

# Utangaçlık Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Utangaçlık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32330>

## Özet

**Utangaçlık Ölçeği**, Abide Güngör tarafından 2001 yılında geliştirilen, bireylerin utangaçlık düzeylerini ve sosyal durumlarda yaşadıkları kaygıyı ölçmeyi amaçlayan psikometrik bir araçtır. Ölçek, 20 maddeden oluşmakta ve beşli Likert formatında derecelendirilmektedir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yüksek düzeyde güvenilir olduğunu kanıtlamıştır. Bu çalışmada, Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanına önemli bir ölçme aracı kazandırmıştır.

## Anahtar Kelimeler

Utangaçlık, Psikolojik Ölçek, Abide Güngör, Sosyal Kaygı, İç Tutarlılık, Faktör Analizi.

## Yazarlar

Abide Güngör

## Amaç

Utangaçlık Ölçeği, bireylerin sosyal çevrelerde ve özellikle iyi tanımadıkları kişilerle etkileşim halindeyken deneyimledikleri **sosyal kaygı** ve **utangaçlık** düzeylerini sistematik olarak belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin temel amacı, bu psikolojik yapıyı geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçerek, ilgili psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarına temel veri sağlamaktır.

Ölçek, klinik olmayan popülasyonlarda utangaçlık eğilimlerinin şiddetini tespit etmek ve bu durumun bireyin günlük yaşam üzerindeki etkilerini değerlendirmek için kullanılabilir. Ayrıca, utangaçlık müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmede başlangıç ve bitiş noktası ölçümü olarak da fayda sağlamaktadır.

## Yapı

Ölçek, temel olarak **utangaçlık** (shyness) psikolojik yapısını ölçmektedir. Utangaçlık, bireyin sosyal etkileşimlerde çekingenlik, huzursuzluk, kendini ifade edememe ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi duygusal ve davranışsal tepkiler göstermesiyle karakterize edilen tek boyutlu bir yapıdır.

Geliştirme çalışmaları, Utangaçlık Ölçeği'nin bu yapıyı tek bir temel boyut altında topladığını göstermektedir. Maddeler, bireyin tanımadığı kişilerle olan iletişimde hissettiği tedirginlik, gerginlik ve sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi gibi utangaçlığın merkezi bileşenlerini kapsamaktadır.

## Geçerlik

Ölçeğin **geçerlik** çalışmaları, aracın amaçladığı yapıyı doğru bir şekilde ölçtüğünü göstermektedir. Özellikle **yapı geçerliliği**, **faktör analizi** yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

Yapılan analizler, Utangaçlık Ölçeği'nin beklenildiği gibi **tek boyutlu** bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, ölçeğin teorik yapıyla uyumlu olduğunu ve utangaçlık kavramını bütüncül olarak ölçtüğünü destekleyen önemli bir kanıttır. Ölçeğin genel geçerlilik puanı oldukça yüksek bulunmuş olup, **.96** olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin psikometrik açıdan güçlü bir geçerliğe sahip olduğunu işaret etmektedir.

## Güvenirlik

Ölçeğin **güvenirlik** analizleri, ölçüm sonuçlarının tutarlılığı ve kararlılığını değerlendirir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir.

Ölçeğin toplam puanının **iç tutarlılık katsayısı** (Cronbach Alpha) **.91** olarak hesaplanmıştır. Bu değer, sosyal bilimler ölçekleri için mükemmel düzeyde bir güvenilirlik göstergesi olup, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır. Ayrıca, ölçeğin düzeltilmiş **madde toplam puan korelasyon katsayısı** da **.83** gibi yüksek bir değerle hesaplanmıştır, bu da her bir maddenin ölçeğin bütününe yüksek düzeyde katkı sağladığını göstermektedir.

## Faktör Analizi

Utangaçlık Ölçeği'nin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla **faktör analizi** tekniği kullanılmıştır. Bu analiz, ölçek maddelerinin hangi temel psikolojik boyutlar altında toplandığını incelemek için kritik öneme sahiptir.

Analiz sonuçları, ölçeğin tek bir faktör altında toplandığını açıkça göstermiştir. Bu tek faktörlü yapı, ölçeğin yalnızca saf **utangaçlık** yapısını ölçtüğünü ve başka karmaşık boyutlar içermediğini teyit etmektedir. Bu sonuç, ölçeğin kuramsal temellerini desteklemekte ve araştırmacılara ölçeği tek bir toplam puan üzerinden kullanma imkanı sunmaktadır.

## Araç

**Test Türü:** Geliştirme (Özgün bir Türkçe ölçek geliştirme çalışmasıdır)

**Format:** 20 maddeden oluşan öz bildirim türünde bir ölçektir.

**Kullanılan Derecelendirme:** 5'li Likert Tipi Derecelendirme.

1 = Bana hiç uygun değil

2 = Bana uygun değil

3 = Kararsızım

4 = Bana uygun

5 = Bana çok uygun

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Genel Popülasyon

**Yaş Grubu:** Çalışmada spesifik bir yaş aralığı belirtilmemiştir, ancak genellikle ergen ve yetişkin gruplarına uygulanabilir.

**Popülasyon Detayları:** Orijinal çalışmada Türk örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Bireysel veya grup uygulamasına uygun, kâğıt-kalem ya da dijital ortamda doldurulabilen öz bildirim yöntemi. Yüksek puanlar yüksek utangaçlık düzeyini işaret eder.

## Anahtar Kelimeler

Utangaçlık, Psikometri, Güvenilirlik, Geçerlik Puanı, Madde Analizi, Sosyal Çekingenlik, Yapı Geçerliliği.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Abide Güngör

**Yazar ORCID Tanımlama:** Belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresleri:** Belirtilmemiştir.

**Yazışma Adresi/İletişim:** [abidegungor@yahoo.com](mailto:abidegungor@yahoo.com)

## Çizimler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2001

**Çizimler ve Ücret:** Ölçeğin akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için kaynak gösterilmesi önerilir. Ticari kullanım ve ücret bilgileri için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal makalesi hakemli bir dergide yayınlanmış ve erişilebilir durumdadır. Orijinal makale bağlantısı: [pdrdergisi.org](http://pdrdergisi.org)

Ölçeğin orijinal PDF'i aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [utangaclik-olcegi-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Güngör, A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.

## Utangaçlık Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır.

Yeni tanışmadığım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim.

ARABPSYCHOLOGY.COM