

Utangaçlık Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Utangaçlık İle İlgili Görüşleri

Ews Of Social Science Teacher Candidates With Either A Low Or High Level Of Shyness

Özkan KAHVECİ

Milli Eğitim Bakanlığı, Kastamonu Bilim ve Sanat Merkezi, Kastamonu

Duran AYDINÖZÜ

Kastamonu Üniversitesi, İlköğretim Bölümü, Kastamonu

Makalenin Geliş Tarihi: 16.06.2015

Yayına Kabul Tarihi: 02.07.2015

Özet

Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın tez çalışmasından yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada; Sosyal Bilgiler öğretmen adaylarının utangaçlıkla ilgili görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2013 – 2014 Eğitim Öğretim yılı güz döneminde Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde 1-2-3. ve 4. sınıfta okuyan araştırmaya gönüllü olarak katılan 35 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Utangaçlığın sebeplerini, sosyolojik, fizyolojik, eğitim ve iş başarısına etkilerini, utangaçlıkla başa çıkma yollarını ve öğretmen adaylarının sorumluluk alma düşünce, duygu ve davranışlarını ortaya çıkarmak amacıyla utangaçlık düzeyi düşük ve yüksek 35 öğretmen adayı ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. Öğrencilerle yüz yüze görüşmeler sonucu yapılan değerlendirmede utangaçlık düzeyinin akademik başarıyı ve iş başarısını etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Bilgiler, Sosyal Bilgiler Öğretmen Adayları, Akademik Başarı, Utangaçlık

Abstract

This study has been conducted under the second author's guidance and based upon the first author's thesis. In this study, social science teacher candidates' views on shyness have been examined. The study group consisted of 35 voluntary students who were in their 1st, 2nd, 3rd and 4th years at the department of teaching social sciences in the first semester of 2013-2014 academic year at the education faculty of Kastamonu University. 35 teacher candidates with a low and high level of shyness have been interviewed face to face in order to identify the reasons of shyness and its sociological and physiological effects as well as its effects on academic and career success and to discover the ways of coping with shyness and the candidates' thoughts and actions when it comes to taking responsibility. In the light of the interviews with the candidates, it has been found that shyness level affects academic and career success.

Keywords: Social Sciences, Social Sciences Teacher Candidates, Academic Success, Shyness

1. Giriş

Bireyler yaşamları boyunca başarılı olmak için mücadele ederler. Kimileri toplumsal ilişkiler gerektiren mesleklerde daha kolay başarı elde ederken, kimileri de çok çalışmalarına rağmen başarılarını iş hayatlarına yansıtamazlar. Yine aynı şekilde bazı bireyler rahat ve kendine güvenerek bir takım sosyal ilişkilerin içerisine girerek ilgiyi üzerlerinde toplarken, bazı bireyler de bir takım sosyal ilişkiler içerisinde yer almakta zorlanırlar.

Jones, Smith ve Briggs (1986)'e göre kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli faktörlerden birisi de başkalarının bulunduğu ortamda yaşanan tedirginlik ve kısıtlanma duygusu olarak tanımlanabilecek olan "utangaçlık", tır (Akt: Yüksel, 2002). Utangaçlıkla ilgili olarak net bir tanım bulunmamakla beraber utangaçlığın; sosyal ilişkileri güçleştiren bir duygu olarak nitelendirildiği söylenebilmektedir. Türkçapar (1996), utangaçlığı yeni tanıdığı veya tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır almak olarak tanımlamaktadır. Utangaçlığın kaynağı konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre utangaçlık güçlü bir genetik yapıyla ilgiliyken en az bunun kadar çevresel faktörlerle de ilgilidir. Kuramlar utangaçlık duygusuna farklı yaklaşımlarda bulunsalar da hepsi bu duygunun, herkes tarafından yaşanan, bireyin tüm hayatını olumsuz yönde etkileyen ve özellikle kişiler arası ilişkileri zedeleyen temel duygulardan biri olarak görmüşlerdir.

Zolten ve Long (1997) çocukların utangaç olma nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır;

1. Yaşam Deneyiminin Kısıtlılığı: Çocuklar, yetişkinler kadar yaşam deneyimine sahip değildir. Bu nedenle sıklıkla yeni durumlarla karşılaşır. Bazı çocuklar bu yeni durumlarla baş etmede zorluk yaşarlar ve sonuç olarak da ortamdaki çekilmeyi seçerler.
2. Genetik Faktörler: Bazı araştırmalara göre utangaç bireylerin ailelerinde de utangaçlık görülmektedir. Kalıtım da utangaçlığın nedeni olabilir. Utangaçlık, bazı çocuklarda doğuştan gelmektedir.
3. Anne-Babanın Tutarsız Davranışları: Anne babaların çocuğun cezalandırdıkları bir davranışı karşısında daha sonra sessiz kalmaları gibi tutarsız davranışları, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine, bu da utangaçlığa yol açabilir.
4. İlgisiz Anne-Baba Tutumu: Anne babanın çocuğa karşı aşırı ilgisizliği, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine yol açar. Bu çocuklar diğer insanların da kendileriyle ilgilenmediklerine inanarak sosyal ortamlarda rahatsız olurlar.
5. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumları: Anne babanın aşırı koruyucu davranışları da çocuğun kendi başına karar verirken kendisine güvenmemesine yol açar ki, kendine güvensizlik utangaçlığa sebep olabilir.
6. Utangaç Anne-Babayı Model Alma: Utangaç aileler sosyal ortamlardan uzak oldukları için bu ailelerin çocukları da nasıl arkadaş edineceklerini ve sosyal

ortamlara nasıl katılacaklarını öğrenemezler. Ailelerini model aldıkları için de utangaç olabilirler.

7. Sık Sık Eleştiriye Uğrama: Aile üyeleri ya da başkaları tarafından sıklıkla eleştirilen ve kızdırılan çocuk başkalarından sadece olumsuz geribildirim beklemeyi öğrenebilir. Bu da çocuğun sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan kaçmasına sebep olabilir.
8. Düşük Özsaygı: Düşük özsaygıya sahip olan çocuklar utangaç davranışlar gösterebilirler.
9. Sosyal Beceri Eksikliği: Sosyal ortamlara etkili bir şekilde nasıl katılacaklarını öğrenemediklerinde çocuklar, kendilerini bu ortamlardan çekerler ve utangaç olabilirler (Akt: Hasdemir, 2005).

Carducci ve Zimbardo (1995) göre utangaç kişilerin en önemli sorunlarından biri ilişkiye başlayamamalarıdır. Utangaç kişiler başkalarıyla birlikte olmayarak, onlara hiç görünmeyerek önemsiz olma ve onların içlerinde bulunarak değersiz olma gibi iki zor durum arasında sıkışıp kalmaktadırlar. Böyle durumda da kişiler temelde iki sorunla karşı karşıya kalırlar. Birincisi tamamen dışlanma, depresyona girme, yalnızlığa itilme, insanlarla tanışma ve arkadaş edinmede zorlanma gibi sosyal problemler, ikincisi ise utangaç kişilerin başkalarının yanında net düşünemedikleri ve olumsuz yargılara sahip oldukları için davranışsal olarak karşılıklı konuşmalarda donup kaldıkları bilişsel problemlerdir.

Utangaç kişilerin fizyolojilerine bakıldığında, patolojik düzeyde utangaç kişilerin hızlı nabız artışı, kalp çarpıntısı, gözle görülür terleme ağız kuruluğu ve konuşma akıcılığında bozukluk gibi fiziksel belirtiler gösterdikleri görülmektedir (Zimbardo, 1977).

Utangaçlıkla başa çıkmada psikolojik ve medikal yöntem olmak üzere iki temel yaklaşım söz konusudur. Utangaçlığın sağaltımında bu iki yöntemin bir arada ya da ayrı ayrı olarak uygulandığı dikkati çekmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Walsh, 2002). Medikal yaklaşım özellikle aşırı derecedeki utangaçlık olarak ele alınan sosyal fobide olmak üzere, utangaçlığın kişi için problem olduğu hemen her durum için ya tek başına ilaç tedavisini ya da ilaç tedavisi ile birlikte bilişsel davranışçı uygulamaları öngörmektedir. Buna karşın psikolojik yaklaşım utangaçlık problemini mümkün olduğunca ilaç kullanmadan çözmek eğilimindedir. Benton (2004) utangaçlığın sağaltımında; biyolojik temeller göz önünde bulundurulduğunda, medikal müdahalelerin bir seçenek olabileceğini, ancak bunun tek alternatif olmaması gerektiğini belirtmektedir. Benton'a göre utangaçlık sadece bir hastalığın semptomu olarak değerlendirilebilecek kadar sınırlı bir kavram değildir (Akt: Akdoğan, 2007).

Utangaçlıkla başa çıkmada erken yaşlardaki, özellikle de okul çağındaki, müdahalelerin önemli olduğu çeşitli kaynaklarda yer almaktadır. Okul yıllarında utangaçlıkla başa çıkmak için okul ortamının, çocuğun başarıları temelinde utangaçlığını yenmesi

için büyük bir potansiyel olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle öğretmen müdahalesi ile çocuğun benlik saygısının geliştirilmesi, utangaçlıkla başa çıkmada en önemli problemlerden birinin ortadan kaldırılmasına yarayacaktır. Eğer öğretmen uygun şekilde müdahalede bulunabilirse çocuğun benlik saygısındaki ilerleme somut görevlerde gözlenebilir bir hal alır. Sözelimi öğretmen sessiz çocukların sadece psikomotor alandaki becerilerinden yola çıkarak bile onları sosyal etkileşime sokabilir ve bu öğrencilerin kendisine sözel olarak karşılık vermesini sağlayabilir (Kemple, 1995); (Akt: Yılmaz, 2011).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, utangaçlık düzeyi düşük ve yüksek Sosyal Bilgiler öğretmen adaylarına göre utangaçlığın sebeplerini, sosyolojik, fizyolojik, eğitim ve iş başarısına etkilerini, utangaçlıkla başa çıkma yollarını ve sorumluluk alma ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkarmaktır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Utangaç bireylerin toplum içerisinde küçümsenemeyecek kadar çok olması, utangaçlığın bireyin yaşamındaki etkisi, araştırmacıların utangaçlık üzerine yoğunlaşmalarına neden olmuştur. Utangaçlık her kültürde benzer şekilde yaşanan bir duygudur. Bu duygu sınırlı sayıdaki sosyal ortamlarda yaşanmış ve günlük yaşantımızda bizi baş etmekte zorlanacağımız durumlara düşürmediyse sorun teşkil etmez. Ancak utangaçlık kişinin yaşantısını engelleyecek ve onun yaşam kalitesini düşürecek düzeyde yoğun bir şekilde yaşanıyorsa bir problem oluşturur. Utangaçlık insanlara hükmeder ve buldukları iş, okul veya sosyal ortamlarında kişileri olumsuz etkiler. Bu durum onların iletişime geçmek yerine ilişkiden uzaklaşmalarına neden olur. Bu duyguyla karşılaştığımızda çoğu kişi kendini korumak için çeşitli yollara başvurur. Kimi yalnız başına kalır, kimi içine kapanır ya da tamamen içinde bulunduğu ortamdan kurtulmaya çalışır.

2. Yöntem

Araştırmada utangaçlığın sebeplerini, sosyolojik, fizyolojik, eğitim ve iş başarısına etkilerini ve utangaçlıkla başa çıkma yollarını ve sorumluluk alma ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkarmak amacıyla yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Karasar (1994)'a göre Görüşme ("İnterview", mülakat), sözlü iletişim yoluyla veri toplama (soruşturma) tekniğidir. Görüşme çoğunlukla yüz yüze yapılmakta ise de, telefon ve televizyonlu telefon gibi abında ses ve resim iletilicileriyle de olabilir.

2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2014 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 329 öğretmen adayından utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük 35 öğretmen adayı oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Nitel veriler görüşme tekniği ile toplanmıştır. Utangaçlığın sebeplerini, sosyolojik, fizyolojik, eğitim ve iş başarısına etkilerini, utangaçlıkla başa çıkma yollarını ve sorumluluk alma duygusu, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkarmak amacıyla alan uzmanlarına danışarak hazırlanan 9 adet açık uçlu sorudan oluşan bir ölçme aracı geliştirilmiştir. 5 öğretmen adayına sorulduktan sonra sorular üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Sorular yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak 16 utangaçlık düzeyi çok yüksek olan ve 19 utangaçlık düzeyi çok düşük olan 35 öğretmen adayına sorularak bilgi toplanmıştır. Utangaçlık düzeyi düşük ve yüksek öğretmen adaylarının tespiti için Güngör (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geliştirme çalışmaları yapılan 20 maddelik "Utangaçlık Ölçeği (UÖ)" kullanılmıştır.

2.3. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen nicel verilerin analizi SPSS 21 Windows Paket İstatistik Programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen nitel verilerin analizinde ise içerik analizi türlerinden tümevarımcı analiz tekniği kullanılmıştır. Ham verilerdeki ortak noktalar bulunmuş ve duygu, düşünce ve davranışlar belirlenmiştir. Bulguların daha kolay anlaşılması için tablolastırılan veriler katılımcıların cevaplarıyla desteklenmiştir.

İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir işleme tâbi tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir. Bu amaçla toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde organize edilmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2003).

3. Bulgular ve Yorumlar

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan on altı utangaçlık düzeyi yüksek ve on dokuz utangaçlık düzeyi düşük toplam otuz beş öğrenci ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. K1-K12 arası katılımcı kodlu kız öğrenciler ile E1-E4 arası katılımcı kodlu erkek öğrencilerin utangaçlık düzeyi yüksek iken, K13-K25 arası katılımcı kodlu kız öğrenciler ile E5-E10 arası katılımcı kodlu erkek öğrencilerin utangaçlık düzeyi düşüktür. Bu bölümde utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük öğrencilere göre utangaçlığın sebepleri, utangaçlığın sosyal ve fiziksel etkileri, sorumluluk alma ile ilgili görüşleri, utangaçlığın okul ve iş başarısına etkileri ve utangaçlıkla başa çıkma yolları ile ilgili, öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışlarına yer verilmiştir.

3.1. Utangaçlığın Sebepleri

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlığın sebepleri ile ilgili görüşlerini ortaya çıkarmak ama-

cıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Utangaçlığın Sebeplerine İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Utangaçlığın Sebepleri	Öğretmen tutumu	K1 K4 E1 K6 K14 K17 K24 K25
	Ailenin Tutumu	E1 E2 K5 E2 K6 K7 K8 E4 K9 K11 K12 E5 E7 K13 K14 K16 K17 K18 K19 K20 E6 E8 E9 K21 K22 E10 K24 K25
	Genetik faktörler	K3 K10 E4
	Öz güven eksikliği	K1 K2 K3 K4 E2 E3 K7 K12 K15
	Çevresel faktörler	K4 K8 E4 K11 E5 E7 E8 K15
	Akraba ve arkadaş etkisi	K4 E1 K5 E5 K17 K18
	Korkutulma	E1
	Anne ve babanın vefat etmesi	K17 E7
	Önceden yaşanmış bir olay	E5

Tablo 1’e göre öğrenciler utangaçlığın sebepleri olarak ailenin tutumunu ilk sırada belirtmişlerdir. Diğer faktörler olarak öz güven eksikliği, yetiştirildiği ortam, öğretmen tutumu, akraba ve arkadaş ortamı, anne ve babanın vefat etmesi, korkutulma, önceden yaşanmış bir olay gibi çevresel faktörlerin utangaçlığa neden olduğunu, kalıtsal özelliğin de utangaçlık üzerinde etkili olduğunu ancak bunu zamanla çevresel faktörlere bağlı olarak yenilebileceğini vurgulamışlardır. Utangaçlığın sebepleri ile ilgili bazı öğrencilerin görüşleri şöyledir:

“Utangaçlığın sebebi daha çok yetiştirilme tarzıdır diye düşünüyorum. Ben kendi ailemi de eleştiriyorum bu konuda. Ben disiplinli bir ortamda yetiştirildim, manevi baskı içerisinde yetiştirildim, o baskıyı hep üzerimde hissettim. Ben utangaçlığın sebebinin daha çok küçük yaşlarda anne baba tavrıyla ilgili olduğunu düşünüyorum. Çünkü ağaç yaşken eğilir(E2).”

“İlkokul öğretmeni de bunda etkilidir. Benim bir ilkokul öğretmenim vardı, herkesi terslerdi, o tersledikçe ben tersini yapardım, belki bu benim daha atılgan olmama neden oldu. Annesi babası vefat edenler de daha utangaç olabiliyor çünkü anne ve babasından destek almamış ve içine kapanmış. Utangaçlık bence kalıtsal olsa da zamanda kırılır ya da zamanla artar(K17).”

3.2. Utangaçlığın Sosyal ve Fiziksel Etkileri

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin sosyal ve fiziksel özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Utangaçlığın Sosyal ve Fiziksel Etkilerine İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Utangaçlığın Sosyal ve Fiziksel Etkileri	Heyecan	K1 K2 K3 K4 E1 K5 E2 E3 K8 K9 K10 E4 K12
	Çekingenlik	K1 K4 E1 K5 E2 E3
	İletişim yetersizliği	K1 K2 E1 E4
	İletişim kurmak istememe	E4
	Tedirginlik	K1 E1E4 K9 K11
	Bildiğini unutma	K1
	İyi bir öğretmen olamayacağına inanma	K1
	Olumsuz önyargı	K1
	Eleştiri almaktan korkma	K1
	Karamsarlık	K1
	Topluluk karşısında sıkılma	K2 E1 E2 K6 K7
	Kalabalıktan kaçma	E4
	Yanlış şeyler söyleme korkusu	K2
	Yanlış kabullenme, sorgulamama	K2 K3 E1 K6 K10 E4
	Aşırı stres	E2
	Kolay arkadaşlık kuramama	K6
	Alay edilme korkusu	E4
	Kendini ifade edememe	K12
	Kalbin hızlı atması	K1 E3 K10 E4 K18
	Ses titremesi ve kesilmesi	K1 K2 K3 K6 K10 K11 E1 E3 E4 K6 K7 K8 K16
	El ve bacakların titremesi	K3 K6 K9 K10 E1 K9 K18
	Ağız ve dudak kuruluğu	K1 K3 E1
	Yüz kızarıklığı	K4 K5 E4 K11
	Terleme	K4 E1 K9
	Göz kontağı kuramama	K1 E4
	Baş dönmesi	K12
	Anlık unutkanlık	K1
	Kekeleme	K2 K6 K9 K12
	Kısa süreli heyecan ve panik	K13 K14 K15 K17 K18 K19 K7 E6 E7 E8 E9 E10 K20 K21 K22 K23 K24 K25

Yüz yüze yapılan görüşme sonucunda öğrencilere göre utangaçlığın sosyal etkileri Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre utangaçlık daha çok heyecan, çekingenlik, tedirginlik, iletişim yetersizliği, topluluk karşısında sıkılma, yanlış kabullenme ve sorgulamama gibi sosyal etkilere neden olmaktadır. Ayrıca iletişim kurmak istememe, bildiğini unutma, iyi bir öğretmen olamayacağına inanma, olumsuz önyargı, eleştiri almaktan korkma, karamsarlık, kalabalıktan kaçma, yanlış şeyler söyleme korkusu, aşırı stres, kolay arkadaşlık kuramama, kendini ifade edememe ve alay edilme korkusu utangaç öğrencilerde rastlanan durumlardır. Utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilere göre utangaçlığın neden olduğu fiziksel faktörler ses titremesi ve kesilmesi, kısa süreli heyecan

ve panik, el ve bacakların titremesi, yüz kızarıklığı, kalbin hızlı atması, kekeleme, terleme, ağız ve dudak kuruluğu, göz kontağı kuramama, baş dönmesi ve anlık unutkanlıktır.

Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilere göre utangaçlığın sosyal etkileri kısa süreli heyecan, kısa süreli paniktir. Bu öğrenciler kendine güvenen, topluluk karşısında rahat hareket edebilen, rahat iletişim kurabilen, ikna kabiliyeti ve toplumsal ilişkileri kuvvetli, girişken gibi özelliklere sahiptir. Bu öğrencilere göre utangaçlığın neden olduğu titreme, hızlı nefes alma gibi bazı fiziksel faktörler yaşansa da bu durum kısa sürmektedir. Bu sosyal ve fiziksel faktörleri yaşayan bazı öğrencilerin görüşleri şöyledir:

“Ben içine kapanık birisiyim, insanlarla muhabbet etmeyi severim ama bunu bir türlü başaramam, genelde kalabalıktan kaçırım, tek başıma talkılmayı seviyorum. Ama insanlarla muhabbet kurmayı her zaman istemiyşimdir (E4).”

“Sesim titrer, kelimeler aklıma gelmez, insanların gözünün içine bakamam, ağız kuruluğu bende çok olur(K1).”

“Ben sahnede olmayı çok isteyen biriyim arkadaş çevremın yanında çok rahatım. Eğitim fakültesini kazanmadan önce tiyatro okumak isterdim. Karşıdaki kişileri yok sayarım. Heyecan ilk başlarda olur (K20).”

3.3.Sorumluluk Alma

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin sorumluluk alma ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkarmak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Sorumluluk Almaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Sorumluluk Alma	Mecburiyet hissetme	K1 K5 K10 K11
	İsteksizlik	K1 K2 E4 K5 E3 K8 K9 K12
	Özgüven eksikliği	K1 K2 K3 K5 K4 E2 E3 K7
	Çekimsizlik	K6
	Gurur duyma	E1 E7 E8
	Mutlu olma ve görevi severek yapma	K13 K14 K16 K18 K19 K20 E6 K21 E9 E10 K22 K23 K24 K25
	Kendine güvenme	K15 K17 K20
Rekabeti sevme	E5	

Tablo 3'te, verilen bir görev karşısında, utangaçlık düzeyi yüksek öğrencilerin sorumluluk almak istememelerinin nedenleri özgüven eksikliği ve isteksizlik olarak ön plana çıkmaktadır. Bir görev verilmesi karşısında dört öğrenci görevi kabul etmekte mecburiyet hissetmekteyken, bir öğrenci de görevi kabul etmekte çekimsiz kalmıştır. Sadece bir utangaç öğrenci böyle bir görev verilmesinden dolayı gurur duyacağını ifade etmiştir.

Utangaçlık düzeyi düşük öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışları sırasıyla mutlu olma ve görevi severek yapma, kendine güvenme ve rekabeti sevme şeklindedir.

Bu konuda bazı öğrencilerin görüşleri verilmiştir.

Bir seminer ya da konferans verilmesi istenildiğinde;

“İlk önce bu mecbur mu? Benden başka yapabilecek olan var mı? diye sorarım mecbursa yapabileceğim bir şey yok en iyi şekilde yapmaya çalışırım. Ancak çekingenlik ve heyecan elimde olmayan bir şey. Topluluk gördüğüm zaman kalbim hızlı atmaya başlıyor, bu görevi istememeye çalışırım (K1).”

“Böyle bir görev verildiği için çok mutlu olurum(K13).”

“Ben rekabeti severim orada da kendimi göstermek isterim bu beni daha çok hırslandırır o yüzden problem yaşayacağımı düşünmüyorum. Toplumsal ilişkileri kuvvetli olan insanlar daha başarılı olur(E5).”

3.4. Utangaçlığın Okul Başarısına Etkileri

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlığın okul başarısına etkileri ile ilgili görüşlerini ortaya çıkarmak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Utangaçlığın Okul Başarısına Etkisine İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Utangaçlığın Okul Başarısına Etkisi	Kâğıtla baş başayız, notları etkilemez	K1 E2 K10 E3 E4 E5 K19 E8 E9 K22
	Anlatım ve uygulamalı dersleri olumsuz etkiler	K1 K2 K3 K4 K5 E1 E2 E4 K6 K7
		K8 K9 K11 K12 E5 K13 K14 K15
		K16 K17 K18 E8 E9 K19 K20 K21 E10 K22 K23 K24 K25

Tablo 4’e göre öğrencilerin büyük bir kısmı utangaçlığın anlatım ve uygulamalı dersleri etkileyeceğini belirtirken, akademik olarak öğrenci kâğıtla baş başa kaldığı için notları etkilemeyeceğini ifade etmişlerdir. Aşağıda bu konuya ilişkin bazı öğrencilerin görüşleri yer almaktadır.

“Utangaçlık düzeyinin yüksek olması, okulda, özellikle uygulamalı derslerde sıkıntı oluşturur. Sunum yaparken, konu anlatırken. Onun dışında başarıya fazla olumsuz etkisi olduğunu düşünmüyorum(K6).”

“Utangaçlık düzeyi başarıyı etkiler çünkü sadece yazı sınavlara bağlı bir eğitim almıyoruz, sözlü notlar da alıyoruz(K12).”

“Utangaçlık başarıyı etkiler çünkü utangaç olan kimseler etkinliklere katılmayacaklar ve öğretmen olduklarında da bu etkinlikleri yapamayacaklardır. Bizler öğretmen olacağımız için öncelikle sosyalleşmemiz gerekiyor. Not olarak etkilemeyebilir. Bazı öğrenciler var sessiz sakin ama

notlarına bakıyorsunuz ki notları çok yüksek. Bazı kimseler de çok sosyal ama notları düşük. Ben not olarak fazla etkilediğini düşünmüyorum(E8).”

3.5. Utangaçlığın İş Başarısına Etkileri

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlığın iş başarısına etkileri ile ilgili görüşlerini ortaya çıkarmak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Utangaçlığın İş Başarısına Etkisine İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Utangaçlığın İş Başarısına Etkisi	Olumsuz etkiler	K1 K2 K3 E1 E3 K6 K8 K9 K11 K12 E5 E7 E8 K13 K14 K15 K16 K17 K18 K19 K20 K21 K23
	Öğretmenlik mesleğini olumsuz etkiler	K4 K5 E2 E4 K12 E6 K22 E9 E10 K24 K25
	Bireysel işlerde olumsuz etkilemez	E2 K8 K7 K9 K10

Tablo 5’e göre öğrencilerin büyük bir kısmı utangaçlığın iş başarısını olumsuz yönde etkileyeceğini belirtirken, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler utangaçlığın bireysel işleri olumsuz etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bazı öğrenciler de utangaçlığın öğretmenlik mesleğini de olumsuz etkileyeceğini vurgulamışlardır. Aşağıda bu konuya ilişkin bazı öğrencilerin görüşleri yer almaktadır.

“Bir kişinin utangaç olması iş yaşamını olumsuz etkiler. Uyum ilk başlarda çok zor oluyor(K2).”

“Öğretmenlik mesleğini de etkiler çünkü karşınızda hitap etmeniz gereken bir kesim var çok küçük olsalar da. Çekingen olduğum ve kişilerle daha az iletişim kurduğum için öğretmenlik mesleği bana uygun değil. Bana en uygun meslek tek başıma çalışabileceğim bir meslektir mesela peyzaj gibi mimarlık gibi. Mesleğe başladığım zaman muhtemelen ben de bu durumu aşacağım ama bir iki yıl kaybım olacak ve çocuklara zarar vereceğim. Tam bir öğretmen olma zamanına kadar belli bir zaman geçecektir. Belli bir süre öğrencilerle bu durumu aşacağım ama yeni öğrenciler geldiğinde aynı problemi yaşayacağım. Kendimle bu problemi aşmam daha uzun sürer diye düşünüyorum(K12).”

“Utangaçlık başarıyı bireysel işlerde, örneğin bankacılık işlemlerinde etkilemez (E2).”

“Büyük ölçüde etkiler. Bir işe başvuru yaptığımızda mülakat sınavına alınıyoruz. Eğer utangaç biri isek mülakat sınavında başarılı olamayız. Aşırı utangaç olduğu için çevremde öğretmenlik mesleğini yapmakta zorlanacak arkadaşlarım var. Bu kişiler öğretmenlik mesleği için belki sınavı geçerler ama öğretmen olduklarında uygulamaya geçecekleri için

çok başarılı olacaklarını düşünmüyorum(K22).”

3.6. Utangaçlıkla Başa Çıkma Yolları

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlıkla başa çıkma yolları ile ilgili düşüncelerini ortaya çıkarmak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplardan elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Utangaçlıkla Başa Çıkma Yollarına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Ana tema	Duygu, düşünce ve davranışlar	Katılımcı kodu
Utangaçlıkla Başa Çıkma Yolları	Sosyal ve kültürel etkinliklere katılma	K1 K3 K4 K6 E3 K7 K8 K9 K11 K13 K14 K15 K17 K19 E8 K21 K22 K24
	Tedavi merkezleri açılmalı	K1 E2 K6 E4
	Drama etkinliklerine katılmak	E1 K2 K6 K7 K8 K10 E6 E9 E10 K16 K18
	Anne, baba ve öğretmenlerin çocukları desteklemesi	E2 E4 K5 K6 K8 K10
	Baskıcı çevreden uzaklaşma	E5

Tablo 6’ya göre öğrenciler utangaçlıkla başa çıkma yollarını sosyal etkinliklere katılma, anne, baba ve öğretmenlerin çocukları desteklemesi, drama etkinliklerine katılma ve tedavi merkezlerinin açılması, baskıcı çevreden uzaklaşma olarak belirtmişlerdir. Utangaçlıkla başa çıkma yolları ile ilgili bazı öğrencilerin görüşleri şöyledir:

“Utangaçlığı azaltmanın yolları sosyal etkinliklere daha fazla katılmak olabilir. Utangaçlığın bir tedavi merkezi olsa tedavi olmak için müracaat ederim(K1).”

“Bence hem anne ve babanın hem de öğretmenlerin çocukları desteklemesi gerekiyor, onlara baskı yapmaması gerekiyor(E2).”

“Bir kişi utangaçlığını baskıcı çevreden uzaklaşarak yenebilir. Ben on yıldır ailemden, çevremden uzaktayım, belki bu yüzden daha sosyal bir kişiliğe sahibim(E5).”

“Drama ve şiir etkinliklerinde görev almak utangaçlık düzeyini aşağıya çekebilir(E6).”

“Utangaçlık seviyesinin aza indirilmesi için daha çok grup çalışmaları yapılması gerekir. Bizim sosyal proje diye bir dersimiz var. Böyle bir çalışma ortamına girdiğimizde buradaki iletişim kopukluğu ortadan kalktı. Sınıfta birbirleriyle hiç muhabbet etmeyen kişiler bile bu çalışma ortamında birbirleri ile muhatap oldular. Burada herkesin belli bir görevi var ve birbirleri ile diyalog kurmak zorunda kaldıkları için artık birbirleri ile etkileşim halinde oluyorlar. Burada cevherler çıkabiliyor. Aslında kişilerin bizim düşündüğümüz gibi olmadıkları da burada ortaya çıkıyor(K22).”

4. Tartışma

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan öğrenciler utangaçlığın sebepleri olarak ailenin tutumunu ilk sırada belirtmişlerdir. Diğer faktörler olarak öz güven eksikliği, yetiştirildiği ortam, öğretmen tutumu, akraba ve arkadaş ortamı, anne ve babanın vefat etmesi, korkutulma, önceden yaşanmış bir olay gibi çevresel faktörlerin utangaçlığa neden olduğunu, kalıtsal özelliğin de utangaçlık üzerinde etkili olduğunu ancak bunu zamanla çevresel faktörlere bağlı olarak yenilebileceğini vurgulamışlardır.

Utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin özellikleri incelendiğinde, utangaçlık, daha çok heyecan, çekingenlik, tedirginlik, iletişim yetersizliği, topluluk karşısında sıklıkla, yanlış kabullenme ve sorgulamama gibi sosyal etkilere neden olmaktadır. Ayrıca iletişim kurmak istememe, bildiğini unutma, iyi bir öğretmen olabileceğine inanmama, olumsuz önyargı, eleştiri almaktan korkma, göz kontağı kuramama, karamsarlık, kalabalıktan kaçma, yanlış şeyler söyleme korkusu, aşırı stres, kolay arkadaşlık kuramama, kendini ifade edememe, alay edilme korkusu bu öğrencilerde rastlanan durumlardır. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin sosyal özellikleri incelendiğinde utangaçlığın sosyal etkileri kısa süreli heyecan, kısa süreli paniktir. Bu öğrenciler kendine güvenen, topluluk karşısında rahat hareket edebilen, rahat iletişim kurabilen, ikna kabiliyeti ve toplumsal ilişkileri kuvvetli, girişken gibi özelliklere sahiptir. Gard (2000)'a göre de utangaç insanlar başka insanların onlar hakkında ne düşündükleri, nasıl göründükleri ve başka insanların onlardan hoşlanıp hoşlanmadıkları gibi konularda endişe yaşarlar. Yanlış şeyler söylemekten korktukları için konuşmazlar; diğer insanların kendi fikirlerine dikkat etmeyeceklerini ve önem vermeyeceklerini düşünürler.

Durmuş (2007)'a göre utangaç bireyler kendilerini değerlendirirken, utangaç olmayanlara göre daha olumsuz bir algıya sahiptirler. Kendilerini daha çok utangaç, çekingen, yalnız ve alıngan olarak algılamaktadırlar. Konuşkan olmak, girişken olmak gibi olumlu kişilik özellikleri açısından da utangaçlar kendilerini, utangaç olmayan arkadaşlarına kıyasla daha yetersiz olarak algılamaktadırlar.

Antony ve Swinson (2000) utangaç bireylerin; panik atak geçirmeye, depresyona girmeye ve beden algısında bozulma yaşamaya yatkın olduklarını, aynı zamanda bu bireylerin mükemmeliyetçilik gibi olumsuz eğilimleri göstermeye utangaç olmayanlara göre daha yatkın olduklarını belirtmektedir. Shields (2005) utangaç kişilerin çoğunun özellikle topluluk karşısında bir konuşma ya da bir iş yapacakları sırada korku yaşadıklarını belirtmektedir. Yeni birileriyle tanışma, özellikle otorite figürleri ile konuşma ya da insanlarla dolu bir odaya girme bu kişiler için belirgin bir şekilde kaygı yaşama nedenidir.

Araştırmamıza katılan utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilere göre utangaçlığın neden olduğu fiziksel faktörler ses titremesi ve kesilmesi, el ve bacakların titremesi, yüz kızarıklığı, kalbin hızlı atması, kekeleye, terleme, ağız ve dudak kuruluğu, baş dönmesi ve anlık unutkanlıktır. Bu faktörler kişinin toplumsal ilişkilerini negatif yönde etkilemektedir. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilere göre ise utangaçlığın neden

olduğu bazı fiziksel faktörler titreme ve hızlı nefes alma gibi durumlar yaşansa da bu durumlar kısa sürmektedir. Zimbardo (1977)'ya göre utangaç kişilerin fizyolojilerine bakıldığında, patolojik düzeyde utangaç kişilerin hızlı nabız artışı, kalp çarpıntısı, gözle görülür terleme ağız kuruluğu ve konuşma akıcılığında bozukluk gibi fiziksel belirtiler gösterdikleri görülmektedir.

Utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerin sorumluluk alma ile ilgili görüşleri incelendiğinde utangaçlık düzeyi yüksek öğrencilerin sorumluluk almak istememelerinin nedenleri özgüven eksikliği ve isteksizlik olarak ön plana çıkmaktadır. Bu öğrenciler utangaç bir yapıya sahip olduklarından dolayı toplumsal ilişki gerektiren bir görevi almak istememektedirler. Bir seminer veya konferans vermeleri istenildiğinde bu görevi reddedebilmekte ya da mecburiyet hissederek isteksizce kabul etmektedirler. Utangaç olmayan öğrencilerin sorumluluk alma ile ilgili görüşleri incelendiğinde ise, bu öğrencilerden bir seminer ya da konferans verilmesi istenildiğinde, öğrenciler bu görevden dolayı mutlu olacaklarını ve bu görevi kendilerini ön plana çıkarmak için fırsat bilerek severek kabul edeceklerini, bundan da gurur duyacaklarını ifade etmişlerdir. Durmuş (2007)'ün yaptığı çalışma sonucuna göre utangaç öğrencilerin %85.7'si kişilerarası ilişkilerini geliştirmek amacıyla grup programlarına katılmayı istediklerini ifade ederken utangaçlık puanı yüksek olan utangaç öğrencilerin %14.3'ü bu tür programlara katılmayacaklarını ifade etmişlerdir.

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlığın okul başarısına etkileri ile ilgili görüşlerine göre öğrencilerin büyük bir kısmı utangaçlığın anlatım ve uygulamalı dersleri olumsuz etkileyeceğini belirtirken, akademik olarak öğrenci kâğıtla baş başa kaldığı için notları etkilemeyeceğini ifade etmişlerdir.

Utangaçlık düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin utangaçlığın iş başarısına etkileri ile ilgili görüşleri incelendiğinde öğrencilerin büyük bir kısmı utangaçlığın iş başarısını olumsuz yönde etkileyeceğini belirtirken, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrenciler utangaçlığın bireysel işlerde olumsuz etkilemeyeceğini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bazı öğrenciler de utangaçlığın öğretmenlik mesleğini de olumsuz etkileyeceğini vurgulamışlardır. Utangaçlık düzeyi düşük öğrenciler de bu görüşü savunmaktadırlar. Carducci ve ark., (1998)'na göre utangaç bireyler iş yaşamında güven eksikliği nedeniyle iş ortamında kendisine danışan ya da kendisi ile iletişime geçmek isteyen iş arkadaşları veya yardımcıları ile etkileşimde güçlükler yaşayabilir; otorite figürü konumundaki amirlerinden bir ricada bulunmakta sorunlar yaşayabilir.

Antony ve Swinson (2000)'a göre bazı insanlar için en temel sosyal etkileşim girişimleri bile belirgin sorun halinde yaşanmaktadır. Örneğin kısa bir konuşma yapmak, birine bir yer sormak, komsusuna günaydın demek gibi... Diğer yandan utangaçlık kişinin hayatında sıcak/yakın bireysel ilişkiler kurmasının önünde de çok engelleyici olmaktadır. Hatta utangaçlık bazı kişiler için çok yakın akraba ve aile yakınları ile ilişki kurmakta bile problem olabilmektedir.

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde okuyan öğrenciler utangaçlıkla başa çıkma yollarını; sosyal ve kültürel etkinliklere katılma, anne, baba ve öğretmenlerin çocukları desteklemesi, drama etkinliklerine katılma ve tedavi merkezlerinin açılması şeklinde belirtmişlerdir. Crozier ve Garbert-Jones da (1996) utangaçlıkla başa çıkmada öğretmen tutumunun önemine dikkati çekmekte ve öğretmenlerin derse katılmayan ve sessiz çocukları fark etmeleri ve onların katılımını teşvik etmeleri gerektiğini belirtmektedirler. Bunu yapabilmek için de öğretmenin, öğrencinin yaşadığı zorluğun farkında olması ve onunla empati yapabilmesi gerekmektedir (Akt: Akdoğan, 2007).

Crozier ve Garbert-Jones (1996) üniversite eğitiminin başlarında çekingen özellikler gösteren bireylerin bu sorunları ile başa çıkmasında eğitim ortamındaki düzenlemelerin yardımcı olacağını vurgulamaktadır. Örneğin bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalar grupları utangaçlıkla başa çıkmaya hizmet edebilir. Pek çok beceri, sosyal destek ve pratik uygulamalarla, utangaçlık önemli oranda ortadan kalkabilir (Crozier ve Garbert-Jones, 1996).

5. Sonuç

Mesleğinde başarılı öğretmen adaylarının yetişmesi başarıyı etkileyen faktörlerin tespit edilmesiyle mümkündür. Öğretmenlik sosyal ilişki gerektiren mesleklerin başında gelir. Özellikle Sosyal Bilgiler öğretmenleri branşları gereği bir seminer ve konferans verme gibi kişiler arası ilişki gerektiren görevlerle diğer branş öğretmenlerine göre daha çok karşı karşıya kalırlar. Sosyal Bilgiler öğretmenlerinin utangaçlık düzeyleri toplumsal bir meslek olan öğretmenlik mesleğini etkileyen önemli bir faktördür. Utangaç olmayan bir Sosyal Bilgiler öğretmenin toplumsal ve kişiler arası ilişkilerinin kuvvetli olması öğrencilerinin de toplumsallaşmasına katkı sağlar. Sosyal ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinde öğretmen tutumları, öğrencileri etkilemektedir. Kendine güvenen, benlik saygısı yüksek bireyler meslek yaşamlarında başarı olmakla birlikte yetiştirecekleri öğrencilerin de özgüveni yüksek, olumlu benlik algısına sahip bireylerin yetişmesine de uygun ortamlar sağlar. Öğretmeniyle ilişkileri kuvvetli olan bir öğrencinin de kendine güveni artar ve öğrenci Sosyal Bilgiler dersine karşı olumlu tutum sergiler. Böylece öğrencinin akademik başarılarında da bir artma gözlemlenir. Utangaç olmayan bir öğretmenin öğrencilerinin yanında, okul idaresiyle ve velileriyle de iletişimi kuvvetlidir. Bu öğretmen, öğrenci, veli ve öğrenci iletişimini kurmada daha başarılı; toplumsal sorunları çözmede, iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada etkin bireylerdir.

Bu noktada bütün öğretmen adaylarının utangaçlık düzeyleri tespit edilerek öğretmenlik mesleğini olumsuz etkileyecek utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilere psikolojik danışma ve rehberlik yardımı önerilmelidir. Utangaçlık düzeyleri çok yüksek olan öğrenciler, tedavi almaları için klinik merkezlerine yönlendirilmelidir. Üniversiteler bünyesinde grup etkileşim ve çalışmalarının yapılabileceği etkinlik ve sosyal aktivitelere daha çok yer verilerek akran desteği sağlanmalıdır.

6. Kaynakça

- Akdoğan, R. (2007). *Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yasama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Antony, M.M. & Swinson, R.P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Benton, T.H. (2004). *Shyness and Academe*, Chronicle of Higher Education. 50; issue 38.
- Carducci, B.J., Ragains, K.D., Kee, K.L. Johnson, M.R. ve Duncan H.R. (1998). "Identifying the Pains and Problems of Shyness: A content Analysis." *106th Annual Convention of the American Psychological Association*. San Fransisco: August, 14-18.
- Carducci, B.J. & Zimbardo G. P. (1995). Are You Shy? *Psychology Today*, 28 (6), 34-46,3c.
- Crozier, W.R. ve Garbert-Jones, A. (1996). "Finding a Voice: Shyness in Mature Studets' Experience of Universty." *Adults Learning*. 7(8), 195-198.
- Durmuş, E. (2007). "Utangaç Olan ve Olmayan Öğrencilerin Algıları" *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt: 40, sayı: 1, 243-268
- Gard, C.(2000). How To Overcome Shyness. *Curent Health* 2, 27 (1), 28-30.
- Güngör, A.F. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(15), 17-22.
- Hasdemir, A. (2005). *Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Jones, Warren H., Briggs, S.R. & Smith, T.G. (1986). Shyness: Conceptualization and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 629-639.
- Kahveci, Ö. (2015). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Akademik Başarı ve Utangaçlık Düzeylerine Etki Eden Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi (Kastamonu Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kempe, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *Journal of Humanistic Education and Development*. 4,(33), 101-108.
- Shields, M., (2005). Social Anxiety Disorder: Much More Than Shyness, *Canadian Social Trends*, 11(8), 22-28.
- Taş, A., Selvitopu, A., Bora, V., Demirkaya, Y. (2013). "Meslek Lisesi Öğrencilerinin Okul Terk Nedenleri" *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Educational Sciences: Theory & Practice - 13(3)*, 1551-1566
- Türkçapar, M.H. (1996). "Sosyal Fobinin Biyolojisi", *3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi*, 4 (1), 18-21.
- Walsh, J., (2002). Shyness And Social Fobia: A Social Work Perspective On A Problem İn Living, *Health and Social Work*, 27(2),137-144
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yılmaz, A. S., (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler, G.Ü., *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3), 37-57.
- Zimbardo, P.G. (1977). Shyness: What is it and What to do about it. *Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company*.
- Zolten, K. & Nicholas L. (1997). Shyness. *Deparment of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences*.(22.12.2014 tarihinde [http:// www.parenting ed.org/handouts/ shyness.pdf](http://www.parenting.ed.org/handouts/shyness.pdf) den indirilmiştir).

Extended Abstract

In this study, social science teacher candidates' views on shyness have been examined. The study includes 329 students who were in their 1st, 2nd, 3rd and 4th years at the department of teaching social sciences in the first semester of 2013-2014 academic year at the education faculty of Kastamonu University. In the second phase of the study, 35 voluntary students 16 of whom with a high level of shyness and 19 of whom with a low level of shyness have been interviewed. The purpose of these interviews was to identify the reasons of shyness and its sociological and physiological effects as well as its effects on academic and career success and to discover the ways of coping with shyness and the candidates' thoughts and actions regarding taking responsibility.

In the interviews, the students have pointed out the fact that the reasons of shyness are parents' attitudes at the first place and then the environmental factors such as lack of self-confidence, upbringing, relatives and peers, intimidation, death of parents. In addition, they have stated that the environmental factors on shyness can be overcome in time.

Shyness is more likely to cause some social situations like excitement, anxiety apprehensiveness, lack of communication, timidity in front of a group of people, acceptance of mistakes and not questioning. Physiological aspects are trembling voice or loss of voice, hands and legs shaking, blushing, fast heartbeat, stammering, sweating, dry lips and tongue, inability to eye-contact, dizziness and forgetfulness at the moment.

The reasons why shy students are unwilling to take responsibility are lack of self-confidence and reluctance.

Students have stated that shyness will badly affect verbal communication skills and applied lessons; however it won't affect written exams as the student will be on their own with the pencil and paper.

Most of the students have stated that shyness will affect career success negatively but it won't affect one's individual matters. Some students have argued that shyness won't affect one's teaching profession.

As ways of coping with shyness, students have suggested that one should take part in social activities such as drama, parents and teachers should support children and some special treatment centres should be opened.