyun kuramı kullanılmaktadır. Bu kuramsal görüşte, karar vericiler birer oyuncak olarak görülmekte ve karar verme durumunda, ilgili bireyler, kişisel bir değerlendirme yaparak kendileri için en az kazançlı seçeneklere yönelmektedir. Oyun kuramı, karar verme durumundaki bireylerin birbirleri ile çatışabilecek kişisel kazançları üzerinde durmaktadır. Grup içinde birey, paylaşımcı davranabildiği gibi bencilce de davranabilmektedir. Bireyin bencil ya da paylaşımcı olması grup içerisinde ki durumla da bağlantılı olarak değişmektedir. Eğer grupta işbirliği sağlanmışsa ve

ortak amaçlar belirli değil ise, birey kararını sadece kendi kazancını düşünerek vermektedir (Akt: Candangil, 2005).

Karar Modelleri

Genel olarak bakıldığında karar verme modellerinin birçoğu John Dewey (1910)'ın ileri sürdüğü modelin değiştirilmiş biçimdir. Dewey'e göre karar verirken aşağıdaki işlem basamakları kullanılır.

1. Sorunu çözme ihtiyacı,
2. Sorunu tanımlama,
3. Çözüm seçeneklerini araştırma,
4. Eylemi kararlaştırma,
5. Kararı uygulama,
6. Çözümü değerlendirme.

Mesleki Karar Modelleri:

Hilton (1962) farklı olarak karar vermenin mesleki yönünü ele almıştır. Ona göre, mesleki karar verme sürecinin en önemli ögesi, bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili inançları arasında çelişkisini azaltmaktır. Bireyin meslek seçimi yaparken yaşadığı güçlükler bilişsel tutarsızlığı azaltmaktadır. Bu nedenle karar verirken yaşanan çelişkinin nedenleri ve nasıl azaltılabileceği önem taşımaktadır. Hilton bilişsel tutarsızlığı arttıran etmenleri şu şekilde belirlemiştir.

1. Kararın verilmesi gereken zamanın yakın olması,
2. Engelleyici bir çevrede bulunması,
3. Kariyer değişikliği olasılığının yüksek olması,
4. Algılanan meslek seçeneklerinin sayıca fazla olması,
5. Yetenek yetersizliği,
6. Çok sayıda seçeneğe aşırı ilgi,
7. Seçeneklerin benzer yanlarının fazla oluşu,
8. Seçeneklerle ilgili bilginin az olması,
9. Kararın geri dönüşünün olmaması,

10. Uzun süreli plan yapma zorluğu,

11. Toplumsal baskılar,

Yukarıda belirtilen durumlara yönelik yaşanan bilişsel çelişkinin ise üç şekilde azaltılabileceği belirtilmektedir:

1. Bireyin genel bir meslek planını benimsemesi,
2. Kararın kısa bir süre için ertelenmesi,
3. Mesleki rolün geçerli olan özellikleri göz önüne alınarak bu yönde bir seçim yapmak isteyip istemediğini belirleme.

David Herhenson ve Robert Ruth (1966) ise mesleki gelişimi, tekrarlanan seçimlerin oluşturduğu bir karar verme süreci olarak kavramlaştırmışlardır. Mesleki gelişimi beş basamaklı bir işlem olarak ele almışlardır ve bireylerin kronolojik yaşından çok basamakların sıralamasının önemini vurgulamışlardır.

1. Basamak: Birey enerjisini çevreden bilgi toplamak için kullanır. Bu basamakta çevrenin ve ailenin fikirleri önem taşımaktadır.
2. Basamak: Birey kendini ayırt etmeye çalışmaktadır. Nesnelerle ve kişilerle oyunlar oynayarak ve roller alarak “Ben Kimim?” sorusuna cevap arar.
3. Basamak: Yeterlilik basamağıdır. Birey neyi yapıp neyi yapamayacağını kavramaya başlar.
4. Basamak: Bireyin hangi mesleği seçeceğine karar vermesi gerekmektedir. Bağımsızlık basamağı olarak da adlandırılır.
5. Basamak: bir mesleğe kesin olarak karar vermesidir.

Rest’in Geliştirdiği Etiksel Karar Verme Modeli

Rest’in modeli, Kohlberg’in modeli aracılığıyla bilişsel kurama bağlıdır ve etiksel davranışı analiz etmeye yönelik deneysel temelli yaklaşımların en önemlilerinden biridir. Rest, örgütsel düzenlemelere kolayca uyarlanabilecek bireysel bir etiksel karar verme modeli geliştirmiştir. Rest, uygulamalı etiğin psikolojiye uyarlanmasına dönük çalışmasında, ağırlıklı olarak Kohlberg’in Bilişsel Ahlâki

Gelişim Modelinden yararlanmıştır. Yazar etiksel davranışa dönük modelini, aşağıdaki dört temel aşamadan oluşan bir sürece dayandırmıştır (Akt: Seymen ve Bolat, 2007).

Etiksel Sorunun Farkına Varılması: Etiksel karar verme sürecinin başlayabilmesi için, bireyin etiksel sorunun farkına varması gerekir. Kişi bu noktada, karşı karşıya kalınan durumun, ilgili tüm tarafların çıkarlarını, refahını ve beklentilerini ne ölçüde etkilediğini değerlendirir. Bu aşama ile ilgili olarak üzerinde durulması gereken bir kaç nokta bulunmaktadır. İlki, çoğu insanın görece basit durumlarda bile, bu durumu değerlendirmede güçlük çekmeleri ve kimi zaman etiksel bir sorunla karşı karşıya kaldıklarının bile farkında olmamalarıdır. İkinci olarak, duyarlılık açısından bireyler arasında farklılıkların olmasıdır. Bazı kişiler, diğer kişilerin durumu ile ilgili daha vurdumduymaz davranırken; bazıları, davranışlarından, konuşurken kullandıkları kelimelere kadar her konuda oldukça titiz olabilmektedir.

Ahlâkî Gelişim ve Etiksel Yargılama: Kişi etiksel bir sorunun varlığını fark ettiğinde, etiksel bir yargılamada bulunur. Modelin ikinci unsuru, “İnsanlar nasıl etiksel yargılama yaparlar?” sorusuna yöneliktir. Bu noktada, Kohlberg’in (1976) Bilişsel Ahlâkî Gelişim Modeli geçerli hale gelir. Bu aşama, kişinin, olası eylem biçimlerinden hangisinin, ahlâken doğru, adil ve kişinin ideallerine en uygun olduğuna karar vermesi ile ilgilidir.

Etiksel Niyet: Farklı eylem biçimlerinin farklı değerleri temsil ettiği ve farklı güdülerini harekete geçirdiği düşünülecek olursa, etiksel karar verme açısından bireyin bunlardan hangisine göre seçim yapacağı önem taşır. Örneğin birey, etiksel açıdan doğru olarak nitelendirdiği bir davranışın kendisine zarar vereceğini öngördüğünde farklı bir seçimde bulunabilir. Dolayısıyla etiksel bir yargılamada, kişinin ahlâkî gelişim düzeyi etkili olmakla birlikte; bu yargılama tek başına yeterli sayılamaz. Bu çerçevede, etiksel niyet, alınacak kararda etkili olmaktadır. Etiksel bir davranışı gerçekleştirme yönündeki niyet güçlü olduğu sürece, bireyin o davranışı gerçekleştirme olasılığı daha yüksek olacaktır.

Etiksel Davranış: Bu aşama, harekete geçmeyi ve eylem planını uygulamayı içerir. Burada, atılacak adımların, karşı karşıya kalınacak güçlüklerin neler olabileceği belirlenir. Kişi, yılmnlıkların ve hayal kırıklıklarının üstesinden gelmeye çalışır ve onu farklı davranmaya sevk edebilecek durumlarla mücadele eder. Kısacası kişi bu aşamada, diğer değişkenlerin etkileri ile mücadele ederek etiksel davranışa kilitlenir. Azim, kararlılık, cesaret, mücadele, güçlü karakter vb. özellikler bu aşama için gereklidir.

Karar Vermede Kendini Düzenleme Modeli

Karar vermede kendini düzenleme modeli, farklı birçok disiplinden bilim adamının kendini düzenleme konusundaki bilgilerine ve rasyonel iş analizine dayanır. Bu model kendini düzenleyen bir karar vereni, kendine uygun hedefler seçen ve bu hedefler doğrultusunda hareket eden kişi olarak tanımlar. Bu süreç bir yandan engeller, önyargılar ve hedefe ulaşmayı engelleyebilecek kişisel eğilimleri idare ederken diğer yandan, üretme, değerlendirme, seçme ve hedefe yönelik seçimlerden öğrenmeyi gerektirir (Byrnes, 1998). Bu kavramsallaştırma “bireyler psikolojik süreç ve davranışlarını kontrol altına almadan, çevrelerine etkili şekilde uyum sağlayamazlar görüşü ile uyumludur. Bu kontrol duygusu karar veren kişinin, etkili ve etkisiz karar verme şekilleri hakkındaki bilinç seviyesindeki değişiklikler tarafından arttırılır. Bu değişikliklerde karar vermede hataya neden olan faktörlerin elimine edilmesini sağlayacak stratejilerin uygulanmasını destekler dayandırmıştır (Akt: Seymen ve Bolat, 2007).

Karar Verme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Philips, Pazienza ve Walsh (1984), üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri, bu stillerin mesleki karar verme sürecindeki rolü ve yaşam süreçleriyle olan ilişkisine bakmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin en fazla bağımlı karar verme stiline sahip olduğu saptanmıştır. Etkili karar verme becerisine sahip öğrencilerin sorumluluk aldıkları, mantıklı karar verme stilini benimsediklerini ve kullandıklarını ve özgüvenlerinin yüksek olduğunu, buna karşılık etkili karar verme becerisine sahip

olmayan öğrencilerin daha pasif olduklarını ve özgüvenlerinin daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Burnett, Mann ve Beswick (1989), üniversitede öğrenim gören birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin kariyer kararları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda karar verme davranışını belirlemede, öğrencilerin karar verme stillerinin ve benlik saygılarının etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ihtiyatlı-seçici karar verme stili ile kariyer seçimleri ve konu seçimi arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Özsaygısı yüksek öğrencilerin, benzer olarak ihtiyatlı-seçici karar verme stilini kullandıkları ve kariyer seçimleri ile pozitif bir ilişki gösterdiklerini, diğer karar verme stillerini kullanan öğrencilerle, kariyer seçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir.

Burnett (1991), üniversite öğrencilerinin karar vermede benliğin etkisi ve stresli bir karar vermede kullandıkları ölçütleri incelemiştir. Karar verme sürecinde kendine güven duygularının düşük olması, bireyin karar almasında sıkıntı doğururken, yüksek bir kendine saygı düzeyi, karar verme için de bireyin daha akılcı ve mantıklı karar vermesini sağlayabilmektedir. Araştırma sonucunda, benliğin tüm yönleri (genel, sözel, akademik, güvenilirlik ve problem çözme beklentisi) dikkatli karar verme (çözüme ilişkin iyimser olma) stiliyle olumlu ilişkiler gözlenirken, dikkatsiz karar verme (çözüme ilişkin kötümser olma) ve içtepsel karar verme stiliyle olumsuz bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Ayrıca dikkatli karar verme stiliyle karar vermede kendine saygı arasında olumlu bir ilişki, fakat dikkatsiz karar verme ve içtepsel stilleriyle karar vermede kendine saygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Eldeklioglu(1996), Ankara Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 500 örgenciye araştırma çerçevesinde yeniden geliştirilen “Ana-Baba Tutum Ölçeği” ve “Karar Verme Stratejileri” (Kuzgun, 1992) ölçeklerini uygulamıştır. Araştırma sonuçları, demokratik ana baba tutumuyla mantıklı ve bağımsız karar verme arasında olumlu ilişki, kararsız olma arasında olumsuz ilişki olduğunu göstermiştir. Koruyucu-istekçi ve otoriter ana-baba tutumuyla mantıklı karar verme arasında olumsuz ilişki bulunmuştur.

Tiryaki (1997), Hacettepe Üniversitesi Yabancı Dil Eğitim Bölümü ve Fen Bilimleri Eğitim Bölümünde öğrenim gören 604 öğrencinin karar verme stratejilerini sınıf, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve kendine saygı düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma verilerine göre 1.sınıf öğrencilerini kararsızlık stratejisi puan ortalaması, 4.sınıf öğrencilerinden yüksek, sınıflar arasında iç tepisel ve mantıklı stratejilerin puan ortalamaları bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kızların iç tepisel puan ortalaması erkeklerden yüksek, kararsızlık ve mantıklı stratejilerinin puan ortalamaları cinsiyetlere anlamlı bir fark göstermemiştir. Anne-baba eğitim düzeyleri ve karar verme stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kendine saygı düzeyi düşük olan öğrencilerin iç tepisel ve kararsızlık stratejileri puan ortalamalarının, kendine saygısı yüksek olan öğrencilere göre yüksek olduğu, kendine saygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendine saygı düzeyi düşük olan öğrencilere göre mantıklı strateji puan ortalamasının yüksek olduğu saptanmıştır.

Deniz (2002), üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal becerileri düzeylerinin TA- Baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Bağımlı değişkenler açısından, öğrencilerin bağımsız karar verme stratejisi ile sosyal beceri duyuşsal duyarlık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve toplam sosyal beceri puanları arasında aynı yönde; sosyal kontrol arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mantıklı karar verme stratejisi ile sosyal beceri duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık, sosyal kontrol ve toplam sosyal beceri puanları arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçtepesel karar verme stratejisi ile sosyal beceri duyuşsal duyarlık ve sosyal anlatımcılık arasında aynı yönde, sosyal kontrol arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Köse (2002), psikolojik danışma ve rehberlik bölümü birinci öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stilleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kullandıkları karar verme stilleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını saptamıştır. Ayrıca öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre

karşılaştırıldığında mantıklı karar verme stili açısından anlamlı düzeyde farkın olmadığını, sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan öğrencilerin, sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilere göre içtepesel karar verme stilini ve kararsızlık stilini daha çok kullandıklarını belirtmiştir.

Taşdelen Karçkay (2004), üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının karar verme stillerini belirlemek amacıyla Scott ve Bruce (1995), tarafından geliştirilmiş olan Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin uyarlama çalışmasını yapmıştır. Çalışmasında, bireylerin karar verme sürecinde gelişmelere ve problemlere yaklaşırken gösterdikleri bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilen karar verme stilleri ölçeğinin öğretmen adayları için güvenilirlik ve geçerliğini belirlemeye çalışmıştır.

Deniz (2004), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmayı iki aşamada gerçekleştirmiştir. Birinci aşamada Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II'nin uyarlama çalışmasını yapmıştır. İkinci aşamada üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, karar vermede özsaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, problem çözme becerileri açısından öğrencilerin kendilerini yetersiz algılamalarını yansıtan problem çözme envanteri alt ölçek ve toplam puanlarıyla anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Öğrenciler karar verme sürecinde kendilerine güven duydukça, problemin çözümünde de kendine güvenli yaklaşım sergilediklerini saptamıştır.

Deniz (2006), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma, yaşam doyumu, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Karar vermede özgüveni yüksek bireyler yaşamlarından da doyum sağlamaktadırlar. Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stili ile karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme

stili arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri arasında ise negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

UTANGAÇLIK İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Utangaçlık; başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu (Buss, 1986), sosyal ortamlarda yaşanan huzursuzluk, sıkılganlık, ürkeklik ve çekingenlik duygusu ve (Henderson ve Zimbardo,1998) otorite tarafından değerlendirilme (Crozier,2001) korkusunu da içeren, sosyal ortamlarda yaşanan huzursuzluk ve endişe olarak tanımlanmaktadır (Carducci ve Zimbardo,1995).

Carducci ise (2000) utangaçlığı kişiler arası ilişkilerde yaşanan sıkılganlığın, düşük benlik saygısının ve reddedilme korkusunun çıkardığı kişiler arası bir sorun olarak tanımlamıştır.

Zimbardo (1990), utangaçlık için tek bir tanımın yeterli olamayacağını ve farklı insanlar için farklı anlamlara gelebileceğini ileri sürmektedir. Utangaç olmak, çekingenlik ya da güvensizlik nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmakta güçlük yaşamak demektir. Ona göre utangaçlık, orta dereceli bir çekimserlik durumundan sosyal fobi durumuna kadar giden bir değişiklik göstermektedir.

Enç' e göre (1980) utangaçlık, başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğru davranışları engelleyen rahatsız edici duygudur.

Pilkonis (1977) utangaçlığı; sosyal durumlardan kaçınma, sosyal ortamlara katılmada başarısızlık olarak ifade etmektedir.

Kagan ve diğerleri (1986) çalışmalarında utangaçlığı özellikle yeni durumlar, yeni insanlar ve nesnelerle karşılaşıldığında korku ve isteksizlik gösterme olarak tanımlamaktadırlar. Bir başka tanıma göre Utangaçlık; içe dönük olmayan insanlarda, başkalarından kaçma eğilimini içermektedir.

Jones, Simit ve Briggs (1986) başkalarının bulunduğu yerde tedirginlik ve kısıtlanma duygusu diye tanımlamıştır.

Kagan ve Reznick(1988) ilk çalışmalarında utangaçlığı özellikle yeni durumlar, yeni insanlar ve objelerle karşılaşıldığında korku ve isteksizlik gösterme olarak tanımlamaktadırlar.

Fyer (1993) yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen davranma olarak tanımlamaktadır utangaçlığı.

Sosyal ortamlarda yaşanan engellenme duygusuna vurgu yapılan tanımlara baktığımızda Türkçapar (1996), utangaçlığı yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır almak olarak tanımlamaktadır. Jones, Briggs ve Smith (1986) ise, başkalarının bulunduğu yerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımladıkları utangaçlığı, kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak ele almaktadır.

Utangaçlıkla İlişkili Kavramlar

Literatüre bakıldığında sosyal fobi, içedönüklük ve çekingenlik gibi kavramların utangaçlığın yerine kullanıldığını ve bazı durumlarda da karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramların utangaçlık ile olan ilişkilerini ve benzeştikleri noktaları belirtmek gerekmektedir.

Sosyal Kaygı (Fobi)

DSM-III-R (1989) ve DSM-IV (1994)'de sosyal kaygı sosyal fobi ile aynı başlık altında yer almış ve ayrı bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır. Eğer kaygıya yol açan uyaran, sosyal bir ortamdan kaynaklanıyorsa ve insan hayatını sınırlandırıcı bir takım tepkilere neden oluyorsa sosyal kaygıdan söz edilebilir. Ayrıca sosyal fobinin sosyal kaygı durumunun daha şiddetli bir durumu olduğu ve insan hayatını daha fazla sınırlayıcı olduğu belirtilmektedir (Erkan, 2002).

Sosyal kaygı ilk kez 1903 yılında Janet tarafından tanımlanmıştır. Janet “sosyal fobi” adını verdiği bu kavramı, konuşurken, piyano çalarken, yazı yazarken başkaları tarafından seyrediliyor olmaktan korkan bireyler için kullanmıştır (Akt: Erkan, 2002).

Eren-Gümüş (2006)'e göre sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz. Bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanabilir.

Sosyal kaygı bozukluğu ise; kişinin başkalarının yanında küçük düşeceği, sıkıntı ya da utanç duyacağı bir davranışta bulunacağı korkusudur. Bu kişiler başkaları ile etkileşimde bulunmayı gerektiren ya da herhangi bir eylemi başkalarının yanında yapmalarını gerektiren durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar. Örneğin, genel yerlerde yemek yemekten, telefon konuşmaları yapmaktan, genel tuvaletleri kullanmaktan, başkalarının yanında adlarını yazmaktan ya da imza atmaktan yoğun bir utanç, aşağılanmışlık duygusu ve korku duyarlar (Akt: Demirbaş, 2009).

Sosyal kaygılı kişiler genellikle utangaç ve içe dönüktürler, sosyal değildirler, normal göz temasından kaçınır ve az konuşurlar. Kendilerine bir şey sorulmadıkça çok konuşmazlar, dikkatin üzerlerinde toplanmasından hoşlanmazlar. Grup içinde çok ender konuşurlar, iltifatları çok sessizce geçirirler. Korku ya da kaçınma davranışlarının yaşamlarında önemli bir yeri vardır (Mansell-Clarck, 1999).

Sosyal kaygının temel özellikleri Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi

Çalışma Grubu WPA (1995)'te şu şekilde belirlenmiştir (Yolaç,1996,)

1. Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu.
2. Performans gerektiren durumlarda, utanç doğurabilecek ya da gurur incitebilecek durumlarda duyulan belirgin korku.
3. Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Henderson ve Zimbardo (1998) sosyal fobinin utangaçlığın en uç noktası olduğunu savunmaktadır. Bu görüşe göre utangaçlık sosyal endişenin bir seklidir ve utangaçlığın en uç noktasıdır. Bu görüşe paralel olarak aynı araştırmacılar tarafından

utangaçlık, ılımlı toplumsal bir çekinmeden, sosyal fobiye dönmek olarak tanımlanmıştır.

Pek çok araştırmacı utangaçlığı daha heterojen bir fenomen ya da tanımlanmış sosyal güçlükler olarak tanımlamaktadır. Çoğunlukla çocukluk utangaçlığı sosyal fobinin bir habercisi olarak değerlendirilmiştir. Utangaçlığın da sosyal fobiye benzer özellikler sergilemesi, sosyal fobi ile utangaçlığı karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır. Utangaçlık toplumda daha yaygın olarak kullanılan bir sözcük olmasına rağmen, sosyal fobi daha çok klinikte, hastalık tedavisinde kullanılan bir kavramdır. Sosyal fobi klinikte hastalıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir kavramdır (Crozier, 2001).

Sosyal kaygının yaşandığı durumları dört temel sınıfta ele almıştır (Akt. Gümüş,2002);

1. Resmi konuşmalar ve etkileşimler; sosyal kaygının en yoğun yaşandığı durumlardır. Resmi bir makam önünde konuşmak, resmi bir gruba rapor vermek, resmi bir toplantıda konuşma yapmak gibi durumları içerir.
2. Resmi olmayan konuşmalar ve etkileşimler; sosyal kaygının yoğun yaşandığı bir diğer durumdur. Resmi olmayan, davete gitme, yabancılarla tanışma, birileri ile eğlence yerlerinde toplanmak gibi durumları içerir.
3. Girişken etkileşimler; sosyal kaygının bir başka kaynağı da haksızlığa uğradığı zaman hakkını aramak, bozuk bir malı geri vermek, ısrarlı bir satıcıyı reddetmek gibi girişken davranışların gösterildiği durumları içerir.
4. Davranışların gözlendiği durumlar; sosyal kaygının başka bir kaynağı da çalışırken, yazı yazarken, yemek yerken, bir şeyler içerken ya da baksa her hangi bir eylemi yaparken başkaları tarafından gözlenme sonucu ortaya çıkan durumları içerir.

İçedönüklük

İçedönük kişilerin en belirgin özellikleri sosyal ilişkilerde pasif, genelde düşünceli, barışsever, kendini denetim altında tutan, güvenilir, telaşsız ve sakin

oluşlarıdır. Ayrıca, içedönük bireylerin kendi içlerinde oldukça dengeli oldukları da söylenebilir. İçedönük çocuk çekingen ve kararsızdır. Yeniliklerden hoşlanmaz ve yeni eşyalara sakıngan bazen de korkuyla yaklaşır. Tek başına oynamayı sever ve birçok arkadaş yerine bir tek arkadaşı yeğler. Öte yandan içedönük yetişkinler toplumdan hoşlanmazlar ve büyük topluluklar içinde kendilerini yalnız ve kaybolmuş hissederler. İçedönük bireylerin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda bu özelliklerin, utangaç bireyin genel özellikleriyle kısmen örtüştüğü görülmektedir. Buna karşılık utangaç bireyler diğer insanlarla birlikte olmayı, onlarla vakit geçirmeyi isterler; ancak bunu yapabilecek sosyal becerilerden yoksundurlar (Akt: Gökçe, 2002).

İçedönükleri, güvenli ve güvensiz içedönükler diye ikiye ayırmak mümkündür. Henjum(1983)'a göre, güvensiz içedönükler; utangaç, çekingen, iletişim becerileri yetersiz, düşük özsaygı düzeyine sahip bireylerdir. Güvenli içedönükler, kendilerine güvenmekle birlikte, dışa dönük bireyler kadar konuksan olmayan ve yalnız kalma istekleri baskın olan bireylerdir. İçedönükler ile utangaç bireyler arasındaki ayrıma yönelik yapılan araştırmalar bu iki kişilik tipinin farklılıkları üzerinde önemle durmaktadır. Mudore (2002), içedönüklük ile utangaçlığın farklı psikodinamikleri olduğunu öne sürmekte ve bu ayrımı sosyal beceri ile özsaygı kavramları ile açıklama eğilimindedir. Ona göre içedönük bireyler yüksek özsaygı düzeyine sahip olmaları ve sosyal becerileri yüksek olmasına rağmen yalnız olmayı tercih ettiklerinden dolayı utangaçtırlar. Utangaç bireyler ise, diğer insanlarla birlikte olmayı isteyen ancak, sosyal beceri eksikliklerin ve düşük özsaygı düzeyleri nedeniyle bu isteklerini gerçekleştiremeyenlerdir. Rauch (2003)'e göre utangaç bireyler sosyal ortamlarda, kaygılı, ürkek ve endişelidirler; içedönükler ise insanlardan kaçmadıkları gibi, güven sorunu da yaşamamaktadırlar, sadece diğer insanlarla etkileşimi yorucu bulan bireylerdir (Piskin, 2004).

Mudore'a (2002) göre içedönüklük ve utangaçlığın psikodinamiği farklıdır. Mudore, bu farklılığı sosyal beceri ve özsaygı kavramları ile açıklar. Ona göre içedönükler, sosyal beceri yetersizliği ve özsaygı sorunu yaşamamakta fakat yalnız kalmak istemeleri nedeniyle utangaç olarak algılanmaktadırlar. Oysa utangaç kişiler

diğer insanlarla birlikte olmayı istemekte fakat sosyal becerilerinin eksikliği ve özsaygı düzeylerinin düşüklüğü nedeniyle bu isteklerini gerçekleştirememektedirler.

Çekingenlik

Çekingen kişilik bozukluğu ilk olarak 1969'da Millon tarafından tanımlanmış, daha sonra DSM-III'e alınmıştır. DSM-III Çekingen kişilik bozukluğunun tipik özellikleri olarak yaygın bir utangaçlık, ketlenme ve kaçınmayı vurgulamış ve 5 tanı ölçütü öngörmüştür (APA 1980). DSM-III-R çekingen kişilik bozukluğu tanısında bazı değişiklikler yapmış ve özellikle bağımlı kişilik bozukluğu gibi aralarında yakınlık bulunan bazı kavramlardan daha açık bir şekilde ayrılmasına gayret edilmiştir. Kabul görme isteği, düşük öz saygı gibi bu bozukluğun ifade edilmesinde başlangıçta çok önemli olduğu düşünülen özellikler çıkarılmış, yüz kızarma ve mahcup olma korkusu ile uygun olmayan ya da aptalca şeyler söyleme korkusu eklenmiştir. DSM-III-R ile birlikte toplumsal çekingenliğin çekingen kişilik bozukluğunun en temel özelliği olduğu vurgulanmıştır (APA 1980).

DSM-IV'a göre, çekingen kişilik bozukluğu “tanımadıkları insanlarla karşılaştığı ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği bir durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma” durumudur. Çekingen kişilik bozukluğu olan bireyler, küçük düşürücü duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçiminde davranacağından korkarlar. Bu korku toplumsal durumlar karşısında yaşanan ve utanılacak bir biçimde davranma korkusudur. Bu tür korkular çekingenliğe yol açar ya da onunla birlikte oluşur. Çekingen kişilik bozukluğunda eleştirilme, beğenilmeme, dışlanma korkusu ile birlikte mesleki etkinliklerden, insan ilişkilerinden kaçınma da vardır. Bu tür kişiler kendilerini toplumsal yönden beceriksiz görür ve başkalarından aşağı olduklarını düşünürler. Bu özellikleri bakımından sosyal fobi, utangaçlık, çekingen kişilik bozuklukları birbirine benzer hatta ortak özellikler göstermektedirler. Bu benzerlikler, bu kavramların birbirinden ayrılmasını da güçleştirmekte hatta imkânsız hale getirmektedir (Sevinçok ve diğerleri 1998).

Çekingen kişilik bozukluğunun; 1. Utanabileceği sosyal durumlardan korku duyma, 2. Sosyal durumlardan uzak durma, 3. Korku ya da sakınmaya bağlı olarak sosyal ya da mesleki işlevsellikte bozukluk şeklinde ortak özellikleri vardır. Her iki tabloda da çeşitli sosyal durumlarda birçok güçlük yaşanır. Farklı bir ölçüt olarak çekingen kişilik bozukluğunda yeni sosyal olmayan etkinliklerde korku yaşanır ve erken yetişkinlikte başlayan sürekli bir örüntü vardır (Sevinçok ve diğerleri 1998).

Aşağıda sıralanan özelliklerden dördünün ya da daha fazlasının olması durumunda çekingen kişilik bozukluğunun varlığından söz edilebilir (Yolaç, 1998).

1. Eleştirileceği, beğenilmeyeceği, ya da dışlanacağı korkusu ile çok fazla kişilerarası ilişki gerektiren mesleki etkinliklerden kaçınma.
2. Sevildiğinden emin olmadıkça insanlarla ilişkiye girmeyi istememe.
3. Mahcup olacağı ya da alay edileceği korkusuyla yakın ilişkilerde tutuk olma.
4. Toplumsal durumlarda eleştirileceği ya da dışlanacağına dair kafa yorma.
5. Yeteneksizlik duyguları nedeniyle, yeni tanıştığı kişilerle aynı ortamda bulunduğu anlarda ketlenme.
6. Kendini toplumsal yönden beceriksiz, kişisel olarak albenisi olmayan biri olarak, başkalarından aşağı görme.
7. Mahcup olabileceğinden ötürü kişisel girişim ya da etkinliklere katılmama isteği.

Çekingen kişilik bozukluğu; kronik ve uzun süreli korkudur, insanların olumsuz değerlendirilmekten ve desteklenmesi kabul edilme garantisi olmayan kişilerarası durumlardan kaçınma eğilimidir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Sonuç olarak utangaçlık bir durum esnasında ortaya çıkarken çekingenlik bir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Utangaçlık İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik Yaklaşım

Kişilik id, ego ve süper ego denilen temel parçalardan oluşmaktadır ve psikolojik bozukluk bu parçalar arasındaki dengesizlikten doğar. Bu kurama göre utangaçlık, bir semptomdur ve id'in doyurulmamış birincil isteklerine gösterilen tepkiler sonucu bu isteklerin baskı altına alınmasıdır. Burada sözü edilen, çocuğun diğer insanları dışarıda bırakarak, annenin tüm sevgisine yönelik oedipal istekleridir. Anneye karşı duyulan bu sevgi ve istek, babadan korkmasına ve bu isteği bastırmasına neden olur. Tüm cinsel ilgi ve istekleri sonuçta tabu haline gelir ve bunların bastırılması sonucunda da utangaçlık ortaya çıkar (Zimbardo, 1990).

Psikanalitik yaklaşımda sosyal fobi ile ilgili üç temel dinamik üzerinde durulmaktadır. Bunlar utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesidir. Utanç yaşantıları onaylayıcı olmayan ebeveyn tutumlarının sonucudur. Kişiler bu hayali ve utandırıcı aşağılanmadan kaçınabilmek için başkalarından onay göremeyecekleri riskinin olduğu ortam ve durumlardan kaçınma eğilimi gösterirler. Suçluluk duyguları sıklıkla ebeveynlerinden ikisi ya da birinden istenen tam ve mükemmel ilginin alınmadığından ötürü yaşanan yetersizlik duygularından kaynaklanır. Yetişkin yaşamda kişi bu suçluluk duyguları nedeniyle diğerlerinden de bu tam ve mükemmel ilgiyi beklemeye devam eder. Bunu elde edemediği için de sosyal ortamlardan uzak durur. Ayrılma anksiyetesi ise bebeğin gelişmesi ile birlikte annesinden ayrılması ve annesinden aldığı ilginin bir kısmını de kaybetmesi sonucunda oluşur. Zaten anne de özerklik kazanması için çocuğundan uzaklaşmak eğilimindedir. Bu nedenle çocuk bütün otonomi girişimlerinin terk edilmeye sonuçlanacağını düşünür. Yetişkin yaşamda yaşanan kaçınma davranışı, kişinin diğerleri ile yaşadığı ilişkilerde görebileceği olası reddedilme tepkilerinden duyulan korku nedeniyle oluşur. Terk edilme ise kişinin hayatındaki önemli nesneyi sembolik anlamda kaybetmesi anlamına gelmektedir (Türkçapar, 1999).

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Ellis’e göre, insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı, sıkıntılı olurlar ve benzeri sorunlar yasarlar. Ellis bunu ABC süreci olarak tanımlamıştır. A-B-C modeline göre; “A” bireyin içinde bulunduğu durum ya da olayı ifade eder. “B” bu durumu yasayan bireyin o olay karşısındaki inançları, düşünceleri ve algılarıdır. “C” ise, bu olay karşısında bireyin göstermiş olduğu tepkiler, davranışlardır (Ellis, 1994).

Nelson-Jones (2005)’e göre insanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelirler, bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir. Utangaç kişilerin en belirgin özellikleri kendilerine yönelik olarak geliştirdikleri olumsuz ve akılcı olmayan düşüncelerdir (Van Der Molen,1990).

Beck’in (2001) bilişsel terapi modeline göre de insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Bu modele göre, psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda iyileşmelere yol açarken daha kalıcı düzeltilmeler için bireyin işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesi gerekmektedir.

Ellis’in (1962), bireyin gerçek dışı istek ve beklentileriyle baş etmek amacıyla önerdiği girişkenlik hakkının yararlı olduğu savunulmaktadır (Akt: Yolaç,1998);

1. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini yargılayabilme hakkı vardır.
2. Bireyin yaptığı davranışları hakkında mazeret göstermeme ve açıklamama yapmama hakkı vardır.
3. Her bireyin mantıksız karar verebilme hakkı vardır.
4. Hepimizin hata yapma hakkı ve yaptığı hatalarının sorumluluğunu alma hakkı vardır.
5. Bireyin ifade etmiş olsa da kişisel görüşlerini değiştirme hakkı vardır.
6. Bireyin “bilmiyorum” deme hakkı vardır.
7. Bireyin “anlamadım” deme hakkı vardır.

8. Bireyin “ben ilgilenmiyorum” deme hakkı vardır.
9. Bireyin başka insanların sorunlarına dilediğinde çözüm arama ya da aramama hakkı vardır.
10. Bireyin sosyal olmak adına, kendini sevdirmek için çaba gösterme hakkı vardır.

Lange ve Jakubowski'ye (1976) göre, utangaçlık durumuyla ilişkili gerçekçi olmayan inançlar şöyledir (Akt: Erdal, 2003):

1. “Benim için önemli olan tüm insanlar benden hoşlanmalı ve her an beni takdir etmeli. Her hangi biri benden hoşlanmazsa, bu korkunç bir şeydir ve ben buna dayanamam.
2. En iyi strateji, beni rahatsız olduğum durumlardan kurtaran stratejidir.
3. “Her şeyi aşırı derecede iyi yapmak ya da kendi yararımı göz önünde bulundurmak zorundayım. Aksi takdirde ben yetersizim ve mükemmel değilim. Kendimi eleştirmek için bol miktarda gerekçem var.”
4. İşler benim istediğim gibi gitmezse, ben ya da bir başkası suçu üstüne almalı ve cezasını çekmelidir.

Sosyal Öğrenme

Davranışlarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği ve gruplardan dışlanacakları düşüncesi ile baş etmeye çalışan utangaç bireylerin kendileri hakkındaki olumsuz değerlendirmelerinin ve inançlarının şekillenmesinde ebeveyn tutumlarının da etkisinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Demokratik yapıya sahip aile ortamlarında çocuklar küçük yaşlardan itibaren rahat bir ortamdadır. Düşüncelerini, duygularını açıkça ortaya koyabilmekte, kendisi ile ilgili kararları kendisinin düşünceleri alınarak verilmesi çocukta kendine güvenin iyice yerleşmesine yardımcı olmaktadır. Çocuk kendini ifade etme yeteneğini, dışadönük, yaratıcı olabilme özelliklerini kazanabilmektedir. Böylece birey, yetişkinlik hayatında ve öncesinde kişiler arası ilişkilerinde rahat olabilecektir. Ancak otoriter, ilgisiz ve reddedici bir tutuma sahip ebeveynlerin çocukları küçük yaşlardan itibaren baskı altına alınacak, dolayısıyla kendine güven duygusu ve özsaygı gelişmeye fırsat

bulamayacaktır. Aile ortamında çocuğa söz hakkı verilmemesi, çocuğun sevilmemesi, kendini ifade etmesine imkan sağlanmaması ve duygularını bastırması gerektiğine inandırılması sürekli eleştirilmesi, mükemmeliyetçi davranılması, itaat isteği çocukların yaşamın ilk yıllarından itibaren içedönük, çekingen, utangaç olmalarına sebep olacaktır (Yavuzer, 2003).

Bireyin kişilik özelliklerini oluştururken içerisinde bulunduğu toplumsal kurallardan ve kültürden etkilendiğini, bireyi utangaç yapanın toplumsal koşullar olduğunu savunurlar. Bu kuramcılar, utangaç bireylerin diğer insanlar tarafından utangaç olarak değerlendirilmeleri sonucu, kendilerini utangaç olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Utangaç insanlar, başkalarından çok çabuk etkilenmekte ve başkalarının kendileri hakkındaki düşünce ve görüşlerini tek gerçek gibi kabul etmektedirler (Zimbardo,1990).

Utangaçlık Türleri

Buss (1980) utangaçlığı, genetik temelli erken gelişen korkuya dayalı utangaçlık ile sonradan gelişen çekingen utangaçlık olarak ikiye ayırmıştır. Erken gelişen utangaçlık yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkmakta ve kalıtıma dayalı kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Genetik utangaçlık bireyin bir kişiliği ya da huyudur. Sonradan gelişen utangaçlık türü ise çocuğun kendinin farkında olmaya başladığı 4-5 yaşlarında ortaya çıkmaktadır. Utangaçlık, bireyin kendini değerlendirme sürecinin en yoğun yaşandığı 8 yas civarında daha keskin hale gelir ve 14-15 yaşlarında kimlik problemleriyle basa çıkmaya çalıştıkları ergenlik döneminde ise en üst düzeye ulaşır (Akt. Cheek, 1990).

Asendorpf (1987), durumsal utangaçlığı, özgül bir sosyal durumun geçici sonucu olarak tanımlamıştır. Durumsal utangaçlık, başkaları üzerinde hoş bir etki yapmaya motive olmuş, ancak bunu başaracağından kuşku duyan insanlarda ortaya çıkmaktadır. Kalıtsal kişilik özelliği (mizaç) olan utangaçlık ise başkaları tarafından fark edilmemek ve olumsuz değerlendirilmemek için konuşmanın akışını yönlendirmede pasif davranma ve sessiz kalma şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Henderson ve Zimbardo (1998) da benzer biçimde utangaçlığı, sosyal ortamlarda yaşanan “duruma bağlı” utangaçlık ve “genetik kökenli” bir kişilik özelliği olarak iki ayrı kategoriye ayırmaktadır.

Page (1990)’ de utangaçlığın bu şekilde sınıflandırıldığını kabul etmekle birlikte her iki utangaçlık türünün özünde de yabancıların, yüksek statülü insanların yanında ya da resmi ortamlarda yaşanan rahatsızlık ve çekingenliğin bulunduğunu belirtmektedir. Ona göre asıl önemli olan, bu duyguların diğer insanlarda geçici, utangaçlarda ise kalıcı olmasıdır.

Asendorpf (1990), “kalıtsal kişilik özelliği (mizaç) olarak utangaçlık” ve “durumsal utangaçlık” arasında yaygın olarak paylaşılan dört farkı şu şekilde ortaya koymaya çalışmıştır:

1. İlk olarak durumsal utangaçlığın geçicilik özelliği, yatkınlık utangaçlığının özelliğinden açık bir şekilde ayrılmalıdır.
2. Durumsal utangaçlık, olumsuz davranışsal ve yaşantısal süreçlerin bir sonucu olarak düşünülmelidir.
3. Durumsal utangaçlık, sadece sosyal durumlarda ortaya çıkar ve sosyal ortamlarda giderek artan bir kaygıya yol açar.
4. Durumsal utangaçlık, sadece kaygıyı değil ilgi gibi olumlu etkiyi de içine alır. Birey, ilgi duyduğu fakat yeterli beceriye sahip olmadığını düşündüğü bir alanda, duyduğu ilginin kendisinde yarattığı kaygı sebebiyle de durumsal utangaçlığa kapılabilir.

Utangaç Kişilerin Özellikleri

Utangaç insanları kendileri hakkında gerçekçi olmayan sosyal karşılaştırmalar yaparlar. Kendilerini içinde bulundukları sosyal ortamdaki en popüler ve en gözde kişiyle kıyaslayıp ve sonuçta da “ben utangaç biriyim” ya da “ben hiç hoş sohbet biri değilim” gibi olumsuz yargılara varırlar. Bu tür yargılar ise utangaçlıklarını arttırıp, davranışlarını kısıtlar (Carducci, 2000).

Utangaç insanlar, korkularının yaşamlarını kontrol altına almasına izin vererek, yaşamın hoş yanlarından zevk alamaz hale gelirler. Sürekli geçmişle, gelecekle ya da her ikisiyle meşgul olurlar. O anda söylenenle değil, geçmişteki konuşmanın nasıl geçtiğiyle ya da gelecekte nasıl davranması gerektiğiyle ilgilenir. Bu da bireyin tedirginliğini artırmaktadır. Utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken elde edilen başarıların ise dış kaynaklı olduğunu düşünürler. Bir konuda başarısız olduklarında hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görürler. Bu da onları hem bilişsel hem de davranışsal olarak sekteye uğratar ve özgüvenlerinin azalmasına neden olur. Utangaç kişiler arasında kendini suçlama sadece belirgin sosyal durumlar için geçerli olsa da hayat boyu kendini suçlamaya, yalnızlığa ve depresyona neden olabilir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Utangaç bireyler bazı olumsuz kişilik özellikleri ile işlevsel olmayan bazı tutumlar sergilemekte, tepkilerini zamanlamada güçlük çekmektedirler. Ayrıca bu bireyler daha az arkadaşla ve tatmin edici kişisel ilişkilere sahip olup kendileri hakkında daha çok olumsuz ifade kullanmakta ve daha fazla yalnızlık yaşamaktadır. Utangaç bireyler başkalarının onları nasıl değerlendirdikleri ile daha çok ilgilenirler ve aşırı durumlarda sosyal kaçınma ve dışlanma yaşarlar (Bacanlı, 1999).

Genel olarak insanlar, başarıyı kendilerinden kaynaklı, hatayı ise dış kaynaklı olarak görürler ya da en azından bunu kontrol edilebilir belirgin faktörlere bağlarlar. Bu düşünce stili kişinin özgüvenini korur ve kendi amaçlarına ulaşma konusunda kişiye cesaret verir. Ancak utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken elde edilen başarıların ise dış kaynaklı olduğunu düşünürler. Bir konuda başarısız olduklarında hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görürler. Bu da onları hem bilişsel hem de davranışsal olarak sekteye uğratar ve özgüvenlerinin azalmasına neden olur. Utangaç kişiler arasında kendini suçlama sadece belirgin sosyal durumlar için geçerli olsa da hayat boyu suçlamaya, yalnızlığa ve depresyona neden olabilir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaçlık semptomlarını dört grupta ele almaktadır: (1) davranışsal, (2) fizyolojik, (3) bilişsel ve (4) duygusal. Bu alanlarla ilgili belirtilere ise aşağıda yer verilmiştir:

Davranışsal	Fizyolojik	Bilişsel	Duygusal
Geri çekilme pasiflik	Hızlı kalp atışı	Kendisiyle, başkalarıyla ya da durumla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme	Kendi farkındalığı ilgili acı çekme
Göz temasından kaçınma	Ağız kuruluğu	Değerlendirilmekten korkma ve başkası tarafından aptal bulunma korkusu	Utanma
Korku duyulan ortamlardan kaçınma	Soğuk soğuk terleme	Endişe ve mükemmeliyetçilik	Düşük özgüven
Alçak sesle konuşma	Terleme	Sosyal etkileşimler sonrasında kendi kendini suçlaması	Üzgün olma
Vücut hareketinin veya ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme	Bas dönmesi veya baygınlık hissetme, karın ağrıları	Kendisinin zayıf başkalarının güçlü olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirmesi	Yalnızlık
Konuşma Akıcılığındaki bozukluklar	Kişinin kendisini veya durumu ‘gerçek dışı’ olarak hissetmesi	Ben yetersiz ve etkileyici değilim düşüncesi	Depresyon
Sinirli davranışlar, elle veya yüzle oynama gibi	Kontrolü kaybetme korkusu, delirme veya kalp krizi geçirme korkusu	Utangaç insanın bir şeyleri tahmin etmesi zorunluluğu gibi yanlış bir inanç	Kaygı

Utangaçlığın olumlu özellikleri Zimbardo (1990) tarafından şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Bu özellikler, her şeyden önce toplum tarafında saygı duyulan ve tercih edilen özelliklerdir.

2. Bu özellikler, bireylerin kendilerine ayırdığı zamanı artırır.
3. Utangaç bireyler saldırgan davranışlarda bulunmadıkları için başkalarını incitmezler.
4. Bireyin daha seçici ilişkiler kurmasına, geride durarak gözlem yapmasına, dikkatli ve istekli bir biçimde ilişki kurmasına yarar.
5. Daha az dikkat çekerler, bu nedenle de kendilerini güvende hissederler.
6. İyi bir dinleyici olarak nitelendirilirler.
7. Utangaçlık, bağımsızlık duygusu ve koruma sağlar çünkü, utangaçlık, iyi bir maskedir ve bireyi çevresindekiler tarafından fark edilmekten korur.

Stevens (1997)' e göre utangaç insanlar içinde bulundukları durumla baş edemeyince, çoğu kez o durumu başarısızlık olarak kabullenirler. Bu düşünce tarzı benlik imgeleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini güçlendirir ve onları daha yalnız, depresif ve kaygılı yapar.

Utangaçlıkla Baş Etme Yolları

Utangaçlıkla basa çıkmada erken yastaki, özellikle de okul çağındaki müdahalelerin önemli olduğu çeşitli kaynaklarda yer almaktadır. Okul yıllarında utangaçlıkla basa çıkmak için okul ortamının, çocuğun başarıları temelinde utangaçlığını yenmesi için büyük bir potansiyel olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle öğretmen müdahalesi ile çocuğun benlik saygısının geliştirilmesi, utangaçlıkla basa çıkmada en önemli problemlerden birinin ortadan kaldırılmasına yarayacaktır. Eğer öğretmen uygun şekilde müdahalede bulunabilirse çocuğun benlik saygısındaki ilerleme somut görevlerde gözlenebilir bir hal alır. Sözelimi öğretmen sessiz çocukların sadece psikomotor alandaki becerilerinden yola çıkarak bile onları sosyal etkileşime sokabilir ve bu örgencilerin kendisine sözel olarak karşılık vermesini sağlayabilir (Kemple, 1995).

Jere (1996)'da okul ortamında utangaçlıkla basa çıkmak için çocuklara verilecek yardımın üç farklı şekilde olabileceğini belirtmektedir. Birincisi “akran etkileşiminden yararlanmak” tır. Akran etkileşiminde çocuğu farklı yas grubundaki kişilerle örneğin kendisinden küçüklerle etkileşime sokmak ve küçük gruplar içine

dahil etmek gibi yöntemler bulunmaktadır. İkincisi “öğretmen müdahalesi” dir. Öğretmen;

1. Çocuğun sosyal çevresini değiştirerek, örneğin daha uyumlu akranları ile oturarak;
2. Çocuğun sözel tepki vermesini cesaretlendirerek;
3. Mahcubiyet veya stres faktörlerini en aza indirerek;
4. Çocuğu özel bir takım aktivitelere yönlendirerek ve
5. Öğrenci ile özel konumsalar yaparak utangaçlıkla basa çıkmak için müdahalelerde bulunabilir. Utangaçlıkla basa çıkmada üçüncü yardım alanı da “diğer müdahaleleri” içermektedir. Bu kategoride yer alan müdahaleler ise çocuğu gönüllülük temelinde bazı küçük grup etkinliklerine katmak, gönüllü olduğu aktivitelere yöneltmek ve işbirliği gerektiren görevler vermek gibi müdahalelerdir.

Carducci (2000) utangaçlığı yenmek, sosyal ilişkilerde başarı kazanmak için aşağıdaki adımları önermektedir;

1. Sosyal yaşamınızı programlayın
2. Pozitif düşünün
3. Sosyal kesiflerinizi arttırın
4. Konuşmalarınızı güzel sonlandırın
5. Anlaşmazlıklarınızı sonlandırın
6. Duygularınızı kontrol altında tutun
7. Yeteri kadar gülümseyin

Sosyal beceri eğitimi programları, iletişimle ilgili yetersizlikleri hafifletmede etkilidir. Utangaç bireylerin konuşmaya dayalı becerileri eksik olduğundan, hareket noktası çoğunlukla utangaç insanları konuşmaya dayalı yeteneklerini geliştirmektir. Konuşmaya dayalı bu yetersizlik bireylerin doğru sorular sormalarını, etkili bir biçimde davetlerde bulunmalarını, kendileriyle ilgili açıkça ve kolayca konuşmalarını engeller. Model alarak, örneklerle ya da geri bildirimlerle onların konuşmaya bağlı

yetersizliklerinin giderilmesi, utangaçların beceri eksikliğinden gelen suskunluklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olacaktır (Kelly, 1982).

Utangaçlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Zimbardo (1990), utangaçlığı anlamak ve açıklamak için yaklaşık 5000 kişiye Stanford Utangaçlık Anketi'ni (Stanford Shyness Survey) uygulamıştır. Araştırmada utangaçlığın kesin bir tanımı verilmemiş, herkesin kendi tanımını yapması istenmiş ve kendilerini utangaç olarak görüp görmedikleri sorulmuştur. Ayarica, utangaçlık etiketini nasıl koydukları, hangi davranışlarda bulundukları, duygularının ne olduğu ve fiziksel olarak hangi belirtileri gösterdikleri üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda bireylerin %80'den fazla yaşamlarının bir bölümünde utangaçlık yasadıklarını; bunlarda % 40'ı da kendisini hala utangaç olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Örneklem grubunun % 25'i kendini "kronik utangaç" olarak tanımlamışlardır. Araştırmaya katılan bireylerin % 20'si utangaçlığı kendisinde bir kişilik özelliği olarak görmelerine karşın, bu kişilerin çoğunun "duruma bağlı utangaç" olduğu görülmüştür. Bu kişiler, utangaçlık belirtilerini yüz kızarması, kalp çarpıntısı ile ifade etmişlerdir. Bireylerin % 7'si ise hiçbir zaman utangaçlık hissetmediklerini belirtmişlerdir.

Cheek ve Buss (1981)'ın utangaçlık ve sosyallik üzerine yaptıkları çalışmaya 340 erkek ve 572 kız öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyallik ve utangaçlık arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki vardır. Utangaçlık ile öz saygı arasında negatif ilişki, utangaçlıkla sosyal ilişkilere yönelik korku, kaygı ve ilişki güçlüğü ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre, yüksek düzeyde toplumsal utangaçlık, düşük özsaygı ve yüksek oranda korkuyu beraberinde getirmektedir.

Maroldo (1981) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 155 kız 157 erkek olmak üzere toplam 312 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Stanford Utangaçlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve utangaçlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ayrıca yalnızlık ve utangaçlığın kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür.

Biriggs, Sinder ve Smith (1983) yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada, utangaçlık ile özsaygı düzeyleri arasında orta düzeyden yükseğe doğru değişen olumsuz yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Lamm ve Stefhan (1987) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık, sosyal ilişki kurma güçlüğü ve fiziksel çekicilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 154 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal ilişki kurma güçlüğü arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yalnızlık ile fiziksel çekicilik arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Prisbell (1988) yaptığı araştırmada, yüksek ve düşük düzeyde utangaçlığa sahip olan üniversite öğrencilerinin, başkaları tarafından nasıl algılandıklarını incelemiştir. Araştırmaya göre utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilere göre başkaları tarafından daha fazla utangaç olarak algılandıklarını düşünmektedirler. Ayrıca, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler ve başkaları tarafından iletişim kurmada çekingen ve suskun, ayrıca bir grupta ve karşı cinsten birisiyle buluşmada daha kaygılı olarak algılandıklarını belirtmişlerdir

Kamath ve Kanekar (1993) Hindistanlı öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin utangaçlık düzeyleriyle özsaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Hamer ve Bruch (1997), üniversite öğrencilerinin kariyeri ile ilgili kişisel kaynaklarının gelişimini, utangaçlığın engelleyebileceğini ileri sürmüşler ve bu iddialarını kanıtlamak için yaşları 17–25 arasında değişen 53’ü kız, 47’si erkek olmak üzere toplam 100 psikoloji öğrencisi üzerinde kariyer gelişimi ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Üniversite öğrencileri ilgi duydukları kariyer alanlarını ifade etmeye ve bu alanla ilgili bilgi araştırmalarına katılmaya daha az meyilli oldukları saptanmıştır. Utangaç erkekler işverenlerin kendilerini iyi olarak değerlendirmeyecekleri görüşündedirler. Utangaç kadınlar ve erkekler utangaç

olamayanlara göre is görüşmelerinin sonuçlarından daha ümitsizdirler. Bulgular, utangaçlığın ergenliğin sonlarındaki üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerinin engellenmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Akt. Yıldırım, 2006).

Rumi ve Kunio (2000), kendini açma becerisi üzerinde sosyal beceri ve utangaçlığın etkisini incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerine uygulanan ölçek sonucunda; sosyal beceri ile kendini açma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca utangaç bireylerin ise düşük kişiler arası becerilere sahip oldukları bulunmuştur. Doğal ortamda gözlem ve laboratuvar ortamında gözlemler karşılaştırıldığında ortak davranış kalıplarına rastlanmıştır. Ancak farklı olarak, doğal ortamda gözlemlenen ve hareketlerinde özgür olan çocuğun laboratuvar ortamında gözlemlenen çocuk ile kalp atışlarında farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmasına, 353'ü kız ve 336'sı erkek olmak üzere toplam 689 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin özsaygı düzeylerini belirlemek için "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin kısa formu, yalnızlık düzeyini belirlemek için "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, utangaçlık ölçeği puanları ile özsaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; yalnızlık ölçeği puanları ile utangaçlık ölçeği puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki; utangaçlık puanları ile anne eğitim düzeyine ilişkin veriler arasında anlamlı bir ilişki; utangaçlık ile algılanan gelir durumu arasında olumsuz düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, özsaygı ve yalnızlık düzeylerinin, annenin eğitim düzeyinin ve ailenin algılanan gelir durumunun utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, babanın eğitim durumunun, algılanan anne baba tutumunun ve algılanan akademik başarı durumunun öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli yordayıcısı olmadıklarını saptamışlardır.

Chavire ve Stein(2002) utangaçlık ile diğer kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında sosyal fobi ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Araştırma da utangaçlık düzeyi Revised Cheek ve Buss Shyness Scala (RCBS) ile belirlenmiş ve araştırma sonunda hikayesinde, utangaçlık özelliği

bulunan bireylerin sosyal fobik olma olasılıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Çocukluk dönemindeki kısıtlamaların ileriki yıllarda sosyal fobiye arttırdığı sonucuna varmışlardır. Buna göre sosyal fobisi olan insanların yaşamlarında mutlaka çocukluk dönemi hikayelerinde engellenme ve utangaç davranışları olduğu saptanmıştır.

Heiser, Turner ve Beidel (2003) utangaçlığın sosyal fobi ve diğer psikiyatrik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını 119 kadın, 81 erkekten oluşan toplam 200 psikolojiye giriş dersi almakta olan örgenceyle yapmışlardır. Çalışmada utangaçlık düzeyleri ve kişilik özelliklerini belirleyen ölçme araçları kullanılmıştır. Sosyal fobinin utangaçlarda görülme sıklığının %18, utangaç olmayanlar arasında görülme sıklığının da %3 olduğu ortaya çıkmıştır. Endişe ve ruhsal rahatsızlıkların utangaç insanlarda görülme olasılığının iki kat daha fazla olduğu, utangaçlık düzeyi yüksek olan grupta olmayanlara göre daha yoğun nekrotik rahatsızlıklar görüldüğü sonucu çıkmıştır. Utangaçlık ile nevrotik rahatsızlıklara arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonunda utangaçlık ile sosyal fobi birbiriyle ilişkili ama, sosyal fobinin sadece şiddetli bir utangaçlık olmadığı ve içe kapanıklığın utangaçlıktan çok sosyal fobi ile ilişkisi olduğunu saptamışlardır.

Yüksel (2005)' de Türki Cumhuriyetlerden gelen ve Türk Üniversitelerinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını incelemiştir. Korelasyonel türden bir çalışma olan bu araştırma Gazi üniversitesinde okuyan 135 öğrenciyi kapsamaktadır. Veriler, Utangaçlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Öğrencilerin utangaçlıklarını açıklamada çoklu regrasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, üniversite öğrencileri için özsaygı ve algılanan akademik başarı durumunun; utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir

Hamarta ve Demirtaş (2009) lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelemesini yapmışlardır. Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma örneklemini Trabzon il merkezindeki liselerin 9.10. ve 11. sınıflarda eğitimine devam eden öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin utangaçlık ve

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

BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Benlik

Benlik, bireyin kim olduğu konusundaki düşüncelerinin ve kendi hakkındaki değerlendirmelerinin tümüdür. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik, bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da tanımlanmaktadır. Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırıcı özelliklerdir (Kulaksızoğlu, 1998).

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanmakta, kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatmaktadır (Yörükoğlu, 1985; Gençtan, 1981).

William James, benlik' in bireyin kendisini madde, ruh ve sosyal benlik olarak 3 ana oluşana göre nasıl gördüğüne ait şahsi görüşleri olarak tanımlamıştır. Madde derken anlatılmak istenilen şey kişinin bedeni, ailesi ve tutkularıdır. Bireyin sosyalliği ise başkalarının birey hakkında düşündüklerini içerir. Ruhsal benlik bireyin duyguları ve isteklerini kapsar. Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Yavuzer,2003).

Çeşitli kuramcılara göre benliğin tanımlarına baktığımızda; Psikanalitik kurama göre benlik, Freud geliştirdiği “Yapısal Kuram” çerçevesinde üç parçadan oluşur. Bunlar alt-benlik “id”, benlik “ego” ve üst-benlik “süper ego”dur. Jung’a göre benlik egoda oluşmaktadır. Ego, birlik, bütünlük ve süreklilik duygusunu sağlar.

Adler, “yaratıcı benlik” kavramını geliştirmiştir. Adler’e göre benlik, karar yeteneğine sahip, bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistemdir. William James göre benliğin, maddesel benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olmak üzere üç yönü vardır. Murphy’e göre benlik “ben kendimi nasıl tanıyorum?” sorusuna verilen yanıttır. Rogers’a göre bireyin benlik bilinci, onun kendisi ile ilgili düşüncelerini, algılarını ve kanaatlerini içerir. (Öztürk, 2006).

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendini tanımlarken kullandığı özelliklerin toplamı olarak benlik kavramından farklıdır. Bir çocuk kendini iyi bir beysbol oyuncusu, fen bilimlerine ilgili bir kişi olarak görebilir. Bütün bu özellikler kişinin benlik kavramıdır. Benlik saygısı, benlik kavramında bulunan bilgilerin bir değerlendirmesidir. Var olan veya olmayan yetenekler, özellikler ve nitelikler hakkında objektif bir görüş olarak tanımlanmıştır. İdeal benlik ise kişinin sahip olmak istediği özellikler bütünüdür. Algılanan benlik ile ideal benlik uyumlu olduğunda ortaya benlik saygısı çıkacaktır (Branden, 1969).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir parçası olarak, bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyerek onun davranışlarına yön verebilmektedir. Kişilik gelişiminde önemli bir yer tutan ve birey için önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olan benlik saygısı, bireyin sosyalleşme düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır (Deniz ve ark. 2004).

Chrzanowski (1981) benlik saygısının bireyin kendi yetenek ve güçlerini doğru bir şekilde değerlendirmesinin geçerli bir yansıması olduğunu, benlik saygısının yapısında kişisel onur, kişinin özünü kabullenmesi ve kabul edilirlilik duygusu gibi temel insani değerlerin bulunduğunu belirtmektedir. Önemli bir başka konunun da bireyin kişisel gereksinimlerinin farkında olması ve bunları tatmin etmenin özgürlüğüne sahip olması olduğunu ileri sürmektedir. Chrzanowski' ye göre zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özellikleri benlik saygısını yaratan niteliklerdir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve çevresel faktörler de bu kavramın yapılanmasında rol oynamaktadır.

Yavuzer'e göre; 'benlik saygısı: bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir. Benlik saygısı, insanların birer birey olarak, değerleri konusunda ulaştıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır (Yavuzer, 2003).

McMahon (1997)'e göre benlik saygısı, kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmektir. Benlik saygısı bir durum değil, süreçtir ve kesinlikle bencillik demek değildir (Akt: Bal, 2006).

Benlik saygısı, kişinin kendisiyle barışıklığının bir uzantısıdır. Benlik saygısı insanın kendini ve sınırlarını olduğu gibi kabul etmesi ve bundan hoşnut olmasıyla ilgilidir. Benlik saygısı, özgüven gibi dış değerlendirmelere açık olmadığı için başarısızlıktan zarar görmez (Baltas,2003).

Meissner, (1985)' e göre Klasik psikoanalitik kuramda benlik saygısı, libido teorisi ve narsisizm yönünden açıklanmaktadır. Yeni doğan bebeğin tüm libidonal yatırımları, kendisinin iyi olduğunu hissettiği denge durumunu korumaya yönelmiştir. Bu narsisizmin iyi bütünleştirilmesi, çocuktaki "iyi olma" duygusunun, benlik saygısı olarak gelişiminde gerekli faktördür. Elbette ki narsisistik ego libidosunun bir kısmı, daha sonra nesne libidosuna dönüşmektedir. Ancak libidonun bir kısmı yine narsistik libido olarak korunmaktadır (Akt: Aktuğ, 2006).

Adler’e (1987) göre ise benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişin göstergesidir ve O özellikle “organ eksikliği” olarak nitelediği doğuştan gelen fiziksel kökenli psikolojik eksiklik ve yetersizliğin aşağılık duygusunun kaynağı oluşturduğunu belirtmektedir (Akt: Bilgin,2001).

İnsancıl yaklaşımın başlangıcından beri benlik saygısı insan davranışlarını anlamada önemli bir unsurdur. İnsancıl bakış açısına göre, benlik saygısı gelişmenin yönü içinde doğal olarak ortaya çıkmış, koşulsuz olumlu kabulün yeterli bir derecesidir. Özellikle gençken sağlanan bireysel kabul sonucu oluşmuştur. İnsancıl gelenek içinde benlik saygısının önemi birde onun yokluğu boyunca görünenlerden kaynaklanmaktadır. Genellikle insancıl psikoloji benlik saygısına kendini gerçekleştirme için bir merkez olmaktan daha çok bir ihtiyaç olarak bakar (Mruk, 2006; Akt: Saygın, 2008).

Rosenberg (1986), benlik saygısının gelişmesini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından bahsetmiştir. Ona göre seçicilik iki koşul altında özgül işlev gösterir:

1. Yapılanmamış ya da çelişkili durumlarda,
2. Tercih seçeneklerinin çok olduğu durumlarda.

Rosenberg’e (1986) göre bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen bu seçicilik mekanizmaları şunlardır.

1. Kendine değer biçiminde seçicilik,
2. Yorumlamada seçicilik,
3. Standartlarda seçicilik,
4. Kişilerarası seçicilik,
5. Durumsal seçicilik.

Birey, kendi özelliklerini ve tutumlarını keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin de geribildirimleriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunur. Kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı düzeyi yüksek; olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düzeyi düşük olmaktadır. Aynı zamanda bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup

olmamasına ilişkin algıları, benlik saygısı düzeyinde belirleyici olmaktadır. Birey, kişilerarası ilişkilerde kendi gibi olanları ya da kendisini onaylayıp destekleyecek olan kişileri seçme eğilimindedir. Destekleyici ilişkiler, bireyin benlik saygısını da desteklemektedir. Kendine uygun kişileri seçme eğiliminde olan birey, kendine uygun durumları da seçme ve oluşturma çabası içindedir. Bireyin sosyalleşmesini destekleyen ve onu onurlandıran çaba ve uğraşlar, benlik saygısı düzeyini de artıracaktır (Akt: Avşaroğlu, 2007).

Yukarıdaki tanımlarda görüldüğü gibi insanın kendisini olduğu gibi kabul etmesi ya da etmemesi durumlarında ego, aşağılık duygusu, narsislik ve özgüven gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır. Bu kavramlar bireylerde benlik saygısının yükselmesine veya düşmesine sebep olmaktadır. Aşağıda yüksek ve düşük benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri şu şekilde tanımlanmıştır.

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Pope ve McHale, 1988).

Yüksek benlik saygısı olan birey, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklikler yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır (Yavuzer,2003).

Yüksek benlik saygısı Pole ve Hale (1988), tarafından benlik kavramının sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır. Yani kişinin eksikliklerini gerçekçi olarak kabul ederek, bu eksiklikleri yüzünden kendisini acımasızca eleştirmemesi benlik kavramının sağlıklı olduğunun bir işaretidir denilebilir (Akt: Aktuğ, 2006).

Campbell ve Lavalley (1993)düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde tanımlamışlardır:

1. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha iyi ve olumlu tanımlarken, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha olumsuz tanımlama eğilimindedirler.
2. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendilerine olan inançları ve güvenleri, düşük benlik saygısına sahip kişilerden içsel olarak daha tutarlıdır(Akt: Arıca, 1999).

Cohen (1968) ,düşük benlik saygısına sahip bireyin özelliklerini; kendisi ile uyum içinde olmamak, kendini suçlama eğilimi göstermek, kendine düşük değer biçmek, yaptığı iyi şeyleri küçümsemek, katı ve değişmez olmak, doğallıktan yoksun olmak olarak sıralarken; benlik saygısı yüksek bireyin özelliklerini ise; kendi ile uyum içinde yaşayabilmek, değişime açık olmak, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilmek, yeteneklerini serbestçe kullanabilmek, kendine yaşama ve var olma hakkını tanımak, ileriye atılım yapmasına, denemesine imkân veren içgüdülere sahip olmak, iyi ve kötü çeşitli duyguları saygısına sahip bireylere göre toplumsal olaylardan daha az etkilenmekte, olaylar karşısında daha az kırıklığı uğramakta, başarısız olduğu deneyimleri güncelleştirmeden, başarıya dönük hareket etmektedir(Akt: Bilgin,2001).

Bireyin gerçekçi bir benlik geliştirebilmesi için; yeni yaşantılara açık ve kendine karşı dürüst olması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varması, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmesi, başkaları ile çatışmadan özerk davranabilmesi gereklidir. Birey, kendi duygularını, çevrenin istekleri ile bağdaştırmayı başardığı ölçüde kendine olan güvenini artırır. Birey zayıf ve yetersiz benlik kavramına sahipse, yaşadığı engellenmeler ve başarısızlıklar, onun kendini utangaç, güvensiz, beceriksiz hissetmesine neden olacaktır (Yavuz, 1993).

Düşük benlik saygısına sahip çocukların pek çoğu, başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırır. Bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuklar ise, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. (Yavuzer, 2002)

Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri (Yavuzer, 2005) :

1. Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
2. Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı isten vazgeçer.
3. Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
4. Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur
5. Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
6. “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”, “Kimse beni sevmiyor.”, “Ben çirkinim.”, “Bu benim hatam.” veya “Herkes benden daha akıllı.” gibi kendine yönelik eleştiriler yapar.
7. Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yasar.
8. Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.
9. Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

Benlik Saygısıyla İlgili Araştırmalar

Kuzgun (1972) üniversite örgencilerinin benlik saygıları ile, aile sevgisi arasında önemli ilişkiler bulunduğunu, demokratik ana-babaların çocuklarının benlik saygılarının ilgisiz ve otoriter ana-babaların çocuklarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Can, 1991).

Tufan (1988) yas ortalamaları 20 olan 437 üniversite örgencisiyle yaptığı çalışmasında, aile gelirini yeterli olarak değerlendiren, kendini başarılı olarak gören, okulda başarılı olan, derslerde söz alan, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen, karsı cinsle rahatlıkla arkadaşlık kurabilen gençlerin benlik saygılarının yüksek olduğunu; ders çalışmak için belirli bir yere sahip olmayan, yetersiz beslenen ve gelecekle ilgili endişe ve olumsuz düşüncelere sahip olan gençlerin ise benlik saygılarının düşük olduğunu saptamıştır. Bununla beraber, gencin cinsiyeti, anne babanın örgenim

durumu, ailenin yaşadığı yer, aile tipi, çocuk sayısı gibi faktörlerin benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığı bildirilmektedir. Türköz ve ark. (1989) da kendi isteğiyle okulu seçenlerin, aile problemleri olmayanların, okul içi faaliyetlere katılanların, aile geliri yüksek olanların, anne babası öz ve sağ olanların, kentte yaşayanların benlik saygılarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Güngör (1989) de benzer şekilde kendini akademik olarak başarılı algılayan, yüksek SED'e sahip olan, ilk ve son çocuk olan ve aile ilişkileri iyi olan ergenlerin benlik saygılarının yüksek olduğunu bildirmektedir. Onur (1984)'un yaptığı araştırmada, tek ve ilk doğan çocuklarda benlik saygısının diğer çocuklara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gürkan (1990) Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Meslek Yüksekokulu örgencileri arasından seçilen 300 örgencide benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeylerini karşılaştırarak bazı değişkenlerle olan ilişkilerini araştırmıştır. Benlik saygısı ile anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında negatif ilişki, anksiyete ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu ve cinsiyetin benlik saygısı, depresyon ve durumluk kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı, ancak kızlarda sürekli kaygı düzeyinin anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır.

Odacı (1994), üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda; genel olarak öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılığın olmadığı, öğrencilerin okudukları bölümlerle ve sınıf düzeyleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin yalnızlıkla, benlik saygıları arasında negatif bir ilişkinin olduğu yani benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını, öğrencilerin benlik saygısı ile yakın ilişki düzeylerinin pozitif yönlü olduğunu ve benlik saygısı puanları attıkça yakın ilişki düzeyinin de arttığını vurgulamıştır.

Arıcak(1999) yaptığı araştırmada, öğretmen adaylarının benlik saygısını ve mesleki benlik saygısını geliştirmeye yönelik bir program hazırlamak ve bu programın etkililiğini bir grupta psikolojik danışma çalışması ile sınamaktır. Programın asıl uygulaması için yansız olarak 26 birinci sınıf öğrencisi seçilmiştir. Bu

öğrenciler yine yansız olarak deney ve kontrol grubuna atanmışlardır. Grupların denk olduğu istatistiksel olarak test edilmiştir. Grup çalışmalarından elde edilen bulgular ışığında yorumlar yapılmış ve programın, benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kernis (2005) 120 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında psikolojik fonksiyonların çeşitli yönleri içinde benlik saygısı seviyesi ve tutarlılığının rolü üzerinde çalışmıştır. Tutarsız benlik saygısına sahip olanların tutarlı benlik saygısına sahip alanlara kıyasla olumsuz olayları açıklamada daha çok içselleştirme ve genelleme yaptıkları görülmüştür. Başarısızlığın olumsuz göstergelerini aşırı genelleme eğilimi ile tutarsız benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki kaydedilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modelinde olup, değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesini ortaya koymuştur.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Araştırmanın örneklemini ise, Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 636 öğrencilerinin tesadüfi yöntemle seçilmesiyle oluşacaktır. Araştırma örneklemini 2009-2010 eğitim-öğretim yılında bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi olarak seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin utangaçlık puanlarını belirlemek için “Utangaçlık Ölçeği”, benlik saygısı puanlarını belirlemek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, karar verme puanlarını belirlemek için ise “Karar Verme Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, sınıfları ve aile tutumları için ayrı bir form kullanılmamış, ilgili ölçekler üzerinde belirtilen sorular ile toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlık ölçeği ilk kez 1990'da Cheek tarafından geliştirilen ve Güngör (2000, 2001) tarafından Türk toplumuna uyarlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçek bireylerin çeşitli durumlarda, genelde kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ölçmeye yönelik 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Kararsızım, (4) Bana Uygun ve (5) Bana Çok Uygun seçeneklerden birisini seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini utangaç olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir (Güngör, 2001).

Ölçeğin geliştirilme çalışmalarında iki aşamalı bir yol izlenmiştir. İlk olarak Cheek tarafından geliştirilen ve geçerliği (.96) ve güvenirliği (.88) yüksek olan 'Shyness Scale' Utangaçlık Ölçeği'nin Türkçeye çevrilmesi ile başlanmıştır. Orijinali 13 madde olan ölçek, İngilizce ve Türkçeyi iyi bilen bir kişi, ayrıca Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman ve İngilizceyi iyi bilen ikinci bir kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Türkçeye çevrilen ölçek, psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman 10 öğretim elemanına verilmiş ve kendilerinden Türkçeye çevrilmiş maddeleri, "utangaçlığı yansıtır yansıtmadığı" açısından incelemeleri istenmiştir. Öğretim elemanlarının incelemesi sonucunda bazı ifadeler değiştirilerek ölçeğin çeviri işlemi tamamlanmıştır (Güngör, 2001).

İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret Turizm Fakültesi'nin çeşitli sınıflarında öğrenim gören kız ve erkek 300 öğrenciye "kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine" ilişkin açık uçlu bir soru sorulmuş ve öğrencilerden alınan cevaplar listelenmiştir. Listeleme sırasında benzer ve birbirine yakın olan anlatımlar birleştirilmiştir. Ayrıca öğrencilerden elde edilen maddelerden, Cheek'in utangaçlık ölçeğindeki ile aynı ve benzer olan maddeler çıkarılmıştır. Sonuçta öğrencilerden elde edilen 7 madde Cheek'in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin güvenirliği test tekrar test ve iç tutarlık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta ara ile 78 üniversite öğrencisine uygulanmış ve uygulamalar arasında. 83 korelasyon bulunmuştur. İç tutarlılığını belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı. 91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak amacıyla temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 20 maddenin toplam 3 faktörde toplandığı; ancak maddelerin faktör yükleri incelendiğinde 20 maddenin tümünün 1. faktörde toplandığı görülmüş ve ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna varılmıştır. Faktörün öz değerleri incelendiğinde, birinci faktörün öz değerinin 7.78 olduğu görülmüştür. Bu durum ölçeğin aynı zamanda yapı geçerliliğinin de olduğunu göstermiştir (Güngör, 2001).

Ölçeğin geçerlik çalışması için ayrıca benzer ölçekler geçerliği yöntemi uygulanmıştır. Bu amaçla 84 kişilik bir öğrenci grubuna Utangaçlık Ölçeği ile birlikte “Sosyal Durumlarda Kendini değerlendirme Envanteri” (SDKDE) uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. SDKDE sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek sosyal kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen puanlara göre Utangaçlık Ölçeği ile SDKDE nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasındaki korelasyon. 71, utangaçlık ile kaçınma boyutu arasındaki korelasyon ise. 78 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ölçeğin gençler ve yetişkinlerin utangaçlık düzeylerini belirlemede uygun bir araç olduğunu göstermektedir (Güngör, 2001).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:

Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacı ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali İngilizcedir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan ölçek on tane alt testten oluşan 63 soruluk bir ölçektir ve ilk on soruluk kısmı benlik saygısı ölçeğidir. Buna göre ölçekte olumlu veya olumsuz anlam taşıyan 10 madde yer alır. Ölçekteki maddelerin yarısı olumlu cümle yapısıyla kurulmuştur,

örneğin “Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum”; diğer yarısı olumsuz cümle yapısına sahiptir, örneğin “Bazen kendimin hiçbir işe yaramadığını düşünüyorum.”. Bireyler bu ifadeleri değerlendirerek “ çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” şıklarından birini işaretleyecektir.

Testi değerlendirmek için:

1, 2, 4, 6, 7. maddelerde:

Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1,

3, 5, 8, 9, 10. maddelerde:

Çok Doğru =1, Doğru =2, Yanlış =3, Çok Yanlış =4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

Melbourne Karar Verme Ölçeği

Orijinali Mann ve Diğ. (1998), tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ)’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2002-2003 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği ve Otomotiv Öğretmenliği ikinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve 154 öğrenciden veri toplanmıştır (Deniz, 2004).

Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. kısım: **Karar vermede özsaygıyı** (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz, 2004).

1. Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.

2. Kaçınan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir.

3. Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilmiştir.

4. Panik Karar Verme Stili: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir.

Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Güvenirliği

Melbourne Karar Verme Ölçeğinin (MKVÖ I-II) güvenilirliğini Deniz (2004), testin tekrarı ve iç tutarlık yöntemleriyle ayrı ayrı hesaplamıştır. Testin tekrarı yöntemi ile MKVÖ I-II 56 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile iki kez uygulamış, testin tekrarı yöntemi ile alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları $r=.68$ ile $r=.87$ arasında değiştiğini hesaplamıştır.

Ölçeğin iç tutarlılık hesaplamasında Deniz (2004), madde analizi yapmış, analiz sonucunda ölçeklerde yer alan toplam 28 maddenin, 26'sının madde toplam korelasyonları .33'ün üstünde; diğer iki maddenin, madde toplam korelasyonu ise .26 ve .27 olarak bulmuştur. 154 üniversite öğrencisine uygulanan MKVÖ I-II'nin iç tutarlılık katsayıları; Karar vermede özsaygı. 72, dikkatli. 80, Kaçınan. 78, Erteleyici.65, Panik. 71 şeklinde hesaplamıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Geçerliği

MKVÖ I-II geçerlik çalışmalarını Deniz (2004), kapsam geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği yöntemi kullanarak gerçekleştirmiş, kapsam geçerliğinde, uzman görüşüne başvurmuştur. Benzer ölçekler geçerliğini Kuzgun (1992), tarafından geliştirilen Karar Stratejileri Ölçeği ile yapılmış, öğrencilere Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II ve Karar Stratejileri Ölçeği birlikte uygulamıştır. MKVÖ I-II'nin alt ölçekleri ile KSÖ'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayılarının. 15 ile. 71 arasında değiştiğini hesaplamıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından “Karar Verme Oluş Ölçeği”, “Benlik saygısı Ölçeği” ve “Utangaçlık Ölçeği” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş ve ölçekleri eksik ve yanlış olan 27 öğrenci örnekleminden çıkartılmıştır. Bunun sonucunda 636 öğrencinin puanları değerlendirilmiştir.

Araştırmada verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Karar verme ile benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerinin açıklama gücü için regresyon analizi hesabı kullanılmıştır. Düşük ve yüksek utangaçlık ve benlik saygısı puanlarının karar vermeyle ilişki gücünü ölçebilmek için ise t testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 1

Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Utangaçlık	636	20,00	100.00	68.09	14.27
Benlik saygısı	636	15,00	40.00	26.92	3.03
Karar vermede özsaygı	636	,00	11.00	3.20	2.25
Dikkatli karar verme	636	,00	12.00	2.72	2.47
Kaçıngan karar verme	636	,00	12.00	7.61	2.65
Erteleyici karar verme	636	,00	10.00	5.89	2.38
Panik Karar verme	636	,00	10.00	5.43	2.25

Tablo 1 incelendiğinde, 636 üniversite öğrencisinin utangaçlık puanları en düşük 20 en yüksek 100 olarak tespit edilmiş ve utangaçlık puan ortalamaları 68,09 olarak belirlenmiştir.

Benlik saygısına bakıldığında ise en düşük puan 15 en yüksek puan ise 40 olarak tespit edilmiş ve benlik saygısı puan ortalamaları 26, 92 olarak belirlenmiştir.

Karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı boyutunda, en düşük puan, 00 iken en yüksek puan 11 olarak görülmektedir. Karar vermede özsaygı puan ortalaması ise 3,20 olarak belirlenmiştir.

Karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda, en düşük puan .00 iken en yüksek puan olarak 12 görülmektedir. Dikkatli karar vermede ortalama ise 2,72 olarak çıkmaktadır.

Karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçınan karar verme alt boyutunda, en düşük puan .00 iken en yüksek puan olarak 12 görülmektedir. Kaçınan karar vermede ortalama ise 7,61 olarak çıkmaktadır.

Karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme alt boyutunda, en düşük puan .00 iken en yüksek puan olarak 10 görülmektedir. Erteleyici karar vermede ortalama ise 5,89 olarak çıkmaktadır.

Karar verme ölçeği alt boyutlarından panik karar verme alt boyutunda, en düşük puan .00 iken en yüksek puan olarak 10 görülmektedir. Panik karar vermede ortalama ise 5,43 olarak çıkmaktadır.

Tablo 2

Karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ile benlik saygısı ve utangaçlık arasındaki ilişki

	Karar vermede özsaygı	Dikkatli karar verme	Kaçınan karar verme	Karar vermede erteleyici yaklaşım	Karar vermede panik yaklaşım
Benlik saygısı	0.15**	0.04	-0.13**	-0.06	-0.09*
Utangaçlık	-0.38**	-0.14**	0.31**	0.26**	0.35**

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde benlik saygısı ve karar vermede özsaygı ve kaçınan karar verme arasında. 01 düzeyinde, karar vermede panik yaklaşım ile de .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı ile karar vermede erteleyici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Utangaçlık açısından bakıldığında utangaçlık ile karar verme özsaygı ve dikkatli karar verme arasında. 01 düzeyinde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum utangaçlık düzeyi arttığında karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme özelliğinin azaldığını göstermektedir. Utangaçlık ile karar vermede erteleyici yaklaşım ve karar vermede panik yaklaşım arasında da. 01 düzeyinde ilişki saptanmıştır.

Tablo 3

Karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi

Karar vermede özsaygı	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	β	p
	(Sabit)	0.39 ^a	0.15	0.15	57.52	2/633	5.4		0.00 ^{**}
	Benlik saygısı						0.07	0.09	0.02 [*]
	Utangaçlık						-0.05	-0.37	0.00 ^{**}

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde, genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının özgün katkısının karar vermede özsaygı üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.15$, $F_{(2/633)}=57.52$, $p<.01$). Bu sonuç utangaçlık ve benlik saygısının, karar vermede özsaygıdaki toplam varyansın %15'ni açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre(β), yordayıcı değişkenlerin, karar vermede özsaygı üzerindeki önem sırası; utangaçlık($\beta=-.37$, $p<.01$) ve benlik saygısı($\beta=.09$, $p<.05$) şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 4

Dikkatli karar verme üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi

Dikkatli Karar verme	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	β	p
	(Sabit)	14	0.02	0.02	6.41	2/633	4.02		0.00 ^{**}
	Benlik saygısı						0.01	0.02	0.710
	Utangaçlık						-0.02	-0.14	0.00 ^{**}

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4 incelendiğinde, genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının özgün katkısının dikkatli karar verme özsaygı üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.02$, $F_{(2/633)}=6.41$, $p<.01$). Bu sonuç utangaçlık ve benlik saygısının, dikkatli karar vermede toplam varyansın %2'sini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenin, utangaçlık ($\beta=-.14$, $p<.01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Kaçınan karar verme üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi

Kaçınan karar verme	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	β	p
	(Sabit)	0.32 ^a	0.10	0.01	35.30	2/633	5.85		0.00 ^{**}
	Benlik saygısı						-0,07	-0,08	0.03*
	Utangaçlık						0,06	0,29	0.00 ^{**}

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 5 incelendiğinde, genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının özgün katkısının kaçınan karar verme özsayı üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.10$, $F_{(2/633)}=35,30$ $p<.01$). Bu sonuç utangaçlık ve benlik saygısının, kaçınan karar vermede toplam varyansın %10'unu açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre(β), yordayıcı değişkenlerin, kaçınan karar verme üzerindeki önem sırası; utangaçlık($\beta=.29$, $p<.01$) ve benlik saygısı($\beta=-.08$, $p<.05$) şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 6

Karar vermede erteleyici yaklaşım üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi

Karar vermede erteleyici yaklaşım	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	β	p
	(Sabit)	0.26	0.70	0.06	22.82	2/633	3.45		0.00 ^{**}
	Benlik saygısı						-0.02	-0.02	0.58
	Utangaçlık						0.04	0.26	0.00 ^{**}

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 6 incelendiğinde, genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının özgün katkısının karar vermede erteleyici yaklaşım üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.70$, $F_{(2/633)}=22,82$ $p<.01$). Bu sonuç utangaçlık ve benlik saygısının, karar vermede erteleyici yaklaşım toplam varyansının %7'sini açıkladığını

göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre(β), yordayıcı değişkenin, utangaçlık($\beta=.26$, $p<.01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 7

Karar vermede panik yaklaşım üzerinde benlik saygısı ve utangaçlığa çoklu regresyon analizi

Karar vermede panik yaklaşım	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	B	β	p
	(Sabit)	0.35 ^a	0.12	0.12	43,56	2/633	2,38		0.00**
	Benlik saygısı						-0.02	-0.03	0.41
	Utangaçlık						0.05	0.34	0.00**

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 7 incelendiğinde, genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının özgün katkısının karar vermede panik yaklaşım üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.12$, $F_{(2/633)}=43,56$ $p<.01$). Bu sonuç utangaçlık ve benlik saygısının, karar vermede panik yaklaşımın toplam varyansının %12'sini açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenin, utangaçlık ($\beta=.34$, $p<.01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

Düşük ve yüksek utangaçlık düzeyine göre karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları karşılaştırılması

KARAR VERME STİLLERİ	Utangaçlık Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Karar vermede özsaygı	Düşük	102	4.43	2.29	8.166	0.00**
	Yüksek	110	1.97	2.07		
Dikkatli karar verme	Düşük	102	3.09	2.81	3.183	0.00**
	Yüksek	110	1.98	2.22		
Kaçıngan karar verme	Düşük	102	6.35	2.86	-6.685	0.00**
	Yüksek	110	8.83	2.51		
Erteleyici karar verme	Düşük	102	4.89	2.45	-5.763	0.00**
	Yüksek	110	6.75	2.23		
Panik karar verme	Düşük	102	4.27	2.07	7.583	0.00**
	Yüksek	110	6.50	2.21		

** $p < .01$

Tablo 8 incelendiğinde karar vermede özsaygı puan ortalamaları, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin 4,43, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 1.97 olduğu görülmektedir. İki grup arasında farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri ($t = 8,16$) bulunmuş iki grup arasında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme puan ortalamaları, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin 3,09, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 1,98 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = 3,18$) .01 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < .01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçınan karar verme alt boyutunda utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin 6,35, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 8,83 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = -6,68$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < .01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme alt boyutunda utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin 4,89 yüksek olan öğrencilerin ortalaması

6,75 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = -5,76$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < .01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından panik karar verme alt boyutunda utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin 4,27, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 6,50 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = -7,58$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < .01$).

Tablo 9.

Düşük ve yüksek benlik saygısı düzeyine göre karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları karşılaştırılması

KARAR VERME STİLLERİ	Benlik saygısı	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Karar vermede özsaygı	Düşük	116	2.95	1.95	-4.015	0.000***
	Yüksek	108	4.10	2.28		
Dikkatli karar verme	Düşük	116	2.87	2.51	0.000	0.999
	Yüksek	108	2.87	2.64		
Kaçıngan karar verme	Düşük	116	8.00	2.51	3.339	0.001**
	Yüksek	108	6.77	2.96		
Erteleyici karar verme	Düşük	116	5.67	2.42	1.457	0.147
	Yüksek	108	5.20	2.39		
Panik karar verme	Düşük	116	5.47	2.05	1.588	0.114
	Yüksek	108	5.00	2.38		

** $p < .01$

Tablo 9 incelendiğinde karar vermede özsaygı puan ortalamaları, benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin 2,95, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 4,10 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = -4,01$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < .001$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme puan ortalamaları, benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin, 2, 87, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 2,87 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t = 0,00$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p < .01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçınan karar verme alt boyutunda, benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin ortalaması 8,00, yüksek olan öğrencilerin 6,77 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t= 3,33$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<.01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme alt boyutunda, benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin 5,67, yüksek olan öğrencilerin ortalaması 5,20 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t= 1,45$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p<.01$).

Karar verme ölçeği alt boyutlarından panik karar verme alt boyutunda, benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin 5,47 yüksek olan öğrencilerin ortalaması 5,00 olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutta hesaplanan t değeri ($t= 1,58$) .01 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p<.01$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt amaçların bulguları tartışılıp yorumlanmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı düzeyleri ile benlik saygısı ve utangaçlık arasında tartışma ve yorum.

Benlik Saygısına Göre:

Araştırmanın bu alt problemine bakıldığında üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Karar verme stillerinin alt boyutları olan kaçınan karar verme ve karar vermede panik yaklaşım ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ancak diğer alt boyutlar olan dikkatli karar verme ve karar vermede erteleyici yaklaşım ile benlik saygısı arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Ramanigopal (2008) 132 okul öğretmeni ile yaptığı çalışmada okul öğretmenlerinin karar verme stillerinin ve benlik saygılarını incelemiş ve dikkatli karar verme ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki varken karar vermenin diğer alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulmuştur.

Avşaroğlu (2007) 502 erkek ve 639 kız öğrenci üzerinde yaptığı üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında karar vermede özsaygı ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu söylemiştir. Paisley ve Hubbard(1994) etkili karar verme becerisinin daha yüksek kendilik değeri ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

Deniz, Traş ve İlaslan (2008) 414 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmalarında bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Burnett (1991), üniversite öğrencilerinin karar vermede benliğin etkisi ve stresli bir karar vermede kullandıkları ölçütleri incelemiştir. Araştırma sonucunda, benliğin tüm yönleri dikkatli karar verme stiliyle olumlu ilişkiler gözlenirken, dikkatsiz karar verme ve içtepisel karar verme stiliyle olumsuz bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Ayrıca dikkatli karar verme stiliyle karar vermede kendine saygı arasında olumlu bir ilişki, fakat dikkatsiz karar verme ve içtepisel stilleriyle karar vermede kendine saygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Utangaçlığa göre:

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin utangaçlıkla ilişkisine bakıldığında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum utangaçlık düzeyi arttığında karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin alt boyutlarından olan dikkatli karar verme özelliğinin azaldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra kaçınan karar verme, karar vermede erteleyici yaklaşım ve karar vermede panik yaklaşım ile utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli etmenlerden birisi de başkalarının bulunduğu yerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımlanabilecek olan “utangaçlık”, tır (Jones, Briggs ve Smith, 1986). Utangaçlık bireyin yeni insanlarla tanışmasını, yeni arkadaşlar edinmesini ve değişik yaşantılardan zevk almasını güçleştiren en önemli etmen olarak görülmektedir (Zimbardo, 1990). Enç’ e göre (1980) utangaçlık, başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğru davranışları ketleyen rahatsız edici duygudur. Carducci (2000) de utangaçlığı, genel olarak kişiler arası ilişkilerde yaşanan aşırı sıkılğanlıktan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıkan kişiler arası bir sorun olarak görmektedir. Eskiden meziyet olarak kabul edilen utangaçlık günümüzde kişinin yaşamını, iş ve toplumsal performansını olumsuz yönde etkileyen önemli bir problem olarak kabul ediliyor. Utangaçlık bireyin okul, iş ve aile yaşamında başarısız olmasına yol açıyor. İş yaşamında pek çok kişi utangaç olduğu için kendini gösteremiyor, hak ettiği konuma gelemiyor. Okul ve iş hayatında utangaçlığı yüzünden yeteneklerini gösterme fırsatı bulamıyor.

Utangaç bir bireyin davranışlarının boyutu o bireyin karar verme boyutlarını tamamen etkiler. Bu konuda Bagozzi, Verbeke, and Gavino (2003) utanç bireyin istemsiz olarak yapabileceği ve bu durumda olumsuz etkilenecek bireyin kendini koruması için geliştirdiği otomatik bir sistemdir. Nathanson's (1996) ise utancı çevremizi sarmalayan baskılara karşı geliştirdiğimizi savunmuştur. Bu fikirlerden de anlaşılacağı gibi utangaçlık sosyal bir bağlamdır ve bireyin karar verme sürecinde bilinçli yada bilinçsiz bir şekilde kendini koruma çabasıdır. Alphen (2004) karar verme sürecinde utangaçlık düzeyleri düşük olan ve yüksek olan bireyler farklı tepkiler ortaya koymaktadır. Düşük utangaçlık seviyesine sahip bireylerde karar verdikten sonra ortaya çıkabilecek durumu utangaçlık boyutunda daha rahat tolere ederken yüksek utangaçlık düzeyine sahip bireyler karar verme sürecinde motivasyon güzü zayıftır ve eylemin çabuk sonuçlanmasını istemektedirler. Bunun yanında dürtüsel olarak kendini koruma tutumu sergilemektedirler. Yüksek utangaçlık düzeyinin eksileri yanında bireylerin dikkatli karar verme yaklaşımlarında da pozitif bir etki göstermektedir.

Karar verme sürecinde utangaç bireylerin üstünde yoğun bir baskı oluşur ve bu baskı sonucunda bireyler daha tedbirli bir karar aşaması yaşanır. Bu şartlar altında Bagozzi, Verbeke ve Gavino (2003) kültürün karar verme ve utangaçlıkla doğrudan ilişkili olduğunu saptamıştır. Doğulu toplumlara utangaçlık davranışı daha çok şiddet ile tolere edilirken batılı toplumlarda utangaçlık daha kabul edilebilir bir duygu halini almıştır. Leith ve Baumeister (1996) ise bireylerin üzgün oldukları zaman yüksek riskli davranışlar sergiledikleri ve bu durumda karar verme sonucunda ortaya çıkabilecek utangaçlık duygusunu kendini koruma stratejisi olarak kullandıkları vurgulamıştır.

2. Benlik saygısı ve utangaçlık düzeyi ile karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri bulgularına ilişkin tartışma ve yorum.

Araştırmanın bu alt boyutunda benlik saygısı ve utangaçlık düzeyleri, karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini açıklama gücüne bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının karar vermede özsaygıya olan özgün katkısının varyansın %15'ni açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı

değişkenlerin karar vermede özsaygı üzerindeki önem sırası ise; utangaçlık ve benlik saygısı olarak sıralanmıştır.

Öğrencilerin benlik saygılarının ve utangaçlık düzeylerinin, karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar vermeyi anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının dikkatli karar vermeye olan özgün katkısının varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenin ise utangaçlık olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygılarının ve utangaçlık düzeylerinin, karar verme stilleri alt boyutlarından kaçınan karar vermeyi anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının kaçınan karar vermeye olan özgün katkısının varyansın %10'nu açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin karar vermede özsaygı üzerindeki önem sırası ise; utangaçlık ve benlik saygısı olarak sıralanmıştır.

Öğrencilerin benlik saygılarının ve utangaçlık düzeylerinin, karar verme stilleri alt boyutlarından karar vermede erteleyici yaklaşımı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının kaçınan karar vermeye olan özgün katkısının varyansın %7'ni açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenin ise utangaçlık olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygılarının ve utangaçlık düzeylerinin, karar verme stilleri alt boyutlarından karar vermede panik yaklaşımı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının kaçınan karar vermeye olan özgün katkısının varyansın %12'ni açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenin ise utangaçlık olduğu görülmektedir.

Burnett, Mann ve Beswick (1989), üniversitede öğrenim gören birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin kariyer kararları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda karar verme davranışını belirlemede, öğrencilerin karar verme stillerinin ve benlik saygılarının etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ihtiyatlı-seçici karar verme stili ile kariyer seçimleri ve konu seçimi arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Özsaygısı yüksek öğrencilerin, benzer olarak

ihtiyatlı-seçici karar verme stilini kullandıkları ve kariyer seçimleri ile pozitif bir ilişki gösterdiklerini, diğer karar verme stillerini kullanan öğrencilerle, kariyer seçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir.

Yapılan bazı araştırmalarda benlik saygısının karar vermeyi etkilediği görülmektedir. Burnett, Mann ve Beswick (1989), öğrencilerin benlik saygısının, karar verme stilleri üzerinde etkili olduğunu vurgulamış. Deniz, Traş ve İlaslan(2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmalarında benlik saygısının karar vermeyi açıkladığını bulmuşlardır. Avşaroğlu (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında benlik saygısının karar vermede özsaygıyı anlamlı düzeyde açıkladığını vurgulamıştı. Paisley ve Hubbard (1994) ise etkili karar verme becerisinin daha yüksek kendilik değeri ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

Dağ (1990),Karar verme davranışında bireyin seçimi, onun sahip olduğu kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenebilir. Bazı bireyler, karar verme sürecinde karar verme davranışına iliksin kontrolün kendilerinde olduğuna inanırlarken, bazıları ise bu kontrolün dışsal faktörler tarafından belirlendiğine inanırlar. Dolayısıyla, karar verme davranışında bireyin sahip olduğu denetim odağının biçimi önemli bir faktördür. Denetim odağı, bireylerin geçmişteki pekiştirici yaşantılarına dayalı olarak, davranışlarının sonuçlarını kendi kontrollerine ya da kendileri dışındaki güçlerin kontrollerine bağlamaları sonucu oluşan bir özelliktir. Sosyal kaygı bozukluğu ise(utangaçlık); kişinin başkalarının yanında küçük düşeceği, sıkıntı ya da utanç duyacağı bir davranışta bulunacağı korkusudur. Bu kişiler başkaları ile etkileşimde bulunmayı gerektiren ya da herhangi bir eylemi başkalarının yanında yapmalarını gerektiren durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar (Akt: Demirbaş, 2009). Utangaçlık; başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu (Buss,1986), sosyal ortamlarda yaşanan huzursuzluk, sıkılgnalık, ürkeklik ve çekingenlik duygusu ve (Henderson ve Zimbardo,1998) otorite tarafından değerlendirilme (Crozier,2001) korkusunu da içeren, sosyal

ortamlarda yaşanan huzursuzluk ve endişe olarak karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyecek ve bireylerin adım atmalarını zorlaştıracaktır. Bu araştırmadaki bulgulara da bakıldığında benlik saygısının ve utangaçlığın karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini kuramsal bilgiler ve daha önce yapılan araştırmalarla desteklediği görülmektedir (Akt: Avşaroğlu, 2007).

3. Düşük ve yüksek utangaçlık düzeylerine göre karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı puan ortalamalarına dair tartışma ve yorum.

Karar vermede özsaygı puan ortalamaları ile düşük ve yüksek utangaçlık düzeylerine bakıldığında öğrencilerin utangaçlık düzeyleri düştükçe karar vermede özsaygı puan ortalamaları artmaktadır. Aynı durum dikkatli karar vermede de mevcut iken kaçınan, erteleyici ve panik karar verme durumlarında öğrencilerin utangaçlık düzeyi düştükçe kaçınan, erteleyici ve panik karar verme düzeyleri de düşmektedir. Çıkan bu sonuç beklenen bir sonuçtur ve kuramsal olarak da desteklenmektedir.

Sosyal engellenme olarak görülen utangaçlığın insanları etkileme biçimi, başkalarının bulunduğu ortamlarda çekingen olmaktan, bireyin yaşamını tümüyle etkileyen travma tik kaygı durumlarına kadar çeşitlilik göstermektedir. Genel olarak bireyde belli durum ve belli kişilere karşı yoğun utangaçlık duyguları hakimdir. Bu duygular bireyin sosyal yaşamını ve işlevlerini engelleyebilmektedir. Orta düzeyde utangaç olan bireyler, sosyal becerilerden yoksundurlar ya da güvensizdirler. Kronik utangaçlar ise insanlarla birlikte iken insanlardan kaçınma ya da saklanma alternatifinin dışında yoğun çaresizlik duyguları yaşarlar. Daha kötüsü utangaçlık ciddi bir nevroz biçimine dönüşebilir (Zimbardo, 1990).

4. Düşük ve yüksek benlik saygısı düzeylerine göre karar verme stilleri ve karar vermede özsaygı puan ortalamalarına dair tartışma ve yorum.

Karar vermede özsaygı puan ortalamalarına baktığımızda benlik saygısı düşük olan öğrencilerde karar vermede özsaygı puan ortalamaları düşerken yüksek olan öğrencilerde de yükseldiği tespit edilmiştir. Kaçınan karar verme alt boyutunda bakıldığında ise benlik saygısı yükseldiğinde kaçınan karar verme davranışı düşerken benlik saygısı yüksek öğrencilerde kaçınan karar verme durumlarında

düşüş gözlemlenmektedir. Karar vermenin diğer alt boyutları olan dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar vermede anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Çıkan sonuç beklenen bir sonuç olup aşağıdaki çalışmalarla da araştırmada çıkan sonuç paralellik göstermektedir.

Bireyler günlük yaşantılarında çok sayıda karar verme durumuyla karşı karşıya kalmakta, ancak bu durumların yapısı çok karmaşık olabilmektedir. Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır (Kuzgun, 1992). Kişinin sahip olduğu bireysel farklılıkların, karar verme davranışı üzerinde etkileri vardır. Çok seçenekli karar alma süreçleri, bireyler açısından daha fazla güçlük ortaya çıkarmaktadır. Bu durum bireyde stres durumlarının yaşanmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda bu karar verme karmaşıklığı, bireyi karar vermede olumsuz etkilemektedir (Deniz, 2004). Benlik bilinci kişinin kendisiyle ilgili algılarını düşüncelerini ve kanaatlerini kapsar, kendisini, nasıl gördüğünü özetler. Benlik saygıları yüksek olan insanların beklentileri ve tutumları, onları daha çok bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirir, daha atılgan ve gayretli sosyal davranışlar göstermelerini olanaklı kılar. Benlik saygısı düşük olan insanlardan tamamen farklıdır. Bu kişilerin kendilerine olan güvenleri azdır (Deniz ve diğerleri, 2005). Benlik saygısı düşük olan kişiler saldırgan davranış göstermeye eğilimlidir. Aynı zamanda bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup olmadığı algılamaları, benlik saygısı düzeyinde belirleyici olmaktadır. Destekleyici ilişkiler de benlik saygısını etkilemektedir. Kendine uygun kişileri seçme eğiliminde olan birey, kendine uygun durumları seçme ve oluşturma çabası içindedir. Bu süreçte verdiği kararlara duyduğu saygı ve güven, oluşturduğu benlik saygısı düzeyi ile ilişkilidir.

Burnett (1991), üniversite öğrencilerinin karar vermede benliğin etkisi ve stresli bir karar vermede kullandıkları ölçütleri incelemiştir. Karar verme sürecinde kendine güven duygularının düşük olması, bireyin karar almasında sıkıntı

doğururken, yüksek bir kendine saygı düzeyi, karar verme için de bireyin daha akılcı ve mantıklı karar vermesini sağlayabilmektedir. Araştırma sonucunda, benliğin tüm yönleri dikkatli karar verme stiliyle olumlu ilişkiler gözlenirken, dikkatsiz karar verme ve içtepsel karar verme stiliyle olumsuz bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Ayrıca dikkatli karar verme stiliyle karar vermede kendine saygı arasında olumlu bir ilişki, fakat dikkatsiz karar verme ve içtepsel stilleriyle karar vermede kendine saygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Radford, Mann, Ohta ve Nakane (1991), üniversite öğrencilerinin kültürel farklılıkları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda; karar vermede özsaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri daha az karar stresi yaşamakta olduğu, seçim ve sorumluluk stillerini kullanmaya daha yatkın davranışlar gösterdiklerini saptamışlardır. Aynı zamanda Avustralyalı üniversite öğrencilerinin, Japon üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek özsaygı düzeyine sahip oldukları ve daha fazla seçim sorumluluğu aldıklarını, daha düşük stres yaşadıkları, savunucu kaçınım, aşırı uyarılmışlık stillerini kullandıklarını bulmuşlardır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı; Üniversite öğrencilerinin, karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı ve açısından incelenmesidir. Çalışmanın bulguları ele alındığında;

Sonuçlar:

1. Öğrencilerin benlik saygısı ile karar vermede özsaygı ve karar vermede panik yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra dikkatli karar verme ve karar vermede erteleyici yaklaşım ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.
2. Öğrencilerin utangaçlık ile karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme konusunda negatif yönde bir ilişki bulunurken kaçınan karar verme, karar vermede erteleyici yaklaşım ve karar vermede panik yaklaşım arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.
3. Genel olarak utangaçlık ve benlik saygısının karar vermede özsaygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme üzerinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Karar vermede ve bütün alt boyutlarında ise açıklayıcı gücün utangaçlık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Karar vermede özsaygı puan ortalamaları ile düşük ve yüksek utangaçlık düzeylerine bakıldığında öğrencilerin utangaçlık düzeyleri düştükçe karar vermede özsaygı puan ortalamaları artmaktadır. Aynı durum dikkatli karar vermede de mevcut iken kaçınan, erteleyici ve panik karar verme durumlarında öğrencilerin utangaçlık düzeyi düştükçe kaçınan, erteleyici ve panik karar verme düzeyleri de düşmektedir.
5. Karar vermede özsaygı puan ortalamalarına baktığımızda benlik saygısı düşük olan öğrencilerde karar vermede özsaygı puan ortalamaları düşerken yüksek olan öğrencilerde de yükseldiği tespit edilmiştir. Kaçınan karar verme alt boyutunda bakıldığında ise benlik saygısı yükseldiğinde kaçınan

karar verme davranışı düşerken benlik saygısı yüksek öğrencilerde kaçınan karar verme durumlarında düşüş gözlemlenmektedir. Karar vermenin diğer alt boyutları olan dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar vermede anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Öneriler:

1. Üniversite öğrencileri için utangaçlık oldukça ciddi bir sorundur. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının üstesinden gelebilmeleri ve utangaçlığın ortaya çıkmasını engelleyebilmeleri için, önce utangaçlığın ne olduğunu ve yaşamlarını nasıl etkilediğini bilmeye ve bunun üstesinden gelebilmek için ne tür yardımlar alabileceğini bilmeye gereksinimleri vardır. Bu noktada, öğrencilere psikolojik danışma ve rehberlik yardımı önerilebilir.
2. Üniversiteler bünyesinde grup etkileşim ve çalışmalarının yapılabileceği etkinlik ve kulüplere daha çok yer verilerek böylece önemli sosyal deste kaynaklarından biri olan akran desteği sağlanabilir. Gençlerin benlik algıları ve utangaçlıklarını önleme konusunda önemli katkılar sağlayabilecek, arkadaş ilişkilerini geliştirebilecek faaliyetler arttırılabilir.
3. Araştırma bulgularının ülkemiz için genellenebilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında yeni araştırmalar yapılabilir ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalara farklı değişkenler eklenebilir.
4. Karar verme, benlik saygısı ve utangaçlık ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir. Karar verme becerisi, benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerini arttırmaya yönelik eğitim programları geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.

Kaynakça

- Adair, J. (2000). *Karar verme ve problem çözme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aktuğ. T. (2006). *Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arıcak, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul.
- Asendorpf, J. (1990). *The expression of shyness and embarrassment, shyness and embarrassment: perspectives from social psychology*. England: Cambridge University.
- Atkinson, L.R., Atkinson, C.R., Smith, E.E. ve Bem, J.S. (1999). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bagozzi, R.P., Verbeke, W., ve Gavino, J.C. (2003). Culture moderates the self-regulation of shame and its effects on performance: the case of salespersons in the netherlands and the philippines. *Journal of Applied Psychology*, 88.
- Baron, J. (1994). *Thinking and deciding*. United Kingdom: Cambridge University.
- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi* (Çeviren: N.H. Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. Los Angeles: Nash Publishing.
- Briggs, R.S. (1988). Shyness: introversion or neuroticism. *Journal of Research in Personality*, 22, 290-307.

- Burnett, P.C. (1991). Decision-making style and self-concept. *Australian Psychologist*. 26. 55-58.
- Burnett, P.C., Mann, L. ve Beswick, G. (1989). Validation of the flinders decision making questionnaire on course decision making by students. *Australian Psychologist*. 24. 285-292.
- Buss, A.H. (1986). *A theory of shyness. Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press
- Can, G. (1991). Lise öğrencilerinin benlik kavramlarını etkileyen ailesel değişkenler. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1-2).
- Carducci, J.B. ve Zimbardo, G.P. (1995). Are you shy?. *Psychology Today*, 33, 39-40.
- Carducci, J.B. (2000). Shyness: the new solution. *Psychology Today*, 33, 38-46.
- Cheek, J.M. ve Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 330-339.
- Cheek, J.M. ve Briggs, S.R. (1990). *Shyness as a personality trait*. Editör: W.R. Crozier. Cambridge University Press.
- Corey, G. (1982). *Theory and practice of counseling*. USA: Brooks and Cole Publishing Company.
- Crozier (1990). *Shyness and embarrassment: perspectives from social psychology. cambridge*. UK: Cambridge University Press.
- Crozier, W.R. (2001). *Shyness: development, consolidation and change*. New York: Routledge.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 4(15), 25- 35.
- Deniz, M.E., Traş, Z. ve İlaslan, Ö. (2008). Self esteem and decision making: a research on university students. *11th International Conference On Further Education In The Balkan Countries*.
- Deniz, M.E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin ta-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. social behaviour and personality: *An International Journal*. 34, 1161-1170.
- Deniz, M.E., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16-17-18), 139-153.
- Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları. *Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 40(1), 243-268.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Carol Publishing Group.

- Enç, M. (1980). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Hülya, E. (2003). *Çalışan ve çalışmayan kadınların utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eren, G.A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-67
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Ersever, H.O. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Martin, L.Y. ve Klein, D.F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50, 286-293.
- Gelatt, H.B. (1989). Positive uncertainty a new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36. 252-256.
- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güçray, S. (2001) Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Gümüş, A.E. (2002). *Sosyal kaygıyla basa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Gürkan, K.H. (1990). *Üniversite öğrencilerinde kendilik saygısı ile depresyon ve anksiyete ilişkilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Hamarta E. ve Demirtaş E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
- Henderson, L. ve Zimbardo, G.P. (1998). *Shyness. encyclopeadia of mental health*. San Diego: Academic Press CA.
- Heppner, P.P. (1978). A review of the problem solving literature and it is relationship to the counseling process. *Journal of Counselling Psychology*, 25, 366-375.
- Janis, I.L. and Mann, L.(1977). *A psychological analysis of conflict choice and commitment*. New York: Free Press.
- Jones, W.H., Briggs, S.R ve Smith, T.G. (1986). Shyness: Conceptualization and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 629-639.
- Kagan, J. ve Reznick, S.J. (1986). *Shyness and temperament”, perspectives on research and treatment shyness* (Editör: W.H. Jones, J.M. Cheek ve S.R. Briggs). New York: Plenum Press.
- Kagan,J., Reznick, J.S. ve Snidman, N. (1988) Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240, 167-171.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion. *Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-858.
- Kelly, L. (1982). A rose by any another name is still a rose: a comparative analysis of reticence, communication apprehension, unwillingness to communicate and shyness. *Human Communication Research* (8), 99-113.

- Kemple, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *Journal of Humanistic Education and Development*. 4,(33), 101-108.
- Kernis, M.H. (2005). Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem psychological functioning. *Journal Of Personality* ,73(6), 45-47
- Kimmel, D., Weiner, I. (1985), Adolescence a Developmental Transition, University of South Florida. *International Journal of Psychology*. 26 (1), 35-52.
- Köse, A. (2002). *Psikolojik danışma ve rehberlik birinci sınıf öğrencilerinin cinsiyet ve algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Krumboltz, J.D., Kinnier, R.T., Rudes, S. Scherba, D.S. ve Hamel. D.A. (1980). Teaching a rational approach to career decision making: who benefits most. *Journal of Vocational Behavior*. 29, 1-6.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1992). *Karar stratejileri ölçeği: geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Lamm, H. ve Stephan, E. (1987). Loneliness among german university students. *Social Behavior and Personality*, 15, 161-164.
- Leith, K.P. ve Baumeister, R.F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior: emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1250-1267.
- Maroldo, G.K. (1981). Shyness and loneliss among college men and women. *Psychological Reports*, 48, 885-886.
- Mitchell, L.K. ve Krumboltz Y.D. (1984). *Research on decision making: implications for career decision making and counseling. handbook of*

- counseling psychology* (Ed: R.W. Lent, S.D. Brown). USA: Awiley Inter Science Publication.
- Morgan, G. (1993). *İşte yaşamda stresle başa çıkmanın yolları* (Çeviren: Ş. Çağla). İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Nathanson, D. (1996). *Knowing feeling. affect, script and psychotherapy*. New York: W.W. Norton Company.
- Nelson, R.J. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları. The Theory And Practice Of Counseling Psychology* (Çeviren: B. Eylen, F. Korkut, F. Akkoyun, S. Doğan ve V. Duyan). Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz teknik üniversitesi fatih eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Osipow, S.H. ve Reed, R. (1985). Decision-making styles and career indecision in college students. *Journal of Vocational Behavior*, 27, 368-373.
- Öztürk, S. (2006). *Anne babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Page, R.M. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 130-148.
- Paisley, P.O ve Hubbard, G.T. (1994). *Developmental school counsiling programs: from theory to practice*. Alexandria: ACA Pub.
- Payne, W.J., Bettman R.J. ve Johson, J.E. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Phillips, S.D., Pазienza, N.J. ve Ferrin, H.H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling Psychology*, 31. 497-502.
- Pilkonis, P.A (1977). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*. (45), 596-611.
- Pişkin, M. (2004). *İçedönük ve dışa dönük kişilik yapısı eğitimde bireysel farklılıklar* (Editör: Y, Kuzgun ve D. Deryakulu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Plous, S.(1993). *The psychology of judgment and decision making*. New York: McGraw-Hill.
- Radford M.H.B., Mann L, Ohta Y ve Nakane, Y. (1991) Difference Between Australian and Japanese Students in Reported use of Decision Processes. *International Journal Psychology*, 26, 35-32.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Scott, S.G., Bruce, R.A. (1995). Decision Making Style: The Development and Assessment of a New Measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Sevinçok, L. Sahin, M. ve Yüksel, N.(1998). Sosyal fobi ve çekingen kişilik bozukluğu: sosyal fobili bir grup hasta üzerinde kavramsal bir tartışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 38-42.
- Stevens, J.A. (1997). *Utangaçlığınızı yenin* (Çeviren: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Taşdelen, K.A. (2004). The reliability and validity study of the decision making style scale for student teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16, 118-127.

- Tiryaki, M.G. (1998). *Üniversite öğrencilerinin karar verme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İsen G., ve Batmaz V. (1991). *Ben ve Toplum. Sosyal Psikoloji*. Ankara: Adım Yayıncılık.
- Tufan, B. (1988). *Sosyal hizmetler yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türkçapar, H.M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M.H. (1996) Sosyal fobinin biyolojisi. *3P Dergisi*, 4(ek.1).
- Van Der Molen. (1990). *A Definition of Shyness and its Implications for Clinical Practice* (Editör: W.R. Crozier). Shyness and Embarrassment. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2003). *Okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yolaç, P. (1996). Sosyal fobide psikolojik tedavi. *3P Dergisi*, 4-1
- Yolaç, P. (1998). *Sosyal fobide bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımı. bilişsel davranışçı terapiler* (Editör: I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Yörükoglu, A. (2000). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. Ankara: Özgür Yayınları.

- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Yüksel, G. (2002). Türki cumhuriyetleri öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler: Gazi üniversitesi örneği. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 76-80.
- Zimbardo, G.P. (1990). *Shyness: What is it and what to do about it*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
- Zolten, K.ve Long, N. (1997). *Shyness*. USA: Department of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences.

EKLER**EK A. UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ****EK B. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ****EK C. MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II**

EK A

UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

Bazı duygu ve davranışlarla ilgili olarak aşağıda verilen ifadelerden size uygun olanı ve olmayanı belirleyip uygun seçeneklerden birini işaretleyin

A.Bana Hiç Uygun Değil B.Uygun Değil C.Kararsızım D.Bana Uygun E. Bana Çok Uygun

	A	B	C	D	E
İyi tanımadım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissederim					
Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir					
Başkalar ile birlikteyken konuşacak uygun kelimeleri bulmakta genellikle güçlük çekerim					
Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır					
Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim					
Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissederim					
Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir					
Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir					
Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum					
Kalabalıkta herkesin bakışlarını kendi üstümde hissetmekten rahatsız olurum					
Birisinden birşey ödünç isterken güçlük çekerim					
Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim					

EK B

RBS ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

A. Hiç katılmıyorum B. Katılmıyorum C. Katılıyorum D. Tamamen katılıyorum.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	A)	B)	C)	D)
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	A)	B)	C)	D)
4. Ben de diğer insanların çoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	A)	B)	C)	D)
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	A)	B)	C)	D)
8. kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	A)	B)	C)	D)
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	A)	B)	C)	D)

EK C

MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II

Yönerge: İnsanlar karar verme aşamasında kendilerini ne derece rahat hissettikleriyle ilgili olarak farklılık gösterirler. Sizin için en uygun olan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

KISIM I

	Doğru	Bazen	Doğru Değil
Karar verme yeteneğime güvenirim.	()	()	()
Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.	()	()	()
Kendimi o kadar cesaretsiz hissedirim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.	()	()	()
Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.	()	()	()

KISIM II

Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.	()	()	()
Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.	()	()	()
Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.	()	()	()
Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.	()	()	()
Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.	()	()	()
Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.	()	()	()
Karar vermekten kaçınırım.	()	()	()
Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem	()	()	()
Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.	()	()	()