

Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerinin Rolü¹

Shyness among University Students: The Role of Self-Esteem and Interpersonal Competence Variables

Ezgi Ekin ŞAHİN² ve Cem Ali GİZİR³

Öz: Bu çalışmanın amacı, cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 859 (450 kız, 409 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, "Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği", "Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" olmak üzere üç ölçme aracından elde edilen verilerin analizinde adimsal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, toplam örneklem ve kadın örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sırasıyla ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir. Diğer yandan, erkek örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonucunda ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin bu öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak etki bırakma değişkeninin erkeklerin utangaçlık düzeylerine bir katkısı olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak, uygulamalara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: utangaçlık, kişilerarası yetkinlik, sosyal yetkinlik, benlik saygısı, üniversite öğrencileri.

Abstract: The purpose of the present study was to examine the extent to which self-esteem, initiating relationship, asserting influence, self-disclosure, emotional support, and conflict management predicted the shyness of the university students according to gender. The sample of this study consisted of 859 (450 female, 409 male) undergraduate students enrolled in different faculties of Mersin University. Three instruments, namely, "Revised Cheek and Buss Shyness Scale", "Interpersonal Competence Questionnaire", and "Rosenberg Self-Esteem Scale" were used in the study. Stepwise regression was used to analyze the data and the alpha value of 0.05 was established as a level of significance. The results of the analyses for the total and female sample groups revealed that initiating relationship, self-esteem, and asserting influence were the significant predictors of shyness among university students. On the other hand, predictive roles of the variables were differentiated across male sample group. While initiating relationship and self-esteem had significant predictive role on shyness among male university students, asserting influence did not have any significant contribution to the prediction of shyness. Implications of the findings were discussed and some suggestions were made for further research.

Keywords: shyness, interpersonal competence, social competence, self-esteem, university students.

Kişilerarası ilişkiler kurma bireylerin temel gereksinimlerinden biridir. Her birey, sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yoluyla yalnızlık duygusundan uzaklaşır ve kendini bir gruba ait hissederek mutluluk yaşar. Baumeister ve Leary (1995), olumlu kişilerarası ilişkiler kurma ve bu ilişkileri koruma isteğinin, bireylerin temel bir motivasyonu olduğunu belirtmektedir. Temel

fizyolojik gereksinimlerinin ardından karşıladığı bu sosyal gereksinimleri ile birey, kişisel gelişiminde ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleme kaydetmektedir. Bir başka deyişle, sosyal bir varlık olarak her birey, yaşam deneyimlerini kişilerarası ilişkiler yoluyla çeşitlendirmektedir. Ancak, olumlu kişilerarası ilişkiler kurma her birey için kolay bir süreç olmayabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir

¹ **Yazar Notu:** Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR danışmanlığında hazırlanan birinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasından alınmıştır.

² Uzm., Anadolu Üniversitesi, Eskişehir. E-posta: ezgi_ekin_sahin@hotmail.com

³ Dr., Mersin Üniversitesi, Mersin. E-posta: cagizir@mersin.edu.tr

şekilde yürütülmesini kolaylaştırıcı çeşitli bireysel ve çevresel faktörler bulunduğu gibi, bu ilişkileri zorlaştırıcı etkenlerin varlığı da bilinmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, utangaçlığın kişilerarası ilişkileri zorlaştırıcı bir özellik olarak tanımlandığı dikkat çekmektedir. Örneğin Zimbardo (1977) utangaçlığı, kişilerarası ilişkiler sırasında kişinin uygun bir şekilde davranamayacağı düşüncesiyle kaygı yaşamasına bağlı olarak sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi şeklinde tanımlamaktadır. Benzer şekilde Pilkonis (1977) utangaçlığı, sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi olarak nitelendirirken, Stevens (1997) utangaçlığı, bireyin kendini başkalarının yanında rahat hissedememesi olarak ifade etmektedir. Utangaçlığa ilişkin yapılan bu tanımlamaların dışında, ilgili alanyazında, utangaçlığın bireyin davranışlarına ne gibi etkilerinin olduğuna dair çeşitli açıklamalar da bulunmaktadır. Örneğin Zimbardo (1977), utangaçlığın yeni kişilerle tanışmayı, başkalarıyla iyi zaman geçirmeyi ve etkili iletişimi zorlaştırdığını, bireyin kendi doğrularını açıkça söylemesini, duygu ve değerlerini ifade edebilmesini engellediğini ve bireyi kendi durumu ve tepkileri üzerinde aşırı düşünmeye teşvik ettiğini belirtmektedir. Antony (2004) ise utangaçlığın yeni insanlarla tanışma, sohbet etme, telefonla konuşma, girişken olma ve anlaşmazlıkların üstesinden gelme gibi kişilerarası ilişki gerektiren durumlardan kaçınma eğilimine işaret ettiğini belirtmektedir. Bu açıdan ele alındığında, utangaç bireylerin en belirgin özellikleri konuşmaya karşı isteksiz olma, göz teması kurmaktan kaçınma, aşırı sıklıktan gösterme, sosyal ortamlardan kaçınma, diğerlerinin kendi görüşlerini önemsemediklerini düşünme, başkalarının olumsuz yargılarına maruz kalmaktan korkma şeklinde sıralanmaktadır (Gard, 2000; Henderson ve Zimbardo, 1998; Stevens, 1997).

Yakından incelendiğinde, utangaçlığın ilişkilendirildiği bu özelliklerin, kişilerarası yetkinliğin tanımlanmasında vurgulanan becerilerle paralellik gösterdiği görülmektedir. Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) bu becerileri ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklinde sıralamakta ve bu becerilere sahip olan bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedirler. Buhrmester ve arkadaşlarının (1988) kişilerarası yetkinliğin bir boyutu olarak nitelendirdikleri *ilişki başlatma*, yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olmayı; *etki bırakma*, kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda hakkını savunmayı; *kendini açma*, kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılmasını; *duygusal destek*, diğer bireylerin problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini

sağlayabilmeyi; çatışma yönetimi ise yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilmeyi ifade etmektedir. Psikoloji alanyazınının geniş çaplı bir incelemesi sonucu oluşturulan bu becerilere sahip bireylerin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Özetle, kişilerarası yetkinlik kavramı ile ifade edilmek istenenin, bireylerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek almakla kalmayıp aynı zamanda diğerlerine destek verebilme, sosyal ilişkilerinden doyum sağlama gibi beceriler yoluyla sağlıklı ilişkiler içinde olabilmeleri olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencileri açısından ele alındığında, beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18–26 yaş arasındaki gençlerin üniversite ortamında yeni arkadaşlıklar kurma, sosyalleşme, flört etme ve eş seçimi gibi pek çok sosyal konu ile çeşitli akademik ve kariyer olanaklarını değerlendirme konusunda önemli bir uyum süreci geçirdikleri belirtilmektedir (Arnett, 2000; Asendorpf, 2000). Bununla birlikte Chickering ve Reisser (1993), üniversite yaşamına uyum sürecinde üniversite öğrencilerinden yeterlilik hissi, duyguları kontrol etme, özerklik, kimlik gelişimi, diğerleriyle karşılıklı ilişki kurma, amaç ve bütünlük gelişimi olarak tanımlanan görevleri yerine getirmelerinin beklenildiğini ifade etmektedirler. Bu bakış açısıyla, çeşitli psikososyal gelişim görevlerine odaklanılan bu dönemin, utangaç gençler açısından oldukça zorlu ve ürkütücü olduğu (Asendorpf, Denissen ve van Aken, 2008; Mounts, Valentiner, Anderson ve Boswell, 2006; Nelson ve ark., 2008) ve utangaçlığın uyum sürecini olumsuz bir şekilde etkilediği belirtilmektedir (Asendorpf, 2000).

Utangaçlıkla ilgili alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile yalnızlık (Mounts, Valentiner, Anderson ve Boswell, 2006; Yüksel, 2002), depresyon (Murberg, 2009; Nelson ve ark., 2008; Schmidt ve Fox, 1995), benlik saygısı (Koydemir, 2006; Schmidt ve Fox, 1995; Yüksel, 2002; Zhao, Kong ve Wang, 2012), madde kullanımı (Nelson ve ark., 2008; Santesso, Schmidt ve Fox, 2004), mizah tarzları (Fitts, Seby ve Zlokovich, 2009; Hampes, 2006; Zhao, Kong ve Wang, 2012), akademik başarı (Yüksel, 2002), romantik ilişki kalitesi (Rowell ve Coplan, 2013) gibi çok çeşitli değişkenler arasında anlamlı ilişkiler elde edildiği gözlemlenmektedir. Bu değişkenlerin dışında, utangaçlıkla kişilerarası yetkinlik düzeyi arasında üniversite öğrencileri örnekleminde anlamlı ilişkiler elde edilen araştırmalar da bulunmaktadır (Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002; Jackson, Towson ve Narduzzi, 1997).

Utangaçlıkla ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde ise utangaçlık ve kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına pek rastlanılmamakla birlikte, Koydemir’in (2006) utangaçlıkla sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasının kişilerarası yetkinlik alan yazını ile paralellik gösterdiği dikkat çekmektedir. Sözü edilen çalışmada, algılanan sosyal becerileri ölçebilmek amacıyla kullanılan Sosyal Beceri Envanteri (Riggio, 1986), kişilerarası yetkinliğin bileşenlerinden biri olan ve iyi bir etkileşim için gerekli olan davranış becerilerinin tanımlanması (Buhrmester ve ark., 1988) kapsamında oluşturulan bir ölçme aracıdır. Buhrmester ve arkadaşları bu bileşenlerden ikincisinin kişilerarası yetkinliği ilişki başlatma, makul olmayan istekleri reddetme gibi kişilerarası görev alanlarına bölmeyi temel aldığını ve geliştirdikleri Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği’nde de bu yaklaşımını benimsediklerini belirtmektedirler. Bu açıdan değerlendirildiğinde, yapılan çalışma kapsamında ele alınan ve kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarını oluşturan ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenleriyle utangaçlık arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmadığı gözlemlenmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan diğer bir değişken ise benlik saygısıdır. Rosenberg (1965; Akt., Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009), benlik saygısını, kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak tanımlamaktadır ve bu tanıma göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Alanyazında utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Cheek ve Buss, 1981; Koydemir, 2006; Nelson ve ark., 2008; Yüksel, 2002; Zhao, Kong ve Wang, 2012).

Utangaçlık açısından cinsiyetler arasındaki farklılıklar ele alındığında ise yapılan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Nitekim, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarının ele alındığı bazı çalışmalarda utangaçlık açısından cinsiyetler arasında anlamlı farkların olduğu belirtilirken (Akdoğan, 2007; Durmuş, 2006; Hermann ve Betz, 2004), bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Altıok, 2011; Caprara, Steca, Cervone ve Artistico, 2003; Koydemir, 2006). Araştırmalardan elde edilen bu farklı bulgular ise genel olarak sosyalleşme sürecinde gelişen cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilmektedir

(Burgess, Rubin, Chea ve Nelson, 2001). Ancak, cinsiyet temelinde yapılan çalışmalarda ortaya çıkan ana tema, günümüzde kadın ya da erkeklerin yaşadıkları utangaçlık düzeyinin az ya da çok olmasının daha çok buldukları sosyal ortamların gerektirdiği becerileri sergileyip sergilemedikleriyle ilişkilendirilebileceği yönündedir (Barry, Nelson ve Christofferson, 2013; Koydemir, 2006). Dolayısıyla bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyi ile kişilerarası yetkinlik değişkenleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet temelinde ele alınmasının oldukça önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Bu bilgiler ışığında, sosyal becerilerin kazanılmasının gelişimsel açıdan oldukça önemli hale geldiği beliren yetişkinlik döneminde, utangaçlıkla ilişkilendirilen faktörlere yönelik daha fazla bilgi elde edilebilmesi amacıyla çeşitli araştırmaların yapılmasına gereksinim olduğu düşünülmektedir. Bu sayede, üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarıyla baş etmelerine yardımcı olabilecek çeşitli gelişimsel ve önleyici destek programlarının hazırlanmasına katkı sağlanabileceği öngörülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencileri için ayrı ayrı elde edilen bulgular kapsamında utangaçlığa etki eden kişilerarası becerilerin cinsiyet temelinde belirlenebileceği ve üniversite öğrencilerinin belirlenen kişilerarası becerilerini geliştirmek amacıyla gerçekleştirilecek psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında cinsiyet farklılığının dikkate alınmasını sağlayacak bilgiler elde edilebileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini Mersin Üniversitesi’nde yer alan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık, Mühendislik ve Su Ürünleri Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 450’si (% 52.4) kız ve 409’u (% 47.6) erkek, toplam 859 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde seçkisiz küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu süreçte izlenen aşamalar şöyledir: Öncelikle Mersin Üniversitesi’nin 14 fakültesi arasından buldukları yerleşke, öğretim yılı, öğrenci ve öğretim üyesi sayısı, kız-erkek öğrenci oranı, bünyesinde tüm sınıf düzeylerini (1., 2., 3. ve 4. sınıf) bulundurma

vb. kriterleri karşılayan sekiz fakülte belirlenmiştir. Ardından, belirlenen sekiz fakülte arasından seçkisiz örnekleme yoluyla her fakülte için bir bölüm olmak üzere (Fen-Edebiyat Fakültesinde Fen ve Edebiyat alanlarından birer tane olmak üzere iki bölüm) toplam dokuz bölüm (Biyoloji, Çevre Mühendisliği, Eczacılık, İktisat, Mimarlık, Radyo-Televizyon ve Sinema, Sınıf Öğretmenliği, Su Ürünleri Mühendisliği ve Tarih) belirlenmiş ve bu bölümlerin lisans düzeyindeki 1., 2., 3. ve 4. sınıfları örnekleme dahil edilmiştir. Buna göre, örneklemin 450'si (% 52.4) kız ve 409'u (% 47.6) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 236'sı (% 27.5) birinci, 179'u (% 20.8) ikinci, 241'i (% 28.1) üçüncü ve 203'ü (% 23.6) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların bölüm, sınıf ve cinsiyetlerine ilişkin bilgilerinin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu "Kişisel Bilgi Formu" adı altında uygulanmıştır.

Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği: Alanyazında utangaçlıkla ilgili çalışmaların çoğunda kullanılan Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği'nin orijinali 9 maddeden oluşmaktadır (Cheek ve Buss, 1981). Ancak, Cheek (1983) tarafından daha sonrasında revizyonu yapılan ölçek, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği adıyla 13 madde olarak kullanılmaya başlanmıştır. Beşli Likert tipi bir ölçme aracı olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'tir ve yüksek puanlar yüksek utangaçlık düzeyine işaret ederken; düşük puanlar ise düşük utangaçlık düzeyine ya da utangaçlık deneyiminin hiç yaşanmamasına işaret etmektedir. Koydemir'in (2006) 13 maddelik Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği için yapmış olduğu geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, tek boyutlu ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Benzer ölçekler geçerliği kapsamında yapılan analizlerde ise ölçeğin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanı ile korelasyon katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ): Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis (1988) tarafından geliştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (Interpersonal Competence Scale), bireylerin sosyal ilişkilerindeki kişilerarası becerilerini ölçme amacıyla kullanılmaktadır. Özgün ölçek, 5'li derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup beş faktöre yüklenen 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe Kısa Formu'nun uyarılama çalışmaları Şahin ve Gizir (2013) tarafından 604 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. KYÖ'nün yapı

geçerliğine ilişkin yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, her biri beş maddeden oluşan beş faktörlü ve 25 maddeli bir yapıya sahiptir. Ölçeğin faktörleri, orijinalinde olduğu gibi "ilişki başlatma", "duygusal destek", "etki bırakma", "kendini açma" ve "çatışma yönetimi" şeklinde adlandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 ve en yüksek puan ise 125'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde yetkinliğe işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlığına ilişkin yapılan analiz sonucunda elde edilen Cronbach alfa değerleri .74 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise .87 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Günümüzde, benlik saygısı ile ilgili yapılan pek çok araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bireylerin kendileri hakkındaki yargılarını ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Rosenberg'in (1965; Akt., Çuhadaroğlu, 1986) geliştirmiş olduğu orijinal ölçek 12 faktör ve 63 maddeden oluşmaktadır. Benlik saygısı ölçeği, bu faktörlerden biridir. RBSÖ, 10 maddeden oluşan 4'lü derecelendirme tipi bir ölçek olup, ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Türkçe uyarılama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan ölçeğin test-tekrar test tekniği ile elde edilen güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında, kategorilendirilmiş psikiyatrik görüşme değerlendirmeleri ile ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon .71 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırma verileri, 2011-2012 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminin Nisan ve Mayıs aylarında Mersin Üniversitesi bünyesindeki sekiz fakültenin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama öncesinde, sırasıyla Mersin Üniversitesi Rektörlüğünden, ilgili bölüm başkanlıklarından ve sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sürecinde, öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla katılımcılara karışık sıralarla verilmiştir. Öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınarak sınıf içinde gerçekleştirilen uygulamalar ortalama 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle çoklu regresyon analizinin sayıltılarının incelenmesi amacıyla tüm

ölçeklerde puanların normal dağılıp dağılmadığı, ardından da yordayıcı değişkenlerle (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi), yordanan değişken (utangaçlık düzeyi) arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı SPSS programında saçılma diyagramı ile incelenmiştir. Daha sonra, Mahanolobis testi sonuçları da dikkate alınarak, değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordamadaki güçlerini incelemek

amacıyla da adimsal (stepwise) regresyon analizi, toplam örneklem ile kadın ve erkek örneklem grupları için ayrı ayrı yapılmıştır.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Toplam örneklem ile kadın ve erkek örneklem grupları için yordanan değişken utangaçlık ile yordayıcı değişkenler (benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Utangaçlık, Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Utangaçlık	-						
2. Benlik Saygısı	-.46*	-					
	-.43*						
	-.49*						
3. İlişki Başlatma	-.53*	.35*					
	-.56*	.31*	-				
	-.50*	.42*					
4. Duygusal Destek	-.30*	.28*	.46*				
	-.27*	.23*	.45*	-			
	-.33*	.30*	.50*				
5. Etki Bırakma	-.42*	.45*	.52*	.51*			
	-.43*	.43*	.46*	.46*	-		
	-.41*	.46*	.60*	.55*			
6. Kendini Açma	-.22*	.17*	.42*	.27*	.32*		
	-.25*	.14**	.44*	.25*	.31*	-	
	-.19*	.21*	.40*	.30*	.33*		
7. Çatışma Yönetimi	-.24*	.29*	.40*	.58*	.42*	.21*	
	-.23*	.30*	.37*	.55*	.37*	.16*	-
	-.26*	.28*	.43*	.63*	.47*	.26*	
Aritmetik ortalama	29.99	31.98	16.12	20.13	17.84	14.29	18.33
	29.47	32.55	15.92	20.68	18.05	14.28	18.38
	30.56	31.36	16.33	19.53	17.61	14.30	18.28
Standart sapma	9.85	4.92	4.16	3.31	3.61	4.13	3.44
	9.26	4.74	4.22	3.12	3.60	4.16	3.47
	10.44	5.05	4.09	3.42	3.60	4.10	3.41
Cronbach alfa	.92	.85	.79	.81	.76	.75	.78
	.91	.84	.79	.82	.78	.76	.78
	.92	.85	.79	.80	.74	.74	.77

Not: Üst sıra-Toplam örneklem; orta sıra-Kadın örneklem grubu; alt sıra-Erkek örneklem grubu. *p<.01; **p<.05.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, toplam örneklemin utangaçlık düzeyi ile benlik saygısı ($r = -.46, p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.53, p < .01$), kendini açma ($r = -.22, p < .01$), etki bırakma ($r = -.42, p < .01$), duygusal destek ($r = -.30, p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.24, p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise bu ilişkilerin hepsinde .17 ile .58 arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

Pearson korelasyon katsayıları kadın örneklem grubu açısından incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik elde edilen bulguların, toplam örneklemden elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir. Yakından incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygıları ($r = -.43, p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.56, p < .01$), kendini açma ($r = -.25, p < .01$), etki bırakma ($r = -.43, p < .01$), duygusal destek ($r = -.27, p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.23, p < .01$) düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise bu ilişkilerin hepsinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte, duygusal destek ile çatışma yönetimi ($r = .55, p < .01$), ilişki başlatma ile etki bırakma ($r = .46, p < .01$) ve etki bırakma ile duygusal destek ($r = .46, p < .01$) arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik erkek örneklem grubundan elde edilen Pearson korelasyon katsayılarının, toplam örneklem ve kadın örneklem grubundan elde edilen bulgularla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Buna göre, erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile benlik saygısı ($r = -.49, p < .01$), ilişki başlatma ($r = -.50, p < .01$), kendini açma ($r = -.19, p < .01$), etki bırakma ($r = -.41, p < .01$), duygusal destek ($r = -.33, p < .01$) ve çatışma yönetimi ($r = -.26, p < .01$)

düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise bu ilişkilerin hepsinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte, duygusal destek ile çatışma yönetimi ($r = .63, p < .01$), ilişki başlatma ile etki bırakma ($r = .60, p < .01$) ve etki bırakma ile duygusal destek ($r = .55, p < .01$) arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, yordayıcı değişkenler arasındaki en düşük ilişki, kadın örneklem grubundaki gibi benlik saygısı ve kendini açma ($r = .21, p < .01$) arasındadır.

Toplam örneklem grubu için utangaçlık düzeyini yordayan değişkenler

Toplam örnekleme oluşturan 859 üniversite öğrencisi için utangaçlığın yordayıcıları olarak düşünülen benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimine ilişkin adimsal regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla ilişki başlatma ($\beta = -.378$), benlik saygısı ($\beta = -.288$) ve etki bırakma ($\beta = -.090$) değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları görülmektedir ($F_{(6-852)} = 83.652, p < .01$). Diğer yandan, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir ($p > .05$). Tablo 2’de sunulan adimsal regresyon analizine ilişkin bulgulara göre, ilişki başlatma üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın % 27’sini yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın % 36’sını açıklamaktadırlar. İlişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenleri ortak olarak ise utangaçlık toplam varyansının % 37’sini açıklamaktadırlar ($R = .607; R^2 = .369$).

Tablo 2. Toplam Örneklem İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine İlişkin Adimsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	50.065	1.145	-	43.730*	.526	.277	327.97*
	İlişki Başlatma	-1.246	.069	-.526	-18.110*			
2	Sabit	66.013	1.825	-	36.179*	.603	.364	244.65*
	İlişki Başlatma	-.985	.069	-.416	-14.286*			
3	Benlik Saygısı	-.630	.058	-.315	-10.814*	.607	.369	166.66*
	Sabit	67.233	1.874	-	35.870*			
	İlişki Başlatma	-.896	.076	-.378	-11.737*			
	Benlik Saygısı	-.576	.062	-.288	-9.353*			
	Etki Bırakma	-.247	.092	-.090	-2.677**			

* $p < .001$; ** $p < .01$.

Kadın örneklem grubu için utangaçlık düzeyini yordayan değişkenler

Kadın örneklem grubunu oluşturan 450 öğrenci için utangaçlığın yordayıcıları olarak düşünülen benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimine ilişkin adimsal regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmaktadır.

yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın % 39'unu açıklamaktadırlar. İlişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenleri ortak olarak utangaçlık toplam varyansının % 40'ını açıklamaktadırlar ($R=.633$, $R^2=.401$).

Bulgular değerlendirildiğinde, kadın örneklem grubu için elde edilen sonuçlar ile toplam

Tablo 3. Kadın Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine İlişkin Adimsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	49.172	1.410	-	34.877*	.564	.318	209.02*
	İlişki Başlatma	-1.237	.086	-.564	-14.458*			
2	Sabit	64.130	2.449	-	26.191*	.625	.391	143.21*
	İlişki Başlatma	-1.047	.085	-.477	-12.308*			
	Benlik Saygısı	-.553	.076	-.283	-7.286*			
3	Sabit	65.722	2.500	-	26.289*	.633	.401	99.34*
	İlişki Başlatma	-.952	.091	-.434	-10.413*			
	Benlik Saygısı	-.477	.080	-.244	-5.945*			
	Etki Bırakma	-.309	.113	-.120	-2.731**			

* $p<.001$; ** $p<.01$.

Kadın örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen adimsal regresyon analizi sonuçları dikkate alındığında, sırasıyla ilişki başlatma ($\beta= -.434$), benlik saygısı ($\beta= -.244$) ve etki bırakma ($\beta= -.120$) değişkenlerinin öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları görülmektedir ($F_{(6-443)} = 99.34$, $p<.01$). Diğer yandan, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin kadın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir ($p>.05$). Tablo 3'te sunulan adimsal regresyon analizine ilişkin bulgulara göre, ilişki başlatma kadın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın % 32'sini

örneklem grubu için elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir. Bir başka deyişle, benlik saygısı, ilişki başlatma ve etki bırakma değişkenleri kadın ve toplam örneklem grupları için utangaçlık düzeyinin en önemli üç yordayıcısı olmaktadır.

Erkek örneklem grubu için utangaçlık düzeyini yordayan değişkenler

Erkek örneklem grubunu oluşturan 409 öğrenci için utangaçlığın yordayıcıları olarak düşünülen benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimine ilişkin adimsal regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Erkek Örneklem Grubu İçin Utangaçlığın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine İlişkin Adimsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
1	Sabit	51.390	1.847	-	27.823*	.499	.249	135.10*
	İlişki Başlatma	-1.276	.110	-.499	-11.623*			
2	Sabit	67.299	2.725	-	24.696*	.585	.342	105.45*
	İlişki Başlatma	-.920	.113	-.360	-8.128*			
	Benlik Saygısı	-.693	.092	-.335	-7.560*			

* $p<.001$

Erkek örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen adimsal regresyon analizi sonuçları dikkate alındığında, sırasıyla ilişki başlatma ($\beta = -.360$) ve benlik saygısı ($\beta = -.335$) değişkenlerinin öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları görülmektedir ($F_{(6,402)} = 105.45, p < .01$). Diğer yandan, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadıkları sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Bu sonuçlarda dikkati çeken en önemli nokta, toplam ve kadın örneklem gruplarından farklı olarak etki bırakma değişkeninin erkek örneklem grubunun utangaçlık düzeyini yordamada anlamlı bir etkisinin olmamasıdır.

Tablo 4'te sunulan bulgulara göre, ilişki başlatma erkek üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın yaklaşık % 25'ini yordamaktadır. İlişki başlatma ve benlik saygısı değişkenleri ise birlikte toplam varyansın % 34'ünü açıklamaktadırlar ($R = .585, R^2 = .342$).

Tartışma ve Yorum

Toplam örneklem için utangaçlık düzeyini yordayan değişkenler

Toplam örneklem grubu için "ilişki başlatma" değişkeninin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini en güçlü açıklayan değişken olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, utangaçlıkla ilgili alan yazına uygunluk göstermektedir. Örneğin Bruch, Rivet, Heimberg, Hunt ve McIntosh (1999), Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin (Burhmester ve ark., 1988) alt-boyutları arasında utangaçlığı en iyi yordayan değişkenin ilişki başlatma olduğunu bildirmişlerdir. Yine, Crozier (2001) ile Barry, Nelson ve Christofferson (2013) utangaç bireylerin kişilerarası ilişki kurma konusunda oldukça güçlük çektiklerini ifade etmektedirler. Bu konuda Arkin, Lake ve Baumgardner (1986), utangaç bireylerin sosyal onay alamama ya da reddedilme kaygısıyla sosyal etkileşimlerden kaçındıklarını ve çoğunlukla yeni sosyal ortamları terk ettiklerini belirtmektedirler. Kısaca utangaç bireyler, sosyal ilişkilerden kaçınma davranışını tercih etmektedirler. Zimbardo da (1977) utangaçlığın yeni kişilerle tanışmayı zorlaştırdığını belirtmektedir.

Burhmester ve arkadaşları (1988) kişilerarası yetkinliği oluşturan temel becerilerden biri olan ilişki başlatmayı yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olma şeklinde tanımlamaktadırlar. Utangaçlığın bir yönünün sosyal ortamlarda yaşanan tedirginlik, huzursuzluk ve çekingenliğe (Henderson

ve Zimbardo, 2005) bağlı olarak etkili sosyal davranışlar sergileyememe olduğu (Çivitci, 2010) ve kendini sosyal olarak yetersiz ve değersiz gören bireylerin diğerleriyle etkileşimden kaçındıkları (Leck, 2006) göz önüne alındığında, ilişki başlatma değişkeninin utangaçlığı yordayan önemli bir faktör olması kaçınılmaz görünmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini açıklayan bir diğer değişkenin "benlik saygısı" olduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif yönde, orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkilere dikkat çeken çeşitli araştırma bulgularına rastlanılmakta (Cheek ve Buss, 1981; Demirbaş, 2009; Göçmen, 2012; Kamath ve Kanekar, 1993; Miller, 1995; Zhao, Kong ve Wang, 2012; Zimbardo, 1977) ve düşük benlik saygısının utangaçlığın önemli bir bileşeni olduğu vurgulanmaktadır (Kemple, 1995). Bu araştırmaların yanında, utangaç bireylerin utangaç olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını (Schmidt ve Fox, 1995) ve benlik saygısının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Koydemir, 2006; Miller, 1995; Yüksel, 2002). Bu çalışmada, toplam örneklem grubundan elde edilen benlik saygısının utangaçlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusunun alanyazındaki araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Henderson ve Zimbardo (1998), utangaç bireylerin çoğunlukla kendilerine acı veren bir öz bilince sahip olduklarını, sosyal etkileşimlerde kendilerine ve diğerlerine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduklarını, kendilerini "çekingen, beceriksiz, yetersiz ve arkadaş canlısı davranamayan" şeklinde tanımladıklarını ifade etmektedir. Bu durumda, düşük benlik saygısına sahip bireyler sosyal ortamlarda genellikle kaygılı ve kişilerarası yetkinlikten uzak davranış eğilimi sergilemektedirler (Marshall, Cherniavsky ve Malcolm, 1979; Akt., Leck, 2006). Zhao, Kong ve Wang da (2012) benlik saygısının, utangaçlığın en önemli yordayıcısı olduğunu belirtmekte ve utangaç bireylerin genellikle sosyal davranışlarında olumsuz öz değerlendirmelerde bulduklarını belirtmektedirler. Bu bakış açısıyla ele alındığında, benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri nedeniyle sosyal ortamlarda yetkin davranamayacakları ve kişilerarası ilişkilerde başarısız olacakları inancı geliştirdikleri öngörülebilir. Bu durumda, düşük benlik saygısının sosyal kaygıya ve utangaçlığa yol açabileceği söylenebilir. Dolayısıyla, kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz yargılar nedeniyle düşük benlik saygısına sahip olan bireylerde

utangaçlığın gelişmesi kavramsal açıdan manidar görünmektedir.

Araştırma bulguları, toplam örneklem için utangaçlığın yordayıcısı olan diğer bir değişkenin “etki bırakma” olduğunu göstermektedir. Benzer bir çalışmada, etki bırakmanın ilişki başlatmadan sonra utangaçlığı en çok yordayan ikinci değişken olduğu belirtilmektedir (Bruch ve ark., 1999). Etki bırakma, bir sosyal beceri olarak girişkenlik becerisi temelinde ele alındığında Garcia ve Lubetkin (1986), utangaç bireylerin bu becerileri kendi öz yeterliklerinin (self-efficacy) dışında bir gerçeklik olarak algıladıklarını ve bu durumun kaygılarını yükselttiğini ifade etmektedirler. Bu durumda, genel olarak utangaç bireyler, kendilerini girişken bireylerin antitezi olarak nitelendirmektedirler. Bir başka deyişle, girişken davranışlar sosyal açıdan uygun ve dürüst davranışlar ise utangaç bireyler kendilerini sosyal açıdan uygun davranamayan ve gerçek duygularını ya da düşüncelerini diğerlerine ifade edemedikleri için de dürüst olmayan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, utangaç bireyler genellikle “girişkenlik nevrozu” (Rimm ve Masters, 1979; Akt., Garcia ve Lubetkin, 1986) olarak tanımlanan ve olumsuz düşüncelerin rumantasyonu ile paralel kabul edilmemişlik duygusu yaşamaktadırlar. Bu durumda, etki bırakma değişkeninin de üniversite öğrencileri tarafından utangaçlığın antitezi olarak gündemde tutulan bir değişken olması olası görünmektedir.

Son olarak, bu çalışmada ele alınan ve kişilerarası yetkinliğin temel becerileri arasında yer alan yordayıcı değişkenlerden kendini açma, duygusal destek ve çatışma çözmenin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde bir etki sağlamadıkları görülmüştür. Gerçekleştirilen korelasyon analizinde bu değişkenlerle utangaçlık arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmakla birlikte, regresyon analizlerinde bu değişkenlerin herhangi bir yordama gücü ortaya çıkmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, ortaya çıkan bu bulgu, Bruch ve arkadaşlarının (1999) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Sözü edilen bu beceriler yakından incelendiğinde, kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılması (kendini açma), diğerlerinin problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini sağlayabilme (duygusal destek) ve yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme (çatışma çözme) şeklinde tanımlanan bu becerilerin yeni başlayan ilişkilerden daha çok kurulmuş ya da ilerleyen yakın arkadaşlık düzeylerinde daha sık kullanılabileceği değerlendirilmektedir. Bu durumda, utangaç bireylerin sıklıkla yeni bireylerle ilişkileri başlatma

ve onlar üzerinde etki bırakma temelinde güçlükler yaşadıkları oldukça manidar görünmektedir.

Kadın ve erkek örneklem grubu için utangaçlık düzeyini yordayan değişkenler

Üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu çalışmada, kadın örneklem grubu için ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin birlikte kız öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın % 40’ını açıkladığı, erkek örneklem grubu için ise ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin birlikte bu öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın yaklaşık % 35’ini açıkladığı belirlenmiştir.

Kadın öğrencilerden farklı olarak erkek öğrencilerin utangaçlıklarının yordanmasında etki bırakma değişkeninin anlamlı bir katkısının olmadığı dikkat çekmektedir. Bir başka deyişle, temel kişilerarası yetkinlik becerilerinden biri olan etki bırakma değişkeninin kızların utangaçlık düzeyleri üzerine düşük (% 1) ancak anlamlı bir yordama gücü bulunurken, erkek öğrencilerde etki bırakma değişkeni puanları ile utangaçlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genelde sosyal etki (social influence), özde ise etki bırakmanın utangaçlık üzerindeki etkilerini ya da bu değişkenler temelinde cinsiyet farklılıklarını ele alan oldukça sınırlı bir alanyazın bulunmakla birlikte, kadınların ve erkeklerin diğerlerini etkileme becerilerinde farklılıklar olduğu ve bu durumun sosyal güç (social power) temelinde açıklandığı gözlemlenmektedir (Carli, 1999).

Bu çalışmada kullanılan Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği’nin “etki bırakma” alt-boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde, bu maddelerin genellikle “bireyin kendi isteklerini başkalarına kabul ettirmesi, kendini savunması, kendi görüşlerini diğer insanlara kabul ettirmesi ve nereye gidileceğine ya da ne yapılacağına karar vermesi” şeklinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kişisel haklar ve diğerleriyle olan anlaşmazlıklarda haklarını savunma şeklinde tanımlanan (Buhrmester ve ark., 1988) etki bırakma, bu yönüyle kişilerarası ya da sosyal güç tanımıyla da paralellik göstermektedir. Genel olarak sosyal güç, başkalarını etkileme ya da kontrol etme potansiyeline sahip olma olarak ifade edilmektedir (Johnson, 1976; Akt., Carli, 1999). Buna ek olarak, etki bırakma, girişkenlik (assertiveness) tanımıyla da benzerlikler göstermektedir. Girişkenlik, kısaca bireyin görüşlerini söylemek, imtiyaz sağlamak, öneri sunmak, diğerlerini ikna etmek vb. gibi davranışlarla kendi ilgi ve kaygılarını açıkça dile getirmek olarak betimlenmektedir (Ames, 2008).

İlgili alanyazında, kadın ve erkeklere yönelik uygun davranış beklentilerini öngören cinsiyet temelli stereotipler (stereotypes) temelinde kadınlardan daha çok kendi cinsiyetlerine özgü (feminine) beklentileri karşılama yönünde bir beklentinin olduğu ve genel olarak toplum içinde girişkenlik temelinde iletişim ve etkileşim kurmanın kadınlara özgü bir davranış olarak algılanmadığı belirtilmektedir (Smiler ve Kubotera, 2010). Bu nedenle de bir kadının girişken özellikler sergilemesinin olumsuz ya da beklenmedik bir tepki olarak algılanabildiği ifade edilmektedir (Odom, 2012).

Bir başka deyişle, Carli'nin de (1999) belirttiği üzere, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda örneklem grubunu oluşturan bireyler genellikle kadınları ılımlı, sözel becerileri yüksek, anlayışlı, şefkatli ve diğerlerinin duygularına karşı duyarlı olarak nitelendirmektedirler. Bu nedenle de, erkeklere oranla kadınlara yönelik daha olumlu duygular atfedilmekte ve kadınlar sevimli bulunmaktadır. Bu durum, kadınların referans gücüne (referent power) erkeklerden daha fazla sahip olduklarını göstermektedir.

Diğer yandan, başkaları üzerinde etki gücüne ve hakkına sahip olma, saygı ve itaat bekleme olarak ifade edilen yasal güç (legitimate power) ile algılanan yetkinlik temelinde şekillenen uzman gücü (expert power) ise daha çok erkeklere atfedilmektedir. Bu bağlamda, en az erkekler kadar yasal ve uzman gücüne sahip olmakla birlikte; kadınların yetkinlik, otorite, öz-güven, girişkenlik ve etki bırakma davranışları sergilemeleri, özellikle erkekler tarafından sertçe eleştirilmelerine ve hatta reddedilmelerine neden olabilmektedir (Carli, 1999).

Dolayısıyla, cinsiyet temelli değerlendirmelerdeki önyargıların farkında olmalarına rağmen kadınların da kişilerarası ilişkiler bağlamında kendilerine erkeklerden daha yüksek, sert ve katı standartlar koydukları ve bu standartlara ulaşmak için çaba harcadıkları (Foschi, 1996) düşünüldüğünde, etki bırakma değişkeninin kadınların utangaçlığını açıklayan bir faktör olarak ortaya çıkması anlamlı görünmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma sonucunda, ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin toplam ve kadın örneklem grubu açısından üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin erkek

örneklem grubundaki öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak etki bırakma değişkeninin erkeklerin utangaçlık düzeylerine bir katkısı olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular kapsamında, üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri bünyesinde çalışan uzmanların üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını azaltmaya yönelik çeşitli gelişimsel ve önleyici çalışmalar, utangaç üniversite öğrencilerinin sosyal destek kaynaklarını artırma temelinde çeşitli akran destek programları ile grupla psikolojik danışma programları düzenlenmeleri önem arz etmektedir. Bu grup çalışmalarında genel sosyal beceri geliştirme çalışmalarından farklılaşarak özellikle öğrencilerin ilişki başlatma ve etki bırakma temelinde girişkenlik becerilerini artırıcı; kendilik algılarını, benlik saygılarını ve öz-yetkinlik inançlarını geliştirici ve sosyal kaygı ile baş etmelerini kolaylaştırıcı bilişsel ve davranışsal müdahale yaklaşımlarına yer verilmesi yararlı olacaktır.

Bunlarla birlikte, üniversite ortamında utangaçlığın daha iyi anlaşılabilmesi ve böylece utangaçlık davranışlarının farklı kavramlardan ya da davranışlardan ayırt edilebilmesi için çeşitli psiko-eğitim programları (söyleşiler, seminerler, çalışma grupları, radyo programları) düzenlenebilir ya da kişisel destek materyalleri (broşür, okul gazetesinde makaleler, internet sayfaları vb.) oluşturulabilir. Bu programların aynı zamanda üniversitede görev yapan akademik ve idari personele ve öğrenci destek hizmetleri sunan çalışanlara yönelik olarak da düzenlenmesi, utangaç öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesine katkı sağlamış olacaktır.

Gelecekte, örneklem grubunun çeşitli ard-yöresel özelliklerini de dikkate alarak, farklı örneklem gruplarıyla farklı üniversitelerde öğrenimlerine devam eden örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülmesi, utangaçlık davranışını yordayan faktörlerin gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin veriler elde edilmesine katkı sunabilir. Daha sonra gerçekleştirilecek olan çalışmalarda, utangaçlıkla ilişkili bulunan yalnızlık, depresyon, madde kullanımı, internet kullanımı, işlevsel olmayan inançlar, iyilik hali, olumsuz değerlendirilme korkusu, ilişki inançları gibi farklı değişkenlerle çalışılabilir ve utangaçlıkla ilgili yapılan kuramsal açıklamaları test etmeyi hedefleyen yapısal eşitlik modellerin kullanıldığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Akdoğan, R. (2007). *Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Altıok, S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ames, D. (2008). Assertiveness expectancies: How hard people push depends on the consequences they predict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1541-1557.
- Antony, M. M. (2004). *Ten simple solutions to shyness: How to overcome shyness, social anxiety and fear of public speaking*. USA: New Harbinger Publications.
- Arkin, R. M., Lake, E. A. ve Baumgardner, A. H. (1986). Shyness and self-presentation. In W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. (pp. 189-203). New York: Plenum Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Asendorpf, J. B. (2000). Shyness and adaptation to the social world of university. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation and change*. (pp.103-120). London: Routledge.
- Asendorpf, J. B., Denissen, J. J. A. ve van Aken, M. A. G. (2008). Inhibited and aggressive preschool children at 23 years of age: Personality and social transitions into adulthood. *Developmental Psychology*, 44, 997-1011.
- Barry, C. M., Nelson, L. J. ve Christofferson, J. L. (2013). Asocial and afraid: An examination of shyness and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., Heimberg, R. G., Hunt, A. ve McIntosh, B. (1999). Shyness and sociotropy: Additive and interactive relations in predicting interpersonal concerns. *Journal of Personality*, 67(2), 373-406.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, W. T. ve Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Burgess, K. B., Rubin, K. H., Chea, C. S. L. ve Nelson, L. J. (2001). Behavioral inhibition, social withdrawal, and parenting. In W. R. Crozier, & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 137-158). New York: Wiley & Sons.
- Caprara, G. V., Steca, P., Cervone, D. ve Artisticco, D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social-cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality*, 71(6), 943-970.
- Carli, L. L. (1999). Gender, interpersonal power, and social influence. *Journal of Social Issues*, 55(1), 81-99.
- Cheek, J. M. (1983). The revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS). (Online) Web: http://www.wellesley.edu/Psychology/Cheek/shyresearch_text.html adresinden 20 Kasım 2012 tarihinde indirilmiştir.
- Cheek, J. M. ve Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Chickering, A. W. ve Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Crozier, W. R. (2001). *Understanding shyness: Psychological perspectives*. New York: Palgrave.
- Çivitçi, N. (2010). Social comparison and shyness in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 38, 90-107.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Durmuş, E. (2006). *Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fitts, S. D., Seby, R. A. ve Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11(2), 257-272.
- Foschi, M. (1996). Double standards in the evaluation of men and women. *Social Psychology Quarterly*, 59, 237-254.
- Garcia, L. ve Lubetkin, B. S. (1986). Clinical issues in assertiveness training with shy clients. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(3), 434-438.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health*, 27(1), 28-30.
- Göçmen, P. Ö. (2012). Correlation between shyness and self-esteem of arts and design students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1558 - 1561.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *International Journal of Humor Research*, 19(2), 179-187.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P.G. (1998). *Shyness: Encyclopedia of mental health*. (Online) Web: <http://www.shyness.com/encyclopedia.html> adresinden 18 Ocak 2012 tarihinde indirilmiştir.
- Henderson, L. ve Zimbardo F. G. (2005). Painful shyness: in children and adults. *Paradigm*, 10, 12-22.
- Hermann, K. S. ve Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55-66.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. ve Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30(3), 263-270.
- Jackson, T., Towson, S. ve Narduzzi, K. (1997). Predictors of shyness: A test of variables associated with self-presentational models. *Social Behavior and Personality*, 25(2), 149-154.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-857.
- Kemple, K. M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 33(4), 173-182.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model*. Unpublished doctoral dissertation. Ankara: Middle East Technical University.
- Leck, K. (2006). Correlates of minimal dating. *The Journal of Social Psychology*, 146(5), 549-567.
- Miller, P. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation, and social skill. *Journal of Personality*, 63(2), 315-339.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L. ve Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 71-80.
- Murberg, T. A. (2009). Shyness predicts depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *School Psychology International*, 30(5), 507-519.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S. ve Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 605-615.
- Odom, K. L. (2012). *Communication and female date initiation: Differences in perceptions based on assertiveness of initiator*. Unpublished master's thesis. Las Vegas: University of Nevada.
- Pilkonis, P. A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 45(4), 585-595.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Rowell, H. C. ve Coplan, R. J. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 45(4), 287-295.
- Santesso, D. L., Schmidt, L. A. ve Fox, N. A. (2004). Are shyness and sociability still a dangerous combination for substance use? Evidence from US and Canadian sample. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 5-17.
- Schmidt, L. A., ve Fox, N. A. (1995). Individual differences in young adults' shyness and sociability: Personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 455-462.
- Smiler, A. P. ve Kubotera, N. (2010). Instrumental or expressive? Heterosexual men's expectations of women in two contexts. *Men and Masculinities*, 12(5), 565-574.
- Stevens, J. A. (1997). *Utangaçlığınızı yenin: Düşünce tarzınızı değiştirin, yaşamınızı değiştirin*. (Çev.: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2013). Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 144-158.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Perseus Press.

Copyright of Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal is the property of Turkish Psychological & Guidance Association and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.