

**T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**UTANGAÇLIKLA BAŞ EDEBİLME SOSYAL BECERİ EĞİTİM
PROGRAMININ ERGENLERİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Tutku KOZANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA, 2006

**T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**UTANGAÇLIKLA BAŞ EDEBİLME SOSYAL BECERİ EĞİTİM
PROGRAMININ ERGENLERİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Tutku KOZANOĞLU

Danışman: Prof. Dr. Banu İNANÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA, 2006

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Banu İNANÇ
(Danışman)

Üye : Prof. Dr. Yaşare AKTAŞ ARNAS

Üye : Yrd.Doç.Dr. Mehmet BİLGİN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

...../...../2006

Prof. Dr. Nihat KÜÇÜKSAVAŞ
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

UTANGAÇLIKLA BAŞ EDEBİLME SOSYAL BECERİ EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Tutku KOZANOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Banu İNANÇ

Eylül 2006, 81 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, grup yaşantısı yoluyla verilen utangaçlıkla başa çıkma eğitiminin ergenlerin utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Çalışmada öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun her birine 15 denek atanmış ve çalışma süresince denek kaybı olmamıştır. Böylece örneklem, Çağrıbey lisesi 10. sınıf öğrencilerinden 15'i deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere 30 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmada veri toplamak amacıyla Güngör (2001) tarafından dilimize uyarlanan "Utangaçlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ön test verileri deneysel çalışma başlamadan 15 gün önce, son test verileri ise 10 haftalık eğitimden sonra elde edilmiştir. Deneysel çalışma sonrasında gözlenen değişimin kalıcı olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla deneysel çalışmanın bitiminden 15 hafta sonra izleme çalışması yapılmıştır. Deney grubuna 10 hafta süreyle haftada 1 saat beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Bu sırada kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır.

Deney ve kontrol grubu ön test puanları eşit olmadığı için ön test puanları kovaryant olan analize dahil edilmiş son test puanları farkına kovaryans analizi tekniği ile bakılmıştır. Grupların öntest, sontest ve izleme testi puanları tekrarlı ölçümlerde ANOVA ile incelenmiştir.

Sonuçlar, grup yaşantısı yoluyla uygulanan Utangaçlıkla baş edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının deney grubunun utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu sonucun 15 hafta sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Utangaçlık, Sosyal Beceri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SOCIAL SKILLS EDUCATION PROGRAM OF BEING ABLE TO COPE WITH SHYNESS ON LEVEL OF ADOLESCENTS' SHYNESS

Tutku KOZANOĞLU

Thesis of Post graduation, Educational Sciences Division

Counselor: Prof. Dr. Banu İNANÇ

September 2006, 81 Pages

The aim of this study is to examine the effect of the education of coping with shyness which is given by group on the level of adolescents' shyness.

At the study, half experimental pattern with the pretest-last test controlled group has been used. 15 subjects have been assigned to each of experiment and control groups and during the study no subject loss has come into being. So that sampling, as from the students of 10th grade of Çağrıbey High School 15 of them in experiment and 15 of them in control group, has consisted of 30 students.

With the aim of collecting data at the research, "Shyness Scale" which has been adopted into our language by Güngör (2001) has been used. Pretest data had been obtained 15 days before the experimental study began, last test data was obtained after the 10 weeks education. With the aim of determining whether the change which is observed after the experimental study, 15 weeks after the ending of the experimental viewing study has been done. Skill education program has been applied to experiment group one hour in a week for 10 weeks. Meanwhile no process has been applied to control group.

As pretest points of experiment and control group aren't equal, last test points difference which has been included to analysis whose pretest points are covariant has been examined by covariance analysis technique. The points of groups' pretest, last test and viewing test has been examined by ANOVA in marked repetition measurements.

Results have pointed out that Social Skills Education Program of Being Able to Cope With Shyness which is applied by group experience has meaningful effect on shyness levels and have pointed out that this result which has come out has continued 15 weeks after.

Key words: Shyness, Social Skills.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada utangaçlıkla baş edebilme eğitiminin ergenlerin utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Bu çalışmanın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde birçok kişinin katkısı olmuştur. Kimi zaman kızarak kimi zaman uyararak bana yol gösteren Danışmanım Prof. Dr. Banu İNANÇ'a gösterdiği sabırdan ve tüm emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Tez aşamamdaki katkılarından ve yardımlarından dolayı hocam Yrd.Doç.Dr. Sabahattin Çam'a, tezimin program hazırlama aşamasında bana zaman ayıran ve tezimi okuyup katkıda bulunan hocam Yrd.Doç.Dr. Mehmet Bilgin'e, tezimi okuyup katkıda bulunan jüri üyesi Yaşare Aktaş Arnas'a teşekkür ederim.

Tez aşamamda pes ettiğim anda beni yüreklendirip yolun devamı için bana cesaret ve umut veren, tez savunmamda tüm sıcaklığıyla yanımda olup benimle aynı heyecanı paylaşan, verdiği sonsuz desteğiyle beni ayakta tutan ve bana güç veren Doğan'a çok teşekkür ediyorum

Hayatım boyunca bana gösterdiği sabırdan, anlayışından, sıcacık yüreğinden bana vermeyi hiç esirgemediği ve hiçbir koşula bağlamadığı sevgisinden, hiç karşılık beklemeden hayatını bize adayan, mutlu olabilmem için kendi rahatını bırakarak ve bir çok sıkıntıya katlanarak beni bu günlere getiren varlığını borçlu olduğum anneme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Var olduğunu bilmenin bile bana güç verdiği, hayatta olduğu sürece kendimi hep güvende hissedeceğim, başım her ne zaman sıkışsa bütün işini bırakıp bana koşan babama çok teşekkür ediyorum.

Üç yıldır bilgisayarını benimle paylaşan, çoğu zaman sabrını taşırmama rağmen sessiz kalmayı tercih eden kardeşime çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım özellikle yüksek lisans eğitimim süresince girdiğim sınavlarda benim için sürekli dua eden dedem ve anneanneme teşekkür ederim.

Tez aşamamın tüm sıkıntısını, heyecanını benimle aynı duyguları hissederek yaşayan Eylem' desteği ve dostluğu için teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince verdiği destek ve izinlerden dolayı okul müdürüm Mehmet Akif ÖZDEMİR'e teşekkür ederim.

Ayrıca bu araştırmayı destekleyen Ç.Ü Araştırma Fonuna (EF2006YL11) teşekkür ederim.

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubuna Atanan Deneklerin Cinsiyet Durumuna Göre Dağılımı.....	29
Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubundaki Deneklerin Ön Ölçümlerden Aldıkları Utangaçlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	30
Tablo 3: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest ve Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	50
Tablo 4: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Düzeltilmiş Sontest Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 5: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 6: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	52

İÇİNDEKİLER

ÖZET

ABSTRACT

ÖNSÖZ

TABLolar LİSTESİ

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Sınırlılıklar.....	5
1.4. Sayıtlılar.....	5
1.5. Tanımlar.....	5
1.6.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Utangaçlık Nedir?.....	12
2.2. Utangaçlığa Neden Olan Etkenler.....	15
2.3. Utangaçlık ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	16
2.4. Utangaçlık ve Çekingenlik.....	17
2.5. Utangaçlık ve Kendini İfade Etme.....	17
2.6. Utangaçlık ve Anne-Baba Tutumu.....	18
2.7. Utangaçlık ve Özsaygı.....	18
2.8.Genetik ve Çevre Faktörü İlişkisi.....	19
2.9. Davranış Tipleri, Etkiler, Ayıp Temelli Kişisel Kavrayış.....	20
2.10. Utangaçlığın Tedavisinde Kullanılan Bilişsel Teknikler.....	20
2.11. Sosyal Beceri Nedir?.....	21
2.12. İlgili Araştırmalar.....	22
2.12.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	22
2.12.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	26

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırma Modeli.....	28
3.2. Çalışma Grubu.....	28
3.3. Veri Toplama Aracı.....	30
3.3.1. Utangaçlık Ölçeği.....	30
3.3.1.1. Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması.....	31
3.3.1.2. Utangaçlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması.....	31
3.3.1.3. Utangaçlık Ölçeğinin Lise Öğrencileri Üzerinde Yapılan Araştırma Kapsamında Güvenirlik Çalışması.....	32
3.3.1.4. Utangaçlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışması.....	32
3.3.1.5. Utangaçlık Ölçeğinin Lise Öğrencileri Üzerinde Yapılan Araştırma Kapsamında Geçerlik Çalışması.....	32
3.3.2. Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	33
3.3.2.1. Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması.....	34
3.3.2.2. Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması.....	36
3.3.3. Sosyal Beceri Envanteri.....	34
3.3.3.1. Sosyal Beceri Envanterinin Geçerlik Güvenirlik Çalışmaları.....	35
3.3.3.2. Güvenirlik Çalışması.....	35
3.3.3.3. Geçerlilik Çalışması.....	35
3.3.3.4. Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Çeviri Çalışması.....	36
3.3.3.5. Sosyal Beceri Envanterinin Güvenirlik Çalışmaları.....	36
3.3.3.6. Sosyal Beceri Envanterinin Geçerlik Çalışmaları.....	36
3.4. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitiminde Yer Alan Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Verilerin Toplanması.....	37
3.5. Uygulanan Utangaçlıkla Başa Çıkma Sosyal Beceri Eğitimi Programı.....	37
3.5.1. Programın Amacı.....	37
3.5.2. Programın Hazırlanması.....	37
3.5.3. Programın İçeriği.....	38
3.5.4. Grup Uygulamasıyla İlgili Kurallar.....	40
3.5.5. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitimi Programının	

Her Bir Oturuma İlişkin Amaç Hedef ve İçeriği.....	40
3.5.6. Uygulama.....	49

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	50
---------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	53
------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar.....	57
6.2. Öneriler.....	58
KAYNAKÇA.....	60
EK.....	70
ÖZGEÇMİŞ.....	82

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem

Kişilerarası iletişim son yıllarda üzerinde önemle durulan konulardan biri haline gelmiştir. Kişilerarası iletişimi olumsuz etkileyen, sınırlandıran etmenler üzerinde birçok araştırma yapılmaktadır. Bu etmenlerden biri de özellikle kişilerarası ilişkiler sırasında ortaya çıkan, toplumsal ilişkilerde güvensizlik anlamına gelen “utangaçlıktır”.

Sosyal olarak kaygılı bireyler, kendini engelleme stratejisi olarak çoğunlukla utangaçlığı kullanırlar. Bir başka deyişle utangaçlık bir neden değil, sonuçtur. Utangaç bireyler kendilerini ve sosyal dünyayı sosyal kaygı unsuru olarak görmektedirler (Snyder, Smith, Augeli, ve Ingram, 1985).

Utangaçlık, toplumsal etkileşimden kaçınma, toplumsal konulara gereğince katılmakta başarısız olma eğilimidir(Smith ve Briggs, 1986). Oysa sosyal etkileşim, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanın uyumunda ve mutluluğunda sağlıklı sosyal etkileşimin büyük payı vardır. Akran gruplarının kabulüne yol açan, gruba uygun şekilde girebilme ve etkili iletişim kurabilme gibi sosyal beceri gerektiren davranışlardan yoksun olmalarından dolayı utangaç çocuklar, zamanla arkadaşları tarafından kabul görmeyen ve reddedilen çocuklar haline gelmektedirler. Aynı şekilde, kabul görmeyen çocuklar giderek bu sıfatlara uygun davranmaya başlarlar (Çetin, Bilbay ve Kaymak, 2003).

Utangaçlık, özellikle duygusal yetersizlik ve reddedilmeyle birleştiği zaman sosyal beceri eksikliğinin bir ifadesi haline gelmektedir. Çocukların akranları tarafından kabulü, onların yeterli sosyal beceriye sahip olmasıyla doğrudan ilişkilidir. Aynı zamanda utangaçlık, sosyal anksiyete ve kişilerarası çekingenliğin bir türü olarak da ortaya çıkmaktadır. Utangaç bireyler yeni insanlarla tanıştıklarında ya da geniş grupların önünde konuşma yaptıklarında sıkıntı yaşamakta ve bu tür sosyal ortamlardan kendilerini geri çekmektedirler.

Cheek ve Buss (1981) ise utangaçlığı; “başkalarının karşısında ortaya çıkabilen huzursuzluk ve engellenme, sosyallikten kaçınma olarak tanımlamıştır (Akt: Cabak, 2002).

Utangaçlıkla sosyal yönden tercih edilmeme arasında önemli bir fark vardır. Bu iki kavram benzer olmakla birlikte, bazı utangaç ergenler diğerleri tarafından çok sevilirken bazı girişken ergenler her zaman sevilmebilirler (Steinberg ve Levine, 1996).

Utangaçlık diğer bir deyişle insanlarla etkileşimde bulunmaktan korkmak, kaçınmak ve sosyal ortamlarda sıkılan 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).

Utanma duygusu kişilerin özgüvenini yitirmesine ve bunun sonucunda yaratıcılıktan uzaklaşmasına, derslerde başarısızlığa, yeniliklerden korkmaya ve bu korkunun zamanla kişiliğe yerleşmesine yol açar (Eunsen ve Henderson,1987).

Sosyal ortamlarda utangaçlığın sıkıntı doğuran sonuçlarını yaşayan insanlar, nerede ne söyleyeceklerini bilememekte, yanlış bir şey söylemekten ya da yapmaktan korkmaktadırlar. Diğerleri tarafından eleştirilmek ya da gülünç duruma düşmek korkusuyla kendileri hakkında her ne olursa olsun; duygularını, isteklerini, geçmiş deneyimlerini açığa vurmaktan kaçınmaktadırlar (Kimmel ve Weiner, 1985).

Utangaçlık, özellikle kolay incinebilir, zayıf ergenlerde sıkıntı yaratan psikolojik bir deneyimdir.

Diğerleri tarafından değerlendirilmekten korkan bireyler bu konuda hassas oldukları ve sosyal ortamlardan kaçmaya eğilimli oldukları için kendilerine hayali dinleyiciler yaratabilmektedirler. Bunun bir sonucu olarak utangaç insanlar kendilerini sosyal etkileşimlerin ve arkadaşlıkların birçoğundan yoksun bırakmakta ve böylece kendilerini daha rahat hissetmektedirler (Kimmel ve Weiner, 1985).

Stevens’e (1997) göre utangaçlık bir tür yalın sosyal kaygıdır. Her birey yaşamı boyunca bir gruba ait olmaya, başkaları tarafından sevilip kabul edilmeye ihtiyaç duyar. Ancak utangaç olan bireyler, bir grup tarafından sevilip kabul edilmeyi sağlayacak sosyal beceriye sahip olmadıklarına inandıkları için bu durumlarda kendilerini çaresiz hissetmektedir.

Zimbardo (1981), yaptığı çalışmada sosyal deneyimlerin, utangaçlığın daha az hissedilmesini sağladığını ifade etmektedir.

Akkök (1996), sosyal becerileri; ilişki başlatma ve sürdürme becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri, duygulara yönelik beceriler, saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri, stres durumuyla başa çıkma becerileri, plan yapma ve problem çözme becerileri şeklinde sınıflamıştır.

İlişki başlatma ve sürdürme becerileri; konuşmayı başlatma, soru sorma, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya, iltifat etme, yardım isteme, bir gruba katılma, ikna etme becerilerini, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri ise; grup baskısıyla başa çıkma, utanılan bir durumla başa çıkma, yalnız bırakılma ile başa çıkmayı içerir (Akkök, 1996). Yapılan araştırmalar incelendiğine utangaç olan bireylerin bu sosyal becerilerde yetersiz oldukları görülmektedir. Utangaç bireyler, sosyal etkileşimlere ya hiç girmemeyi ya da bu tür ortamlardan hemen ayrılmayı, diğerleriyle birlikte olmaktan daha çok yalnız kalmayı tercih etmektedirler (Shepperd ve Arkin, 1990). Bu nedenle utangaç bireylerin sosyal becerilerini geliştirmek ve arkadaş edinmek için daha az uygulama şansı bulunmaktadır (Hauck, 1997). Bazı deneysel çalışmalar, utangaç bireylerin bir çoğunun sosyal becerilerde gözlenebilir eksiklikler gösterdiklerini kanıtlamaktadır (Cheek ve Buss, 1981; Cheek ve Melchior, 1990).

Aynı zamanda utangaç bireylerin akademik başarılarının düşük olduğu ve kendilerini yetersiz gördükleri için eğitim yaşamlarında birçok problemle karşılaştıkları görülmektedir (Eren, 1997). Utangaç çocuklar ve ergenler sınıf ortamında öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlanmaktadırlar. Sınıfta yüksek sesle bir konu okumaları ya da bir soruyu yanıtlamaları istendiğinde, bir hata yapıp küçük düşecekleri korkusuyla ya kısık bir sesle konuşurlar ya da yanıtlamaktan kaçınırlar (Younger ve Daniels, 1992).

En önemli gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi utangaçlığın yoğun olarak görüldüğü ve en zirvede yaşandığı dönemdir. Utangaçlık ergenlik döneminde çocukluk dönemine göre daha yaygın, sabit ve ısrarlı bir özellik gösterir. Bu dönemde ergen yoğun iç çatışmalar yaşamakta, duygusal davranışları artmakta çelişkili düşünce ve davranışları yüzünden çeşitli duygusal değişimler göstermektedir. Ergen, karşı cinsten bireylerle duygusal ilişkilere girmek istemekte ancak bu durum ona zor ve karışık gelmektedir. Bu karmaşıklık ergenin utangaç olmasına neden olabilmektedir (Carcuddi ve Zimbardo, 1995).

Sonuç olarak utangaçlık, bireylerin akademik başarıları ve sosyal uyumları üzerinde olumsuz etki yapmakla kalmayıp, onların yetenek ve güçlerini de etkisi altına alır (Çaplı, 1993). Bu nedenle, ergenlik döneminde bulunan öğrenciler utangaçlık

sorunuyla baş edebilmek için psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyabilirler. Bu duruma uygun psikolojik hizmetin verilebilmesi için utangaçlıkla ilgili bir eğitim programına ihtiyaç vardır.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmada uygulanan olan utangaçlıkla başa çıkma sosyal beceri eğitim programı ile ergenlerin sosyal etkileşimlere katılım, ilişki başlatma, devam ettirme, sosyal aktivitelerde rahatlık, yeni durum ve insanlara uyum davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi hedeflenmiştir.

1.1. Problem Cümlesi

Grup yaşantısı yoluyla verilen utangaçlıkla başedebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeyleri üzerinde etkisi bulunmakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, grup yaşantısı yoluyla verilen utangaçlıkla başa çıkma sosyal beceri eğitiminin ergenlerin utangaçlık duygusundan kaynaklanan sosyal beceri eksiklikleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Bu genel amaca ulaşmak için aşağıdaki denenceler sınanacaktır:

1. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim rogramının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi anlamlıdır.
2. Deney grubuna kutılan üyelerin Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları öntest puanlarıyla son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
3. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitimi sonunda deney grubundaki ergenlerin utangaçlıklarında gözlenen değişim kalıcıdır.
4. Deney grubuna kutılan üyelerin Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları son test puanları ile kontrol grubundaki üyelerin puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.3.Sınırlılıklar

1. Araştırma, Adana ili Seyhan ilçesinde bulunan Çağrı Bey Lisesi 2004–2005 öğretim yılında 10. sınıfa devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada bağımlı değişken olan utangaçlık düzeyi “Utangaçlık Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya denekler gönüllü olarak katılmışlardır.

1.4. Sayıtlılar

1. Bilgi toplama amacıyla kullanılan ölçek geçerli ve güveniliridir.
2. Örneklemi oluşturan grup, verilen ölçeği gönüllü olarak, doğru ve içten yanıtlamıştır.

1.5. Tanımlar

Utangaçlık: Utangaçlık, toplumsal etkileşimden kaçınmak, toplumsal konulara gereğince katılmakta başarısız olma eğilimidir (Smith, Briggs, 1986, s. 629).

Sosyal Beceri: Kişiler arası ya da küçük gruplarda diğer insanlarla etkili olarak etkileşim kurabilmek için gerekli olan becerilerdir (Johnson ve Johnson, 1997; Akt: Korkut, 2004, s.120).

Ergenlik: Ergenlik dönemi; Erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi oluşturmaktadır (İnanç, Bilgin, Atıcı, 2005, s.303).

1.6. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Utangaçlık yaygın fakat anlaşılması zor olan bir duygudur. Herkes yeni girilen sosyal ortamlarda karmaşa ya da sıkılğanlık hissedebilir fakat utangaçlık sürekli ve ısrarlı bir niteliğe sahip olduğu için, uygun sosyal gelişime engel olabilir ve çocukların öğrenmelerini kısıtlayabilir. Bu çocuklar akranlarıyla girdikleri ilişkileri uygun şekilde başlatamadıkları ve sürdüremedikleri için giderek yalnız kalmaktadırlar.

Utangaç ve sosyal kaygılı bireyler, bütün kişiler arası ya da sosyal deneyimlerinin olumsuz olacağı, dışlanacağı ve reddedileceği gibi sabit düşüncelerle önceden donatılmıştır. Başka bir deyişle düzgün ve mantıksal düşünme yapıları bozulmuştur. Toplumsal ilişkilerdeki performansları ileri derecede azalmıştır. Ancak önemli olan, utangaç bireylerdeki sosyal performans, yıpratılmış düşünce sistemi ve yoğun içsel karmaşaların iyileştirilmesidir. Çünkü bütün bunlar sosyal durumlardan kaçınmaya neden olur. Utangaç bireyler, sosyal becerilerden yoksun oldukları için çevreleri tarafından dışlanmış durumdadırlar. Diğer insanlarla aralarında bir bağlantı hissedemedikleri için bir yabancılaşma duygusu yaşamaktadırlar. Diğer insanlardan soyutlanmaları, onları empati kurabilme becerisinden uzaklaştırmaktadır (Wayland, 1997).

Utangaçlığın yoğun olarak yaşanmayan boyutu, çocuğun geçici olarak kendini geri çekmesine ve duygularının kontrolünde artışa neden olabilir. Genellikle, çocukların yabancı insanlarla olan ilişki deneyimi arttığında, utangaçlıklarında azalma olur. Utangaçlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar sosyal becerilerden yoksun ya da zayıf benlik imajına sahip olabilmektedirler. Utangaç çocuklar akranlarıyla oyun başlatmada daha az yeterliliğe ve utangaç olmayan akranlarına oranla daha az hazır bulunuşluğa sahip, daha az arkadaş canlısı ve daha pasif davranmaktadırlar. Bu özellikler diğerlerinin utangaç çocuklarla ilgili algılarını olumsuz olarak etkilemektedir. Zimbardo (1986) utangaç olan insanların bu tür özelliklerinden dolayı akranları tarafından yargılandıklarını ifade etmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı utangaç çocuklar arkadaşları tarafından ihmal edilmekte ve sosyal beceri gelişimleri için çok az fırsat bulabilmektedirler. Yine utangaç çocuklar, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde kendilerini çok yalnız hissetmekte ve karşı cinsle olan ilişkilerinde ve arkadaşlıklarında akranlarına göre çok daha fazla çekingenlik yaşamaktadırlar.

Utangaç ergenlerin, toplumsal ortamlara girebilmek için alkol ve madde bağımlılığına daha fazla yöneldikleri görülmektedir (Carcuddi, 2000). Utangaç

bireylerin toplumsal konularda yaşanan sorunlardan kaçmak için en sık başvurdukları yollardan birisi alkol kullanımınıdır. Birçok kişi, utangaçlığını alkolle gidermeye çalışmaktadır. Yapılan araştırmalar, aşırı utangaç kişilerde, utangaç olmayanlara göre en az iki kat daha yüksek bir oranda alkolizme ve alkol kullanımının yol açtığı diğer sorunlara rastlandığını göstermektedir. Sık başvuru alan bir diğer yol da, topluluk karşısında duyulan sıkıntıyı azaltacak uyuşturucu maddelerin kullanılması olmaktadır. Bu kişilerin yaklaşık yüzde on beşi yaşamlarında en az bir kez bir uyuşturucu maddeyi denemiş duruma geliyorlar (Carcuddi, 2000).

Başvurulan diğer bir yol ise, utangaçlık krizine yol açabilecek toplumsal etkinlikleri tümüyle dışlayan bir yaşam tarzı geliştirmek. İş ve okul ortamında ön plana çıkmayı ve kendini göstermeyi gerektiren durumlardan uzak durmak, basit ve göze batmayacak işlere yönelmek bu yaşam tarzının temel taktikleri arasında sayılabilir. Böylece, aşırı utangaçlık sürse de, bu sorunla yüzleşmekten kurtulmuş olunmaktadır. Ancak, başvuru alan her üç yol da, küçümsenmeyecek bireysel kayıplara yol açmaktadır. Alkolizmin ve madde bağımlılığının neden olduğu sorunlar herkes tarafından bilinmektedir. Çok sayıda toplumsal etkinlikten uzak durmaya dayalı bir yaşam tarzının sonucuysa, düşük toplumsal ve mesleki başarı ile yalnızlıktır. Aşırı utangaç kişiler, içinde buldukları toplumun ortalamasına göre, daha düşük bir eğitim görmekte, daha az para kazanmakta ve karşı cinse uzak durmalarına bağlı olarak, eş bulmakta daha fazla güçlük çekmektedirler. Bu kişilerin yüzde otuza yakın bir bölümü hiç evlenmemekte ve tek başına yaşamaktadırlar (Eunsen, Henderson, 1987).

Shepperd'e göre, insanlar, sosyal onaylanmaya güdülenmişlerdir. Bireyler günlük kişilerarası ilişkilerinde kendilerini ifade ederlerken sosyal olarak tercih edilen davranışları sergilemeye eğilimlidirler. Özellikle sosyal olarak onaylanmak yönünde davranışlarda bulunan bireyler, hem diğerleriyle olan ilişkilerini korumakta hem de başkalarının ihtiyaçlarına cevap verecek yakınlıkta bulunmaktadırlar. Ancak utangaç bireyler, bir sosyal ilişkide beklenen sosyal onaylanmaya yönelik davranışları gösterememektedirler. Çünkü yeterli biçimde kendini ifade etme sosyal becerisine sahip değildirler. Utangaç bireyler farklı sosyal ortamlara katılmadıkları ve sosyal becerilerde yetersiz olduklarını düşündükleri için duruma uygun kendini ifade etme becerisini geliştirmekte zorlanmaktadırlar. Aynı zamanda utangaç bireylerin, kendilerini etkili bir biçimde ifade edemeyecekleri duygusuna kapılarak sosyal kaygı artmakta ve dolayısıyla utangaçlık yoğunlaşmaktadır.

Snyder ve arkadaşları (1985)'na göre sosyal olarak kaygılı bireyler, kendini engelleme stratejisi olarak çoğunlukla utangaçlığı kullanırlar. Bir başka deyişle utangaçlık bir neden değil, sonuçtur. Utangaç bireyler kendilerini ve sosyal dünyayı sosyal kaygı unsuru olarak görmektedirler.

Utangaçlık toplumsal durumlarda endişe yaşanması ve bu yaşanan endişenin davranışa engel olmasını kapsamaktadır (Leary, 1986). Bu durum, yeni oluşan sosyal durumlarda, kişinin değerlendirildiği ortamlarda, sosyal aktivitelere katılma durumunda, diğer insanlara katılma, bir arada olma ve konuşma anlarında sıklıkla meydana gelmektedir (Asendorpf, 1993).

Utangaç bireyler, olumsuz değerlendirme ve reddedilme kaygıları nedeniyle sosyal becerilerini geliştirmek için hem gerekli zamanı bulamaz hem de bu kaygıyla sosyal becerilerini geliştirebilmeleri için gerekli olan ortamlardan uzak dururlar. Bu nedenle de zayıf sosyal becerilere sahiptirler (Clements ve Avery, 1984).

Sosyal engellenme olarak görülen utangaçlığın insanları etkileme biçimi, başkalarının bulunduğu ortamlarda çekingen olmaktan, bireyin yaşamını tümüyle etkileyen travmatik 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, 1977).

Genellikle utangaçlık sorunu olan kişilerde sosyal beceri eksikliği bulunmaktadır. Bir başka deyişle ilişkisini başlatma ve sürdürme konusunda gereken bir takım sözel ya da sözel olmayan davranış becerilerini öğrenmemişlerdir (Jones ve Carpenter, 1986), Örneğin, bir karşılaşma ya da tanışma anında ne yapacaklarını, bir sohbeti nasıl başlatacaklarını ve sürdüreceklerini ve nasıl vedalaşacaklarını bilmemektedirler. Topluluk içinde uzakta bir yerde durur, göz göze bakışmaktan kaçınır, eğer onlarla konuşan biri olursa çok alçak sesle konuşur, konuşurken çok uzun aralar verir, birçok şeye ilgisiz gibi davranırlar, yüzlerindeki ifadede neşe yoktur. Böylelikle o anda çevrede bulunan kişiler, onların kendileri ile ilgilendiklerini hissedemezler, devamlı çevrenin kendileri hakkında ne düşündüğüne konsantre olduklarını bilemezler, tam tersi utangaçların kendileriyle ilişki kurmak istemediklerini sanırlar (Jones ve Carpenter, 1986).

Yurt dışında utangaçlık eğitimiyle ilgili yukarıda sözü edilen tedavi programlarına benzer birçok çalışma yapılmaktadır. Ancak utangaçlık, ülkemizde eskiden beri yaşanan bir sıkıntı olarak özellikle son zamanlarda dikkat çekmeye başlamıştır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, doğrudan utangaçlık da uygulanan sağaltım ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa utangaçlığın, bireyin sosyal ilişkileri, davranışları, başarısı ve genel uyumu üzerindeki etkisi yapılan araştırmalarla kanıtlanmış bulunmaktadır. Utangaçlığa ilişkin araştırma bulguları, utangaç bireylerin yoğun olarak davranış ketlenmesi yaşadıkları, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri, komik duruma düşecekleri ve olumsuz yargılanacakları yönünde mantık dışı düşüncelere dayanarak yeni arkadaşlıklar edinmek, sosyal ortamlara katılmak, kendini ifade edebilmek gibi deneyimleri yaşamaktan kendilerini alıkoyduklarını göstermektedir. Buna benzer yoksunluklar da beraberinde yalnızlık, kaygı, depresyon, alkol ya da uyuşturucu madde bağımlılığı gibi durumlara neden olabilmektedir (Carducci, Marion, Lynch, Dosch, ve Boley, 2003).

Utangaçlık konusunda sosyal beceriye ağırlık verilmesinin daha etkili olacağı savunulmaktadır (Miller, 1995). Utangaç bireyler, bir gruba ait olma, başkaları tarafından sevilip kabul görme, kendini ifade etme, etkileşimi başlatma ve devam ettirme gibi sosyal beceri gerektiren durumlarda yetersiz oldukları için kendilerini çaresiz hissetmektedirler (Stevens, 1997). Ayrıca ilişki başlatmada ilk adımı atmaktan, sosyal faaliyetlere katılmaktan kaçınmaktadırlar. Tüm bu nedenlerden dolayı utangaçlık üzerinde etkili olabilecek sağaltım yöntemlerinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Bütün bunlara dayanarak denilebilir ki; utangaç bireyler, bütün deneyimlerinin olumsuz olacağı, dışlanacağı ve reddedileceği gibi sabit düşüncelerle önceden donatılmışlardır. Başka bir deyişle, akılcı düşünme sistemlerinin bozulmuş olması ve sosyal becerileri alanlarındaki yetersizlikleri, utangaç bireylerde sosyal ortamlardan kaçınma, giderek yalnızlaşma gibi durumlara neden olmaktadır. Bu nedenle düşük sosyal becerilerin ve akılcı olmayan düşünce sisteminin iyileştirilmesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın sosyal ortamlarda sık yaşanan utangaçlığa çözüm getirebilmesi ve bundan sonraki benzer çalışmalara ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca ergenlerin utangaçlıktan dolayı yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik eğitim programının oluşturulabilmesi, ergenlere sosyal uyum ve etkileşimlerini kolaylaştırıcı alternatifler sunması ve özellikle okul ortamında okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ergenlik, utangaçlık ve sosyal becerilerle ilgili kuramsal bilgiler tanıtılmaktadır.

Sosyal bilişsel kuramın temel ilkelerinden biri, insanların kendileri hakkında düşünme, yargıda bulunma, kendilerini yansıtmaya kapasitesine sahip oluşları ilkesidir. Bireyler kendileri ile ilgili fikirlerini kaydedebilir ve etkinliklerinin sonuçlarına göre, bu fikirlerinin yeterliği hakkında yargıda bulunurlar. Bütün bu yargılar, bireyin herhangi bir işi başarılı olarak yapmada ne derecede yeterli, yetenekli olacağına ilişkin görüşünü geliştirir. Bandura bireyin, kendi ile ilgili bu yargısına öz yeterlik adını vermektedir. Bireyin öz yeterliğine ilişkin algısı kendi gerçek yeterliğini yansıtmayabilir. Ancak, algılanan öz yeterlik bireyin davranışlarını düzenlemede önemli bir role sahiptir. Öz yeterlik bireyin etkinliklerinin seçimine, bir etkinlikte harcayacağı çabayı, bir güçlükle karşılaştığında göstereceği sabır süresini, duyacağı kaygıyı ya da güven düzeyini etkiler (Bandura, 1982). Diğer bir deyişle bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Sınava girme, yarışmaya katılma, bir sınıfta öğretmenlik yapma, bir topluluk önünde konuşma yapma gibi.

Öz yeterlik yargıları 4 temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir. Bu kaynaklar şunlardır: 1- Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgiler. 2- Dolaylı yaşantılar; Bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını güçlendirir. 3- Sözel ikna; bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin cesaretlendirmeler, öğütler değişik ölçülerde öz yeterlik yargısını etkiler. 4- Psikolojik durum; Bireyin belli görevi başarma ya da başarısız olma beklentisi öz yeterlik algısını etkiler. Algılanan yeterliği yüksek olan birey, herhangi bir işin üstesinden gelmek için, düşük olan bireylere göre daha çok çaba harcar, daha ısrarlıdır. Ayrıca algılanan öz yeterliği yüksek olan birey, herhangi bir işi denemekten, yaşantı geçirmekten düşük olana göre daha az korkar. Algılanan öz yeterliği yüksek olan insanlar, çevreyi daha çok kontrol edebileceğinden

olayların üstesinden gelebilir ve dolayısıyla yeni şeyleri denemekten korkmazlar (Bandura, 1980).

Erikson'un kuramına göre 1-3 yaş arası, bağımsızlık isteğinin belirlediği dönemdir. Bu evrede, çocuk birbirine karşıt duygu ve eğilimler üzerinde giderek bir denge kurmayı, seçim yapabilmeyi ve irade yetisini geliştirir. Kendi benliğine saygısını yitirmeden, kendi kendini denetleyebilme duygusundan iyi niyet ve onur duygusu doğar. Kendini denetleyebilme becerisinin eksikliği ve dışarıdan denetimlerin aşırılığı oranında ise kuşku ve utanç duyguları yerleşir. Bu dönemde ana-baba ve çevrenin aşırı baskılı veya anlamsız engellemeleri sürdürülürse çocuğun serbest seçim yapabilme duygusu geliştirilmemiş olur. Ayrıca çocuğu sürekli olarak suçlu hissettirmek de onun zamanla utanç içinde olmasına neden olur. Sonuçta aşırı bağımlı, aşırı boyun eğen, aşırı kuşkulu, isyancı, karasız ya da utangaç bir kişilik gelişir (Ekşi, 1990).

Utangaçlık duygusunun güven duygusu ile sıkı bir ilişkisi vardır. Bebek, doğduğu andan başlayarak, yaşamını güven duygusu içinde sürdürme ihtiyacındadır. Fiziksel ihtiyaçları giderilen, sevgi duygusuyla beslenen bebeğin güven içinde olmaması için hiçbir sebep yoktur. Bebek, büyüdükçe evin içerisindeki bireyleri, anne, baba ve varsa kardeşlerini tanıma sürecine girer. Çocuk üç yaşına geldiği zaman onun en güvendiği insanlar aile bireyleridir. İşte bu nedenle aile dışındaki insanlara güvenmek yerine onlardan uzak durmaktadır. Çocuklarda "utangaçlık" diye adlandırılan bu duygu ve davranış biçimi, belli yaşlar için doğaldır. Çocuk güven hissettiği zaman bu davranışını terk eder. Çocuk parklarında önce birbirlerinden uzak duran çocukların, kısa bir süre içinde oynamaya başlamalarının nedeni de budur. Ancak bazı hatalı anne-baba tutumları, çocuğun utangaçlık duygu ve davranışını pekiştirip, davranış bozukluğu boyutuna gelmesine neden olabilmektedir (Öz, 2002). Utangaç çocuk, anne babasından bu konuda baskı gördüğünde, yine anne-baba tarafından suçlandığında, azarlandığında, alay edildiğinde, utangaçlığını içe dönüklüğe dönüştürerek, ciddi anlamda psikolojik tepki verebilmektedir.

Utangaçlığın nedenleri konusunda çeşitli yaklaşımlar olmasına rağmen, anne-baba ve çocuk etkileşiminin önemli olduğu konusunda genel bir düşünce birliği vardır. Ebeveyni tarafından sürekli azarlanan, aşırı korunup kollanan, inisiyatif kullanmasına izin verilmeyen, yetersiz ya da beceriksiz olduğu kendilerine hissettirilen çocuklar ilerideki yaşamlarında utangaç, çekingen, ürkek, kendi başlarına karar veremeyen, sosyal ilişkiler kurmakta zorluk çeken yetişkinler olarak karşımıza çıkıyorlar. Aşırı utangaçlık duygularıyla büyüyen çocuk, başkaları karşısında utanma duygusundan

kendini kurtaramıyor. Bu yüzden toplumdan kaçmaya başlıyor, başkalarıyla konuşmaktan çekiniyor. İnsanlarla iletişim kurmaktan kaçındığı için bu konuda bilgisiz ve yetersiz kalıyor. Herhangi bir kişiyle konuşurken hata yapacağı kaygısı, onu, giderek insanlardan uzaklaştırıyor (Wayland, 1997) .

Zimbardo (1977)'ya göre utangaçlık, yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı ya da yeni yaşantılardan zevk almayı; kişiyi haklarını talep etmekten alıkoyarak fikirlerini ya da değer yargılarını ifade etmesini güçleştirerek, kişinin tepkilerine odaklanmasına neden olarak, net bir şekilde düşünmeyi ve etkili bir şekilde iletişim kurmayı güçleştirerek, sahip olunan olumlu ve güçlü kişisel yönlerin başkaları tarafından olumlu olarak değerlendirilmesini kısıtlayarak depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara eşlik eder ve bu yönleriyle sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkiler.

2.1.Utangaçlık Nedir?

Utangaçlık, kişisel ve profesyonel hedefleri gerçekleştirmede duraklama veya huzursuzluk hissidir. Bunun bir başka şekli ise duygu, düşünce ve fiziksel tepkilere aşırı odaklanma durumudur. Kronik ya da dönemsel olarak ve farklı düzeylerde ortaya çıkabilir. Özellikle cinsel girişimlerde, mahrem konularda utangaçlığa sık olarak rastlanmaktadır. Yaşanan bu durum kişilerin diğerleri ile ilişkilerini kesmesi anlamına da gelebilmektedir. (Zimbardo, 1986).

Utangaçlık, toplumsal durumlarda endişe hissedilmesi ve davranışın engellenmesini kapsamaktadır (Leary, 1986). Kişinin değerlendirilme kaygısı yaşadığı durumlarda ya da yeni oluşan ortamlarda sıklıkla meydana gelmektedir (Buss, 1986; Crozier, 2001).

Utangaçlığın en belirgin özelliklerinden biri, ortama ısınmakta güçlük çekmektir. Utangaç insanlar yeni ya da gergin ortamlara uyum sağlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar; bu ortamlara günlük konuşmalar da dahildir (Carducci,2000).

Utangaçlığın gelişimsel sürecine bakıldığında, çocuklukta değişken, ergenlikte ve yetişkinlikte ise daha kararlı bir yapıdadır. Çocukluk dönemindeki utangaçlıklar, çocukların davranışlarının engellenmesinden kaynaklanabilmektedir (Wayland, 1997). Davranışları engellenmiş çocuklar, alışık olmadıkları büyüklerle ya da akranlarıyla bir arada oldukları zaman tedirgin olmaya başlarlar (Kagan ve Reznick, 1986). Wayland

(1997)'ın yaptığı bir araştırmaya göre, utangaç çocuklar, nadiren akranlarıyla iletişim kurmasına fırsat verilen çocuklardır. Bu dönemde, çocuklar sosyal becerilerini geliştirebilecekleri fırsatlar yaratılmadığında, karşılıklı ve eşit ilişkilerden, sosyal deneyimlerden yoksun bırakıldıklarında ileriki yaşamlarını önemli şekilde etkileyecek olan sosyal becerilerden de yoksun kalmaktadırlar. Yetersiz akran ilişkileri, utangaçlık, düşük öz saygı, yalnızlık, sosyal kaygı ve depresyon gibi durumlara yol açmaktadır. Utangaçlık, olumsuz içsel yaşantıları, duyguları ve yetersiz sosyal becerileri yansıtmaktadır (Wayland, 1997).

Birey sürekli bir gelişim halindedir. 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, 1994).

Utangaçlık bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç temel öğeden oluşmaktadır (Cheek ve Melchior, 1990). İlk öge olan bedensel yansımalar; mide bulantısı, kalp atışının hızlanması, terleme, yüz kızarması gibi fiziksel tepkileri, bilişsel öğeler; başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, küçük görülme ve aşağılanma konusundaki kaygıları, diğer bir öge olan davranışsal öğeler ise sosyal yetersizliğin davranışlara yansımalarıyla oluşan sessizlik, çekimserlik, kaçma ve kaçınma davranışlarını içermektedir.

Yeni oluşmuş sosyal ortamlarda bulunmak utangaçlığa en çok neden olan durumdur. Özellikle kişi kendini bu ortamda dikkatlerin odak noktası olarak hissediyorsa bu durumda utangaç ergenler utangaçlığı uç noktada yaşamaktadırlar. Çocukların beklentilerini dikkate almayan ve onların özerkliğine izin vermeyen yetişkinler utangaçlık duygusunu güçlendirebilmektedirler.

Örneğin; utangaçlık, kişinin yaşadığı yeri değiştirmesi ve bir başka ortama girmesi, yeni bir iş ortamına ya da okul, hatta sınıf ortamına girmesi, çok sevdiği bir yakını kaybetmesi, bir hastalık ya da fiziğinde değişikliğe yol açan bir rahatsızlık geçirmesi gibi durumlarda ortaya çıkabilmektedir.

Utangaç insanların konuşma şekilleri sıklıkla yumuşak, ürkek ya da şüpheli bir tondadır. Utangaçlık yaşantısı ile birlikte kan basıncı ve kalp ritimlerinde artış olur.

Küçük çocuklarda parmak emme, mutluluktan mutsuzluğa doğru ani değişiklikler meydana gelir (Zimbardo, 1986).

Utangaçlık, sıkılgnlık ve sosyal ilgisizlik gibi iki örnek davranışa yönelik olarak fark edilebilmektedir. Bazı utangaç çocuklar, sosyal etkileşimlere ihtiyaç duymadıkları için oyun sırasında yalnız kalmayı tercih etmektedirler. Fakat bu durumda da çocuklar hiç gerilime maruz kalmadıkları için belirli gelişim dönemlerinde zedelenebilmektedir. Sıkılgnlık, çekingenlik 4 ya da 5 yaşlarında görülmeye başlayabilir. Erken ergenlik dönemi de utangaçlığın zirvede olduğu bir dönemdir (Zimbardo, 1986).

Utangaç çocuklar konuştuklarında bile diğerlerine benzemeyen bir sessizlikte kalırlar. Yine utangaç çocuklar, bir ebeveyniyle beraber olmaksızın, bir sınıf gibi yeni bir ortama girmekten, spor ve dans aktivitelerine katılmaktan kaçınırlar. Onlar, tanımadıkları bireylerin çevresindeyken sadece yere bakabilirler ve kendilerine dikkat çekmeyi önlemek (“Islık çalma, insanlar bize bakacak.”) için ne yapacaklarını şaşırırlar (Chung and Evans, 2000).

Utangaç insanlar kendileri hakkında gerçekçi olmayan sosyal karşılaştırmalar yapmaktadırlar. Yine aynı şekilde utangaç bireyler, kalabalıkta ya da topluluk içinde kendi gerçek performanslarını göz önüne almaksızın kendilerinde olduğunu düşündükleri niteliklere odaklanarak (“Ben doğuştan utangaç biriyim” ya da “Ben hiç hoş sohbet biri değilimdir”) kişilikleri ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bu gibi nitelendirmeler sadece utangaçlığı artırmakta ve davranışları kısıtlamaktadır (Carducci, 2000). Utangaç insanlar sosyal yeterlilikleriyle ilgili yanlış nitelendirmelere eğilimlidirler ve sürekli olarak başkaları tarafından değerlendirildiklerini düşünürler.

Utangaç çocuklar, daha kısıtlı sosyal deneyimlere sahiptirler ve arkadaşlarına göre sosyal becerileri çok daha az gelişir. Aynı şekilde utangaç bireyler, kendilerini tiyatro, spor ve müzakere gibi aktivitelerden uzak tutmaya; çekingen, arkadaşça olmayan ve beceriksiz bir kişi olarak tanınmaya ve kendilerini yalnız hissetmeye eğilimlidirler (Jones ve Carpenter, 1986). Utangaç çocuklar aynı zamanda sosyal ortamlarda endişeli bir duygu haline sahiptirler (Prior, Smart, Sanson ve Oberklald, 2000). Utangaç yetişkinlerin eğilimi de daha küçük bir sosyal iş ağına sahip olma ve diğerlerinden daha az tatmin olmuş hissine kapılma yönündedir (Jones ve Carpenter, 1996).

Birçok utangaç birey, utangaçlıklarının birçok olayda kendilerini engelleyen önemli bir problem olduğunu ifade etmektedirler (Zimbardo, 1986).

Utangaçlığın, davranışsal, duyuşsal, bedensel ve bilişsel öğelerin karmaşık bir birleşimi olduğu öne sürülmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Utangaçlık semptomlarını dört grupta ele almaktadır: (1) davranışsal, (2) fizyolojik, (3) bilişsel ve (4) duygusal. Bu alanlarla ilgili belirtiler aşağıda verilmiştir:

1. Psikomotor belirtiler: Utangaçlığın psikomotor belirtileri arasında, geri çekilme ve pasiflik, göz temasından kaçınma, korku duyulan ortamlardan kaçınma, alçak sesle konuşma, vücut hareketinin ya da ifadesinin çok az olması ya da abartılı şekilde gülme, konuşma akıcılığında bozukluklar, sinirli davranışlar, elle ya da yüzle oynama sayılabilir.

2. Fizyolojik belirtiler. Utangaçlıkla ilgili fizyolojik belirtiler arasında hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, soğuk soğuk terleme ya da titreme, baş dönmesi ya da baygınlık hissetme, karın ağrıları, bireyin kendisini ya da durumunu “gerçek dışı” olarak hissetmesi, kontrolü kaybetme korkusu, delirme ya da kalp krizi geçirme korkusu sayılabilir.

3. Bilişsel belirtiler: Utangaçlıkla ilgili bilişsel belirtiler arasında kendisiyle, durumla ve başkalarıyla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme, değerlendirilmekten korkma ve başkalarına aptal görünme korkusu, endişe etme, mükemmeliyetçilik, özellikle sosyal etkileşimleri sonrasında, kişinin kendi kendini suçlaması, kendisinin zayıf ve başkalarının güçlü olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirmesi sayılabilir. Birey çoğu zaman bu durumun farkında değildir. Benlik kavramıyla ilgili yapılan hatalar; “ben sosyal anlamda yetersizim ya da etkileyici değilim” şeklinde ifade edilir.

4. Duygusal belirtiler: Utangaçlığın duyuşsal belirtileri ise şunlardır: Utanma ve kendi farkındalığıyla ilgili acı çekme, düşük özgüven, üzgün olma hali, yalnızlık, depresyon ve kaygıdır. Utangaç bireylerin en önemli sorunlarından bir diğeri de ilişkiye başlayamamalarıdır.

2.2. Utangaçlığa Neden Olan Etkenler

Araştırmacılar, utangaçlığın nedenleri ile ilgili aşağıdaki noktalar üzerinde durmaktadırlar;

- a) Utangaçlık için bir insanda genlerin baskın olması,

b) Ebeveyn ve çocuk arasında gerekli bağı zayıflığı,

c) Sosyal becerilerin zayıf kazanılması

d) Ebeveynlerin, akrabaların veya diğerlerinin bir çocuğa sertçe ve sıkça takılmaları ve onu taciz etmeleri (Asendorpf, 1993; Pedlow, Cann, Prior ve Oberklaid, 1996).

Malouff (2002), utangaçlığın olası nedenlerini şu şekilde belirtmiştir.

1- Anne baba ve çocuk arasındaki bağıllık, kişileri bir arada tutan bağdan daha zayıftır.

2- Zayıf sosyal becerilere sahiptirler.

3- Çocuk, anne babası ya da diğerleri tarafından kaba bir biçimde ve sıkça eleştirilir, alaya alınır.

Bu nedenlerden dolayı Malouff (2002)'a göre çocuktaki utangaçlık sonradan edinilmiş ya zayıf sosyal becerilerden ya da olumsuz sosyal yaşantılardan kaynaklanır.

2.3. Utangaçlık ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sosyal fobi ile utangaçlık arasındaki ilişkinin doğası açıklamaya yönelik olarak yapılan bu çalışmada utangaç olmayan bireylerle yüksek düzeyde utangaçlık içinde olan bireylerin sosyal fobi derecelerine bakılmıştır. Bu amaçla yapılan çalışmada 2202 katılımcı üzerinde bir utangaçlık ölçeği uygulanmış, eleme ve sınıflandırma işlemi utangaç olmama ve yüksek utangaçlık düzeyine sahip olmaya göre (40-60 %) yapılmıştır. Karma Uluslararası Tanı Görüşmeleri ve DSM IV Klinik Görüşme İncelemeleri yapılarak klinik teşhisler kararlaştırılmıştır. Yüksek utangaçlık düzeyine sahip olan gruplarda yaklaşık olarak % 49, utangaç olmayan gruplarda ise % 18 oranında sosyal fobi teşhisi tanımlanmıştır. Utangaç olmayan gruplardan yüksek utangaçlık düzeyindeki gruplara doğru önemli derece daha genelleşmiş sosyal fobi ve çekinik kişilik düzensizlikleri teşhisleri sunulmuştur. Utangaç olmayan karşılaştırmalı grup ve yüksek düzeydeki utangaç gruplarda genelleştirilmemiş sosyal fobi oranları eşit çıkmıştır (% 14, % 14). İleri sürülen bulgular; utangaçlık ve sosyal fobi arasında ilişki kurulduğu fakat tamamen eşanlımlı olmadığı, utangaçlığın tek başına sosyal fobi teşhisinde uç boyutta bir açıklayıcı olmadığı yönündedir (Chavira, Stein, Murray , Malcarne, Vanessa , 2002).

2.4. Utangaçlık ve Çekingenlik

Çekingenlik; toplumsal ketlenmenin, yetersizlik duygularının ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılığın olduğu sürekli örüntüdür. Yaygınlığı %0.5-1 arasındadır. Cinsiyetler arasında eşit oranda görülür. Başkaları tarafından “utangaç”, “ürkek”, “yalnız” ve “kendi halinde” kişiler olarak tanımlanırlar (Chung ve Evans, 2000).

Eleştirilecek, beğenilmeyecek ya da dışlanacak olma korkusuyla kişiler arası ilişki gerektiren mesleki etkinliklerden kaçınma, sevildiğinden emin olmadıkça insanlarla ilişkiye girmek istememe, mahcup düşeceği, alay konusu olacağı korkusuyla yakın ilişkilerde tutukluk gösterme, toplumsal durumlarda eleştirileceği ya da dışlanacağı üzerine kafa yorma, yetersizlik duyguları yüzünden yeni kişilerle aynı ortamda bulunduğu durumlarda ketlenme, kendisini toplumsal yönden beceriksiz, kişisel olarak albenisi olmayan biri olarak görme, mahcup düşebileceğinden ötürü kişisel girişimlerde bulunmak ya da yeni etkinliklere katılmak istememe gibi ölçütlerden en az dördünün olması ile belirli sürekli bir örüntüdür (Clements ve Avery, 1984).

2.5. Utangaçlık ve Kendini İfade Etme

Bireylerin kendini ifade etme şekilleri, girilen sosyal durumların çeşitliliğine göre şekillenmektedir. Utangaç bireyler, farklı sosyal ortamlara katılmadıkları ve sosyal becerileri alanında yetersiz olduklarını düşündükleri için duruma uygun kendini ifade etme becerisi geliştirmede zorlanmaktadırlar (Shepperd ve Arkin, 1990).

Kişilerin özsaygı ve güvenlerinin gelişimlerinde, kendileri ve çevreleri ile ilgili olumlu yaşantılarının etkisi olmakta ve bu durum aynı zamanda da kendilerini daha rahat ifade eden bireyler olmalarını sağlamaktadır. Utangaç kişilerin sahip oldukları olumsuz deneyimler ise kendileri ile ilgili yetersizlik duygusu yaşamaları üzerinde etkili olmakta ve bu durum da onları kısıtlamaktadır. Buna benzer olumsuz yargılar sosyal performansını etkilemekte ve durdurmaktadır. Yani bu kişiler için sosyal girişimlerde bulunmak risk taşımaktadır (Shepperd ve Arkin, 1990).

Malouff (2001)'e göre, utangaç bireyler sosyal onaylanma yerine sosyal onaylanmadan kaçınmayı tercih etmektedirler. Çünkü bu durumda onaylanma

beklentisine, değerlendirilme yaşantısı eşlik edecektir. Değerlendirme sürecine giren ve yetersiz olduğunu düşünen utangaç birey, çevresindekiler üzerinde istediği etkiyi yaratamayacağı düşüncesiyle kendini ifade etme yerine kendini sosyal ortamlardan çekmeyi tercih edecektir. Sonuç olarak, utangaçlığın bu boyutu kendini ifade etme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir.

2.6. Utangaçlık ve Anne-Baba Tutumu

Bireylerin çok küçük yaşlardan itibaren aile içinde algılanışları ve değerlendirilmeleri oldukça büyük önem taşımaktadır. Ebeveyn tutumları, çocuğun diğer bireylere, hayata karşı tutumlarını, değer sistemini ve davranışlarının temelini oluşturur (Yavuzer, 1993).

Klinik deneyler ve araştırmalar, sosyal fobi teşhisi konmuş bireylerin ebeveynlerinin aşırı koruyucu, sosyal korkuları bulunan ve başkalarının fikirlerine duyarlı kişiler olduklarını ortaya çıkarmıştır (Markway ve Markway, 1998).

Hepimizin bildiği gibi bireyin ilk ve etkili olarak sosyal becerileri, davranış eğitimini aldığı birim ailedir. Aile içinde anne-babanın çocuğuyla etkileşimi (sözel-davranışsal) onun kendini algılayışını etkiler. Aynı zamanda, ailenin sözlü ve davranışsal ifadelerinden, başkaları tarafından nasıl algılanacağı fikrini de çocuğa verir. Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir (Yavuzer, 1993).

2.7. Utangaçlık ve Özsaygı

Utangaç bireylerin, özsaygıları düşük, benlik imgeleri zayıf ve kendine güven duyguları yetersizdir. Özsaygı kısaca, bireyin kendini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki farktır. Burada, bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve duygusal dünyanın nasıl etkilendiği önemlidir (Pişkin, 1999).

Çocuğun düşük özsaygı geliştirmesine yol açan şey, onun başarısızlığı değil onun çevresinde yer alan ve onun tarafından önemli görülen kişilerin onun başarısızlığına olan tepkileridir. Çocukların özsaygılarının sağlıklı geliştirmesi için başarısızlık da hayatın bir parçası kabul edilmeli ve çocuklar her zaman zirvede olmaya zorlanmamalıdır. Başarısız olan birey başarılı olma konusunda ne kadar zorlanılırsa

zorlanılsın süreç içerisinde zaten kendi başarıma düzeyinin farkına varacak ve kendi performansının diğer çocuklarınkinden düşük olduğu gerçeğini kabul edecektir. Ebeveynleri tarafından, kendilerinden başaramayacakları düzeyde yüksek beklentiler oluşturulan çocuklar, süreç içerisinde çevresindeki kişilerin verecekleri geribildirimlerden de etkilenerek, beklentileri karşılayamamanın bir sonucu olarak düşük bir özsaygıyı geliştireceklerdir (Kuzgun, 2000).

Page (1989) de utangaç bireylerin düşük özsaygı geliştirme olasılıklarının utangaç olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kemple (1995) ise düşük özsaygı ile utangaçlık arasında döngüsel bağ olduğunu ve bu döngüsellikte birbirlerini etkilediklerini savunmaktadır. Ona göre kendine daha az güvenen ve özsaygısı düşük olan çocuk sosyal etkileşime girmede daha tereddütlü olacaktır ve utangaç davranacaktır. Utangaçlığı nedeniyle sosyal ilişkilerinde beceriksiz, başarısız ve karşılığını alamayan çocuk da düşük özsaygıyı devam ettirecektir. Utangaçlıkla düşük özsaygı arasındaki bu döngü sürekli devam edecektir.

Genel olarak denilebilir ki, özsaygı düzeyi yüksek olan çocuklar gerek sosyal ilişkilerinde gerekse okul çalışmalarında daha girişimci daha güvenli ve daha atılgandırlar. Yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar ve yeni durumlarla karşılaşmaktan kaçınmazlar. Özsaygı düzeyleri düşük öğrenciler ise bunların aksine, kendilerine daha az güven duyar ve onlardan istenenleri başaramayacakları duygusunu daha yoğun yaşarlar. Bu nedendir ki, başarısızlık sonrası oluşacak doğal utanma duygusunu yaşamama için bu gibi riskli durumlardan kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya çalışırlar (Kuzgun, 2000).

2.8.Genetik ve Çevre Faktörü İlişkisi

Aile, arkadaş çevresi ve içinde bulunulan kültürel çevre kişinin utangaçlığını beslemektedir. Bazı utangaç bireylerde, sadece çocukluk döneminde utangaçlık belirtilerine rastlanıp ilerleyen yıllarda bu belirtilere rastlanmazken bazılarının da ise süreklilik gösterip tüm yaşamları boyunca devam etmektedir. Ancak çocukluk döneminde utangaçlığa rastlanmamasına rağmen yetişkinlik döneminde utangaçlık belirtileri gösteren kişileri de bulunmaktadır. Utangaç olan çocukların beyinlerinin sağ lablarının daha aktif olduğu gözlenmiştir. Utangaç olmayan çocukların ise daha çok sol labı kullandıkları gözlenmiştir.. Çocukluktan gelen utangaçlığın devam etmesi ile

erkekler ilerleyen yaşamlarında çok sorun yaşarken; kültürel özellikle ilgili olarak kadınların yaşamlarının daha rahat olduğu ancak kadınların eşlerinin utangaç olması durumunda daha fazla sorun yaşadıkları gözlenmiştir. (Zimbardo, 1986) .

Utangaçlık yatkınlığı, eğer çevre faktörü ile beslenmiyorsa yaşamın çok az bir diliminde insan davranışlarını engellemektedir. Ebeveynin nasıl davrandığı, o kültürün kişiye yüklediği roller ile genetik yatkınlık kişilerin utangaçlık düzeyini belirlemektedir.

2.9. Davranış Tipleri, Etkiler, Ayıp Temelli Kişisel Kavrayış

Bazı kültürlerde bazı davranışlar toplum tarafından onaylanmamakta olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu kültürel özellikler de kişiler üzerinde baskıya neden olmaktadır. Utangaçlık ile beraber kişide yalnızlık, toplumsal yalıtım ve depresyon baş göstermektedir ve süregelenleştikçe insanların tüm aktivitelerine yerleşmektedir. Yüksek sosyal kaygısı olan çocukların diğerlerinden kaçtığı ve kalabalık ortamları özellikle tercih etmedikleri görülmüştür. Sosyal kaygının başlangıcındaki yaşantılar; utangaçlık, kaçınma, çekingenlik, girişim eksikliği vs. gibi yaşantılardır. Bunların temelinde kişisel olarak kendine inanmama davranışı yatmaktadır. Olumsuz durum beklentisinden dolayı hareket etmeye, konuşmaya çekinmektir (Zimbardo, 1986) .

2.10. Utangaçlığın Tedavisinde Kullanılan Bilişsel Teknikler

Davranış değişiminde bilişsel faktörün rolünün önemi son yıllarda üzerinde durulan bir konudur. Bilişsel terapiler kaygıyla baş etme eğitimi, bilişsel tekrar yapılandırma prosedürleri, akılcı duyuşsal terapi teknikleri bilişsel- davranışsal bölümü altında incelemiş ve ele almıştır (Kanfer ve Goldstein, 1991).

Bilişsel modele göre bireylerin, kaygı, utangaçlık, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşamlarının en önemli nedeni, olayların, kendisi değil kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri yorumlardır. Kaygıya yol açan, yorum ya da düşünce ise algılanan, fiziksel ya da psikolojik tehlikeyle ilgilidir. Bilişsel modelde otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan sayılılar olmak üzere iki tip hatalı düşünce biçimi söz konusudur. Olumsuz, olumsuz otomatik düşünceler, kişinin kaygılı olduğu belirli durumlarda var olan düşünceler ve hayaller, işlevsel olmayan sayılılar ise, kişilerin

kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır. Örneğin, “Benim ne kadar sıkıcı biri olduğumu düşünecekler” gibi (Savaşır ve Şahin, 1997).

Utangaç kişiler kendileriyle ilgili endişe yaşarlar ve kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hoşnutsuzluğu abartma eğilimindedirler ve başkalarının göstermiş olduğu olumsuz tepkilerden kolaylıkla etkilenirler. Kendileriyle ilgili olumsuz yargılar utangaç bireyin düşük özsaygı geliştirmesine neden olmaktadır. Utangaç kişiler, sosyal ortamlarda kaygıdan ziyade bilişsel anlamda bir rahatsızlık yaşamaktadırlar. Utangaçlıkla ilgili ciddi sorunu olan bireyler, sosyal ortamlara katılamazlar, konuşmakta zorlanırlar ve diğer insanlara az ilgi gösterirler. Bu da onların yalnızlığa itilmelerine ve kendilerini yalnız hissetmelerine neden olur (Henderson ve Zimbardo, 1988).

Bilişsel terapi görüşmelerinin çoğu danışana, olumsuz düşüncelerini tanıma, sorgulama ve denemeyi öğretmekle geçer. Bu becerilerin kazanılması bilişsel terapinin temelini oluşturur. Otomatik düşünceler diğer alışkanlıklar gibidir. Çok yerleştikleri için doğal gibi algılanır ve tanımları güç olabilir. Otomatik düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkar ve bu nedenle kontrol edilmeleri güçtür. Terapinin amacı, aynı tip düşünceleri ortaya çıkarabilmektir. Bireyi yıkıcı duygulardan ve başarısız davranışlardan kurtarmanın yolu, onun, mantık dışı düşüncelerini değiştirmek, kendisi hakkında oluşturduğu başarısız kimliğinden kurtulmasına yardımcı olmaktır. Terapistin başlıca görevi, danışanla yakın bir ilişki kurmak ve onun gerçeği görmesine yardımcı olmayı sağlamaktır. Danışanın değişmeye istekli olması terapinin başarısı için şarttır. Terapide danışanın, geçmişte öğrenilmiş düşünce ve inanç sistemleri üzerinde durulur (Clements ve Avery, 1984).

Terapi süreci içerisine, mantık dışı düşünce ve inanç sistemlerinin yerine mantıklı düşünce ve inanç sistemleri koymak esastır.

2.11. Sosyal Beceri Nedir?

Kelly (1982), sosyal becerileri, kişiler arası ilişkilerde kullanılan, başkalarından olumlu pekiştireçler alınmasını sağlayan öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlamakta ve hedeflere ulaşmak için bir köprü olarak görmektedir. Kelly (1982)'e göre, sosyal ilişkiler bir çok insan için kişilerarası ilişkilerin oluşmasında ve gelişmesinde olumlu

pekiştireç sağlayan yaşam olaylarından oluşur. Bu etkileşim arkadaş edinmeyi, diğerleriyle rahat bir şekilde karşılaşmayı ve kolaylıkla yeni insanlarla tanışmayı içerir.

Sosyal beceri, belli bir ortamda, toplumsal olarak kabul görecektir ve hem kişinin kendisi hem de karşısındaki için yararlı olacak şekilde davranabilme becerisidir (Dowrick, 1986).

Sosyal beceriler, bir çocuğun diğer çocuklara yönelik davranışlarını da kapsar. İyi ilişkiler kurabilme, başkalarının haklarına ve duygularına saygı, gruba katılabilmek, alayla baş edebilme, bir konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma düzeyindeki beceriler aynı zamanda çocuğun istediklerini elde etmesini de sağlar (Spence, 1995).

Bireyler, kendilerini ifade edebilmek, başkalarını anlayabilmek, duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılayabilmek için farklı sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar. Bu beceriler onların davranış örüntüsünü oluşturur. Bazı bireylerin bu tip sosyal becerilere sahip olmaması, onların kendi ihtiyaçlarını karşılamada ve duygularını ifade etmede yetersizlik, utangaçlık, çekingenlik, yalnızlık gibi güçlüklerle karşılaşmalarına neden olmaktadır (Yüksel, 1998).

Sosyal becerilerdeki yetersizliğin sonuçları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar, düşük sosyal becerilerin, çocuklukta yaşanan zorluklar ve ileri yaşlarda yaşanabilecek uyumsuzluklarla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bayer, Shute ve MacMullin, 1996). Akran ilişkileri zayıf ve yetersiz olan çocuklar, psikolojik, davranışsal ve sosyal alanlarda, yaşamlarının sonraki dönemlerinde rahatsızlık yaşama eğilimindedirler.

2.12. İlgili Araştırmalar

2.12.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

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. Utangaçlığın tedavi yaklaşımları ve

kavramsal araştırması ile ilgili en iyi çalışmalardan biri Jones Cheek ve Briggs (1986) tarafından yapılan çalışmadır.

Utangaçlık için birçok etkin tedavi yolu ortaya çıkmıştır. Bu daha çok korku duyulan durumun belirlenip görüntülenmesine ilişkindir. Bu tedaviler bazı stres yönetim yolları ve başa çıkma metotlarını da içermektedir. Son araştırmalar başa çıkma yetisinin sosyal anksiyeteyi azalttığını göstermiştir.

Ayrıntılı tedavi metodu korku durumunu ortaya çıkarma ve sosyal yetileri geliştirme, diğerleri ve durumlarla ilgili olumsuz yargıları yenileme, ilişki derinleştirme, nedensiz yere hayır deme alışkanlığını azaltmayı içermektedir (Zimbardo, P.G.,1986).

Utangaçlık ve sosyal fobinin tedavisi aynıdır. Ancak sosyal fobi alanında daha çok araştırma yapılmıştır. Sosyal fobi de utangaçlık da sosyal beceri eksikliği ile açıklanabilir.

Cheek ve Buss (1981)'in 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.

Clements, Haynes ve Avery (1984), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, çekingen bireyler için bir sosyal beceri eğitimi geliştirmiş ve uygulamıştır. Araştırmanın örneklemini, üniversiteye yeni başlayan 12 kız ve 12 erkek öğrenci olmak üzere 24 öğrenci oluşturmaktadır.. Veri toplama aracı olarak “Toplumsal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği” ve “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilere 9 hafta süreyle sosyal beceri eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı, kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin düştüğü ve sosyal ortamlarda aktif katılım yeteneklerinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Lamm ve Stehman (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.

Henderson (1997) araştırmasında, bir utangaçlık kliniğindeki kişilerin ortalama özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya, toplumsal kaygı ve kaçınma içindeki kişilerden 18 ile 41 yaşları arasında 25 erkek, 19 ile 44 yaşları arasında 20 kadın denek katılmıştır. Sonuçlar, hem kadınlarda hem de erkeklerde oldukça yaygın çekingenlik ve toplumsal tedirginlik, gerginlik, çökkünlük ve yetersizlik duygularının olduğunu göstermektedir.

Cappe ve Alden (1986) araştırmalarında, aşırı utangaçlık nedeniyle sosyal olarak engellenmiş kişiler için geliştirilen psikoeğitim yöntemlerini ve sonuçlarını incelemiştir. Araştırma için 118 kişi 90 ile 120 dakika süren görüşmelere alınmışlardır. Görüşmeye ek olarak kişilere, “Toplumsal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Utangaçlık Ölçeği” uygulanmıştır. Daha sonra katılımcılara; sorunlarla artan sıklıkta karşılaştırılma, kişiler arası süreç eğitimi ve görüşme olarak 3 psikoeğitim şekli uygulanmıştır. Yaklaşık 5 hafta süren bu tedavi sonucunda, hem kişiler arası süreç eğitimi ve hem de sorunlarla başa çıkma eğitiminin sosyal etkinliklerde önemli ölçüde değişiklikler sağladığı gözlenmiştir.

Capsi, Elder ve Bem (1988), çocuklukta başlayan utangaçlıkla ilgili 30 yıllık boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, utangaç olan erkeklerin utangaç olmayanlara göre kalıcı mesleklere girmeyi geciktirdikleri, mesleki faaliyetlerinde pek başarılı olamadıkları gözlenmiştir.

Eastburg ve Johnson (1990) yaptıkları bir araştırmada, kız çocuklarının utangaçlıkları ile ilgili olarak anne babalarının utangaçlık algılayışlarındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırmaya ortalama 18 yaşında 56 kız üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Çocukların Anlatımıyla Ana-Baba Tutum Envanteri” ve “Toplumsal Sessizlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, utangaçlıkla algılanan anne baba tutumu arasında olumsuz, algılanan anne denetimi arasında olumlu bir ilişki vardır.

Miller (1995) tarafından yapılan araştırmada, sosyal beceri ve toplumsal değerlendirilmenin utangaçlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaş ortalamaları 21 olan 200 kız ve 100 erkek olmak üzere 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlar, utangaçlık ile düşük sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

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.

Johnson , Petzel ve Johnson (1990), yaptıkları çalışmada, utangaç bireylerin özelliklerini ve başarı durumlarını incelemişlerdir. 29 erkek ve 47 kadın olmak üzere 76 deneğin katıldığı bu araştırmada, utangaçlık başarı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, utangaç bireylerin düşünme biçimleri ve başarı performanslarının depresyonla benzer özellikler gösterdiği yönündedir.

Sosyal durumlarda ve ortamlarda utangaç çocuklar daha az konuşmakla beraber dil becerileri de akranlarına oranla daha zor anlaşılır, bulanık ve daha geridir. Bu çalışmada 4 yaşındaki çocuklardan oluşan 400 kişilik bir gruptan 22 utangaç mizaçlı, 22 utangaç olmayan çocuk seçilmiştir. Eleme öncesinde utangaçlık belirtileriyle ilgili bilgiler için Colorado Çocukluk Dönemi Mizaç Envanteri kullanılmıştır. Daha sonra iki grup üzerinde geniş çapta ölçümler yapılarak anlamlı dil becerileri göstergeleri açısından karşılaştırılmıştır. Değişken yapılı olmakla birlikte utangaç çocukların puanları hem anlamlı hem de yenilikçi dil becerileri açısından utangaç olmayanlarla karşılaştırıldığında daha düşük olarak bulunmuş bununla birlikte performansları eşit düzeyde çıkmıştır. Aynı zamanda utangaç olmayan çocukların dil becerileri yaş düzeylerinin üzerinde bulunmuştur. Bu bulgulara göre utangaç çocukların değişken yapıları normal dil becerileri gelişimi ile uzlaşmaktadır (Spere, Schmidt, Honey ve Martin, 2002).

Fordham ve Stevenson (1999), Cambridgeshire bölgesinde 8 ile 10 yaşlarında 24 kız, 26 erkek olmak üzere 50 çocuk üzerinde yaptıkları araştırmada, orta çocukluk dönemindeki utangaçlık düzeyleri ile uyumu, arkadaşlık kalitesi algılarını, sosyal kabullerini, genel benlik algılarını, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmaya; anneler, babalar ve öğretmenler de gözlemci olarak katılmışlardır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, utangaçlığın çocukların uyumlarını tehlikeye soktuğunu, ancak düşük özsaygı ve özgüvenin arkadaş desteği ile dengelenebileceğini göstermektedir.

2.12.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde utangaçlığın giderilmesiyle ilgili olarak doğrudan yapılmış bir çalışma yoktur. Bu bölümde yer alan çalışmalar utangaçlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi ve utangaçlıkla dolaylı ilişkisi olan çalışmalardır.

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 olmadıkları bulunmuştur.

Cabak (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasının örneklemini, 190 kız ve 310 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan utangaçlık düzeyini ölçmek için "Utangaçlık Ölçeği", öğrencilerin ailelerinin gelir durumlarını belirlemek için "Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği (SED)" kullanılmıştır. Öğrencilerin kişisel, ailevi ve başarı durumlarıyla ilgili bağımsız değişkenleri belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim birimi arasında anlamlı bir fark bulunmamış ancak, yaşamlarının çoğunu şehir ya da büyük şehirlerde geçiren öğrencilerde ise düşük utangaçlık düzeyi saptanmıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile algıladıkları akademik başarı durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, akademik başarı yönünden kendini iyi algılayan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile anne-babalarının eğitim

durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, anne babaları üniversite ve dengi okul mezunu olanlar ile babaları lisans üstü eğitim görenlerin utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile ailelerinin gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, aileleri daha yüksek gelir durumuna sahip olan öğrencilerin daha düşük utangaçlık düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile ders dışı zamanlarda sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılan öğrencilerin daha düşük utangaçlık düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Yüksel (1999) araştırmasında, sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma 66 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. 33 öğrenci deney grubunu 33 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Toplumsal Beceri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal beceri eğitiminin toplumsal beceri düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve çalışma grubu, veri toplamada kullanılacak ölçekler tanıtılmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ergenlerin utangaçlık duygusuyla baş etmelerine yönelik sosyal beceri eğitim programıyla ilgili deneysel bir çalışmadır. Çalışmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmanın simgesel görünümü aşağıda gösterilmiştir.

G ₁	O _{1.1}	X	O _{1.2}	O _{1.3}
G ₂	O _{2.1}		O _{2.2}	O _{2.3}

G₁: Deney grubu

G₂: Kontrol grubu

O_{1.1}: Deney grubunun ön ölçümü

O_{2.1}: Kontrol grubunun ön ölçümü

X: Utangaçlıkla başa çıkma sosyal beceri eğitim programı

O_{1.2}: Deney grubunun son ölçümü

O_{2.2}: Kontrol grubunun son ölçümü

O_{1.3}: Deney grubu izleme ölçümü

O_{2.3}: Kontrol grubu izleme ölçümü

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada yer alan denekler, Çağrı Bey Lisesi 10.sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. 9.sınıf öğrencilerinin liseye yeni başlamış olmaları ve üst sınıflara göre uyum sorunları yaşayabilecekleri; 11. sınıf öğrencilerinin ise ÖSS'ye hazırlanıyor

olmaları nedeniyle zaman sorunu yaşanacağı göz önüne alınarak çalışma grubuna dahil edilmemiştir.

Deneklerin seçimi için 2004–2005 eğitim-öğretim yılında Çağrı Bey Lisesi’nde 10.sınıfa kayıtlı olan 110 kız ve 90 erkek olmak üzere toplam 200 öğrenciye Utangaçlık Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilere ölçeklerin bilimsel bir çalışma amacıyla uygulandığı ve sonuçlarının kendilerine açıklanacağı belirtilerek, gönüllü olan öğrencilerin çalışmaya katılması sağlanmıştır. Utangaçlık Ölçeği 110 kız ve 90 erkek olmak üzere toplam 200 öğrenciye uygulanmıştır ($X=54.62$; $Ss=12.19$). Ön uygulamadan elde edilen sonuçlar a göre

Deneklerin seçimi, araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlara göre yapılmıştır. Utangaçlık ölçeği puanları, tüm grubun ortalamasından yüksek olan 30 öğrenciden 15’i deney grubunu diğer 15’i de kontrol grubuna rastlantısal olarak seçilmiştir. Deney ve kontrol grubu 15’er öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu oluşturulurken kız öğrenci oranıyla erkek öğrenci oranının eşit tutulmasına özen gösterilmiştir. Deney ve kontrol grubuna ait deneklerin cinsiyetlerine ait bilgiler Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubuna Atanan Deneklerin Cinsiyet Durumuna Göre Dağılımı

Gruplar	Cinsiyet		Toplam
	K	E	
Deney Grubu	7	8	15
Kontrol Grubu	6	9	15
Toplam	13	17	30

Tablo 1 incelendiğinde deney grubunda 7 kız 8 erkek, kontrol grubunda ise 6 kız 9 erkek olmak üzere her birinde toplam 15 denek olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki deneklerin ön ölçümlerden aldıkları utangaçlık ölçeği puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubundaki Deneklerin Ön Ölçümlerden Aldıkları Utangaçlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.

Gruplar	N	X	S	Sd	t
Deney Grubu Ön Ölçüm	15	71.40	3,16	28	3.18
Kontrol Grubu Ön Ölçüm	15	68.00	1.65		

P<0.01

Deney ve kontrol gruplarına alınan öğrenciler, rastlantısal olarak alındığı halde ön test puan ortalamalarının arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (t=3.18; p<0.01). Deney grubunun puan ortalamaları kontrol grubundan yüksek bulunmuştur. İki grubun ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmasına rağmen eğitim sürecinin başlamış olması nedeniyle, gruptaki deneklerin yerlerini değiştirmek yerine analizlerde istatistiksel kontrol yönteminin kullanılması tercih edilmiştir. Bu amaçla ön testler eşitlenerek grupların son test puanları arasında fark olup olmadığına bakılmıştır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, ergenlerin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla Güngör (2001) tarafından dilimize uyarlanan “Utangaçlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, bu araştırma kapsamında, “Utangaçlık Ölçeği”nin geçerlik çalışması amacıyla Yüksel (2004) tarafından dilimize uyarlanan “Sosyal Beceri Envanteri” kullanılmıştır.

3.3.1. Utangaçlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla ilk olarak Cheek (1990) tarafından geliştirilmiştir (Akt: Güngör, 2001).

Güngör (2001), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla “Utangaçlık Ölçeği”ni Türk toplumuna uyarlamıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmaları iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, orijinal 13 maddelik “Shyness Scale”nin çevirisi yapılmış ve çevirisi yapılan ifadelerin “utangaçlığı” yansıtmadığını saptamak için psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan 10 kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Bu doğrultuda bazı ifadeler değiştirilerek

“Utangaçlık Ölçeği”nin ilk 13 maddesi oluşturulmuştur. İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret- Turizm Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine” dair açık uçlu bir soru sorularak cevaplar listelenmiştir. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan oluşan listedeki maddelerden Cheek’in ölçeğindeki benzer maddeler çıkartılmış ve öğrencilerin verdikleri cevaplardan elde edilen 7 madde Cheek’in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

3.3.1.1. Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması

Utangaçlık Ölçeği 20 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, ifadelerin karşısında bulunan “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Karasızım”, “Bana Uygun”, “Bana Çok Uygun” seçeneklerinden birini seçip işaretleyerek uygulanmaktadır.

Verilen cevaplar, “Bana Hiç Uygun Değil-1”, “Bana Uygun Değil-2”, “Karasızım-3”, “Bana Uygun-4”, “Bana Çok Uygun-5” şeklinde puanlanmaktadır. Puanlama, yanıtlanan seçeneklere verilen puanların toplanmasıyla yapılır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Puan yükseldikçe utangaçlık düzeyi de yükselmektedir.

3.3.1.2. Utangaçlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması

Utangaçlık Ölçeği’nin üniversite öğrencileri için güvenirlilik çalışması Güngör tarafından iki yolla yapılmıştır. İlki “test-tekrar test” yöntemi kullanılarak yapılmış, 78 öğrenciye üç hafta ara ile ölçek iki kez uygulanmış ve bu iki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı . 83 olarak bulunmuştur. İkinci olarak da ölçeğin iç tutarlığına bakılmış ve bu amaçla yapılan istatistiksel işlem sonucunda Cronbach Alfa katsayısı . 91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

3.3.1.3. Utangaçlık Ölçeğinin Lise Öğrencileri Üzerinde Yapılan Araştırma Kapsamında Güvenirlik Çalışması

Cabak (2002), tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma kapsamında, Utangaçlık Ölçeği'nin güvenirliliği testin tekrarı yöntemiyle sınanmıştır. Bu amaçla, ölçek araştırmacı tarafından 2001–2002 öğretim yılı güz döneminde Malatya Lisesi'ne devam eden ve örneklem dışındaki 100 öğrenciye iki hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. İki uygulamada alınan puanlar arasındaki güvenirlilik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre, ölçeğin güvenirliliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir (Cabak, 2002).

3.3.1.4. Utangaçlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışması

Güngör, ölçeğin geçerliğini saptamak için benzer ölçekler geçerliği ve yapı geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanmıştır. Benzer ölçek geçerliği için “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri”ni (SDKDE) uygulamıştır. 84 öğrenciye her iki ölçek uygulanmış ve aralarındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. “Utangaçlık Ölçeği” ile SDKDE'nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları aralarındaki korelasyon .71, utangaçlık ile SDKDE'nin kaçınma düzeyi arasındaki korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin madde geçerliğinin tek boyutlu olup olmadığını belirlemek için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin tek boyutlu olduğu ve yapı geçerliğinin bulunduğu görülmüştür (Güngör, 2001).

3.3.1.5. Utangaçlık Ölçeğinin Lise Öğrencileri Üzerinde Yapılan Araştırma Kapsamında Geçerlik Çalışması

Utangaçlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması için Leiebowitz (1985) tarafından geliştirilen ve Eren (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri”ni (SDKDE)” kullanılmış ve örneklem dışındaki 100 kişilik öğrenci grubuna her iki envanter birlikte verilmiştir. Her öğrenciye ait cevaplar

önce elle puanlanmış ve her bir öğrenci için kaygı ve kaçınma puanları hesaplandıktan sonra genel puanları bulunmuş, her iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Utangaçlık Ölçeği'nden yüksek puan alma utangaçlık durumunun varlığını, SDKDE'den yüksek puan alma sosyal kaygının artması yönünde bir durumun varlığını göstermektedir (Cabak, 2002).

Öğrencilerin her iki envanterden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyonu ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre utangaçlık düzeyleri ile kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasında $r = .73$; utangaçlık düzeyi ile kaygı düzeyi arasında $r = .73$; utangaçlık düzeyi ile kaçınma düzeyi arasında $r = .68$ olmak üzere pozitif yönde bir ilişki vardır. Bu durum, Utangaçlık Ölçeği'nden alınan puanlar yükseldikçe SDKDE'nden alınan puanların yükseldiğini göstermektedir (Cabak, 2002).

3.3.2. Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

3.3.2.1. Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması

Bu araştırma kapsamında, Utangaçlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması için Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1998) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Sosyal Beceri Envanteri" kullanılmış ve örneklem dışındaki 89 kişilik öğrenci grubuna her iki envanter birlikte uygulanmıştır. Her öğrenciye ait cevaplar önce elle puanlanmış ve her bir öğrenci için "duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol" puanları bulunduktan sonra genel puanları hesaplanarak her iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı incelenmiştir. Utangaçlık Ölçeğinden yüksek puan alma utangaçlık durumunun varlığını, Sosyal Beceri Envanterinden yüksek puan alma sosyal becerinin artması yönünde bir durumun varlığını göstermektedir.

Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre, utangaçlık düzeyleri ile duyuşsal anlatımcılık ile sosyal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol toplam puanları arasında $-.61$, utangaçlık düzeyi ile duyuşsal anlatımcılık arasında $-.65$, utangaçlık düzeyi ile sosyal anlatımcılık arasında $-.67$, utangaçlık düzeyi ile sosyal kontrol arasında $-.63$ olmak üzere negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır..

Bu durum, Utangaçlık Ölçeği'nden alınan puanlar yükseldikçe Sosyal Beceri Envanteri'nden alınan puanların düştüğünü göstermektedir.

3.3.2.2 Utangaçlık Ölçeğinin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması

Bu araştırma kapsamında, ölçeğin güvenirligi “test-tekrar test yöntemi” ile incelenmiştir. Bu amaçla, ölçek araştırmacı tarafından 2004–2005 öğretim yılı güz döneminde Çağrı Bey Lisesi'nin 9. ve 11. sınıfa devam eden ve örneklem dışındaki 89 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. İki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı. 86 olarak bulunmuştur. İkinci olarak da ölçeğin iç tutarlığını saptama yoluna gidilmiş ve bunun için hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı. 92 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin güvenirliliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

3.3.3. Sosyal Beceri Envanteri

Sosyal Beceri Envanteri (S.B.E), toplam 90 madde ve altı alt ölçekten oluşmaktadır. Envanteri cevaplayanlar, 5'li Likert ölçeğini kullanarak her bir maddedeki tanımlara ne derecede uyduklarına karar vererek cevap kağıdı üzerinde işaretlemeler yaparlar. Puanlar ne kadar yüksek çıkarsa, sosyal becerinin düzeyi o kadar yüksek olur. Sosyal Beceri Envanteri'nin ilk orijinal biçimi 1986 yılında Riggio tarafından yayımlanmıştır. Bu versiyonda 9'lu likert cevaplama ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel değerler 652 (453+119) lisans öğrencisi üzerinde uygulanan puanlardan elde edilmiştir.

Sosyal beceri envanterinde toplam 90 madde bulunmakta, bu maddelerden 32 tanesi tersinden puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekteki normal ve tersinden puanlanan maddeler birlikte toplanarak Sosyal Beceri Envanteri cevap kağıdında ilgili alt ölçek puanı olarak “ ham puan” yazılı bölümün karşısına yazılır. Diğer alt ölçekler içinde tekrarlanan bu işlemden sonra altı alt ölçek puanı toplanarak bireyin toplam Sosyal Beceri Envanteri puanı elde edilir. Sosyal Beceri Envanteri'nden altı alt ölçek ve bir toplam puan olmak üzere yedi puan elde edilmiş olacaktır. Toplam puan ve alt

ölçeklerden elde edilen puanlar “yüksek”, “orta”, “düşük” olarak gruplandırılmaktadır (Yüksel, 2004).

3.3.3.1. Sosyal Beceri Envanterinin Geçerlik Güvenirlik Çalışmaları

Sosyal beceri envanterinin yurtdışında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Riggio (1986, 1989) tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.3.3.2. Güvenirlik Çalışması

Riggio (1986–1989) tarafından yapılan sosyal beceri envanterinin güvenirliliği testin tekrarı ve iç tutarlılık yöntemleri ile ayrı ayrı hesaplanmıştır. İki hafta ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile 40 kişiye uygulama yapılmıştır. Ölçeğin bütününden elde edilen puanlara ilişkin güvenirlik kat sayısı .94 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenirlik kat sayıları ise .81 ile .96 arasında değişmektedir. Sosyal beceri envanteri üzerinde yapılan diğer bir güvenirlik hesaplanması da Cronbach Alpha güvenirlik yöntemidir. Bu yöntemle elde edilen alt ölçek puanı güvenirlik kat sayıları .62 ile .87 arasında bulunmuştur. Ortalama iç tutarlılık kat sayısı ise erkekler için .84 kızlar için ise .80 olarak bulunmuştur.

3.3.3.3. Geçerlilik Çalışması

Sosyal Beceri Envanteri'nin geçerlik çalışmaları envanterin alt ölçekleri ve toplam Sosyal Beceri Envanteri puanlarının ayırt edici ve birleştirici geçerlik çalışmaları Riggio (1989) tarafından yapılmıştır. Riggio'nun çalışmasında; Cattell'in (1970) , 16 Kişilik faktörü Envanteri ile Sosyal Beceri Envanteri arasında -.24 ile .47; Jackson'ın (1974) Kişilik Araştırma Formu puanları ile Sosyal Beceri Envanteri arasında -.12 ile .32; Synder'in Kendini Ayırma Ölçeği puanları ile .34; Bem'in (1978) Cinsel Rol Envanteri Kadınlık Erkeklik Ölçekleri ile Erkeklik için .41, Kadınlık için .45; Friedman'ın (1980) Duyuşsal İletişim Testi puanları ile .64'lük korelasyon katsayıları elde edilmiştir (Riggio, 1989).

3.3.3.4. Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Çeviri Çalışması

Sosyal beceri envanterinin türkçeye uyarlama çalışmaları Yüksel (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sosyal beceri envanteri öncelikle araştırmacı ve ingilizceyi kullanma deneyimi olan, psikolojik danışma ve rehberlik alanından üç kişi tarafından ayrı ayrı olarak türkçeye çevrilmiştir. Sonra bu çeviriler araştırmacı tarafından karşılaştırılmış ve uyumsuzluklar giderilmiştir. Yapılan çevirilerde büyük bir farklılığın olmadığı, alandan ve ingilizceyi kullanma deneyimi olan kişiler tarafından türkçe çevirisinin orijinal ingilizce metne eşdeğerliği kabul edilmiştir.

3.3.3.5. Sosyal Beceri Envanterinin Güvenirlik Çalışmaları

Sosyal beceri envanterinin güvenirligi testin tekrarı ve iç tutarlık yöntemleri ile ayrı ayrı hesaplanmıştır. S.B.E, bu amaçla 1995–1996 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce ve Tarih Eğitimi Bölümleri'nden seçilen 53 öğrenciye 4 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bu yöntemle hesaplanan toplam puana ilişkin güvenirlilik kat sayısı tüm ölçek için .92 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenirlilik kat sayıları ise .80 ile .89 arasında değişmektedir. 182 öğrenciye uygulanan sosyal beceri envanterinin toplam puana ilişkin iç tutarlık kat sayısı .85 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlık kat sayıları ise .56 ile .82 arasında değişmektedir.

3.3.3.6. Sosyal Beceri Envanterinin Geçerlik Çalışmaları

Sosyal beceri envanterinin geçerlik çalışması olarak kapsam ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanılmıştır. Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada uzman kanısına başvurulmuştur. Alanda uzman olarak çalışan kişiler sosyal beceri envanterinin bütünü ile ilgili incelemeleri tamamlandıktan sonra, ölçeğin sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir. Benzer ölçekler geçerliği çalışmasında 1974 yılında Synder tarafından geliştirilen ve Bacanlı (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanan kendini ayarlama ölçeği kullanılmıştır. İngilizce ve Tarih bölümü ikinci sınıf öğrencilerine sosyal beceri envanteri ve kendini ayarlama ölçeği birlikte uygulanmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puanlar arasında .63

korelasyon bulunmuştur. Sosyal beceri envanterinin alt ölçekleri ile kendinin ayarlama ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayıları ise -.21 ile .57 arasında değişmektedir.

Sosyal beceri envanterinin bütününe ilişkin benzer ölçekler geçerlilik katsayısı 0.001 düzeyinde önemli bulunurken alt ölçeklere ilişkin katsayıları ise 0.01 düzeyinde önemli bulunmuştur. Bu bulgular Sosyal Beceri Envanterinin geçerli olduğunu göstermektedir.

3.4. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitiminde Yeralan Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Verilerin Toplanması

Deneklerin belirlenmesi için Utangaçlık Ölçeği'nin uygulanmasından elde edilen veriler, öntest verileri olarak kabul edilmiştir. İlk veriler sınıf ortamında grup halinde toplanmış, sontest verileri ise deney grubunda son oturum bittikten hemen sonra ölçek uygulanarak toplanmıştır. Kontrol grubundan da sontest verileri deneysel çalışma bittikten sonra alınmıştır. Öğrenilen becerilerin kalıcılığı ölçebilmek için deney grubuna grup çalışmasının bitiminden 15 hafta sonra ölçek tekrar uygulanmıştır.

3.5.Uygulanan Utangaçlıkla Başa Çıkma Sosyal Beceri Eğitimi Programı

Utangaçlıkla başa çıkma sosyal beceri eğitim programının hazırlanmasında bilişsel davranışçı yaklaşım temel olarak alınmıştır.

3.5.1. Programın Amacı

Hazırlanan programın amacı, yaşantısal grup ortamında ergenlerin utangaçlıkla baş edebilme sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır.

3.5.2. Programın Hazırlanması

Utangaçlıkla ilgili kaynaklar taranarak ergenlerin utangaçlıkla baş edebilecekleri sosyal becerilerini geliştirmelerine yönelik konular saptanmıştır. Programın

oluşturulmasında yararlanılan kaynaklar; “Çocuklarda Sosyal Beceriler” (Çetin, Bilbay, Kaymak, 2003), “Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları” (Erkan ve Kaya, 2005)., “Kişisel Gelişim Uygulamaları” (Kulaksızoğlu, 2003)., “A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents: Skills Workbook” (Carol, 2001, Çev. Bilgin,Çeçen), “Self Esteem Activities: For Second Students with Special Needs” (Mannix, 1996)., “Yaşam Becerileri: Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları” (Güçray, Kaya, Saçkes, 2005).’dır. Her konuda verilecek bilgiler belirlenmiş, uygulama sırasında üyelere yaptırılacak alıştırmalar oluşturularak amaçları saptanmış ve her oturumdan sonra verilecek ödevler belirlenmiştir. Her oturumun amacı ve üyelerin kazanması beklenen hedef davranışlar belirlenerek program hazırlanmıştır. Hazırlanmış olan bu program 10. sınıf öğrencilerinden oluşan 15 kişilik deney grubuna 11 hafta süreyle haftada bir gün 75’er dakika olmak suretiyle uygulanmıştır. Uygulamada bilgilerin verilmesi, alıştırmaya yönergelerinin anlaşılabilirliği, alıştırmaların uygulanışları, hazırlanan ödevlerin amaca uygunluğu ve uygulanabilirliği değerlendirilecek ve oturumlar sonrasında gerekli düzeltmeler yapılarak programa son şekli verilmiştir.

3.5.3. Programın İçeriği

Deney grubuna uygulanacak grup rehberliği etkinliklerinde amaç; ergenlerin sosyal ortamlarda yaşadıkları utangaçlık duygusu ile etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilecek davranış, düşünce ve beceriler kazanmalarına yardım ederek utangaçlık duygularını azaltmaktır.

Utangaçlıkta, bireyin kaygılarına göre biçimlendirilecek tedavi yöntemlerinin daha etkili olacağı belirtilmekle birlikte (Leary, 1987), sosyal beceriye ağırlık verilmesinin daha etkili olacağı da savunulmaktadır (Miller, 1995).

Sosyal beceri eğitiminin utangaçlık üzerinde etkili olduğunu araştırma sonuçları göstermektedir (Christoff ve diğerleri, 1985). Sosyal beceri eğitim programlarında, bireyin gereksinim duyduğu sosyal becerileri kazanmasına yardım etme amaçlanmaktadır.

Olumsuz ve akılcı olmayan düşünce sistemine sahip olmalarından dolayı sosyal yönden kaygılı bireyler için bilişsel yönelimli tedavi yöntemlerinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada; bireylerin kendisi hakkında olumsuz

değerlendirmelerinin, beceri eksikliğine yönelik olumsuz düşüncelerinin ve buna bağlı olarak oluşan sosyal ortamlardaki davranış ketlenmelerinin ve iç konuşmalarının neden olduğu bir süreç olduğu için olumsuz düşünce biçimlerinin, sosyal beceri eğitiminin, bilişsel müdahale yöntemlerinin utangaçlık üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir.

Utangaçlık sorunu olan kişi sosyal ortamlarda, yaşadığı kaygıyı nasıl gidereceğine değil ne kadar çok kaygılı olduğuna yoğunlaşmakta, böylelikle kaygısı daha da artarak bir kısır döngüye dönüşmektedir. Bu süreçte utangaç bireyin zihninden; “Kendimi aptal durumuna düşüreceğim”, “Herkes benim gerçekten beceriksiz olduğumu düşünecek”, “Söyleyecek hiçbir şey bulamayacağım, donup kalacağım”, “Eğer ağzımı açarsam sesim bir tuhaf çıkacak”, “Kalbim fena halde çarpıyor”, “Çok tuhaf görünüyor olmalıyım”, “Bir kaçabilsem”, “Herkes beni süzüyor”, “Ne kadar sıkıcı olduğumu düşünüyorlar”, “Kızarcacağım, titreyeceğim” gibi otomatik düşünceler geçmektedir.

Utangaç bireylerin sahip oldukları bu düşünceler, gerçekçi algılar üzerine oturtulmamış, tam tersi, mantık dışı bir korkuya temellendirilmiştir. Çünkü herkesin onları seyrettiğine, zayıflıklarını ya da yetersizliklerini yakalamaya çalıştığına inanmaktadırlar ve kaygının kısır döngüsü arttıkça, düşünceler de iyice çarpıtılmaktadır.

Bedensel, davranışsal ve bilişsel yönleri olan utangaçlık, kişiyi eyleme geçişte engellemekte, kişilerarası ilişkileri sınırlamaktadır. Utangaç bireylerde kendi beceri ve yeteneklerine duyduğu güven eksikliği söz konusudur. Utangaçlık kişilerarası ilişkileri sınırladığı

Ergenlik dönemi öğrencileri için hazırlanan bu programda; hedef belirleme, utangaçlık duygusu, utangaçlığın ipuçları, utangaçlığın tetikleyicileri, irrasyonel düşüncelerin utangaçlık üzerindeki etkileri, duygu-düşünce-davranış ilişkisi, irrasyonel düşüncelere alternatif rasyonel düşünceler, başa çıkma ifadeleri ve bu konularla ilgili farkındalık düzeylerini artırıcı uygulamalara yer verilmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda hazırlanan programın birinci ve ikinci oturumlarında hedef belirleme konusunda uygulamalara, üçüncü oturum yaşadıkları duyguyu tanıma ve isimlendirme, dördüncü-beşinci-altıncı ve yedinci oturumlar atılganlık, alayla başa çıkma, yeteneklerinin ve sınırlılıklarının farkına varma, grup içinde söz alabilme ve tartışmalara katılabilme gibi sosyal becerilerle ilgili uygulamalara, sekizinci-dokuzuncu ve onuncu oturumlarda; bilişsel yeniden yapılandırma amaçlı uygulamalara yer verilmiştir. Aşağıda uygulanan programın her bir oturumuna yönelik amaç, hedef ve süreci yer almaktadır.

3.5.4. Grup Uygulamasıyla İlgili Kurallar

Grup çalışmasında şu kurallara dikkat edilmiştir.

Devam: Grup üyelerinin oturlara sürekli katılmaları grup dinamği açısından gereklidir. Üye herhangi bir oturuma katılmayacak durumda ise oturumdan önce mazeretini bildirir.

Gizlilik: Grupta gizlilik esastır. Grup sürecinde paylaşılanlar grup içinde kalır grup dışına çıkarılmaz.

Alıştırmalara Katılım: Her üyenin grup ortamında yapılan alıştırmalara katılması beklenir.

Ödevler: Grupta verilen bilgilerin günlük yaşantıya aktarılması ve üyenin bu konuda beceriler kazanması amacıyla ödevler verilir ve üyelere bu ödevleri yapmaları beklenir.

3.5.5. Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitimi Programının Her Bir Oturuma İlişkin Amaç Hedef ve İçeriği

Genel Amaç: Uygulanan eğitim programının amacı, yaşantısal grup ortamında ergenlerin utangaçlıkla baş edebilme becerilerini geliştirmektir.

Hedefler: Üyeler,

1. Utangaçlık duygusunu tanırlar ve öğelerini bilirler.
2. Kendi duygularının farkına varırlar.
3. Duygularını daha rahat adlandırabilirler.
4. Utangaçlığa yol açan düşüncelerini fark ederler.
5. Utangaçlıkla ilgili başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olurlar.
6. Kendi yaşadıkları duygu ile ilgili başa çıkma stratejilerinin farkına varırlar.

Uygulanacak olan utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitimi programının her oturumuna ilişkin amaç, hedef davranışlar ve içerik aşağıda belirtilmektedir.

Birinci Oturum: Grup Amacının, Grup Sürecinin İşleyişinin Açıklanması, Grup Üyelerinin Tanışması, Gruba Isınma, Hedef Belirleme. *A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook (Carol, 2001; Çev. Bilgin, Çeçen).*

Amaç: Grup üyelerinin ve liderin birbirleriyle tanışmasını sağlamak, grubun amaçları ve grup sürecinin işleyişi, grup üyelerinin beklentileri ve bu grup sürecinden

elde etmek istediklerinin paylaşılması, duygusal güçlüklerini daha etkili yönetmek için ulaşılabilir ve akla uygun hedefler belirleyebilmelerine yardımcı olmak.

Hedefler: Üyeler,

1. Grup çalışması ve süreci hakkında genel bir bilgi sahibi olurlar.
2. Grup sürecinde kendileriyle ilgili oluşturdukları amaçlar ile grubun amaçlarını değerlendirirler.
3. Grup üyeleri birbirlerini isim ve genel özellikleri açısından tanırlar.
4. Grup kurallarını öğrenir ve grup sürecinde nelere dikkat etmeleri gerektiği hakkında bilgi sahibi olurlar.
5. Grup kurallarını söylerler.
6. Birbirlerini tanıtabilirler.
7. Ulaşmak istedikleri kişisel hedeflerini listeleyebilirler.

Süreç: Oturum grup liderinin kendini ve grubun amaçlarını tanıtmasıyla başlar. Sonra grup lideri, üyelere “Yaka Kartlarını” doldurmalarını ister. Yaka kartını doldurarak yakasına iliştiren üyeler grup içinde dolaşırlar ve birbirlerinin yakalarında yazan kişisel özelliklerini okurlar. Bu sırada konuşma olmamalıdır. Grup liderinin de uygulamaya katılması uygun olur. Bu tanışma oyunundan sonra grup lideri gruptakilere bu grup rehberlik programında gerçekleştirilmek istenenleri anlatır. Üyelerin gruptan beklentilerinin daha gerçekçi hale getirilmesi için onların programda yapılacaklarla ilgili doğru olmayan beklentileri düzeltilir. Uygulayıcı daha sonra üyelere grupta uymaları beklenen grup kurallarından bahseder.

İkinci uygulamada grup lideri, üyelerin ulaşılabilir ve akla uygun hedefler belirleyebilmeleri için üyelere gözden geçirmeleri gereken şu üç soruyu sorar:

- Hedeflerim, diğerlerinin değişmesini beklemekten ziyade kendimi değiştirmeyi içeriyor mu?
- Hedeflerim benim kontrolümde olan şeyleri değiştirmeyi içeriyor mu?
- Hedeflerim gerçekçi mi?

Daha sonra grup lideri üyelere yazılı hedeflerin bulunduğu kartları dağıtır ve her bir hedefin “Üç Evet Kuralı”yla nasıl ilişkili olduğu tartışılır. Karttaki örneklerin tartışılması tamamlandığında, üyelere bir ya da iki hedef yazmaları istenir. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra hedefler “Üç Evet Kuralı”na göre tartışılır.

Grup tartışması sonunda üyelere kişisel hedef oluşturma ile ilgili ödev verilir, oturumda yapılanlar özetlenir ve oturum sonlandırılır.

İkinci Oturum: Genel Hedeflerden Daha Belirgin Hedefler Oluşturmak. *A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook* (Carol, 2001; Çev. Bilgin, Çeçen).

Amaç: Bu oturumdaki amaç, üyelerin çok genel olan başlangıç hedeflerini yeniden tanımlayarak bunları gözlenebilen daha küçük, daha belirgin amaçlara bölmelerine yardım etmektir.

Hedefler: Üyeler,

1. Başlangıç hedeflerini gözden geçirebilirler.
2. Başlangıç hedeflerini yeniden tanımlayabilirler.
3. Başlangıç hedeflerini gözlenebilen daha belirgin amaçlara bölebilirler.

Süreç: Bir önceki oturumda yapılanlar özetlendikten sonra önemli olan noktaların tekrar üzerinden geçilir. Üyelere, oluşturulan ilk hedeflerin, çok genel oldukları için genellikle yeniden tanımlanmaya ihtiyacı olduğu açıklanır. Başlangıç hedeflerini daha belirgin hale getirmek için üyelere kendilerine aşağıdaki soruları sormaları istenir.

- Belirlediğim hedeflerime yaklaşıyor olsaydım ne farklı olacaktı? Ne tür değişiklikler gösterecektim?
- Hedefime ulaşmaya başlamak için gerekli olan daha küçük adımlar neler?
- Şu an beni rahatsız eden ne? Daha iyi yaptığımı nasıl bileceğim? Ne olacak?

Üyelerle birlikte bu sorular bir rehber gibi kullanılarak örnek tablo tamamlanır ve tablodaki verilen örnek incelenir. Daha sonra tablodaki örnek başlangıç hedefinin, gözden geçirilmiş daha belirgin hedeften nasıl bir farkı vardır konusu tartışma haline getirilir. Sonra üyelere, birinci oturumda belirledikleri ilk hedeflerini seçip tablodaki ilk sütuna yazmaları daha sonra da ikinci ve üçüncü sütunları doldurmaları istenir. Son olarak başlangıçtaki hedefleriyle belirgin hedefleri arasındaki farklılıklar incelenir.

Oturum özet yapılarak sonlandırılır.

Üçüncü Oturum: Utangaçlığı Tanıma, Utangaçlık Duygusunun Biyolojik, Fiziksel, Bilişsel ve Davranışsal Öğeleri. *Utangaçlığınızı Yenin: Düşünce Tarzınızı Değiştirin, Yaşamınızı Değiştirin*, (Tümer, 1997).

Amaç: Üyelerin utangaçlık duygusunun biyolojik, fiziksel, bilişsel, davranışsal öğelerinin neler olduğunu tanımlarını ve öğrenmelerini sağlamak, kendi yaşamlarındaki utanma duygusunu ifade etme biçimleriyle ilgili farkındalık düzeylerini artırmalarını ve utandıklarında gösterdikleri tipik tepki kalıplarını belirlemelerini

sağlayarak bu tepkilerin kişiler arası iletişimdeki etkilerini fark etmelerine yardımcı olmak.

Hedefler: Üyeler,

1. Utangaçlık duygusunu tanımlarlar.
2. Utangaçlık duygusunun fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtilerini tanırlar.
3. Utangaçlık duygusunu kendi yaşantıları ile ilişkilendirirler.
4. Utandıkları durumlarda gösterdikleri tipik tepki kalıplarıyla bunların kişiler arası iletişimdeki etkilerini fark edebilirler.

Süreç: Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetler ve bu uygulamada yapılacakları kısaca açıklar. Grup lideri tarafından utangaçlık hakkında örnek bir tanım yapıldıktan sonra üyelerden utangaçlığı tanımlamaları istenir. Üyeler kendi utangaçlık tanımlamalarını yaptıktan sonra aşağıdaki sorular üyelere yöneltilerek grup sürecine devam edilir.

“Utanan bir kişinin o andaki dış görünüşü nasıldır?”

“Utanan bir kişi kafasında sizce nasıl bir düşünce taşır?”

Kişiler utandıklarında ellerinin fiziksel durumu nasıl olur?”

“Siz utandığınız zaman neler yapıyorsunuz?”

“Herkesin arada sırada utangaçlık duygusu yaşayabileceğini düşünüyor musunuz?”

“Utandığınızda kendi vücudunuzda ne gibi değişiklikler oluyor?”

Bu gibi sorularla üyelerin bu konudaki duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşımları teşvik edilir.

Sonra üyelere “Utangaçlık Durum Formu” dağıtılır. Formlar doldurulduktan sonra paylaşımı kolaylaştırmak için üyelere şu sorular sorulur:

“Sizi en çok utandıran kişiler kimlerdir ?”

“Sizi utangaçlığa sevk eden kişi ve olaylar sizde nasıl bir etki bırakıyor?”

Paylaşımlar tamamlandıktan sonra üyelere, bir sonraki oturuma kadar bu süreç içerisinde utandıkları anlardaki fiziksel, bilişsel ve davranışsal tepkilerini gözlemlemeleri ve bunları not almaları istenir.

Dördüncü Oturum: Güvenli, Çekingen, Saldırgan. *Kişisel Gelişim Uygulamaları, (Kulaksızoğlu, 2003).*

Amaç: Bu oturumdaki amaç üyelerin güvenli, çekingen ve saldırgan davranışları öğrenmesine yardım etmektir.

Hedefler: Üyeler,

1. Güvenli, çekingen ve saldırgan davranışları ayırt edebilirler
2. Güvenli, çekingen ve saldırgan davranışların özelliklerini söyleyebilirler.

Süreç: Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetler ve bu uygulamada yapılacakları kısaca açıklar. Grup lideri grubu ikiye ayırır. Örnek olayların yarısı grubun birine diğerleri diğer gruptakilere okunur. İlk grup bu olayda “kendileri olsaydı nasıl davranırdı?” cevabını verirler. Diğer gruptakiler verilen cevapların güvenli, çekingen ve saldırgan olup olmadıklarını ayırmak için her cevaptan sonra güvenli davranış için yeşil, saldırgan davranış için kırmızı, çekingen davranış için sarı kart gösterecektir. İlk dört örnek olaydan sonra diğer grup için ikinci örnek olaylar okunacak, bu sefer ilk grup verilen cevaplara kart göstererek güvenli, çekingen ve saldırgan olduğunu belirleyecektir.

Uygulama, güvenli, güvensiz ve saldırgan davranışların özelliklerini özetleyerek sonlandırılır.

Beşinci Oturum: Alay Kalkanı. *Çocuklarda Sosyal Beceriler, (Çetin, Bilbay, Kaymak, 2003)*

Amaç: Kendileriyle alay edildiği durumlarla başa çıkma becerileri kazanmalarına yardım etmektir.

Hedefler: Üyeler,

1. Alay edilen kişinin neler hissettiğini söyleyebilirler.
2. Kendileriyle alay edildiği durumlarla başa çıkabilmelerini sağlayan davranış seçeneklerine (hissettiklerini söyleyerek, o kişileri görmezden gelerek, konuyu değiştirerek vb.) örnek verebilirler.

Süreç: Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetler ve bu uygulamada yapılacakları kısaca açıklar. Grup lideri üyelere ismiyle alay edilen bir çocuğun öyküsünü okur. Daha sonra üyelere, alay edilen çocuğun neler hissedebileceği ve neler yapabileceği sorulur. Üyelerin yanıtları tahtaya yazılır ve tartışılır. Sonra üyelere, alay edildiğinde uygulayabilecekleri seçeneklerin listesi verilir. Öykü hakkında tartıştıktan sonra, üyelere şimdiye kadar kimsenin onlarla alay edip etmediği, duygularını incitip incitmediği sorulur. Sonra üyelerin, alay edildiğinde, bununla nasıl baş ettikleri girişken, çekingen ve saldırgan tutumlar olarak tahtada gruplanır. Bu tutumların sonuçları üzerinde tartışılır. Son olarak grup lideri tarafından, üyelere alay edilmenin konu olduğu çeşitli senaryolar verilir ve üyelere bu senaryoları canlandırmaları istenir. Her senaryodan sonra, her üyeye neler hissettiği ve bu durumda ne yapmak

isteyeceği sorulur. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra bir sonraki oturum için üyelere ev ödevi verilir. Üyelerden, bir sonraki oturuma kadar, kendileriyle ya da bir başkasıyla dalga geçildiğinde, yapmaları gerekenleri hatırlayarak ve uygulayarak, kendilerini nasıl hissettiklerini, verdikleri tepkiler ve arkadaşlarının tepkilerini yazmaları istenir.

Altıncı Oturum: Yapamayacağım Şeyler. *Kişisel Gelişim Uygulamaları, (Kulaksızoğlu, 2003).*

Amaç: Bu oturumda üyelerin kendi becerilerini ve kapasitelerini gözden geçirmelerini ve kendilerini övmelerini sağlayacak uygulamalar yapmak amaçlanmaktadır.

Hedefler: Üyeler,

1. Yapamayacağını düşündüğü şeyler hakkındaki yargılarının değişebileceğini söyleyebilirler.
2. Kendilerini övebilirler.

Süreç: Grup lideri üyelere önceki oturumdaki yaşananlarla ilgili neler düşündüklerini söyler. Bu uygulama hakkında açıklama yapar. Üyelere yapmak isteyip de yapamayacaklarını zannettikleri bazı şeylerin olup olmadığını düşünmeleri ve buna göre uygulama kağıtlarındaki ilgili soruları cevaplandırmaları istenir. Uygulama kağıtları cevaplandırıldıktan sonra grup lideri üyelerin yapamayacakları şeylerle ilgili düşüncelerini paylaşmalarını ister. Bu konudaki düşüncelerinin değişip değişmediğini sorar.

İkinci uygulama “kendini övme” oyunudur. Bu oyunda üyeler sırayla iki üç dakika boyunca kendileriyle ilgili özellikleri söyleyecekler ve özellikle “ben” ile başlayan cümleler koyacaklardır. Bu uygulama sonunda üyelerin uygulama sürecinde yaşadıklarını paylaşmalarına fırsat verilir.

Bu uygulama sonunda oturumda yapılanlar özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Yedinci Oturum: Küçük Gruplarda Konuşabilme. *Kişisel Gelişim Uygulamaları, (Kulaksızoğlu, 2003).*

Amaç: Bu oturumun amacı grupta konuşma zorluğu çeken üyeleri, küçük grup tartışmaları yaratarak konuşmaya cesaretlendirmektir.

Hedefler: Üyeler,

1. Grup içinde görüşmelerini söyleyebilirler.
2. Verdikleri kararları mantıki gerekçelere dayandırabilir ve savunabilirler.

Süreç: Önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumun amaçları açıklanır. Bu amaçla üyelere “dağda ilk yardım oyunu”nun malzeme listesini içeren çalışma kağıtları dağıtılır. Üyeler küçük gruplara ayrılarak dağda mahsur kalmış bir grup dağcıya havadan atılacak on kalem acil yardım malzemesinin listesini oluşturur ve sonra bir araya gelerek ortak bir malzeme listesi hazırlarlar. Her grup kendi listesini hazırladıktan sonra listelerini karşılaştırıp savunurlar.

Sekizinci Oturum: Duygularımızın ve Davranışlarımızın Kaynağı Olan ABC’ ler. *SOS: Help for Emotions, (Clark, 2000); A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook (Carol, 2001; Çev. Bilgin, Çeçen).*

Amaç: Duygu, düşünce ve tepkiler arasındaki ilişkilere dikkat çekmek ve tepkilerimizi doğuran olaylardan çok, o olaya ait duygu ve düşüncelerimiz olduğunu anlamalarına yardımcı olmaktır.

Hedefler: Üyeler,

1. Duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişkileri açıklayabilirler.
2. Duygularımıza ve tepkilerimize olayların değil, o olaylara ait düşünce ve inançlarımızın sebep olduğunu bilirler.
3. İnançlarımız ve iç konuşma sözlerimizin sonucu olarak ortaya çıkan duygular ve davranışların “duygusal ve davranışsal sonuçlar” olduğunu bilirler.
4. Günlük yaşamlarındaki örnek olaylardan yola çıkarak kendi kendilerine ABC’ lerini uygulayabilirler.

Süreç: Üyelere oturumun amacı açıklandıktan sonra duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişki kısaca açıklanır ve hem bilgiler hem de bir örnek, tablo üzerinden üyelere yansıtılarak gösterilir. Konunun örnek üzerinde tartışılması için grup lideri tarafından kısa bir hikaye okunur. Daha sonra hikayedeki kahramanın yaşanan olay karşısındaki duyguları, düşünceleri ve tepkileri irdeleyebilmek için her üyeye “Tetikleyiciler, Düşünceler, Duygular, Davranışlar ve Fiziksel Tepkiler Model Tablo”su dağıtılıp onlardan bunu doldurmaları istenir. Etkinlik kağıdı doldurulduğunda üyelere yazdıklarını grupla paylaşmaları istenir. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra üyelere, duygular, düşünceler, davranışlar, tetikleyiciler ve fiziksel tepkiler arasındaki farkı fark edip etmediklerini kontrol etmek için 30 maddeden oluşan duygular, düşünceler, davranışlar, tetikleyiciler ve fiziksel tepkilerle ilgili ifadelerin yer aldığı bir ödev kağıdı dağıtılır. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

Dokuzuncu Oturum: Utangaçlığın ABC' si. *SOS: Help for Emotions*, (Clark, 2000); *A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook* (Carol, 2001; Çev. Bilgin, Çeçen).

Amaç: Utangaçlığı ortaya çıkaran durumlara karşı nasıl tepki verileceğini öğrenmelerini, olay hakkındaki düşünceyi değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini görmelerini sağlamak, kendilerini utandıran durumlara karşı ılımlı düşünceler geliştirmelerine yardımcı olmak.

Hedefler: Üyeler,

1. Utangaçlığı ortaya çıkaran durumlara karşı nasıl tepki vereceklerini bilirler.
2. Olay hakkındaki düşünceyi değiştirmenin duyguları değiştirdiğini görürler.
3. Kendilerini utandıran olaylara karşı ılımlı düşünceler geliştirirler.

Süreç: Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra ödev paylaşımına geçilir. Yazı tahtası üç sütuna bölünerek; birinci sütunun başına A harfi ikinci sütunun başına B harfi, üçüncü sütunun başına C harfi yazılarak oturuma başlanır. Üyelere A sütununa kendilerini utangaç hissettikleri durumlar için kullanacakları açıklanır. Bu durum hakkındaki düşünceler ise B sütununa yazılır. Yine aynı durum hakkındaki duygular ise C sütununa yazılır. Bir önceki etkinlikte açıklanan ABC yaklaşımı, utangaçlıkla ilgili bir örnek üzerinde detaylandırılır ve üyelerin hepsinin katılımıyla daha önce seçilen düşünceye alternatif düşünceler bulunarak eklenir. Bir önceki oturumda açıklanan duygu, düşünce ve inanışlarla ilgili yapılan tepkiler ile D ve E' deki irdeleme ve akla uygun düşünceler geliştirme konusunda bilgi verilir ve üyelere örnek üzerinde gösterilir. Oturuma utangaçlıkla ilgili üç örnek ifade daha eklenerek devam edilir. Üyelerden gönüllü olanların tablo üzerinde bu ifadeleri ABC yöntemine göre irdelemeleri ve bu alıştırmada ek olarak ilk ifade edilen duygu, düşünce ve iç konuşmayı irdeleyerek yeni akla uygun alternatif bir düşünce geliştirmeleri istenir.

Oturumun sonunda bir özet yapılır ve üyelere birer adet "Utangaçlığın ABC' si Formu" dağıtılır ve evde doldurmaları istenir.

Onuncu Oturum: Utangaçlığa Yol Açan Düşüncenin Değiştirilmesi. *SOS: Help for Emotions*, (Clark, 2000); *A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook* (Carol, 2001; Çev. Bilgin, Çeçen).

Amaç: Alternatif düşünceleri geliştirmeyi alışkanlık haline getirmelerini ve günlük hayatlarında utangaçlıklarını ortaya çıkaran durumlara karşı bu tekniği kullanmalarını sağlamaktır.

Hedefler: Üyeler,

1. Alternatif düşünceler geliştirirler.
2. Alternatif düşünceleri kullanmayı alışkanlık haline getirebilir.
3. Günlük hayatlarında, utangaçlıklarını ortaya çıkaran durumlara karşı alternatif düşünce geliştirme tekniğini kullanabilirler.

Süreç: Bir önceki oturumda dağıtılan “Utangaçlığın ABC” si Formu” ile ilgilil paylaşımlara yer verilir. “Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu” üyelere dağıtılır. Üyelerle birlikte örnek bir olay seçilip formun nasıl doldurulacağı konusunda örnek verilir. Üyeler ikişerli gruplara ayrılırlar ve seçtikleri olay üzerinde çalışırlar. “Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu”nu doldurduktan sonra üyeler yeniden bir araya toplanarak durumlar, düşünceler, duygular hakkındaki görüşlerini paylaşırlar. Düşünceler ve duyguların farklı düşüncülerle nasıl değiştiğini tartışırlar.

Oturumun sonunda üyelerden “Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu”nu günlük hayatta kullanmaları istenir.

On Birinci Oturum: Grup Çalışmasına İlişkin Yaşantıların ne Kazanımlarının Paylaşılması, Grup Etkilerinin Değerlendirilmesinin Yapılması, Vedalaşma.

Amaç: Üyelerin grup yaşantısındaki kazanımlarını ve eğitim programının ihtiyaçlarına cevap verip vermediğine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını, grup lideri ve grup üyelerinin birbirleriyle vedalaşmalarını sağlamak.

Hedefler: Üyeler,

1. Katıldıkları utangaçlıkla baş edebilme becerileri eğitimiyle ilgili yaşantıları değerlendirirler.
2. Grup yaşantısının kendilerine olan katkılarını gözden geçirirler.
3. Grup yaşantısında kazandıklarını günlük yaşamda nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilişkili düşüncelerini ifade ederler.
4. Grup üyeleri ve lider birbirlerine duyguları ve yaşadıkları ile ilişkili olarak geri bildirim verirler.
5. Grup üyeleri birbirleriyle vedalaşırlar.

3.5.6. Uygulama

2004–2005 öğretim yılı bahar yarıyılında 10 hafta süreyle, hazırlanan eğitim programı deney grubuna uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubuyla hiçbir çalışma yapılmamıştır. Deney çalışması 15 denekle başlamış ve çalışma bitimine kadar denek kaybı gerçekleşmemiştir. İzleme çalışmasında da yine aynı şekilde 15 denekten veri toplanmıştır.

Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programı grup çalışmasında ağırlıklı olarak bilişsel yaklaşım ve teknikleri kullanılmıştır. Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri hastaya otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir. Bilişsel terapi bireyin üzücü olay ve düşünce akımına tepkisine odaklandığı için önemlidir. Ayrıca amacı danışanın düşünce biçimini değiştirmektir. Bilişsel terapinin uygulamasında, temel olarak terapötik ilişkinin niteliğine önem verilir. Başarılı danışma terapistin arzulanır özelliklere sahip olma miktarına bağlıdır. Bu özellikler ise, içten sıcak bir ilişki, doğru empati, yargılamadan kabul, saygı, güven ve uyum sağlama yeteneği olarak sayılabilir.

Programın uygulamasında hedef oluşturma, bilgi verme, egzersizler, ev ödevi, rol oynama ve geri bildirim verme teknikleri kullanılmıştır. Oturumlar haftada bir kez 75'er dakika süreyle uygulanmıştır. Her oturum bitiminde, oturumda olanlar raporlaştırılmıştır. Her oturuma ve sürece ait ayrıntılı bilgi ekte verilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yer alan denencelerin sınanmasına ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Deney ve kontrol grubundaki deneklerin ön ölçüm ve son ölçümlerdeki Utangaçlık Ölçeği puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve Tablo-3'de verilmiştir.

Tablo 3: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Utangaçlık Ölçeği Öntest ve Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Gruplar	N	Öntest		Sontest		Düzeltilmiş sontest X	İzleme	
		X	Ss	X	Ss	X	X	Ss
Deney	15	71.40	3.16	39.93	3.45	39.58	39.60	3.06
Kontrol	15	68.0	1.65	67.67	2.19	68.01	67.47	2.69

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ön ölçümlerden aldıkları puan ortalamalarının [deney grubu ($X=71.40$), kontrol grubu($X=68.00$)] birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney grubunun Utangaçlık Ölçeği son test puan ortalamasının ($X= 39.93$), kontrol grubu son test puan ortalamasından ($X=67.67$)düşük olduğu saptanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında fark olduğu yöntem bölümünde açıklanmıştır. Bu farkın grupların sontest puanları üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek için öntest puanları kontrol altına alınarak kovaryans analizi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları kontrol edildiğinde sontest puanlarında değişimler olduğu görülmektedir. Son test düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu $X= 39.58$, kontrol grubu $X= 68.01$ 'dir. Deney ve kontrol gruplarının düzeltilmiş son test ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığı kovaryans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Düzeltilmiş Sontest Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grup	4073.49	1	4073.49	484.92	.000
Hata	226.81	27	8.40		
Toplam	6002.8	29			

Tablo 4’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının düzeltilmiş sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(1-27)}=484.92$, $p<0.01$].

Deney grubu Utangaçlık Ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puanlarının anlamlı olup olmadığını sınamak için tekrarlı ölçümlerde ANOVA analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Deney Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	262.98	14	18.78		
Ölçüm	10007.51	2	5003.76	799.89	.000
Hata	175.156	28	6.26		
Toplam	10445.65	44			

Tablo 5’de de görüldüğü gibi deney grubu öntest, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$F_{(2-28)}=799.89$, $p<0.01$]. Sontest ortalama puanı ($X=39.93$) ve izleme testi ortalama puanı ($X=39.60$), öntest ortalama puanına ($X=71.40$) göre daha düşüktür. Diğer yandan sontest ve izleme testi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programı’nı alan deneklerin utangaçlık düzeylerinin uygulama sonrasında ve daha sonra yapılan ölçümlerde anlamlı ölçüde azaldığını; uygulama

sonrasındaki utangaçlık düzeylerinin ise daha sonra yapılan izleme çalışmasındaki ölçüm sonuçlarından farklılaşmadığını, yani uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Kontrol grubu Utangaçlık Ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puanlarının Anlamlı olup olmadığını sınamak için tekrarlı ölçümlerde ANOVA analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Utangaçlık Ölçeğine İlişkin Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	143.24	14	10.23		
Ölçüm	2.18	2	1.57	.48	.63
Hata	63.82	28	2.28		
Toplam	209.24	44			

Tablo 6’da da görüldüğü gibi kontrol grubu öntest, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. [$F_{(2-28)}=.48$, $p>0.01$].

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programı sonucunda istatistiksel bilgilerden elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde Utangaçlıkla Baş edebilme Sosyal Beceri Eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Tablo-5’de de görüldüğü gibi araştırmanın birinci hipotezinde deney ve kontrol grubu öntest puanları arasında bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın, grupların sontest puanlarını etkileyip etkilemediğini kontrol etmek için öntest puanları kontrol altına alınarak istatistiksel bir analiz uygulanmıştır. Bunun sonucunda, grupların ön ölçüm puanları arasında çıkan farkın son ölçümler arasındaki farkı etkilemediği, son ölçümler arasında önemli ölçüde anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu bulgu, deney grubuna uygulanan beceri eğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, ergenlerin utangaçlık ölçeği puanlarının, Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programı sonucunda deney grubu lehine farklılaşp farklılaşmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Tablo-7’de de görüldüğü gibi Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programının deneklerin utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.

Uygulanan Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programında, utangaçlık duygusu, utanma duygusunun tetikleyicileri, utangaçlık duygusunun biyolojik, fiziksel, bilişsel ve davranışsal öğeleri, rasyonel ve irrasyonel düşünceler, utangaçlık duygusunu kontrol etmeyi sağlayan alternatif düşünceler ve ifadeler, atılğan, kendine güvenli davranışlar, grup içerisinde konuşma ve tartışmalara katılma hakkında bilgi verilmiş ve konu ile ilgili egzersizler, oyunlar ve tartışmalar yapılmıştır.

Literatür incelendiğinde de, utangaç bireylerin diğer insanlar tarafından gülünç bulunacakları ve bu nedenden dolayı da insanların kendilerine acıyacağı gibi irrasyonel düşüncelere sahip olduklarından dolayı diğerlerinin dikkatlerini çekecek hiçbir şey yapmadıkları ve söylemedikleri vurgulanmaktadır(Kimmel ve Weiner, 1985). Önemli olan bu düşüncelerin gerçekçi algılar üzerine oturtulmamış, tam tersi, akılcı olmayan bir

korkuya temellendirilmiş olmalarıdır. Utangaç bireyler girdikleri ortamda, herkesin onları seyrettiğine, zayıflıklarını ya da yetersizliklerini yakalamaya çalıştığına inanmaktadırlar ve kaygının kısır döngüsü arttıkça, düşünceler de iyice çarpıtılmaktadır.

Utangaç bireylerin, kaygı, utangaçlık, kırgınlık gibi olumsuz duygular yaşamalarının en önemli nedeni, olayların, kendisi değil kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri yorumlardır. Kaygıya yol açan, yorum ya da düşünce ise algılanan, fiziksel ya da psikolojik tehlikeyle ilgilidir. Bilişsel modelde otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan sayılılar olmak üzere iki tip hatalı düşünce biçimi söz konusudur. Olumsuz, olumsuz otomatik düşünceler, kişinin kaygılı olduğu belirli durumlarda var olan düşünceler ve hayaller, işlevsel olmayan sayılılar ise, kişilerin kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır. Örneğin, “Benim ne kadar sıkıcı biri olduğumu düşünecekler” gibi (Savaşır ve diğerleri, 1996).

Aynı zamanda zihninden; “Kendimi aptal durumuna düşüreceğim”, “Herkes benim gerçekten beceriksiz olduğumu düşünecek”, “Söyleyecek hiçbir şey bulamayacağım, donup kalacağım”, “Eğer ağzımı açarsam sesim bir tuhaf çıkacak”, “Kalbim fena halde çarpıyor”, “Çok tuhaf görünüyor olmalıyım”, “Bir kaçabilsem”, “Herkes beni süzüyor”, “Ne kadar sıkıcı olduğumu düşünüyorlar”, “Kızaracağım, titreyeceğim” türünden otomatik düşünceler geçmektedir.

Bu bilgilere dayanarak, utangaç grup üyelerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve yerine işlevsel olanların konulmasına katkıda bulunmak amacıyla program hazırlanırken bilişsel terapi ilkeleri dikkate alınmıştır. Bu amaçla; üyelerin problemleriyle ilgili temel inançları, ara inançları ve otomatik düşüncelerinin neler olduğu, bu işlevsel olmayan inançlarla şimdiye kadar nasıl başa çıktığı, üyelerin kendini- geleceğini- kişisel dünyasını nasıl gördüğü gibi sorulara cevap aranmıştır.

Bulguların bu yönde çıkmasına katkıda bulunulduğu düşünülen konular; duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlama, işlevsel olmayan düşünce ve inançları belirleme, değerlendirme ve değiştirme ve otomatik düşüncelerin farkına varma ile ilgili konulardır ve yapılan uygulamalardır. Üyelerin bu uygulamalara oldukça ilgi duydukları ve öğrendiklerini günlük yaşantılarında kullanmada istekli oldukları gözlenmiştir. Özellikle kendi hedefleri doğrultusunda, harekete geçiren olay, inanç- düşünce, duygu ve tepkileri ve bunlara müdahale edilerek ortaya çıkan yeni duygu konusunda üyelerin çok etkin olduğu gözlenmiştir. Üyelerin bu egzersizlere oldukça ilgi duydukları ve grup yaşantısı yoluyla öğrendiklerini günlük yaşantılarında kullanmaya

istekli olduğu özellikle ödevlerin geri bildirimleri sırasında gözlenmiştir. Sık sık gruba konu olarak getirilen grup karşısında konuşmada sıkıntı yaşama, yeni girilen ortamlarda kaygılanma gibi konularda işlevsel olmayan inançlar ve olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili bilgilendirilmenin, paylaşımların, uygulamaların bulguların bu yönde çıkmasına neden olduğu düşünülebilir. Oturumların sonunda verilen ev ödevlerinin ise üyelerin kendi kendilerini gözleyerek ve öğrenilen becerilerin günlük yaşamda denemesi fırsatını sağlamıştır. Yapılan bu etkinliklerin üyelerin kendi otomatik düşünceleri yada işlevsel olmayan düşünce ve inançlarıyla ilişkili olarak farkındalıklarının artmasına ve öğrendikleri bu becerileri içselleştirmelerine yardımcı olduğu söylenebilir.

Yine yapılan araştırmalar, genelde utangaçlık sorunu olan kişilerde sosyal beceri eksikliği bulunduğunu bir başka deyişle utangaç bireylerin ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda gereken bir takım sözel ya da sözel olmayan davranış becerilerini öğrenememiş olduklarını göstermektedir.

Sosyal beceriler; iyi ilişkiler kurabilme, başkalarının haklarına ve duygularına saygı, gruba katılabilme, alayla baş edebilme, bir konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma düzeyindeki becerileri kapsamaktadır (Spence, 1995). Sosyal beceri eksikliğine yönelik olumsuz düşüncelerinin ve buna bağlı olarak oluşan sosyal ortamlardaki davranış ketlenmelerine neden olduğu saptanmıştır (Christoff ve diğerleri, 1985).

Akran gruplarının kabulüne yol açan, gruba uygun şekilde girebilme ve etkili iletişim kurabilme gibi sosyal beceri gerektiren davranışlardan yoksun olmalarından dolayı utangaç çocuklar, zamanla arkadaşları tarafından kabul görmeyen ve reddedilen çocuklar haline gelmektedirler. Aynı şekilde, kabul görmeyen çocuklar giderek bu sıfatlara uygun davranmaya başlarlar (Çetin, Bilbay ve Kaymak, 2003).

İlişki başlatma ve sürdürme becerileri; konuşmayı başlatma, soru sorma, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya, iltifat etme, yardım isteme, bir gruba katılma, ikna etme becerilerini, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri ise; grup baskısıyla başa çıkma, utanılan bir durumla başa çıkma, yalnız bırakılma ile başa çıkmayı içerir (Akkök, 1996).

Belirtilen kuramsal bilgiler dikkate alındığında; üyeler yıkıcı olumsuz eleştirileri ve reddedilme korkusunu yaşamadıkları, kendilerini gülünç duruma düşme kaygısı olmadan rahatça ifade edebildikleri bu grup atmosferinin, üyelerin utangaçlık duygularıyla ilgili farkındalıklarının arttırılmaya çalışılmasının, grup içinde söz alma ve grupta tartışmalara katılma ile ilgili egzersizlerin yapılmasının utangaçlık düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bulguların bu yönde çıkmasına katkıda bulunduğu düşünülen konular, belirgin hedefler oluşturarak utangaçlık duygularını tanımlama, yaşadıkları duygunun farkına varma, yapabilecekleri ve yapamayacakları faaliyetleri belirleyebilme, küçük bir grup önünde tartışma ile ilgili yapılan egzersizlerdir.

Ayrıca üyeler son oturumda, bu sorunu yaşayan tek kişi olmadıklarını bilmenin ve aynı sorunu yaşayan arkadaşlarının geliştiklerini ve değiştiklerini görmenin kendilerini cesaretlendirdiğini ifade ettiler

Ayrıca utangaç olan bireylere yönelik sosyal beceri eğitiminin utangaçlık üzerinde etkili olduğu çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır. Clements ve Avery (1984), utangaç bireyler için sosyal beceri eğitimi programı geliştirmiş ve sonuçlar, utangaç bireylerin bu eğitimden sonra toplumsal durumlara katılım becerilerinin arttığını göstermiştir.

Kontrol grubundaki deneklerin, Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümü toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular bu denenceyi destekler niteliktedir. Araştırmada deney grubu belli bir eğitim sürecinden geçerken kontrol grubuna herhangi bir verilmemiş ve bu nedenlerle kontrol grubunun ön ölçüm ve son ölçüm puanları arasında fark çıkmamıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride bu alanda yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada, grup yaşantısı yoluyla verilen utangaçlıkla başa çıkma sosyal beceri eğitiminin ergenlerin utangaçlık duygusundan kaynaklanan sosyal beceri eksiklikleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla uygulanan Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programının utangaçlık düzeyi yüksek olan ergenlerin kendilerini geliştirmelerinde yardımcı olduğu ve değişimin etkisinde kalıcı olduğu saptanmıştır.

Utangaçlık eğitiminde, sosyal beceri eğitiminin, rasyonel yeniden yapılandırma eğitimi irrasyonel düşünceyi belirleme etkinliklerinin kullanılmasını içeren grup uygulamasının utangaçlık üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Uygulama aşamasında programda yer alan etkinliklerin öğrencilerin bu konudaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu gözlenmiştir.

Utangaçlık duygusuyla başa çıkabilmeye yönelik olarak uygulanabilecek çalışmalar ülkemizde yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın bu alanda uygulamaya dönük veri elde etmek açısından yararlı olduğu düşünülmektedir.

Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim programı, literatürde etkililiği belirtilen bilişsel temelli teknikler kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara bakıldığında bilişsel tekniklerin utangaçlık duygusunun yönetilmesinde etkili bir biçimde kullanılabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

6.2.Öneriler

Bu araştırma sonuçlarının eğitim kurumlarında psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları çerçevesinde kullanımı ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sunulmaktadır.

Uygulamalar açısından;

Araştırma sonuçlarına bakılarak, bu program ergenlerle çalışan kurumlarda utangaçlık düzeyi yüksek olan diğer ergenlerin başa çıkma stratejilerini geliştirmek için kullanılabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalar açısından;

Utangaçlık beceri eğitim programlarına arkadaşlık geliştirme sürecinin de dahil edilmesi ve iletişim becerileri eğitimiyle de desteklenmesi yalnızlık yaşayan utangaç bireylerin kişiler arası etkileşimde beceri kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Bu çalışma 10.sınıf öğrencileriyle yürütülmüş, etkisi ergenler üzerinde sınırlıdır. Dolayısıyla bu yaş düzeyi göz önüne alınarak etkinlikler hazırlanmış ve oturum süreleri belirlenmiştir. Yaş düzeyi göz önüne alınarak hazırlanacak benzer bir program başka yaş düzeyindeki gruplara da uygulanarak etkisinin olup olmadığı incelenebilir.

Çalışma, aynı etkinlikleri içeren programın iki ayrı deney grubu üzerinde sınırlı olarak gerçekleştirilebilir.

Bu araştırma için hazırlanan programı sürdürmek amacıyla öğrenciler ters devrede alınmış oldukları için ailelerle de tanışılmış, ilk önce telefonla görüşülüp toplantıya gelmeleri sağlanmıştır. Böylece öğrencilerin ailelerinin kaygılarından dolayı grup yaşantısına katılamama durumu ortadan kaldırılmıştır. Bu nedenle program öncesinde ailelerle yapılacak böyle bir tanışma toplantısı faydalı olacaktır.

Utangaçlık duygusu, bu duygunun yol açtığı davranışlar ve bütün bunların ergenlik dönemindeki bireylerde ne şekilde görüldüğü ve sürdüğü konusunda öğretmenlerin ve ailelerin bilgilendirilmesi yararlı olacaktır.

Utangaçlıkla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, anne-baba tutumunun utangaçlık üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır. Bu durumu göz önüne alarak, utangaç öğrencilerin anne ve babalarıyla da bir grup oluşturulup eğitim iki boyutlu bir çalışma şeklinde gerçekleştirilebilir.

Grup uygulamasına ek olarak ihtiyaç hisseden öğrenciler, bireysel psikolojik danışmayla da desteklenebilir.

Bu araştırma bilişsel yaklaşım temel alınarak hazırlanmış ve uygulanmıştır. Farklı yaklaşımlar temel alınarak gruplar oluşturulup birbirleriyle karşılaştırmak için deney gruplarının sayısı fazlaştırılabilir. Bu şekilde utangaçlık üzerinde hangi yaklaşımların ve buna bağlı olan tekniklerin etkili olabileceği karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

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

KAYNAKLAR

- Acar, N.V. (2004), *Grupla Psikolojik Danışma: Alıştırmalar ve Deneyler*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akkök, F. (1996), *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi*, Ankara, M:E:B Yayınları.
- Aksaray, S., (2003), “Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Programlarının Etkisi”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (1995), *Your Perfect Right, A Guide to Assertive Living*, California: Impact Publishers.
- Alden, L. ve Cape, R. (1998), “Characteristics predicting social functioning and treatment response in clients impaired by extreme shyness: age of onset and the public private shyness distinction”, *Canadian Journal of Behavioural Science*, c.20, ss. 40-49.
- Andrea L.S. (2005), “Hidden shyness in children: Discrepancies between self-perceptions and the perceptions of parents and teachers” *Wayne State University Press*, c.51, ss.437-466.
- Arın, A.G. (1999), “Bir Grup Ergen Üzerinde Sosoyal Beceri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Asendorpf, J. (1984), “Shyness, Embarrassment, and Self-presentation: A control Theory Approach,” *The Self in Anxiety, Stress, and Depression*, Der: R. Schwarzer , (Amsterdam: North Holland), ss.109-114.

- Asendorpf, J. (1985), "Embarrassed smiles", *Bulletin of the British Psychological Society*, c.38, ss.53.
- Asendorpf, J. (1990), "The Expression of Shyness and Embarrassment," *Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology*, Der.:W. R. Crozier, (Cambridge, England: Cambridge University Press)ss.87-118.
- Asendorpf, J.B. (1993), "Abnormal shyness in children", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, c. 34, ss.1069- 1081.
- Bacanlı, H. (1990), "Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi", *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bandura, A. (1980), "Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy", *Gestalt Theory*, c.2, ss.147-174.
- Bandura, A. (1982), "Self-efficacy mechanisms in human agency". *American Psychologist*, c.37, ss.122-147.
- Bandura, A. (1998), "Exploration of fortuitous determinants of life paths", *Psychological Inquiry*, c.9, ss.95-99.
- Bayer J., Shute R. ve MacMullin C., (1996), Evaluation of the Sheidow Park social problem-solving for primary school children: A field study. *Australian Journal of Guidance and Counselling Association* c.6, ss.61-71.
- Brigham, T.A. (1989), *Self-Management for Adolescent: A Skills- Training Program*, New York: The Guildford Press.
- Buss, A. H. (1986). *Social Behavior And Personality*, Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- Cabak, H. (2002), "Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Cappe R.F, Alden L.E. (1986), A comparison of treatment strategies for clients functionally impaired by extreme shyness and social avoidance, *Journal of Consult Clinic Psychology*, c.54, ss.796-801.
- Carducci, B. J. ve Zimbardo, P. G. (1995), "Are you shy?" *Psychology Today*, c.34-41, ss. 64, 66, 68, 70, 78, 82.
- Carducci, B. J., Marion, C. R., Lynch, D., Dosch, M. M. ve Boley, A. L. (2003). "Top-ten self-selected strategies to overcome shyness: A content analysis", Chicago:*American Psychological Association*.
- Carducci, B. J. (2000), "What shy individuals do to cope with their shyness: A content analysis", *Shyness: Development, consolidation, change*, Der.: W. R. Crozier (New York: Routledge), ss.171-185.
- Carol A.L. (2001), A Cognitive-Behavioral Skills-Building Program for Adolescents; Skills Workbook (Çev. Bilgin, M., Çeçen, R.), USA: Sage Publications
- Cartledge,G. ve Milburn,J.F. (1986), *Teaching social skills to children: Innovative approaches*. ABD:Pergamon press.
- Caspi, A., Elder, G. H., ve Bem, D. J. (1988), "Moving away from the world: Life-course patterns of shy children", *Developmental Psychology*, c.24, ss.824-831.
- Chavira, S., Malcarne, V. (2002), "Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia", *Journal of Anxiety Disorders*, c.16, ss.6.
- Cheek, J. M., Buss, A. H. (1981), "Shyness and sociability", *Journal of Personality and Social Psychology*, c.2, ss. 330–339.

- Cheek, J. M., Briggs, S.R. (1990), “Shyness and personality trait, shyness and Embarrasment: Perspectives from social psychology”. *Cambridge University Pres*, ss.316–325.
- Cheek, J. M., Melchior, A.L (1990) Shyness, Self-Esteem and Self-Concioussness: Handbook of Social and Evaluation Anxiety, Der.: Crozier, R., (Newyork, Plenum Publishing Corporation), ss. 47-82
- Chung, J.Y. ve Evans, M. A. (2000), “Shyness and symptoms of illness in young children”, *Canadian Journal of Behavior Science*, c.32, ss.49–57.
- Clark, L. (2000), “SOS: Help for Emotions”, Çev:Yazgan, G. (2000), İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Clements, L.A. ve Avery W.(1984), “A cognitive behavioral approach to social skills training with shy persons”, *Journal of Clinical Psychology*, c.40, ss. 710–719.
- Crozier, W. R. (1979), “Shyness as anxious self-preoccupation”, *Psychological Reports*, c.44, ss.959-962.
- Crozier, W.R. (2001), *Understanding Shyness: Psychological Perspectives*, Newyork: Palgrave Press.
- Çakıl, N. (1998), “Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Çaplı, O. (1993), *Çocukların, Gençlerin Eğitimi*, Ankara: Bilgi Yayın Evi
- Çetin, F., Bilbay, A., Kaymak, D. (2003), *Çocuklarda Sosyal Beceriler*, İstanbul: Epsilon Yayınları.

- Daniels, D., Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness, *Developmental Psychology*, c.21, ss. 118-121.
- Dowrick, P.W. (1986), *Social Survival for Children*, New York: Brunner/Mazel.
- Eastburg, M. ve Johnson, B.W. (1990), “Shyness and perceptions of parental behavior”, *Psychological Reports*, c.66, ss. 915-921
- Ekşi, A. (1990), *Çocuk Genç ve Anne-Babalar*, Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eren, A. (1997), “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2005), *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*, Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- Eunsen, K. ve Henderson, L. (1987), *Shyness & Loneliness*, Edinburg: W & R Chambers Ltd.
- Fordham, K. ve Stevenson, H. J. (1999), “Shyness, friendship quality and adjustment during middle childhood”, *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, c.40, ss.757-768.
- Gökçe, S. (2002), “Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güçray, S. (1993), “Öz-Saygı Envanteri ÖSE'nin geçerlik ve güvenilirliği”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, c.9, ss.31-45.
- Güçray, S. (1993), “Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, c.8, ss.106-121.

- Güngör, A. (2001), "Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması", *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, c.2, ss. 17–22.
- Hauck, P. (1997), *How to Be Your Own Best Friend*, USA: Sheldon Pres.
- Henderson, L. ve Zimbardo, F.G., (1998), *Shyness Encyclopedia of Mental Health*, San Diego: Academic Pres.
- Henderson, L. (1997), "Mean MMPI profile of referrals to a shyness clinic", *Psychological Reports*, c.8, ss. 695-700.
- Izard, C.E. ve Marion C. H. (1986), "Shyness As a Discrete Emotion." *In Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, Der.: Warren Jones, Jonathan Cheek, and Stephen Briggs (New York: Plenum Press)
- Johnson, J. M., Petzel, T. P. ve Johnson, J. E. (1990), "Attributions of shy persons in affiliation and achievement situations", *The Journal Of Psychology*, c.125, ss.51-58
- Jones, W.H. ve Carpenter, B.N. (1986), *Shyness, Social Behavior and Relationships*, Newyork: Plenum Press.
- Kanfer, F. ve Goldstein, A. (1991), *Helping People Change*, New York: Pergamon Press.
- Kagan, J. ve Reznick, S. J. (1986). "Shyness and Temperament", *Perspectives on Research and Treatment Shyness*, Der.: W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (New York: Plenum Press), ss. 81-90.
- Kelly, J. A. (1982), *Social Skills Training: A Practical Guide for Intervention*, New York: Springer Publishing Company.

- Kemple, K.M. (1995), Shyness and self-esteem in early childhood, *Journal of Humanistic Education and Development*, c.33, ss. 173-182.
- Kimmel,D., Weiner,I. (1985), “Adolescence a developmental transition”, *University of South Florida*, ss.318–321.
- Korkut, F. (2004), *Okul Temli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara:Anı Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2003), *Kişisel Gelişim Uygulamaları*, Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2000), *İlköğretimde Rehberlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Lamm, H. ve Stephan, E. (1987), “Loneliness among German University students”, *Social Behavior and Personality*, c.15, ss.161-164.
- Leary, M.R. (1986), “The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation”, *Journal of Experimental Social Psychology*, c.22, ss122-135.
- Liebowitz M.R. (1985), Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder, *Arch Gen Psychiatry*, c.42, ss:729–736.
- Malouff, J. M. (2002), *Nine Ways Teachers Can Help Young Students Overcome Shyness*, New York: Springer Publishing Company.
- Mannix, D. (1996), *Self Esteem Activities: For Second Students with Special Needs*, New York:The Center for Applied Research in Education.
- Markway, B.G. ve Markway, G.P. (2001), *Painfully shy : How to overcome social anxiety and reclaim your life*, New York : St. Martin's Press Markway.
- Maroldo, G. K. (1981), “Shyness and loneliss among college men and women”, *Psychological Reports*, c.48, ss.885-886

- Matsushima, R., Shiomi, K. ve David M. (2000), “Shyness in self-disclosure mediated by social skill”, *Psychological Reports*, c.86, ss.333-338.
- Miller, S. R. (1995), “On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation and social skill”, *Journal of Personality*, c.63, ss.315-339.
- Morganett, R.S. (1990), *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents*, Çev: Güçray, S., Kaya, A., Saçkes, M. (2005), “Yaşam Becerileri: Ergenler İçin Grupla Psikolojik danışma Uygulamaları”, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Öz, İ. (2002), *Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları*, Ankara: Kök Yayıncılık.
- Page, M.R. (1989), Shyness as a risk factor for adolescent substance use, *Journal of School Health*, c.59, ss.432-435.
- Pedlow, R. Cann, W., Prior, M. ve Oberklaid, F. (1996), “Shyness ratings: Stability and correlates in early childhood”, *International Journal of Behavioral Development*, c.19, ss.705–724.
- Pişkin, M. (1996), “Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması” III. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Pişkin, M. (1999), “Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi”, *İlköğretimde Rehberlik*, Ed: Yıldız Kuzgun, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A., ve Oberklaid, F. (2002), “Does shy inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence?”, *Journal of American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, c.39, ss.461-468.

- Reznick, J.S., Kagan, J. N., Snidman, M.G, Baak, K. ve Rosenberg, A (1986), "Inhibited and uninhibited children: A follow-up study", *Child Development*, c. 57, ss.660-680.
- Riggio. R.E. (1989), *Social Skills Inventory Manual*, USA: Consulting Psychologists Press.
- Savaşır, I. ve Şahin N.H. (1997), *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M.(1990), "Strategic self-presentation: An overview", *The Psychology of Tactical Communication*, Der.: M. J. Cody ve M. L. McLaughlin (Clevedon, England: Multilingual Matters Ltd), ss. 175-193.
- Smith, T.G., Jones, W. ve Brigs, S. (1986), "Shyness: Conceptualization and measurement", *Journal of Personality and Social Psychology*, c.3, ss. 629–639.
- Snyder, C.R., Smith, T.W., Augeli, R.W ve Ingram, R.E (1985), "On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy", *Journal of Personality*, c.4, ss.970-980.
- Steinberg, L. (1996), *Adolescence*, New York: McGraw-Hill.
- Spence, S.H. (1995), "Social Skill Training: Enhancing Social Competence with Adolescent Shyness", *Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Spere, K.A., Schmidt, L.A., Honey, L.A. ve Martin, S. (2004), Expressive and receptive language skills of temperamentally shy preschoolers, *Infant and Child Development*, c.13, ss.123-133.
- Steinberg, L ve Levine, A. (1996), *You and Your Adolescent*, New York:Harper Prentice Hall.

- Stevens, J.A. (1997), *Utangaçlığınızı Yenin* (Çev. Tümer, G), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Schmidt, Laura A. (2002).” Individual Differences In Childhood Shyness: Origins, Malleability and Developmental Course”, *Advances in Personality Science* Derl.: D. Cervone, W. Mischel (New York: Guilford), ss. 83-105,
- Tümer, G. (1997), *Utangaçlığınızı Yenin: Düşünce Tarzınızı Değiştirin, Yaşamınızı Değiştirin*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Wayland, M. (1997), *Nonviolent Communication*, San Diego: PuddleDancer Press
- Verduyn,C.M., Lord,W. ve Forrest,G.C. (1990), “Social skills training in schools: An evaluation study”, *Journal of Adolescence*, c.13, ss.3-16.
- Younger, A.J., Daniels, T.M., (1992), “Children’s reasons for nominating their pers as withdrawn: Passive withdrawal versus active isolation”, *Developmental Psychology*, c.28, ss.955-960.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Yüksel (1998), *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Yüksel, G. (1997), “Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zimbardo, P.G.(1986), *The Standford Shyness Project*, New York: Plenum.
- Zimbardo, P. G., (1981), *The Shy Child*, New York: McGraw- Hill.
- Zimbardo, P. G., (1977), *Shyness: What is it and what to do about it reading*, MA: Addison-Wesley Publishing Company.

Ek

Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Uygulanması

I. Oturum

İlk oturuma 15 kişi katılmıştır. Lider üyeler hoş geldiniz diyerek grup sürecini başlatmıştır. Grup lideri tarafından üye sayısına göre çoğaltılmış olan ve içinde; isim, doğum tarihi- yeri, ilgi duyduğu alanlar, tuttuğu takım, dinlediği müzik türü gibi bilgilerin yer aldığı yaka kartları dağıtılmıştır. Üyelerden tanımadıkları bir üye ile eş olmaları ve yaka kartlarında yer alan bilgileri eşlerine sorarak doldurmaları istenilmiştir. Grup lideri de üyelerden biriyle eşleşerek uygulamaya katılmıştır. Tanışma oyununun başlangıcında grup üyelerinin eş seçmekte ve oyunu başlatmakta zorlandıkları gözlenmiştir. Daha sonra her üye eşini grup üyelerine tanıtmıştır. Grup liderinin uygulama sürecine katılmasıyla birlikte üyelerdeki belirsizlik ortadan kalkmıştır. Tanışma etkinliği bittikten sonra paylaşımlara geçilmiştir. Grup üyelerinden biri önceden adını bile bilmediği birini bir gruba tanıtmamanın heyecan verici olduğunu ifade etmiştir. Bir diğer üye ise bir başkasını tanıtmamanın kendini tanıtmaktan daha kolay olduğunu, herkesin kendini tanıttığı bir etkinlikte daha sıkılgan olabileceğini ifade etmiştir. Üyelerin, bu tanışma etkinliğinden sonra grup sürecinin başlangıcındakine göre biraz daha rahatladıkları gözlenmiştir.

Süreç grup kurallarının paylaşılmasıyla devam etmiştir. Grup üyelerine, grupta uyulması gereken kuralların yer aldığı ve grup lideri tarafından hazırlanan bir sözleşme dağıtılmıştır. Grup lideri sözleşmede yer alan kuralları tek tek açıklamış ve her açıklamada sonra üyelerin kuralla ilgili fikirleri paylaşmıştır. Açıklamalar ve paylaşımlardan sonra üyeler kuralları kabul ettiğine dair sözleşmelere imza atmışlardır.

Sonra grubun genel amaçları üzerinde konuşulmuştur. Grup lideri tarafından, üyelere bu programın genel amaçları açıklanmış ve bu amaçlar çerçevesinde her üyenin kendine bir amaç belirlemesinin süreçten verim almada çok önemli bir rol oynadığı açıklanmıştır. Üyelerin ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleyebilmeleri için “3 Evet Kuralı” etkiliğine geçilmiştir. Grup lideri bu uygulamaya başlamadan önce üyelerden aşağıdaki şu soruları gözden geçirmelerini istemiştir. “ Hedeflerim, diğerlerinin değişmesini beklemekten ziyade kendimi değiştirmeyi içeriyor mu?”, “ Hedeflerim

benim kontrolümde olan şeyleri değiştirmeyi içeriyor mu?”, “ Hedeflerim gerçekçi mi?”. Grup lideri tarafından hazırlanan örnek hedeflerin bulunduğu 3 Evet Kuralı formları, üyelere dağıtılır ve örnekte verilen hedeflerin bu kuralla nasıl ilişkili olduğu tartışılır. Grup üyelerinden biri yapmak istediği bir şey olduğunda devamlı bunun başkaları tarafından engellendiğini düşündüğü ve buna bağlı olarak da hedefini gerçekleştirmek için önce diğerlerini değiştirmeye çalıştığını, bu yüzden de ya gerçekleştirmekte geciktiğini ya da pes ettiğini ifade etmiştir. Bir başka üye ise ailesinin ve öğretmenlerinin kendisine çok büyük hedefler belirlemesi gerektiğini, hedefi ne kadar zor olursa o kadar çalışmak zorunda olacağı konusunda tavsiyelerde bulduklarını ifade etmiştir. Bu iki üye de bu zamana kadar duydukları sözlerle şu anda yapılan açıklamaların çok farklı olduğunu ve şaşırdıklarını ifade etmişlerdir. Bunun üzerine grup lideri tarafından hedef belirlemeyle ilgili kısa bir açıklama yapılmıştır. Formdaki etkinliklerin tartışılması tamamlandıktan sonra grup üyelerinden formdaki boş olan yerlere bir ya da iki hedef yazmaları istenilmiştir. Üyeler gözlenmiş ve yazma işlemi bittikten sonra üyeler tarafından yazılan hedeflerin paylaşımına geçilmiştir. Hedef belirleme etkinliğinde sadece iki öğrencinin sürece aktif olarak katıldıkları gözlenmiştir. Diğer üyeler formları doldurmalarına rağmen gönüllü olarak paylaşımda bulunmamıştır.

Tüm paylaşımlar tamamlandıktan sonra üyelere kişisel hedef oluşturmalarıyla ilgili bir ödev verilmiş ve üyelere bu bir hafta içerisinde programın genel amacına uygun kişisel hedefler belirleyip verilen ödev formunu doldurmaları istenmiştir. Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılmış ve bir sonraki oturumun konusu açıklanmıştır.

II. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Üyelere öncelikle ilk oturumdan çıktıktan sonra neler hissettikleri ve düşündükleri sorulmuştur. Önceki oturumda hiçbir paylaşımda bulunmayan bir üye, bir hafta boyunca etkinliği düşündüğünü ve kendi kendine “ keşke daha önce böyle bir eğitim alma şansım olsaymış” dediğini ifade etmiştir. Bu yaşına kadar hedef nasıl belirlenir konusunda hiçbir fikri olmadığı için hep yanlış kararlar aldığından söz etmiştir ve ödeviyle ilgili paylaşıma geçmiştir. Üyenin ödevine çok önem verdiği ve dikkatle hazırladığı gözlenmiştir. Böylece ödev paylaşımına geçilmiştir. Üyelerin tamamının ödev üzerinde uğraştıkları gözlenmiştir. Üyelerden biri nasıl bir hedef belirlemesi gerektiğini anlamadığını bundan dolayı da ödevi tam olarak yapamadığını ifade etmiştir. Grup lideri tarafında bu ödevde üyelere ne beklendiği bir kez daha açıklanmıştır. Örnek olması için gönüllü olan iki üyenin hedefleri ayrıntılı bir

biçimde incelenmiştir. Örneklerden sonra o üyenin de ödev kağıdını doldurduğu gözlenmiştir.

Ödev paylaşımı tamamlandıktan sonra üyelere, oluşturulan ilk hedeflerin genel olduğu bu yüzden yeniden tanımlanmaya ihtiyaç duyulduğu açıklanmıştır. Başlangıç hedeflerini daha belirgin hale getirmek için üyelere kendilerine aşağıdaki soruları sormaları istenmiştir. “Belirlediğim hedeflerime yaklaşıyor olsaydım ne farklı olacaktı? Ne tür değişiklikler gösterecektim?”, “Hedefime ulaşmaya başlamak için gerekli olan daha küçük adımlar neler?”

“Şu an beni rahatsız eden ne? Daha iyi yaptığımı nasıl bileceğim? Ne olacak?”. Üyelerle birlikte bu sorulara temel alınarak belirgin hedefler oluşturma örnek tablosu incelenmiş, tabloda boş bırakılan aşamalar tamamlanmıştır. Daha sonra grup lideri tarafında formdaki örnek başlangıç hedefin, gözden geçirilmiş daha belirgin hedeften nasıl bir farkı olduğu konusu tartışmaya açılmıştır. Sonra üyelere birinci oturumda belirledikleri ve ödev sırasında üzerinde düşündükleri ilk hedeflerini seçip tablodaki ilk sütuna yazmaları ve daha sonra basamak basamak ilerleyerek ikinci ve üçüncü sütunu doldurmaları istenmiştir. Bu sırada üyelerin dördü hariç diğer üyelerin özellikle hedeflerine ulaşmak için gerekli olan küçük adımları belirlemede zorlandıkları gözlenmiştir. Adımları belirlemede zorlanan gönüllü öğrencilerin hedefleri üzerinde diğer tüm grup üyelerinin de katılımıyla inceleme yapılmış ve bu adımların neler olabileceği konusunda öneriler sunulmuştur. Benzer duyguları yaşayan grup üyelerinin birbirlerine fikirlerini ifade etmeleriyle birlikte, günlük çeken öğrencilerin de hedef belirlemede başarılı oldukları gözlenmiştir. Uygulamada son olarak üyelerin, başlangıçtaki hedefleriyle belirledikleri belirgin hedefleri arasındaki farklılıkların tartışılması sağlanmıştır. Üyeler uygulamanın başında çok zorlandıklarını, genel bir hedef belirlerken bile zorlanmışken bunu belirgin hale getirmenin daha zor olacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Özellikle küçük adımları belirlemede zorlanan öğrenciler tarafından, diğer grup üyelerinin önerilerini aldıklarında ve onların hedef oluşturma aşamalarını dinlediklerinde bu konunun daha anlaşılır hale geldiği ifade edilmiştir.

Paylaşımlar tamamlandıktan sonra oturumda neler yapıldığı kısaca özetlendikten sonra bir sonraki oturumun konusu açıklanarak oturuma son verilmiştir.

III. Oturum

Bu oturuma 13 üye katılmıştır. Üyelerden biri hasta olduğu, diğer üye ise okuldaki tiyatro çalışmasına katılmak zorunda olduğu için uygulamaya katılamayacaklarını önceden bildirmişlerdir. Grup üyelerine iki üyenin katılmama nedenleri açıklandıktan sonra uygulamanın amacı açıklanmıştır.

Grup, grup lideri tarafından ikiye ayrılmıştır. Grup lideri tarafından daha önceden belirlenen sekiz örnek olayın yarısı grubun birine, diğer yarısı diğer gruptakilere okunmuştur. İlk gruptan, bu olayda “kendileri olsalardı nasıl davranırlardı” cevabını vermeleri istenmiştir. Bu sırada diğer gruptakilerin yapması gerekenlerin, verilen cevapların; güvenli, güvensiz (çekingen) ve saldırgan olup olmadığını ayırmak için her cevaptan sonra kart göstermeleri istenmiştir. Güvenli davranış için yeşil, çekingen davranış için sarı ve saldırgan davranış için kırmızı kartları göstermek olduğu açıklanmıştır. Birinci örnek olayın canlandırılması sırasında üyelerin çoğunun saldırgan davranış gösterme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Gruptan sadece bir öğrenci saldırgan tepki göstermeyeceğini, bunun yerine olaya tepkisiz kalacağını ifade etmiştir. Diğer gruptaki üyelerin bazı saldırgan davranışları güvenli- atılgan davranış olarak gösterdikleri gözlenmiş ve güvenli, çekingen ve saldırgan davranışlar tekrar açıklanmıştır. Örnek olay üç için gruptaki beş üye çekingen davranış sergilerken bir üye yetkili bir kişiyle görüşmeyi talep edeceğini ifade etmiştir. Örnek olay iki ve dörtte grupta bulunan altı öğrencinin de ifade ettikleri davranış şekillerinin çekingen olduğu gözlenmiştir. Örnek olay ikideki kalabalık bir izleyici grubunun ortasında konunun uzmanları da varken konuşmacıya soru sorma olayında gruptaki tüm üyeler soru sormayacaklarını ifade etmişlerdir. Olay dörtte ise hedef oluştururken de grup lideri tarafından fark edilen grup üyelerinin tamamında olan topluluk önünde kaygısı nedeniyle konuşmayı bir başkasına devredecekleri ifade edilmiştir. İkinci gruptaki üyelerin ilki örnek olayı arkasından tekrarlanan açıklamadan sonra davranışları ayırt etmede güçlük yaşadıkları gözlemlenmiştir.

İlk dört örnek olaydan sonra diğer grup için örnek olaylar okunmuş ve bu kez de ilk grup verilen cevaplara kart göstererek güvenli, çekingen ve saldırgan olduğunu belirlemiştir. Grubun birinci örnek olayında sadece iki öğrencinin güvenli davranış ifade ettikleri gözlenmiş diğer üyeler çekingen davranış ifadeleri kullanmışlardır. Örnek olay iki ve dörtte güvenli ya da saldırgan davranış ifade eden olmamış, ifadeler güvensiz davranışlar yönünde olmuştur. Sadece üçüncü örnek olayda gece geç saatte gürültü yapan komşu gruptaki yedi üyeden altısı, çıkıp kibarca uyarma davranışını, bir üye ise

tepkisiz kalacağını ifade etmiştir. İlk grubun üyeleri, davranışların daha iyi pekiştiği de göz önüne alınarak davranış şekillerini doğru olarak gösterdikleri gözlenmiştir. Örnek olayların üyeler tarafından açıklandıktan sonra her olay için güvenli, çekingen ve saldırgan davranışların nasıl olacağı grup lideri tarafından açıklanmıştır. Örnek olayların ardında şu sorularla tartışma ortamı oluşturulmuştur: “Bu durumda siz olsaydınız ne yapardınız?”, “Yapmayı tercih ettiğiniz davranış güvenli bir davranış mı?”, “Davranışın güvenli olması için nasıl davranılmalıydı?”, “Güvenli davranışı yaparak gösterebilir misiniz?”, “Güvenli davranırsanız ne olur?”, “saldırgan davranırsanız ne olur?”

Oturum, güvenli, çekingen ve saldırgan davranışların özetlerinin yapılması ve bir sonraki oturumun kısaca açıklanmasıyla sonlandırılmıştır.

IV. Oturum

Bu oturuma 14 üye katılmıştır. Üye anneannesinin hastalanmasından dolayı köye gitmesi gerektiğini bildirerek bu uygulamaya katılamamıştır.

Uygulamaya önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Daha sonra bir önceki oturumun sonunda verilen ödevlerin paylaşımına geçilmiştir. On iki öğrenci ödev formlarını tamamlayıp gruba getirmiş ancak iki öğrenci ödev kağıtlarını kaybettikleri için yapamadıklarını ifade etmişlerdir. Üyelere buna benzer durumlarda grup liderine ulaşmaya çalışmalarının ve ödevlerini yapmalarının gelişimlerine katkıda bulunacağı konusunda bir açıklama yapmıştır.

Üyelere, “utangaçlık” nedir dorusu sorulmuş ve ilk utangaçlık tanımı grup lideri tarafından yapılmıştır. Üyelerin kendi utangaçlık tanımlarını düşünmeleri için belirli bir süre verilmiş ve daha sonra paylaşımlara geçilmiştir. Tanımların yapılması esnasında birçok üyenin grup lideriyle göz teması kurmadıkları ve gözlerini başka yere kaçırdıkları gözlenmiştir. Ancak cesaretlendirici tepkilerden sonra sessiz kalan öğrencilerin de tanımlama yaptıkları görülmüştür.

Yine üyelere, utandıkları zaman vücutlarında ne gibi değişimler olduğu sorulmuş, gönüllü olan öğrencilerin yaşantıları paylaşılmıştır. Üyeler tarafından ifade edilen değişiklikler: Yüz kızarması, kalp çarpıntısı, ellerin titremesi, ter basması gibi belirtiler olmuştur.

“Utandığınız zamanlarda aklınızdan ne tür düşünceler geçiyor” sorusuna üyeler; beceriksiz ya da aptal gibi görüneceklerini, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü, glünc duruma düşebileceklerini ve alay konusu olabileceklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Üyeler, utandığınız zaman ne tür davranışlar sergiliyorsunuz sorusuna ise genellikle utanacakları ortamlara mesela yabancı insanların ya da yeni tanıştıkları insanların yanına gitmediklerini, bir ortamda bulunuyorlarsa da göze batmayacak bir şekilde durduklarını, sosyal ve kalabalık ortamlardan uzak durduklarını ya da hemen orayı terk ettiklerini ifade etmişlerdir.

Daha sonra üyelere “utangaçlık durum formu” dağıtılmıştır. Utangaçlık durum formunda kişiler olarak; aile, yabancılar, karşı cins, yeni tanışılan kimseler, arkadaşlar, öğretmenler, durum olarak ise, konuşacak konu bulmak, doğal davranmak, kişinin gözlerinin içine bakmak, hata yapmak, birilerinden ödünç bir şey istemek, duyguları açıklamak, toplantı ve sosyal etkinliklerde rahatlık gibi konular yer almaktadır. Formu dağıttıktan sonra doldurma işlemini ve paylaşımı kolaylaştırmak amacıyla üyelere, “en çok utandığınız kişiler ve olaylar nelerdir?” sorusu yöneltmiştir. Formun doldurulması için üyelere yeterli zaman verilmiş ve çoğunluğun bitirdiği gözlemlendikten sonra paylaşımına başlanmıştır. Paylaşımlar sırasında üyelerin hepsinin ortak noktasının yabancılar, yeni tanışılan kimseler ve karşı cins olduğu, durum olarak ise formda yer alan tüm konularda üyeler sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Üyelerden biri “yeni tanıştığım insanların benim hakkımda ne düşündüğünü çok merak ederim ve kötü bir izlenim bırakmamak için hep susarım, konuşmam ama bu seferde ne kadar sıkıcı biri diye düşünülmeekten kaygılanırım” ifadesini kullanmıştır.

Oturumun özeti yapılmış ve üyelerden bir sonraki etkinliğe kadar herhangi bir şekilde utangaçlık duygularını yaşadıkları bir olay olursa o anda fiziksel, bilişsel ve davranışsal tepkilerini gözlemlemeleri ve sonrasında bunu not almaları istendi. Bir olay gerçekleşme bile daha önceden yaşadıkları bir olayı hayal edip bu belirtileri yazmaları istendi.

V. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra ödev paylaşımına geçilmiştir. Ödev paylaşımından sonra bu oturumun amacı açıklandı.

Üç öğrenci bu hafta yaşadıkları olayları ve bu ödevle olan ilişkisini paylaştılar. Öğrencilerden biri hafta sonu evlerine misafir geldiğini ve misafirlerden birinin kendi yaşıtı olduğunu bu nedenle onunla ilgilenme görevinin kendisine verildiğini söyledi. Bunu ilk duyduğumda ilk tepkisinin “Şimdi konuşacak ne bulacağım, büyük ihtimalle hiçbir konu açamam ve o da benden çok sıkılır.” şeklinde olduğunu belirtti. Bu düşünceyle birlikte ellerinin terlediğini, içinin sıkıldığını, boğazının kurduğunu ifade

etti. Üye daha sonra odasındaki kitapları gösterdiğini ve bir saate yakın kitap okuduğunu söyledi.

Diğer üye, tiyatro grubunda olduğunu ama bu gruba isteği dışında seçildiğini bu nedenle çok zorlandığını belirtti. Oturumdan bir gün önce bu zamana kadar yapılan çalışmaların küçük bir grup önünde provalaştırılacağı kararı alınmış ve üye alınan kararı duyduğu günden beri midesinde bir ağrı olduğunu ve yemek yiyemediğini ifade etti.

Üyelerden biri, bu hafta içinde yaşadığı utangaçlık duygusuyla ilgili paylaşımda bulundu. Üye tarafından, kendisiyle tanışmak için yanına gelen bir kız arkadaşıyla tanışması sırasındaki gözlemleri anlatıldı.

Üyeler artık bu tepkilerin neden olduğunu bildikleri için paniğe kapılmadıklarını, daha sakin olabildiklerini ifade ettiler.

Grup lideri tarafından üyelere ismiyle alay edilen bir çocuğun öyküsü anlatıldı. Öyküden sonra, üyelerin, öyküde alay edilen çocuğun neler hissedebileceği ve bu durum karşısında neler yapabileceği konuşuldu. Üyelerin tümü çocuğun çok utanmış olacağı hatta o anda “yerin dibine girmek isteyeceği”, ve hemen o ortamı terk edeceği yönünde yorumlar yapıldı. Grup lideri tarafından paylaşımların ardından üyelere, alay edildiğinde uygulayabilecekleri seçenekler listesi dağıtıldı.

Seçenek listesinin tartışılmasının ardından üyelerden aynı olayı bu listeyi göz önüne alarak değerlendirmeleri istendi. Sonra üyelere daha önce kendilerinin buna benzer bir alay durumuyla karşılaşp karşılaşmadıkları soruldu. Üyelerden biri daha önceki bir yaşantısını paylaştı ve bu durumun duygularını çok incittiğinden ve günlerce eve kapanıp ağladığından söz etti. Üyenin yaşantısı üzerinden o an verdiği tepkinin girişken, çekingen ve saldırgan tutumlardan hangisine girdiği tartışıldı.

Daha sonra grup lideri tarafından üyelere, alay edilmenin konu edildiği iki senaryo verildi ve gönüllü olan üyelerin bu senaryoları canlandırmaları istendi. İlk önce verilen tepkiler daha sonra da verilmesi gereken sağlıklı tepkiler girişken, çekingen ve saldırgan olarak gruplara ayrıldı. Grup tartışması sona erdikten sonra grup lideri tarafından üyelere konuyla ilgili bir ödev verildi. Üyelerden, bir sonraki oturuma kadar, kendileriyle ya da bir başkasıyla dalga geçildiğinde, yapmaları gerekenleri hatırlayarak ve uygulayarak, kendilerini nasıl hissettiklerini, verdikleri tepkiler ve arkadaşlarının tepkilerini yazmaları istendi.

VI. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Üyelere gruba devam konusunda hassasiyet konusunda grup lideri tarafından teşekkür edildi. Üyeler de gelmedikleri zaman eksik bir şeyler öğreneceklerini ve bir oturuma gelmedikleri zaman çok şey kaybedeceklerini düşündüklerini söylediler.

Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra ödev paylaşımına geçildi. Öğrenciler bu hafta içinde böyle bir durum yaşamadıklarını ifade ettiler. İki üye bunun yerine önceki oturumda anlatmak isteyip anlatamadığı olayları anlattılar. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra bu haftaki oturuma geçildi.

Bu oturumda uygulanacak olan etkinliğin amacı açıklandı. Grup lideri tarafından, üyelere yapmayı düşünüp, isteyip de yapamadıklarını zannettikleri durumların neler olduğunu düşünmelerini ve kendilerine dağıtılacak olan uygulama kağıtlarındaki soruları yanıtlamaları istendi. Uygulama formunda üyelerin yapacaklarını düşündükleri bazı işleri yazacakları bir alan ve bu becerilerle ilgili sorular bulunmaktadır. Üyelerin bu formu doldurmaları için yeterli olan zaman verildi ve doldurma işlemi tamamlandıktan sonra paylaşımlara geçildi. Grup lideri tarafından üyelere, yapamayacaklarını düşündükleri konuyla ilgili düşüncelerinin değişip değişmediği soruldu. Üyelerden biri topluluk önünde konuşamayacağını, sınıfta konu anlatmaya çıkamayacağını düşündüğünü ancak bu konuyu küçük parçalara ayırınca, bunu yapmak için kendinde nelerin eksik olduğunu düşününce, yetenekle mi yoksa çalışmayla ilgili olduğu ve yapanların kendisinden bir farkı olmadığını fark edince bu eksikliklerini giderebileceğini ve en azından şimdilik bir kısmını yapabileceğini ifade etti. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra ikinci uygulamaya geçildi.

İkinci uygulama “Kendini övme” oyunudur. Grup lideri tarafından oyuna başlamadan önce üyelere, “Şimdi kendinizle ilgili olumlu özelliklerinizi düşünmenizi istiyorum.” denildi. Oyun üyelere anlatıldı. Üyeler sıra ile iki üç dakika kendileriyle ilgili olumlu özellikler söylemişler ve bu cümlelerin özellikle “Ben” ile başlayan cümleler olmasına özen gösterilmiştir. Üyelerden dördü kendisiyle ilgili olumlu özellikleri rahatça ifade edebilirlerken diğer on bir üyenin kendileri hakkında söyleyecek olumlu özellikler bulamadıkları gözlemlendi. Bunun üzerinde üyelere, çok basit beceri veya bazı özelliklerini abartarak söyleyebilecekleri ifade edildi. Dinleyen üyelere, konuşan üyeyi dikkatle dinlemeleri ve herkesi alkışlamaları söylendi. Uygulama sonunda bu uygulamayla ilgili paylaşımlara yer verildi. Üyeler kendilerini övmeye zorlandıklarını, başkalarına güzel sözler söylemenin daha kolay olduğunu ifade

etmişlerdir. Ailelerinin kendileriyle ilgili olumlu cümleler kurmalarını desteklemediklerini ve kendilerine kızdıklarını ifade etmişlerdir. Grup lideri tarafından, kendinden olumlu biçimde bahsetmeleri kültürel olarak teşvik edilen bir davranış biçimi olmadığını göz önüne alarak konuşan üyeler teşvik edilmiştir.

Bu uygulama sonunda oturumda yapılan özetlenmiş ve bir sonraki oturumun konusu ve amacı açıklanarak oturum sonlandırılmıştır.

VII. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Oturuma önceki oturumda yapılanlar özetlenerek ve bu oturumun amacı açıklanarak başlanmıştır.

Utangaç bireylerin özelliklerinden biri olan grup içinde konuşma zorluğu çekmek ya da konuşurken çok fazla heyecanlanma daha çok içi kapanıklığa neden olmaktadır. Bu grupta yaratılan tartışma ortamının üyeleri konuşmaya özendirceği ve böylece grup içi konuşma deneyimi kazanılacağı düşünülmüştür. Bu amaçla üyelere grup lideri tarafından “dağda ilkyardım” oyunun malzeme listesini içeren çalışma kağıtları dağıtılmıştır. Üyeler grup lideri tarafından üçer kişilik olmak üzere beş gruba ayrılmıştır. Üyelere dağda mahsur kalmış bir grup dağcıya atılacak on kalem acil yardım malzemesinin listelerini oluşturmaları söylenmiştir. Kişisel listelerin hazırlanması esnasında gruptaki üyelerin birbirlerinin listesini merak ettikleri ve bireysel karar vermede güçlük yaşadıkları gözlenmiştir. Herkes listesini hazırladıktan sonra her grup kendi içinde bir araya gelerek ortak bir malzeme listesi hazırlamışlardır. Bundan sonra üyelere kendi malzeme listelerini mantıki gerekçeler ile savunmaları istenmiştir. Bazı üyelerin kendi malzeme listesini belirledikten sonra grupta çoğunluğun arzusuna göre fikirlerini değiştirdikleri gözlenmiştir. Bunun üzerine grup lideri tarafından ortak malzeme listesinin gruptakilerin çoğunlukla onayladığı bir liste olması gerektiği ancak tartışmayı azaltmak veya anlaşmayı çabuklaştırmak için kendi fikirlerini değiştirmemeleri gerektiği vurgulanmıştır. Grup lideri grupta az konuşan üyelere söz vermeye çalışmıştır. Uygulama tamamlandıktan sonra oyunla ilgili paylaşımlara yer verilmiştir. Grup lideri üyelere konuşmanın küçük grupta mı yoksa daha kalabalık grupta mı daha kolay olduğu sorusunu yöneltti. Üyeler küçük grupta konuşmanın daha kolay olduğunu çünkü küçük gruplarda kendilerini daha az kişinin izlediğini ve daha az kişinin gözlerinin üzerlerinde olduğunu ifade ettiler. Üyelerden biri grubundan farklı bir malzeme seçip açıklama yapmak zorunda kalacağını düşünerek malzeme listesini değiştirdiğini ifade etti ama grup liderinin uyarısından sonra malzeme listesine tekrar döndüğünü ve çok heyecanlansa da kendini zorlayarak savunduğunu ifade etti.

Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup lideri bir sonraki oturuma kadar üyelere aşağıdaki uygulamalardan en az üçünü yapmalarını istemiştir.

- Yolda giderken karşı cinsten birine adres sormak.
- Pahalı eşyaların satıldığı bir mağazaya giderek bir elbise veya ayakkabı denemek ve almadan çıkmak.
- Bir arkadaşına bir iltifatta bulunmak.
- Bir arkadaş grubunda herkesin duyabileceği bir sesle bir şeyler söylemek.
- Bir arkadaşına kısa bir fıkra anlatmak.

VIII. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Oturuma önceki oturumda yapılanlar özetlenerek ve bu oturumun amacı açıklanarak başlanmıştır.

Üyelere, duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişki kısaca açıklanmış ve hem bilgiler hem de bir örnek tablo üzerinden üyelere yansıtılarak gösterilmiştir. Konunun örnek üzerinde tartışılması için grup lideri tarafından kısa bir hikaye okunmuştur. Daha sonra hikayedeki kahramanın yaşanan olay karşısındaki duyguları, düşünceleri ve tepkilerini irdeleyebilmek için her üyeye “tetikleyiciler, düşünceler, duygular, davranışlar ve fiziksel tepkiler model tablosu dağıtılıp, onlardan bu tabloyu doldurmaları istenmiştir. Etkinlik kağıdı doldurulduğunda üyelere yazdıklarını diğer grup üyeleriyle paylaşmaları istenmiştir. İlk uygulama olduğu için bazı öğrencilerin duygu, düşünce, davranış arasındaki farkı kavramada güçlük yaşadıkları gözlenmiştir. Paylaşımlar sırasında gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra üyelere duygular, düşünceler, davranışlar, tetikleyiciler ve fiziksel tepkiler arasındaki farkı fark edip etmediklerini kontrol etmek için otuz maddeden oluşan duygular, düşünceler, davranışlar, tetikleyiciler ve fiziksel tepkilerle ilgili ifadelerin yer aldığı bir ödev kağıdı dağıtılmıştır.

Bu etkinlikteki konularla ilgili üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmış ve oturumun özeti yapılarak sonlandırılmıştır.

IX. Oturum

Bu oturuma 14 üye katılmıştır. Oturuma önceki oturumda yapılanlar özetlenerek ve bu oturumun amacı açıklanarak başlanmıştır. Üye hafta içi futbol maçında ayağını incittiği için gelemeyeceğini önceden haber vermiştir.

Grup lideri tarafından yazı tahtası üç sütuna bölünmüş, birinci sütunun başına A harfi, ikinci sütunun başına B harfi, üçüncü sütunun başına C harfi yazılmış ve oturum

başlatılmıştır. Üyelere grup lideri tarafından A sütununu kendilerini utangaç hissettikleri durumlar veya olaylar için kullanacakları, bu durum ya da olay hakkındaki düşüncelerini ise B sütununa ve yine aynı durum hakkındaki duygular ise C sütununa yazılacağı açıklaması yapılmıştır. Bir önceki etkinlikte verilen örnekler tekrar hatırlatılmış ve sorular yanıtlanmıştır. Yine bir önceki etkinlikte açıklanan ABC yaklaşımı utangaçlıkla ilgili bir örnek üzerinde detaylandırılmış ve üyelerin hepsinin katılımıyla daha önce seçilen düşünceye alternatif akılcı düşünceler bulunarak eklenmiştir. Bir önceki oturumda açıklanan duygu, düşünce ve inanışlarla ilgili yapılan tepkiler ile D ve E'deki irdeleme ve akla uygun düşünceler geliştirme konusunda bilgi verilmiş, üyelere örnek üzerinde gösterilmiştir. Oturuma utangaçlıkla ilgili üyeler tarafından belirlenen üç örnek ifade daha eklenerek devam edilmiştir. Üyelerden gönüllü olanların tablo üzerinde bu ifadeleri ABC yöntemine göre irdelemeleri ve bu alıştırma ek olarak ilk ifade edilen duygu, düşünce ve iç konuşmayı irdeleyerek yeni akla uygun alternatif bir düşünce geliştirmeleri istenmiştir. Üyelerin bu oturumda bir önceki oturuma oranla daha pratikleştikleri, duygu, düşünce ve davranışları daha kolay ayırt edebildikleri gözlenmiştir.

Oturumun özeti yapılmış ve bir sonraki etkinliğe getirilmek üzere üyelere birer adet "Utangaçlığın ABC'si" formu dağıtılmıştır.

X. Oturum

Bu oturuma 15 üye katılmıştır. Oturuma önceki oturumda yapılanlar özetlenmesi ve bir önceki oturumda verilen ödevlerin paylaşımıyla oturum başlatılmıştır. Üyeler ikinci oturumda belirledikleri hedeflerine paralel olarak hazıladıkları ABC formu ödev kağıdını grup üyeleriyle paylaşmışlardır. Üyeler özellikle utandıkları için kendilerini birçok etkinlikten alı koyduklarını ve aslında bu duyguyla baş edebilmenin hiç de zor olmadığını gördüklerini ifade ettiler. Gönüllü olan öğrencilerin ödev formu paylaşmış hala devam eden bazı eksiklikler gerek grup üyeleri gerekse grup lideri tarafından düzeltilmiştir.

"Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu" üyelere dağıtılmıştır. Üyelerle birlikte örnek bir olay seçilip formun nasıl doldurulacağı konusunda örnek verilmiştir. Üyeler grup lideri tarafından ikişerli gruplara ayrılmış ve seçtikleri olay üzerinde çalışmışlardır. "Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu"nu doldurduktan sonra üyeler yeniden bir araya toplanarak durumlar, düşünceler, duygular hakkındaki görüşlerini paylaşmışlardır. Düşünceler ve

duyguların farklı düşüncülerle nasıl değiştiğini tartışmışlar ve görülen değişikliklerden çok mutlu olduklarını ifade etmişlerdir..

Oturumun sonunda üyelerden “Utangaçlığa Neden Olan Düşüncenin Değiştirilmesi Formu”nu günlük hayatta kullanmaları istenmiş ve oturumun özeti yapılmıştır. Üyelere bundan sonraki uygulamanın son uygulama olacağı belirtilmiştir.

XI. Oturum

Üyelerin katıldıkları utangaçlıkla baş edebilme becerileri eğitimiyle ilgili yaşantıları değerlendirilmiş, grup yaşantısının kendilerine olan katkılarını gözden geçirilmiştir. Grup yaşantısında kazandıklarını günlük yaşamda nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilişkili düşüncelerini ifade etmişlerdir. Grup üyeleri ve lider birbirlerine duyguları ve yaşadıkları ile ilişkili olarak geri bildirim vermişler grup üyeleri başlangıçta belirledikleri hedefleriyle şimdiki durumlarını ve göstermiş oldukları değişiklikleri ifade etmişlerdir. Oturumun sonunda grup lideri üyelere devam ettikleri, özenle oturumlardaki etkinliklere katıldıkları ve gayretleri için teşekkür edildi. Son olarak uygulamanın etliliğini ölçmek için Grup üyelerine “Utangaçlık Ölçeği” uygulandı. Grup üyeleri ve lider birbirleriyle vedalaştılar.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Tutku KOZANOĞLU
 Doğum Tarihi : 10 Ekim 1981
 Doğum Yeri : Saimbeyli
 Medeni Durumu : Bekar
 E-posta : tutkukozanoglu@gmail.com
 Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM DURUMU	
Yüksek Lisans (2002-2006)	Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Adana.
Lisans Öğrenimi (1998-2002)	Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Adana.
Lise Öğrenimi (1995-1998)	Abdulkadir Paksoy Kız Lisesi. Adana.
ÇALIŞMA HAYATI	
Psikolojik Danışman (2006-.....)	Yüreğir Rehberlik Araştırma Merkezi/ Adana
Psikolojik Danışman (2003-2006)	Ertuğrul Gazi İlköğretim Okulu/ Adana
Psikolojik Danışman (2002-2003)	Detay Dershanesi/ Adana