

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÖZ-DUYARLIK İLE ÖZ-BİLİNÇ, DEPRESYON, ANKSİYETE  
VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN YAPISAL EŞİTLİK  
MODELİYLE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ümran ÖVEÇ**

**Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ramazan ABACI**

**NİSAN-2007**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÖZ-DUYARLIK İLE ÖZ-BİLİNÇ, DEPRESYON, ANKSİYETE  
VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN YAPISAL EŞİTLİK  
MODELİYLE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ümran ÖVEÇ**

**Enstitü Anabilim Dalı :Eğitim Bilimleri**  
**Enstitü Bilim Dalı :Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Bu tez 24/04/2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.**

**Jüri Başkanı**

**Jüri Üyesi**

**Jüri Üyesi**

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Ümran ÖVEÇ**

**24/04/2007**

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada literatürde henüz çok yeni olan öz duyarlık yapısı ile öz-bilinç ve negatif duygulanımın unsurlarından depresyon, ansiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup, araştırmanın sonunda psikolojik sağlığın en önemli unsurlarından biri haline gelen öz-duyarlılığın, öz-bilinci, depresyon, stres ve anksiyeteyi yordadığı görülmüştür. Araştırmanın gerçekleştirilme sürecinde birçok kişinin katkısı olmuştur.

Meslek hayatımın bu en güzel yıllarında kendisiyle tanışma şerefine eriştiğim ve kendisinden çok şey öğrendiğim, her yönü ile beni şaşırtan ve kendisine hayran bırakan, hocam, danışmanım ve benim için çok özel bir şahsiyet olan Prof. Dr. Ramazan Abacı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İnanın sizden öğrendiğim, farkında farkındalık geliştirdiğim o kadar çok şey var ki...

Araştırmanın başlangıcından sonuna değin desteğini ve yardımını bir an bile esirgemeyen, umutsuz olduğum her anda umut olan, bilgisine ve kişiliğine çok güvendiğim, kendisini her zaman taktir ettiğim hayat arkadaşım Ahmet Akın'a da çok teşekkür ederim.

Sıra aileme gelince, öncelikle beni öz-duyarlılığı yüksek bir insan olarak yetiştirdikleri, sıcacık, sevgi dolu bir yuva sağladıkları, destek ve güvenlerini hiç bir zaman benden esirgemedikleri için sevgili anneme, babama ve kardeşime sevgi ve saygılarımı sunarım.

**Ümran ÖVEÇ**

**24/04/2007**

## İÇİNDEKİLER

<b>ŞEKİLLER LİSTESİ .....</b>	<b>iv</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>v</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>vi</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR.....</b>	<b>13</b>
1.1. Öz-duyarlık Teorisi .....	13
1.1.1. Öz-duyarlığın Özellikleri ve Alt Boyutları .....	19
1.1.2. Öz-duyarlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler .....	27
1.1.3. Öz-duyarlıkta Bireysel Farklılıklar ve Grup Farklılıkları.....	30
1.1.4. Öz-duyarlık ve Psikolojik Yaklaşımlar .....	32
1.1.5. Öz-duyarlık ile Psikolojik Kavramlar Arasındaki İlişkiler.....	38
1.1.6. Öz-duyarlığın Ölçülmesi.....	42
1.2. Öz odaklılık ve Öz-bilinç .....	43
1.2.1. Öz-bilincin Ölçülmesi.....	45
1.2.2. Ölçeğin Alt Boyutları ve Birbirleri ile İlişkileri.....	49
1.2.3. Öz-bilinç Alanında Yapılan Araştırmalar.....	54
1.2.4. Cinsiyet ve Ergenler Açısından Öz-bilinç .....	62
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>	<b>68</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	68
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	68
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	69
2.3.1. Bilgi Toplama Formu .....	69
2.3.2. Öz-duyarlılık Ölçeği .....	69
2.3.3. Öz-bilinç Ölçeği .....	77
2.3.4. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) .....	84

2.4. Araştırmanın İşlem Yolu .....	88
2.5. Veri Analiz Teknikleri.....	89
<b>BÖLÜM 3:BULGULAR.....</b>	<b>90</b>
3.1. Öz-duyarlık ile Öz-bilinç Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Analizi.....	90
3.2. Öz-duyarlık ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Analizi.....	93
3.3. Öz-duyarlık ile Öz-bilinç Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyonlar.....	95
3.4. Öz-duyarlık ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyonlar.....	97
3.5. Öz-duyarlık Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	98
3.6. Öz-bilinç Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	100
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>103</b>
4.1. Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Öz-bilinç Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	103
4.2. Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiler .....	113
4.3. Cinsiyet.....	117
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>122</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>123</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>152</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>156</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Öz-duyarlık ile öz-bilinç arasındaki ilişkilere yönelik hipotez modeli.....	9
<b>Şekil 2:</b> Öz-duyarlık ile Depresyon Anksiyete ve Stres arasındaki ilişkilere yönelik hipotez modeli.....	10
<b>Şekil 3:</b> Öz-duyarlığın Alt Boyutları.....	20
<b>Şekil 4:</b> Öz-bilincin Alt Boyutları.....	49
<b>Şekil 5:</b> Öz-duyarlık Ölçeği'ne İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri.....	75
<b>Şekil 6:</b> Öz-bilinç Ölçeği'ne İlişkin DFA Sonuçları.....	82
<b>Şekil 7:</b> Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Öz-bilinç Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Diyagramı.....	91
<b>Şekil 8:</b> Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Depresyon Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Diyagramı.....	94

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Örneklemine Sosyo-demografik Özellikleri.....	69
<b>Tablo 2:</b> Öz-duyarlık Ölçeği Faktör Analizi Bilgileri.....	72
<b>Tablo 3:</b> Öz-duyarlık Ölçeği Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları.....	74
<b>Tablo 4:</b> Öz-duyarlık Ölçeği Test-tekrar Test Güvenirliği Bulguları.....	76
<b>Tablo 5:</b> Öz-duyarlık Ölçeği Düzeltilmiş Madde-test Korelasyonları ve %27'lik Alt-üst Grup Farkına İlişkin t Değerleri.....	77
<b>Tablo 6:</b> Öz-bilinç Ölçeği Faktör Analizi Bilgileri.....	79
<b>Tablo 7:</b> Öz-bilinç Ölçeği Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları.....	80
<b>Tablo 8:</b> Öz-bilinç Ölçeği Test-tekrar Test Güvenirliği Bulguları.....	83
<b>Tablo 9:</b> Öz-bilinç Ölçeği Düzeltilmiş Madde-test Korelasyonları ve %27'lik Alt-üst grup Farkına İlişkin t Değerleri.....	84
<b>Tablo 10:</b> Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	85
<b>Tablo 11:</b> DASÖ Ayırdedici Geçerlik Tablosu.....	87
<b>Tablo 12:</b> DASÖ Düzeltilmiş Madde Test Korelasyonları.....	88
<b>Tablo 13:</b> Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Öz-bilinç Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar.....	95
<b>Tablo 14:</b> Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki Korelasyonlar.....	97
<b>Tablo 15:</b> Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyarlık Açısından Cinsiyet Farklarına İlişkin t Testi Bulguları.....	98
<b>Tablo 16:</b> Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Öz-bilinç Açısından Cinsiyet Farklarına İlişkin t Testi Bulguları.....	101



**Tezin Başlığı:** Öz-duyarlılık ile Öz-bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi

**Tezin Yazarı:** Ümran Öveç

**Danışman:** Prof. Dr. Ramazan ABACI

**Kabul Tarihi:** 24/04/2007

**Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım)+ 156 (tez)+4 (ekler)

**Anabilimdalı:** Eğitim Bilimleri

**Bilimdalı:** Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Öz-duyarlılık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Genel olarak bireyin benliğinin çeşitli boyutlarına ve çevresine yönelik ilgi, dikkat ve farkındalığını ifade eden öz-bilinç kavramının ise bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde önemli etkileri vardır. Öz-duyarlılık yapısının, öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stresle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık ve öz-bilinç açısından nasıl farklılaştıkları incelenecektir.

Araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 323'ü kız ve 345'i erkek olmak üzere toplam 668 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Öz-duyarlılık Ölçeği (Öveç, Abacı, & Akın, 2007), Öz-bilinç Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Çetin, Abacı, & Akın, 2006) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemek için iki yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bu ilişkiler korelasyon yöntemiyle de incelenmiştir. Öz-duyarlılık ve öz-bilinç açısından cinsiyete göre farklılıklar t testi ile incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların tümünün hipotezlerde bulunan varsayımları desteklediği görülmüştür. Yapısal eşitlik modellerinin her ikisinden de elde edilen uyum indeksleri modellerin iyi uyum verdiğini göstermiştir. Buna göre öz-bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres öz-duyarlılık tarafından anlamlı biçimde açıklandığı söylenebilir. Ayrıca yapılan korelasyonda, öz-duyarlılığın öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik boyutları öz-bilincin kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete boyutları ile negatif, içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Öz-duyarlılığın öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete ile pozitif, içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yine öz-duyarlılığın öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları depresyon, anksiyete ve stresle negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif ilişkili bulunmuştur. Son olarak öz-duyarlılık ve öz-bilinç açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular hipotezler ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-duyarlılık , Öz-bilinç, Depresyon, Anksiyete, Stres

**Title of the Thesis:** An Investigation of the Relationships between Self-compassion, Self-consciousness, Depression, Anxiety and Stress with Structural Equation Modeling

**Author:** Ümran Öveç

**Supervisor:** Prof. Dr. Ramazan ABACI

**Date:** 24/04/2007

**Nu. of pages:** vi(pre text)+156(main body)+4(appendices)

**Department:** Educational Sciences

**Subfield:** Psychological Counseling and Guidance

Self-compassion has three components which mutually influence and engender each other: self-kindness, awareness of common humanity, and mindfulness. An individual high in self-compassion is able to view the self with gentleness and kindness even in the face of failure and pain; sees that all human beings fail and experience pain; and is able to experience feelings and emotions without either pushing them away or becoming completely overwhelmed by them. Self-consciousness, taken as being the tendency to direct attention toward aspects of the self, has been linked with very different areas of psychological functioning. More recent studies have found links between the self-consciousness factors and the basic dimensions of personality. It can be thought that self-compassion may be related to self-consciousness, depression, anxiety, and stress. The major aim of this research is to investigate the relationships between university students' self-compassion, self-consciousness, depression, anxiety, and stress level. Gender differences were also examined.

668 undergraduate students from different departments of the University of Sakarya took part in this study. Of the participants, 323 were female; 345 were male. The Self-compassion Scale (Öveç, Abacı, & Akın, 2007), The Self-consciousness Scale, The Depression, Anxiety and Stress Scale (Çetin, Abacı, & Akın, 2006) and personal information sheet were used in this study as measurement instrument. To predict self-consciousness, depression, anxiety, and stress from self-compassion two path models were used. Also these relationship were examined using correlation. Gender differences in self-compassion and self-consciousness were examined by using t test.

The overall results of this research supported the assumptions of this study. Results demonstrated that two path models demonstrated good fit. According to these results self-compassion predicted to self-consciousness, depression, anxiety, and stress significantly. In correlation analysis, while the self-kindness, awareness of common humanity and mindfulness dimensions of self-compassion were found correlated negatively to self-reflectiveness, style consciousness and social anxiety dimensions of self-consciousness, the self-judgment, isolation and over-identification dimensions of self-compassion were found correlated positively to internal state awareness and appearance consciousness dimensions of self-consciousness. Further the self-kindness, awareness of common humanity and mindfulness dimensions of self-compassion were found correlated negatively to depression, anxiety, and stress whereas the self-judgment, isolation and over-identification dimensions of self-compassion were found correlated negatively to them. Lastly gender differences in self-compassion and self-consciousness were significant. Findings were discussed in terms of assumptions.

**Key Words:** Self-compassion, Self-consciousness, Depression, Anxiety, Stress

## GİRİŞ

Teknoloji ve sanayinin gelişmesi, yaşam standartlarının önceki dönemlere göre daha iyi olması, bir taraftan insan hayatını kolaylaştırırken diğer taraftan onun psikolojik sağlığı açısından olumsuzluklara neden olmaktadır. Maddi ihtiyaçların, hazların doyurulmasına ilişkin çaba arttıkça, insanoğlu manevi ihtiyaçlarını unutmakta ve önce kendine sonra çevresindekilere yabancılaşmaktadır. Teknoloji ve uzay çağının nimetlerinden faydalanan insanoğlu madde ve ruh arasındaki dengeyi kuramamış ve kendini nevrotik bozuklukların ortasında bulmuştur. Varolan ihtiyaçları en iyi şekilde karşılama, daha lüks ve daha iyi yaşama isteği, fiziksel koşullara odaklanma ve birçok faktör tarafından sürekli bir uyarım sürecinde yaşarken, farkında olmadan benliğimizin yıkım sürecini de başlatmaktayız.

Literatürde de ele alındığı gibi ihtiyaçlara fazla odaklanma, hep daha fazlasını isteme ve bunlara sahip olamama kaygısı psikolojik sağlık üzerinde negatif etki yaparak anksiyete, depresyon ve stres gibi rahatsızlıklara maruz kalmamıza neden olmaktadır. Modernizm ve teknolojinin insan hayatında olumlu etkilerinin yanında insan psikolojisi üzerinde olumsuzluklara neden olduğunun farkında varan bilim insanları psikolojik sağlığı koruyucu etmenler üzerinde yoğun araştırmalar yapmaktadır. Literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili olarak birçok yeni psikolojik yapının ortaya atıldığı ve bunların başka değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Kristinn Neff tarafından geliştirilen öz-duyarlık yapısı da psikolojik sağlığı yordayan bu yeni kavramlardan birisidir. Öz-duyarlık, bireyin kendi deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak görmesini, acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikleri insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve kendi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmaya değerli olduğunu kabul etmesini içermektedir. Öz-duyarlık üç temel unsur içermektedir: 1) Bireyin kendini sert biçimde eleştirmesi veya yargılaması yerine, kendine sevecen ve anlayışlı davranması; 2) Bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimlerle yüzleştğinde yabancılaşma ve izole olması yerine bu deneyimleri geniş insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi; ve 3) Bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimleriyle aşırı düzeyde özdeşleşmesi yerine bu deneyimleri dengeli bir farkındalıkla ele alması. Öz-duyarlıkla ilişkili olan değişkenler üzerinde bazı

araştırmalar yapılmış ve bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar öz-duyarlığın özellikle pozitif duygulanımı destekleyen ve negatif duygulanımı ise azaltan bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkisi bulunan yapılardan bir diğerisi ise öz-bilinçtir. z-bilinç ya bireyin dikkatini, benliğinin gizli yönlerine, içsel duygu ve düşüncelerine yönlendirmesi, ya da dış dünyaya, benliğinin diğerlerine açık olan yönüne, kendini sunma ve betimlemeye odaklaması eğilimi olarak tanımlanabilir (Scheier & Carver, 1985). z-bilinç bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına yardımcı olan bir özellik olarak kabul görmüştür. Bu kimlik anlayışı bireyin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olabilir ve böylece psikolojik sağlığı artıran ve geliştiren bir araç olarak görülebilir (Fenigstein & Vanable, 1992). Laing (1969) z-bilincin iki yönü bulunduğunu bildirmiştir: “bireyin bir birey olarak kendine yönelik farkındalığı ve bireyin başkasının gözlemi altında bulunan bir birey olarak kendine yönelik farkındalığı” (s. 113).

Gündelik yaşamda bireylerin yoğun biçimde karşılaştıkları temel negatif duygulanım unsurlarından en önemlilerinin depresyon, anksiyete ve stres olduğu bilinmektedir. Bu yapılar yüzlerce araştırmaya konu olmuş ve her bir araştırmadan elde edilen sonuçlar tipik olarak depresyon, anksiyete ve stresin negatif duygulanıma ve olumsuz duygusal duruma neden olan başlıca faktörler olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte yeni ortaya atılan psikolojik yapıların hemen hepsinin ilk olarak depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisine bakıldığı göze çarpmaktadır. z-bilinç ve öz-duyarlılık gibi bireylerin benliğiyle son derece ilişkili olan ve bireylerin yaşam sorunlarıyla başa ıkabilmelerinde büyük rol oynayan yapıların da bu değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi önemlidir. Ayrıca z-duyarlılık ve öz-bilinç arasındaki ilişkiler de dikkate değer diğer bir çalışma alanı olarak araştırmacıların karşısına çıkmaktadır.

### **Araştırmanın amacı**

Bu çalışmanın amacı, öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda kız ve erkek niversite ğrencilerinin öz-duyarlılık ve öz-bilinç açısından nasıl farklılaştıkları incelenecektir.

## **Alt problemler**

### **1. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin kendini düşünme alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 1.a. Öz-sevecenlik ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 1.b. Öz-yargılama ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 1.c. Paylaşımların farkında olma ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 1.d. İzolasyon ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 1.e. Bilinçlilik ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 1.f. Aşırı özdeşleşme ile kendini düşünme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **2. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin içsel öz-farkındalık alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 2.a. Öz-sevecenlik ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.b. Öz-yargılama ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.c. Paylaşımların farkında olma ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.d. İzolasyon ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.e. Bilinçlilik ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.f. Aşırı özdeşleşme ile içsel öz-farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **3. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin stil bilinçliliği alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 3.a. Öz-sevecenlik ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3.b. Öz-yargılama ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.c. Paylaşımların farkında olma ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.d. İzolasyon ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.e. Bilinçlilik ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.f. Aşırı özdeşleşme ile stil bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**4. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin görünüm bilinçliliği alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

4.a. Öz-sevecenlik ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.b. Öz-yargılama ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.c. Paylaşımların farkında olma ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.d. İzolasyon ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.e. Bilinçlilik ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.f. Aşırı özdeşleşme ile görünüm bilinçliliği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**5. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin sosyal anksiyete alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

5.a. Öz-sevecenlik ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.b. Öz-yargılama ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.c. Paylaşımların farkında olma ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.d. İzolasyon ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.e. Bilinçlilik ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.f. Aşırı özdeşleşme ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**6. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 6.a. Öz-sevecenlik ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.b. Öz-yargılama ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.c. Paylaşımların farkında olma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.d. İzolasyon ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.e. Bilinçlilik ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6.f. Aşırı özdeşleşme ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**7. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile anksiyete arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 7.a. Öz-sevecenlik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.b. Öz-yargılama ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.c. Paylaşımların farkında olma ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.d. İzolasyon ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.e. Bilinçlilik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7.f. Aşırı özdeşleşme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**8. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile stres arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?**

- 8.a. Öz-sevecenlik ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.b. Öz-yargılama ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.c. Paylaşımların farkında olma ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.d. İzolasyon ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.e. Bilinçlilik ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8.f. Aşırı özdeşleşme ile stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**9. Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?**

## 10. Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-bilinç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

### Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmada incelenecek denenceler şunlardır:

H<sub>1</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin kendini düşünme alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>1a</sub>: Öz-sevecenlik ile kendini düşünme arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>1b</sub>: Öz-yargılama ile kendini düşünme arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>1c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile kendini düşünme arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>1d</sub>: İzolasyon ile kendini düşünme arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>1e</sub>: Bilinçlilik ile kendini düşünme arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>1f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile kendini düşünme arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin içsel öz-farkındalık alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>2a</sub>: Öz-sevecenlik ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>2b</sub>: Öz-yargılama ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>2c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>2d</sub>: İzolasyon ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>2e</sub>: Bilinçlilik ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>2f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin stil bilinçliliği alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler vardır.



H<sub>3a</sub>: Öz-sevecenlik ile stil bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>3b</sub>: Öz-yargılama ile stil bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>3c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile stil bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>3d</sub>: İzolasyon ile stil bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>3e</sub>: Bilinçlilik ile stil bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>3f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile stil bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin görünüm bilinçliliği alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>4a</sub>: Öz-sevecenlik ile görünüm bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>4b</sub>: Öz-yargılama ile görünüm bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>4c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile görünüm bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>4d</sub>: İzolasyon ile görünüm bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>4e</sub>: Bilinçlilik ile görünüm bilinçliliği arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>4f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile görünüm bilinçliliği arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>5</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin sosyal anksiyete alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>5a</sub>: Öz-sevecenlik ile sosyal anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>5b</sub>: Öz-yargılama ile sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>5c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile sosyal anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>5d</sub>: İzolasyon ile sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>5e</sub>: Bilinçlilik ile sosyal anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>5f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile sosyal anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>6a</sub>: Öz-sevecenlik ile depresyon arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>6b</sub>: Öz-yargılama ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>6c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile depresyon arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>6d</sub>: İzolasyon ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>6e</sub>: Bilinçlilik ile depresyon arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>6f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile anksiyete arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>7a</sub>: Öz-sevecenlik ile anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>7b</sub>: Öz-yargılama ile anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>7c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>7d</sub>: İzolasyon ile anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>7e</sub>: Bilinçlilik ile anksiyete arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>7f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile anksiyete arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Öz-duyarlılığın alt boyutları ile stres arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H<sub>8a</sub>: Öz-sevecenlik ile stres arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>8b</sub>: Öz-yargılama ile stres arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>8c</sub>: Paylaşımların farkında olma ile stres arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>8d</sub>: İzolasyon ile stres arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>8e</sub>: Bilinçlilik ile stres arasında negatif ilişki vardır.

H<sub>8f</sub>: Aşırı özdeşleşme ile stres arasında pozitif ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

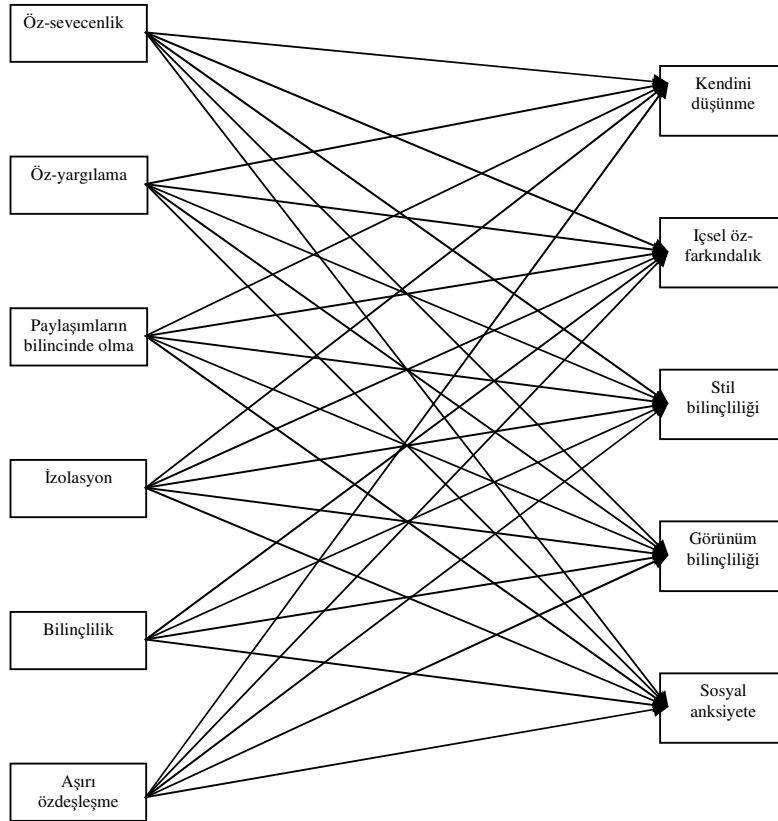
H<sub>9a</sub>: Kız üniversite öğrencileri erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik puanlarına sahiptir.

H<sub>9b</sub>: Erkek üniversite öğrencileri kız üniversite öğrencilerine göre daha yüksek öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanlarına sahiptir.

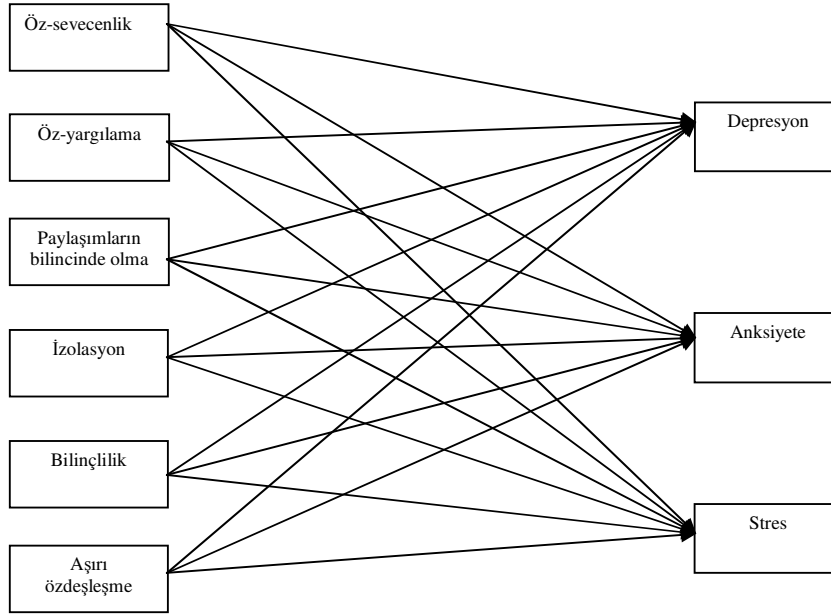
H<sub>10</sub>: Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-bilinç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H<sub>10a</sub>: Kız üniversite öğrencileri erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği puanlarına sahiptir.

H<sub>10b</sub>: Erkek üniversite öğrencileri kız üniversite öğrencilerine göre daha yüksek kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete puanlarına sahiptir.



Şekil 1. Öz-bilinç alt boyutlarının öz-duyarlık alt boyutları tarafından açıklanmasına yönelik hipotez modeli



Şekil 2. Depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlılık alt boyutları tarasından açıklanmasına yönelik hipotez modeli

### Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerin tümü bireylerin duygusal yaşamlarında önemli rollere sahip yapılardır. Özellikle öz-duyarlılık yapısının ülkemizde ilk defa ilişkiel bir araştırmaya konu olması bu araştırmanın önemi açısından ifade edilmesi gereken bir noktadır. Uluslararası literatürde oldukça yeni ve çok az araştırmaya konu olan öz-duyarlılık yapısının ele alınması ve bu yapının öz-bilinç gibi kompleks ve soyut bir yapıyla ilişkisinin araştırılmasından dolayı araştırmanın literatürde önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır. Yine bireylerin psikolojik rahatsızlıklara maruz kalmalarının başlıca sorumlusu olarak ele alınabilecek olan depresyon, anksiyete ve stres ile bireylerin psikolojik sağlığının önemli göstergelerinden olan öz-duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesinin araştırmaya farklı bir anlam kazandırdığı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma öz-duyarlılık ve öz-bilinç arasındaki ilişkilerin incelendiği ilk araştırma olmasının yanı sıra stres ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkilerin konu olduğu ilk araştırmadır. Araştırmaya önem katan diğer bir faktör yöntemle ilgilidir. Öz-duyarlılığın incelendiği ve genellikle Neff tarafından yapılan araştırmalar istatistiksel analiz olarak genellikle korelasyon yöntemini kullanmasına rağmen bu araştırmada öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlılık tarafından açıklanma

düzeyi de incelenmiş ve bunu sağlamak için yapısal eşitlik modeli kullanılarak iki hipotez modeli oluşturulmuştur. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın önemi daha net biçimde anlaşılabilir.

## **Tanımlar**

### *Öz-duyarlık*

Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

### *Öz-bilinç*

Genel olarak bireyin benliğinin çeşitli boyutlarına ve çevresine yönelik ilgi, dikkat ve farkındalığını ifade eden öz-bilinç kavramının bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde önemli etkileri vardır. Bu kavram psikolojide birçok araştırmaya öncülük etmiş ve araştırmacıları öz-bilinç ile birçok değişken arasındaki ilişkileri incelemeye sevk etmiştir. Fenigstein ve diğerleri (1975) öz-odaklılık eğiliminin kararlı bir özellik olduğunu ve özel öz-bilinç, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete şeklinde üç boyuta ayrıldığını belirtmiştir. Özel öz-bilinç, bireyin özel duygu ve inançları gibi diğerleri tarafından kolayca ulaşılamayan gizil ve kişisel yönleri üzerinde derin biçimde düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade eder. Genel öz-bilinç bireyin bir sosyal obje olarak kendi hakkında düşünmesi ve fiziksel görünümü, tutum ve davranışları gibi diğerlerine de açık olan yönleri hakkında farkındalık sağlamasıyla ilişkilidir. Son olarak genel öz-bilinçten kaynaklanan sosyal anksiyete ise, bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik kaygı yaşamasıdır (Nystedt & Ljungberg, 2002).

### *Depresyon*

Depresyon; duygusal alanda; disfori, anhedoni, sinirlilik, üzüntü, anksiyete, bilişsel alanda; değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, konuşma ve düşüncede yavaşlama, varsanılar, sanrılar, obsesif, düşünceler, hiponkondriyak uğraşlar, ölüm ve intihar

düşünceleri, bellek, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, vejetatif alanda; enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, kilo kaybı (nadiren kilo alımı), uyku bozuklukları, ajitasyon, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, kabızlık, harekette yavaşlama, somatik yakınmalar, kadınlarda adet düzensizlikleri, sosyal alanda; toplumdandan uzaklaşma, sosyal-mesleki işlevlere karşı ilgi kaybı, intihar girişimleri gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Tezcan, 2000).

### *Anksiyete*

Anksiyete: Tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarttığı bunaltı veya tedirginlik; akıl dışı korku (Budak, 2001).

### *Stres*

Aşırı gerginlik, alınganlık, gevşeyememe, çabuk kızma ve huzursuzluk olarak tanımlanan ve çoğunlukla negatif duygulanım altında sınıflandırılan psikolojik yapıdır (Budak, 2001).

### **Araştırmanın Planı**

Bu araştırmanın giriş bölümünde, öz-duyarlılık, öz-bilinç ve depresyon, anksiyete ve stresle ilgili genel bir bilgi verilecektir. Ayrıca bu araştırmanın bilimsel anlamda nasıl bir boşluğu dolduracağı, problem durumu, araştırmanın amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları ele alınacaktır. Birinci bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkili literatür incelemesi yapılacak, teorik çerçeveyi oluşturan sorunlar ve kavramlar ele alınacak ve araştırmada ele alınan değişkenler derinlemesine tartışılacaktır. Literatür incelemesinde aynı zamanda araştırma alanıyla ilgili yapılan çalışmalar da sunulacaktır. Araştırmanın ikinci bölümü çalışmada kullanılan metodolojik çerçeveyi tanımlamaktadır. Bu bölümde araştırmanın metodu, örnekleme, kullanılan ölçme araçları, veri toplama ve analiz etme teknikleri ve işlem yolu açıklanacaktır. Üçüncü bölümde istatistiksel analizler ve araştırmadan elde edilen sonuçlar literatüre ve tanımlanan metotlara bağlı olarak sunulacaktır. Araştırmanın dördüncü bölümünde elde edilen bulgular tartışılacak ve denenceler doğrultusunda yorumlanacaktır. Beşinci bölümde araştırmanın sonucuna bağlı olarak çıkarımlarda bulunulacak ve gelecek araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

## **BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR**

Literatür incelemesinin amacı araştırma alanına yönelik kapsamlı bir bakış açısı sağlamaktır. Literatür taraması yapmak için ERIC, EBHOCOST, Pre-Quest, Science Direct, Taylor Franchise ve UMI Dissertation Site gibi elektronik veri tabanları kullanılmıştır. Bu taramalarda öz-duyarlık, öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres terimleri kullanılmıştır. Makale, kitap incelemesi, yüksek lisans ve doktora tezi, kitap ve araştırma raporu olmak üzere araştırmayla ilişkisi olduğu düşünülen yaklaşık 270 çalışma elde edilmiştir. Bu çalışmalar öncelikle yüzeysel olarak taranmış ve araştırmayla yakın ilişkisi olduğu düşünülen çalışmalar incelenmiştir. Uzun süren bir okuma sürecinden sonra araştırmanın kuramsal çerçevesine katkı sağlayacak nitelikte olan çalışmalar mantıksal bir sırayla sınıflandırılmıştır. Bu araştırmanın ilgili literatür bölümünde sırasıyla öz-duyarlık ve öz-bilinç başlıkları altında her bir kavramla ilgili kuramsal bilgiler verilecektir.

Literatür incelemesine rehberlik eden sorular şunlardır: (1) Öz-duyarlık nedir? Öz-duyarlık terimine ilişkin kuramsal açıklamalar nelerdir? Öz-duyarlık hangi değişkenlerle ilişkilidir? (2) Öz-bilinç nedir ve nasıl tanımlanır? Öz-bilinci açıklamaya çalışan model ve kuramlar nelerdir? (3) Öz-duyarlığın depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi ne düzeydedir? Literatür incelemesi araştırmanın başlangıcında ve araştırmadan sonra olmak üzere iki aşamada yapılmıştır.

### **1.1. Öz-duyarlık Teorisi**

Son yıllarda doğu felsefesi, batı psikolojisi arasında, psikolojik iyi olmaya ilişkin yeni bakış açıları kazanılmasına yönelik (örneğin; Kabat-Zinn'in bilinçlilik temelli stresle başa çıkma programları; Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop, 1988; Kabat-Zinn ve diğerleri, 1992) giderek gelişen bir diyalog görülmektedir. Özellikle Budist temelli psikolojik yaklaşımlar benliğin anlaşılmasına ve analiz edilmesine geniş biçimde odaklandıkları için, benlik süreçleriyle ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından oldukça ilgi görmektedir. batı psikologları tarafından az bilinen ancak benlik kavramı ve benlik tutumlarıyla ilişkili Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997) olan ve Neff (2003b) tarafından operasyonel tanımı yapılan öz-duyarlık yapısı da, 2000 yıllık geleneği olan Budist felsefesini temel almakta ve

psikolojik iyi olma hakkında düşünmeye yönelik alternatif bir yaklaşım sunmaktadır (Neff ve diğerleri, 2005b).

Batıda duyarlık genellikle diğer bireylere duyarlı olma açısından kavramsallaştırılır, ancak Budist psikolojisinde diğer bireylere duyarlı olabilmesi için öncelikle bireyin kendine duyarlı olması gerektiğine inanılır. Öz-duyarlığın tanımlanması duyarlığın daha genel tanımından farklı değildir. Duyarlık, bireyin diğer bireylerin problem ve sıkıntılarına açık olmasını ve onlara yönelik paylaşımcı bir tavır sergileyerek, bu deneyimlerin negatif etkilerini daha az hissetmelerine yardımcı olmasını içermektedir (Wisper, 1991).

Duyarlık aynı zamanda sıkıntı yaşayan, başarısız olan veya hata yapan bireyleri önyargısız biçimde anlamayı, onların bu davranış ve tutumlarını insanoğlunun yanılabilirlik özelliği kapsamında değerlendirmeyi, bu bireylere sabırlı, sevecen, yargılayıcı olmayan bir tavır sergilemelerini önermeyi ve hiç kimsenin mükemmel olmadığını, tüm insanlığın hata yapma ve çeşitli problemler yaşama ihtimallerinin bulunduğu farkına varmalarına yardımcı olmayı gerektirmektedir. Benzer biçimde öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003a).

Birçok psikoloji teorisi, bireylerin daha çok kendileriyle ilgilendiklerini ve diğerlerinden daha çok kendi benliklerine odaklandıklarını öne sürmesine rağmen, ortak deneyim bireylerin sıklıkla kendilerine incitici ve zarar verici biçimde davrandıklarını ve diğer bireylere hatta yabancılar daha fazla umursadıklarını göstermektedir. Bireyin kendi benliğine yönelik bu sert tutumları bazı zamanlar bencillik, kendine açırı düşkün ve ben merkezci olma korkusundan kaynaklanmasına rağmen (Rubin, 1975), kendine duyarlı olma ben merkezliği gerektirmemektedir (Neff, 2003b).

Aksine öz-duyarlık sevecenlik, şefkat duygularını ve diğer bireylere ilgiyi artırır. Öz-duyarlık, bireyin kendi deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak görmesini, acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikleri insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve



kendi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmaya değerli olduğunu kabul etmesini gerektirir. Aynı zamanda, bireyin kendi ve diğerleri arasında karşılaştırma yapması benlik saygısını artırma veya savunmayı gerektirmediği için, benlik hakkında daha az yargılayıcı olmak diğerlerini yargılama eğilimini azaltır. Bir insana duyarlı davranma, affetme duygusuna benzer bir şeydir. Enright ve diğerleri (1998) birey birisini affettiğinde “onu bir insan olarak kabul ettiğini; tüm bireyleri saygıya değer olarak gördüğünü” (s. 49) ifade etmiştir. Benzer biçimde öz-duyarlık bireyin kendi hatalarını, zayıflıklarını affetmesi ve kendini tam bir insan olarak, dolayısıyla sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak görmesini gerektirmektedir (Neff, 2003b).

Bazı bireyler çok fazla öz-duyarlığa sahip olmanın insanı pasifliğe sürükleyeceği kaygısı taşımaktadır, ancak öz-duyarlık duygusu içten olduğu durumlarda bireyin pasif olması mümkün değildir. Öz-duyarlık duygusu, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert biçimde eleştirmemesini önermesine rağmen, bu hataların kabul edilmemesi veya gözardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine en uygun işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin sabır ve içtenlikle teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle öz-duyarlık bireyin kendinde gözlemlediği yetersizlikler açısından pasifliğe ve eylemsizliğe yol açmaz. Aksine bireyin öz-duyarlıktan yoksun olması halinde pasif olma ihtimali daha fazladır. Birey kendini suçlama eğiliminin değişime ve gelişime neden olacağı inancıyla, başarısızlıklarından dolayı benliğini sert biçimde eleştirirse, egonun koruyucu işlevleri yetersizlikleri öz-farkındalıktan gizlemek için eyleme geçecek ve böylece bireyin benlik saygısı tehdit edilmemiş olacaktır (Horney, 1950). Öz-farkındalık olmaksızın bu yetersizlikler kuşkusuz olduğu gibi kalacaktır (Neff, 2003b). Bununla birlikte öz-duyarlığın olması bireye, uyumsuz düşünce, duygu ve davranış şablonlarını daha doğru biçimde algılaması ve düzeltmesine izin vererek, benliğini öz-kınama korkusu olmaksızın net biçimde görebilmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliği sağlar (Brown, 1999). Ayrıca öz-duyarlık büyüme ve gelişim için güçlü bir motivasyonel etkiye sahiptir. Örneğin çocuklarına duyarlı olan ebeveynler onların kendilerine zarar vermelerine izin vermez ve sağlıklı gelişimlerini sağlamak için çocuklarının hoşuna gitmeyebilecek sınırlamalar getirirler. Ebeveynlerin bu davranışları yargılayıcı veya cezalandırıcı olmak yerine, çocuklarının daha iyi olmaları

için sevgi, şefkat ve ilgi yüklüdür. Benzer biçimde bireyin kendine duyarlı olması sıklıkla kendine zarar verici davranışları terk etmesini ve acı verici ve güç de olsa daha iyi bir konuma gelmesi için ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirmesine ilişkin kendini cesaretlendirmesini gerektirir (Neff, 2003b).

### *Öz-duyarlık ve kendine acıma*

Araştırmacılar öz-duyarlığın kendine acımadan oldukça farklı bir kavram olduğu ifade edilmiştir (Goldstein & Kornfield, 1987). Bireyler diğerlerine acıdıkları zaman kendilerini onlardan ayrı ve bağlantısız olarak görürken (çok şükür bu onların problemi benim değil), duyarlık durumunda bireyler kendilerini diğerleriyle bağlantılı olarak algılar ve problemlerin tüm insanlık için var olan ortak deneyimler olduğunu düşünürler (bugün onun problemi olan şey yarın benim de başıma gelebilir). Benzer olarak bireyler kendilerine acıdıklarında problemlerin içine dalarak, diğerlerinin de aynı problemlere sahip olduklarını unuturlar. Kendine acıyan bireyler, diğerleriyle olan bağlantı ve ilişkilerini göz ardı ederler ve dünyada o problemi sadece kendilerinin yaşadığını düşünürler. Kendine acıma, diğerlerinden ayrılma duygusunu ben merkezci biçimde vurgular ve kişisel acı çekmenin boyutlarını artırır. Öte yandan öz-duyarlık, herhangi bir çarpıklık veya bağlantısızlık olmaksızın kendi ve diğerlerinin deneyimlerini ilişkili görmesine izin verir (Neff, 2003b).

Kendine duyarlı olma ile kendine acımanın ayrıldığı diğer bir nokta, bireylerin acı ve sıkıntılarını tanımlama boyutlarıdır. Kendine acıyan bireyler, acı veren deneyimlerin kendilerini sürüklemesine ve yutmasına izin vererek bu deneyimlerle yoğun biçimde ilgilenirler. Bireylerin kendilerini duygusal tepkilerine aşırı biçimde kaptırdıkları ve alternatif duygusal tepkiler ve bilişsel yeniden yorumlamalara izin veren kişiliğin diğer yönlerine ulaşamadıkları için, bu süreç “aşırı-özdeşleşme” olarak adlandırılır (Bennett-Goleman, 2001). Bireyin farkındalığı öznel tepkilerle tamamen yok edildiği için, birey geriye dönerek daha nesnel bir perspektif takınamaz.

Aksine öz-duyarlık süreci, bireyin benliğiyle ve diğer bireylerle ilişkili deneyimleri kavramasına izin veren bilişötesi aktiviteyle meşgul olmasını gerektirir. Bu süreç bireyin kendisiyle aşırı ilgilenmesi ve özdeşleşmesini ve sosyal ilişkinin kopmasına neden olabilecek ben merkezci yabancılaşmayı engeller. Aynı zamanda bireyin kişisel

deneyimlerini daha geniş bir perspektiften ele almasına ve yaşanan sıkıntı ve acı dolu deneyimlerin boyutlarını daha net görmesine yardımcı olur (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık, bireyin duygularıyla yoğun biçimde özdeşleşmemesini ve kendi deneyimlerine kibar ve sevecenlikle yaklaşarak geniş insan deneyimlerinin bir parçası olarak değerlendirmesini sağlayan “zihinsel bir boşluk” gerektirir (Goldstein & Michaels, 1985; Scheff, 1981). Aynı zamanda öz-duyarlık öncelikle, bireylerin acı dolu deneyimlerini bastırmamasını, onlardan kaçmamasını ve böylece bu deneyimleri kabul ederek onlara duyarlı olmasını gerektirir. Bundan dolayı bireyin kendine yönelik duyarlı tutumları, bilinçlilik olarak bilinen dengeli bir zihinsel bakış açısını gerektirir (Bennett-Goleman, 2001; Gunaratana, 1993; Langer, 1989; Rosenberg, 1999). Bilinçlilik, özdeşleşme ve uzaklaşmanın en üst düzeyde yaşanmasını engelleyen, duygusal ve zihinsel fenomenleri gerçekte olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi gerektiren dengeli bir farkındalık durumudur. Bilinçlilik, bireylerin duygu ve düşüncelerine karşı koymadan, onlardan kaçmadan veya onları inkar etmeden olduğu gibi gözlemlediği, yargılayıcı olmayan, kabul edici bir zihinsel durumdur (Hayes ve diğerleri, 1999; Teasdale et al., 2000). Martin (1997) bilinçliliğin, “benlik duygusu ve benlik saygısının gevşeklik ve ılımanlığı sürdürdüğü” (s.292) bir durum olduğunu belirtmiştir. Bu zihinsel durum bireyin duygu ve düşüncelerini, benliği üzerindeki etkileri açısından değil, gözlemlediği gibi, yargısız ve kabul edici bir şekilde görmesine izin verir. Bilinçlilik herhangi bir bakış açısına sapanıp kalmayan, geniş ve esnek bir zihinsel durumdur (Langer, 1989) ve bireyin deneyimlerine yönelik önemli iç-görüler kazanmasına yardımcı olur.

Bireylerin tam anlamıyla öz-duyarlığa sahip olabilmeleri için bilinçli bir perspektif takınmaları gerekmektedir. Acı ve sıkıntı veren duygusal ve düşünel deneyimlerinden kaçmamalı, onları kabullenmeli, ancak aynı zamanda “zihinsel bir boşluk” bırakarak, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemeli, onlara tamamen odaklanmamalıdır (Scheff, 1981).

Bundan dolayı öz-duyarlık üç temel unsur içermektedir: 1) Bireyin kendini sert biçimde eleştirmesi veya yargılaması yerine, kendine sevecen ve anlayışlı davranması; 2) Bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimlerle yüzleştğinde yabancılaşma ve izole olması

yerine bu deneyimleri geniş insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi; ve 3) Bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimleriyle aşırı düzeyde özdeşleşmesi yerine bu deneyimleri dengeli bir farkındalıkla ele alması. Bireylerin zaman zaman öz-duyarlığı, ilgisizlik, pasiflik veya sorumluluk almaktan kaçmayı içeren tutumları için bahane olarak kullanma ihtimalleri olmasına, öz-duyarlık duygusunun içten ve tam olduğu durumlarda bu mümkün değildir. Öz-duyarlık bireyin kendine ilişkin zarar verici yargılamalarda bulunmamasını gerektirmesine rağmen, öz-duyarlığın bilinçlilik unsuru, bireyin başarısızlıklarının net bir biçimde görülmesini ve gözardı veya inkar edilmemesini önermektedir. Ayrıca gerçek bir öz-duyarlık duygusu, bireyin sağlıklı ve işlevsel olmayı istemesini ve ihtiyaç duyulduğunda değişimini ve zararlı, yaratıcı olmayan davranışlarını düzeltebilmesini sağlayacak bir tutum takınmasını gerektirir. Bundan dolayı bilinçlilik var olduğu sürece öz-duyarlık, ilgisiz ve bahane bulucu tavırlarla mücadele edecektir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık birçok yolla yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak görülebilir. Çünkü öz-duyarlıkta birey sıkıntılı ve üzücü olan duygusal deneyimlerden kaçınmak yerine, benliğini sevecen ve anlayışlı bir tutumla cesaretlendirerek, bilinçli farkındalığa sahip bir biçimde bu deneyimleri tüm insanların yaşadığını kabul etmeye çalışır. Böylece negatif duygular daha pozitif bir duygusal duruma dönüştürülerek, içinde bulunulan konunun önemine ilişkin net bir anlayış kazanılmasına ve bireyin veya çevrenin uygun, verimli biçimde değişmesine yardımcı olacak eylemlerin benimsenmesine izin verir. Bu nedenden dolayı öz-duyarlık, bireyin duygularını izlemesini ve bu izlemeden elde ettiği bilgiyi düşünce ve eylemlerini yönlendirmesi için işlevsel biçimde kullanmasını içeren, duygusal zekanın önemli bir unsuru olarak görülebilir (Salovey & Mayer, 1990). Öz-duyarlığa sahip bireylerin, acı ve sıkıntılı deneyimlerini abartmadıkları, kendilerini suçlama ve eleştirme aracılığıyla sürekli hale getirmediikleri (Blatt ve diğerleri, 1982), yabancılaşma ve izole olma duyguları yaşamadıkları (Wood ve diğerleri, 1990) ve bu duygu, düşüncelerle aşırı biçimde özdeşleşmedikleri (Nolen-Hoeksema, 1991) için, diğerlerine göre daha sağlıklı bir psikolojik yapıya (daha az depresyon ve anksiyete yaşama gibi) sahip olduğuna ilişkin kanıtlar olabilir. Aynı zamanda öz-duyarlığa sahip olma, bireyleri sıkıntılı deneyimleri yaşamamaları için çabalamaya sevk eder. Bundan dolayı öz-duyarlık, bireyin yoğun

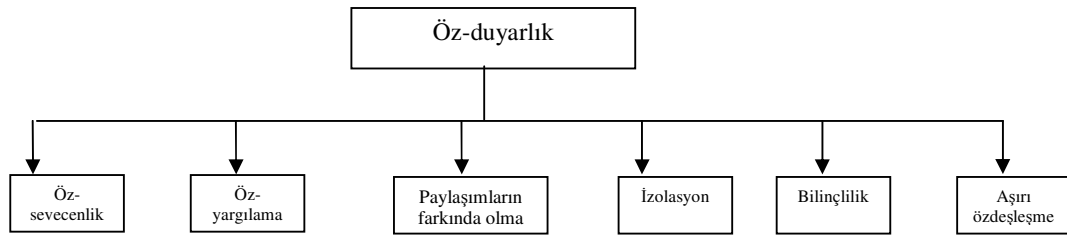
stres altında kalmasına neden olan işlerden uzaklaşarak kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan proaktif davranışların artmasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık bireyin negatif duygularını (örneğin, bireyin yetersizlik ve başarısızlıklarından dolayı kendini kötü hissetmesi), pozitif duygulara (örneğin, bireyin kendine ilişkin sevecen ve kibar duygulara sahip olması) dönüştürdüğü için, öz-duyarlık benlik saygısıyla ilişkili olan birçok psikolojik yarar sağlamaktadır. Birçok psikolog bireyin kendini aşırı biçimde vurgulaması ve sevmesinin narsistliğe, ben merkeziliğe, benlikle aşırı ilgilenmeye ve diğer bireylerle ilgilenmemeye yol açabileceğini savunmuştur (Damon, 1995; Finn, 1990; Seligman, 1995). Bazı araştırmacılar ise bu durumun, öz-bilgide çarpıklıklara (Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988), diğer bireyler için önyargılı olmaya (Aberson ve diğerleri, 2000) ve egoya tehdit olarak algılanan bireylere yönelik şiddet ve saldırganlık içeren davranışlara (Baumeister ve diğerleri, 1996) neden olabileceğini iddia etmiştir. Bununla birlikte öz-duyarlığa sahip bireyler, benlik yapılarını koruma veya şişirme ihtiyacı duymaksızın, kendilerine yönelik pozitif duygular hisseder. Çünkü öz-duyarlık bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki performans değerlendirmelerine veya ideal standartlara dayalı olarak gelişmez. Aslında öz-duyarlık, değerlendirme süreçlerini tümüyle engeller (pozitif veya negatif) ve bireyin kendine ilişkin sevecen, nazik duygular geliştirmesine ve toplumsal paylaşımın farkında olmasına odaklanır. Bu nedenden dolayı öz-duyarlık, yüksek benlik saygısıyla ilişkili olan narsisizm ve ben merkezci eğilimlerle ilişkili olamaz

### **1.1.1. Öz-duyarlığın Özellikleri ve Alt Boyutları**

Öz-duyarlık karşılıklı ilişkili ve birbirlerinin ortaya çıkmasına neden olan üç alt boyuttan oluşmaktadır: öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik. Öz-sevecenlik; bireyin kendini sert biçimde yargılaması ve eleştirmesi yerine benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır. Paylaşımların farkında olma; bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında, toplumsal yabancılaşma ve izolo olma yerine bu deneyimleri geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Bilinçlilik; bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması ve onlarla

aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmaması. Öz-duyarlığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik düzeyde farklı şekillerde yaşanmalarına rağmen, birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunmakta, birbirlerinin meydana gelmesine ve gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Öz-duyarlık düzeyi yüksek olan birey, başarısızlık yaşadığında veya sıkıntılı zamanlarında kendisine nazik ve şefkatli davranır ve tüm insanlığın benzer durumlarla yüzleştiğini düşünür. Bu birey ne olumsuz duygu ve hisleri tamamıyla reddeder ne de onların benliğine zarar vermesine izin verir (Kirkpatrick, 2005).



Şekil 3. Öz-duyarlığın Alt Boyutları

### *Öz-sevecenlik*

Öz-sevecenlik bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışmasıdır. Öz-duyarlık bireyin standart ve beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve değişim ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b). Birey başarısız olduğu noktalara odaklanmaktan ziyade “mutluluk ve iyilik için, acıdan kurtulmak için ve aydınlanma için can atmalıdır” (Wallace, 1999, s. 130).

Ancak bu, ne yaparsak yapalım kendimizi iyi hissetmemiz gerektiği anlamına gelmez. Aslında kendimize karşı nazik olmak, “sıklıkla benliğe zarar veren davranışları terk etmeyi ve gelişim ve doyum sağlaması için, sıkıntılı veya zor da olsa gerekli tüm davranışları yerine getirmesi ve onların sorumluluğunu alması için benliği cesaretlendirmeyi gerektirir (Neff, 2003b, s. 88). Benzer biçimde öz-sevecenlik, benliğin korkak, katı ve ilgisiz olmasına neden olabilecek düzeyde ve ne pahasına

olursa olsun benliği acı ve sıkıntılı deneyimlerden korumak anlamına gelmez (Chodron, 1997).

Öz-duyarlık yapısı, bir kavram şeklinde ilk olarak sadece Neff'in araştırmalarında yer almasına rağmen, öz-sevecenlik kavramının zıttı olarak bir çok araştırmada dolaylı biçimde yer almaktadır. Rubin (1975) sevecenliği "öz-nefretin panzehiri" (s.133) olarak ele almış ve onun gerçek benliğe hizmet ettiğine inanmıştır. Aynı zamanda Horney (1950) öz-nefreti gerçek benliğe yabancılaşma olarak görmüş ve öz-nefretin "benlikten acımasız ve aralıksız beklentiler, merhametsiz öz-suçlamalar, kendini küçük görme, kendine eziyet etme ve öz-engelleme" (s. 117) şeklinde açığa çıkabileceğini ifade etmiştir. Bu dışavurumlar açık biçimde öz-sevecenliğin zıttıdır. Araştırmacılar öz-eleştiri (Blatt ve diğerleri, 1982; Rude & Burnham, 1993; Zuroff & Duncan, 1999), öz-nefret (Horney, 1950; Rubin, 1975), öz-yargılama (Brown, 1999) ve mükemmeliyetçilik (Ashby & Kottman, 1996) gibi öz-sevecenliğin zıttı olan kavramların, depresyon, sosyal yabancılaşma, kişiler-arası ilişkilerde sıkıntı yaşama ve diğer birçok psikolojik baskı unsuruyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

#### *Paylaşımların farkında olma*

Öz-duyarlılığın bir unsuru olan öz-sevecenlik, kendine acımayla eř anlamlı olarak görülmemelidir. Öz-duyarlılığın ikinci unsuru olan paylaşımların farkında olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip olan birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003b). İnsanoğlunun genel paylaşımlarına yönelik bu farkındalık, bireyin benliğinin diğer insanlarla bağlantısını ve insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

Güney Afrika'da ırk ayrımının neden olduğu acımasızlığı engellemek için Hak ve Uzlaşma Komisyonu kurulmuştur. Bu komisyon bireylere yaşadıkları acının tüm ulusça paylaşıldığını empoze etmekteydi. Güney Afrika'daki iyileşme sürecini analiz ederken de la Rey ve Owens (1998) şunları söylemiştir; "bu süreç sadece bir bireye ait değil, aksine toplumun bir parçası olan ve o toplumdan ayrılma ihtimali olmayan tüm

bireylere aittir. Toplumda yaşayan bireylerin çektikleri sıkıntılar çeşitlilik açısından ırk, sınıf, cinsiyet ve ekonomik düzey gibi geniş bir alanda dağılım gösterse de, kollektif bir sıkıntının varlığı ulusal uzlaşma sürecinin kökenini oluşturmaktadır” (s. 265).

Bireyin tüm insanlıkla bağlantılı ve ortak paylaşımlarının olduğuna yönelik farkındalığı duyarlıkla ilişkilidir, ancak birey öz-duyarlığa sahip olmadan diğerlerine ilişkin sağlıklı ve işlevsel bir farkındalık kazanamaz (Chodron, 1997; Wallace, 1999). “Duyarlık zemininin oluşması için, öncelikle bireyin kendine duyarlı olması gereklidir. . . . kendi yüreğimiz sağlıklı ve işlevsel oldukça, o doğal olarak diğerlerine de sağlıklı olarak ulaşmanın yolunu arayacaktır” (Kornfield, 1993, s. 222).

Paylaşımların farkında olma ile ilişkili diğer bir kavram empatidir. Terapistin empatik tutumları bireyin kendine rahatlatmasına yardımcı olur (Watson, 2001). “Danışanların benlik yapılarını değiştirmesi, kendilerine yönelik daha fazla kabul edici ve daha az yargılayıcı tutumlar geliştirmesi empatiyle mümkündür” (Watson, 2001, s. 463).

Araştırmacıların empatiyi tanımlama biçimleri farklı olmasına rağmen, empatinin bireyin diğerlerinin acı ve sıkıntılarının farkında olmasını ve onların bu deneyimlerini kendisi yaşıyormuş gibi hissetmesini içerdiği açıktır (Eisenberg, 1989). Öz-duyarlık bireyin, diğerlerinin acı ve sıkıntı içeren deneyimlerine açık olmasına izin verir (Kirkpatrick, 2005). Öz-duyarlık kavramını yoğun olarak ele alan diğer bir literatür hristiyanlık duyarlığı, sevecenliği ve tanrının merhametidir. McNeill ve diğerleri (1982) duyarlığı, insan doğasının arzularına zıt olarak ve sevecenlik ve şefkatin ötesinde bir kavram olarak görmüştür.

Duyarlık bireyi acı, ezilme, korku, karışıklık ve şiddetin var olduğu yere götürmeye ve bir insan olarak müdahale etmeye sevk eder. Hristiyan geleneğinde öz-duyarlık tanrının sevgi ve merhametini kabul etmenin bir ürünüdür. “Merhamet ve kendimizi biz olarak kabul etmek, kendimizi sınırlılıklarımızla birlikte kabul etmemize” (Prevallet, 2000, s. 10) ve daha sonra “acı çeken, baskı gören, engellenen ve ezilen bir varlık olarak kendi bütünlüğümüzü kabul etmemize imkan sağlar” (s. 12). Toplum içinde yalnız başlılık acının boyutlarını ve şiddetini artırır, insanlığın temel durumu olan sıkıntı ve kederle toplum olarak başa çıkılır (Uomoto, 1995). Daloz Parks (1993)



“tanrı imajının bireyin benliğine uzanan bilinçli bir merhamet aracı olarak nasıl hizmet ettiğini” (s. 150) betimleyen iki çalışma yapmıştır.

Araştırmacılar bağışlama sürecinin paylaşımların farkında olmayla ilişkili adımlar içerdiğini ifade etmiştir. “Bağışlama izole olmanın sonunu temsil eder . . . insanların tanrıyla ve birbirleriyle bütünleşmesini (Meek & McMinn, 1997, s. 60). Malcolm ve Greenberg (1999) hor gören ve aşağılayan kişinin, insanlığa ait bir davranışta bulunduğunu ve onu affedecek kişinin böyle bir davranışta bulunma ihtimalinin olduğunu kabul ederek o kişinin duygularını anlayabilmenin bağışlama sürecini kolaylaştırdığını belirtmiştir. Enright (1998)’in bağışlama süreci modeli, herkesin geçmişte bağışlanmaya ihtiyaç duyduğu veya gelecekte bir gün bağışlanma ihtiyacında bulunabileceği ve kimsenin yalnız olmadığı gerçeğini savunur.

Günümüz dünyasında paylaşımların farkında olma duygusunu korumak zordur. Evrimsel psikolog David Buss (2000), insanlığın geniş aileler ve sosyal desteğin olduğu küçük gruplardan, olağanüstü medya barajlarının arasında sosyal izolasyonun arttığı bir yaşama doğru gittiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bireyler dünyanın dört bir yanında yaşanan acı ve sıkıntılara 24 saat anında ulaşabilecekleri her türlü teknolojik donanıma sahip olmasına rağmen, gerçek dışılığı norm olarak empoze eden bir kültürde yaşamaktadır (Salzberg, 1997). Buss (2000) aslında depresyonun zamanla artmasına, toplumsal paylaşım bilincinin gelişmesine engel olan barajların neden olduğunu ileri sürmüştür. Bireyin inkar içinde yaşama ve benliğini acı ve sıkıntılardan koruma eğilimi önemli olmasına rağmen, toplumsal paylaşımı kabul etmenin ilk adımının acı ve kederlerin varlığını kabul etmek olduğu unutulmamalıdır (Salzberg, 1997).

### *Bilinçlilik*

Öz-duyarlılığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak onun bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Gunaratana, 1993; Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998; Rosenberg, 1999). Martin bu kavramı “bireyin dikkatinin herhangi bir bakış açısına bağlı kalmaksızın sakin ve esnek olduğu zamanlarda meydana gelen bir psikolojik özgürlük durumu” (s. 292) olarak tanımlamıştır.

Bilinçlilik kişisel deneyimleri iyi, kötü, sağlıklı veya sağlıklı olarak nitelendirmeden “şu anda oldukları gibi kabul eder” (Marlatt & Kristeller, 1999, s. 68).

Yargılama olmaması öz-duyarlılığı, öz-saygı kavramından ayıran özelliktir. Bu durum yüksek ancak değişken ve kararsız benlik saygısının problemleri doğasını açıklamaktadır. Deci ve Ryan (1995) gerçek ve koşullu benlik saygısı kavramlarını ele almıştır. Gerçek benlik saygısı, daha kararlı ve dışsal standartlara veya bireyin diğerlerinin beklentilerini yerine getirdiği durumlarda değerli olabileceğine yönelik değil, aksine bireyin kendisinin diğerleri tarafından saygı görmeye değer bir varlık olduğuna yönelik inancına dayanır. Koşullu benlik saygısı ise daha değişkendir ve bireyin yüksek standartlarını veya önemli diğerlerinin beklentilerini karşıladığı durumlarda değerli olabileceği inancına dayanır. Koşullu benlik saygısı egoyla ilgilidir ve sıklıkla sosyal karşılaştırma bilgisini gerektirir. Gerçek benlik saygısı pozitif çıktılar sağlarken, koşullu benlik saygısı daha negatif çıktılara yol açar. Yüksek benlik saygısına sahip, şişirilmiş bir benlik negatif değerlendirmelerle yüzleştiği durumlarda şiddet ve saldırganlıkla ilişkili bulunmuştur (Baumeister ve diğerleri, 1996). Ryan ve Brown (2003) değerlendirme şemaları ile benlik saygısının kaçınılmaz biçimde karşılıklı ilişkili olduğunu iddia etmiştir. Bu şemalar koşullu pekiştireçler ve ebeveynler ve önemli diğerlerinin ilgisi aracılığıyla gelişir ve “kolaylıkla bir kuşaktan diğerine geçebilirler” (s. 73).

Tamamen dengesiz değerlendirmelere hedef olan bilinçlilik, yüksek benlik saygısını sürdürülebilmek için negatif çıktılardan kaçınmaya çalışır. Bilinçlilik, bireyin meydana çıkarmayı öğrenebileceği birşey değildir. “O daha çok vitesi boşa atmanın bir yoludur” (Nisker, 1998, s. 26). Bilinçlilik, şu anın düşünce aynasıdır, çünkü o sadece ve tam olarak ne oluyorsa onu yansıtır (Gunnarata, 1993). Eğer birey yaşamın dramasına yakalanırsa, bilinçliliği net olarak göremez. Bilinçlilik bireyi duygu ve düşüncelerin yoğunluğundan alarak sürece odaklanmaya götürür (Nisker, 1998). Rosenberg (1999) bilinçliliği samimi bulmuştur, çünkü bilinçlilik bireyin kendini ve diğerlerini olduğu gibi görmesine engel olan bariyerleri ortadan kaldırır.

Bilinçlilik aynı zamanda görece yeni bir kavram olan duygusal zekayla da ilişkilidir. Duygusal zekanın dört unsuru olduğu düşünülür: duyguları algılama, düşünceyi

kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme (Salovey & Pizarro, 2003). Dördüncü unsur olan duyguyu yönetme, yaşanan duygular bastırmak yerine onları adapte etme ve düzenlemenin önemini vurgular. Bilinçlilik sayesinde gerçekleşebilen duyguların dengeli farkındalığı buna benzerdir (Kirkpatrick, 2005).

Bilinçlilikten yoksun olma iki şekilde açığa çıkar. Birey ya kendini rahatsız eden duygu ve düşünceleri, rutin olarak inkar eder, yargılar ve onları tolere edemez veya tamamen onlarla içiçe girmiş bir duruma gelir. Bu tepkilerin her ikisi de uyumsuz davranış ve tutumlara yol açar (Neff, 2003b). Psicotöropatik müdahalede zor olan noktalardan birisi danışanın acı veren duygulara ulaşmasına yardımcı olmaktır, danışanın bu duygulara ulaştığında ise önemli olan onları kontrol altına almasına yardımcı olarak bu duygular tarafından ezilmesini önlemektir (Greenberg, 1998; Greenberg ve diğerleri, 2001). Bilinçlilik tam olarak bireyin bu duyguları yaşayarak ve onları kontrol altına alarak işlevsel hale gelmesine yardımcı olur. “Bireyin önceleri kaçmaya çalıştığı duygulara izin vermesi, başlangıçta ürkütücü olmasına rağmen, sonraları rahatlamaya ve farkındalığın, ilginin ve özgürlüğün artmasına imkan sağlar. Acı ve sıkıntı veren duyguların yaşanması işlevselliğe ve değişime rehberlik eder” (Greenberg, 1998, s. 52). Öz-duyarlılığın üç unsuru incelendiğinde bu boyutların karşılıklı ilişkili olduğu ve birbirlerinin meydana gelmelerine yardımcı oldukları daha net görülmektedir. Bununla birlikte öz-duyarlılığın fışkırdığı zeminde bilinçliliğin daha özel bir yeri olduğu söylenebilir. Bireyin düşünce ve duygularını ne yok saydığı ne de onlara kendini kaptırdığı ve bilinçliliğin yaratıldığı objektif zemin olmadan, öz-sevecenliğe veya paylaşımların farkında olmaya ulaşmak oldukça zordur.

#### *Alt boyutların birbiriyle ilişkisi*

Bireyler acı veren duygu ve düşüncelerine yönelik bilinçliliğe sahip değilse, onları kabul etmeleri söz konusu değildir. Böylece bireyler bu deneyimlerini bilinçli farkındalığa getirmeyi reddetme (Hayes ve diğerleri, 1996) veya sıkıntı veren deneyimlere yoğun duygusal tepkiler vererek onlarla birlikte sürüklenip gitme alternatiflerine sahiptir. İkinci tepki genellikle, bireyin negatif duygularına dar bir çerçevede odaklanması ve onlar üzerine derin biçimde düşünmesi şeklinde açığa çıkar

(Nolen-Hoeksema, 1991). Kişisel başarısızlık ve yetersizlikle ilişkili negatif duygular yaşanması durumunda, öz-değer duygusuna abartılı biçimde bir odaklanma (aşırı özdeşleşmenin farklı bir türü) görülür ve bu benliğin sert biçimde eleştirilmesi ve yargılanmasına yol açar.

Aşırı özdeşleşme durumunda, benlik duygusu genişlediği ve tüm insanların acı veren deneyimler ve hayal kırıklıkları yaşadığına yönelik farkındalık engellendiği için yabancılaşma ve izole olma duygularını arttırır. Maalesef, derin düşünme, öz-eleştiri ve yabancılaşma duyguları depresyon gibi psikolojik bozukluklarla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Blatt ve diğerleri, 1982; Nolen-Hoeksema, 1991). Diğer taraftan Hayes ve diğerleri (1999) bilinçlilik eğitiminin, acı veren duygu ve düşüncelerini değiştirmek yerine, onları kabul ve tolere etmeleri için bireyleri cesaretlendirerek depresyonu önlemeye yardımcı olduğunu bulmuştur.

Araştırmacılar bilinçliliğinin önemli olduğunu, çünkü bireyleri negatif deneyimlerinden zihinsel anlamda uzaklaştırarak, öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duygularını geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir (Neff, 2003b). Bununla birlikte bilinçlilik diğer iki kavrama da direkt olarak katkıda bulunmaktadır. Öncelikle yargılayıcı olmayan bilinçlilik durumu öz-eleştiriye azaltarak, bireyin kendini anlamasını kolaylaştırır (Jopling, 2000), ve böylece direkt olarak öz-sevecenliğin gelişmesine yardımcı olur. Aynı zamanda dengeli bir bilinçlilik bakış açısına sahip olma, bireyin sosyal izolasyon ve yabancılaşma duyguları yaşamamasına neden olan ben merkezci tutumlarıyla mücadele edebilmesini ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesini sağlar (Elkind, 1969).

Ayrıca öz-sevecenlik ve sosyal ilişkisellik duyguları da bilinçliliğin artmasını sağlar. Örneğin eğer birey kendini kabul etmesine yetecek kadar uzun bir süre için kendini yargılama ve eleştirmeyi durdurursa, bu durum duygusal deneyimin negatif etkisini azaltacak ve duygu ve düşüncelerin dengeli, bilinçli farkındalığını sürdürmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001). Benzer biçimde acı çekme ve kişisel başarısızlıkların tüm insanlar için geçerli olan duygusal deneyimler olduğunu akılda tutmak, bireyin deneyimlerini sosyal bir bakış açısıyla ele almasına yardımcı olacak ve duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli olma yeteneğini geliştirerek, onlarla aşırı

özdeşleşmesini engelleyecektir. Son olarak öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duyguları benliğin gelişmesine de yardımcı olur. Eğer birey benliğini sert biçimde yargılsa, öz-bilinç güçlenir ve güçlü benlik duygusu yabancılaşma duygusunun artmasına yol açar (Brown, 1999). Bununla birlikte bireyin kendine yönelik sevecenliği öz-bilinçliliğin yumuşamasına yardımcı olur ve daha fazla sosyal ilişki duygusunun gelişmesini sağlar (Fromm, 1963). Ayrıca yaşanan acı, sıkıntı ve başarısızlıkların diğer insanlarla paylaşıldığının farkına varma, bireyin kendini suçlama, eleştirme, yargılama ve bu deneyimleri kişiselleştirme derecesini azaltır (Rubin, 1975) ve yaşananların kendisi de dahil tüm insanlık için genel deneyimler olduğunu düşünmesini sağlayarak, kendine nazik davranmasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Öz-duyarlığın bu unsurları farklı düzeylerde yaşanmakta ve kavramsal olarak birbirlerinden farklı bir görünüm sergilemektedir. Ancak bu üç unsur birbirleriyle karşılıklı ilişkili olma ve birbirlerini meydana çıkarma eğilimindedir. Örneğin bilinçliliğin farkında olmak bireyin kendini yargılama düzeyini azaltır. Diğer taraftan birey öz-sevecenlik duygularının gelişmesine yeterli olacak düzeyde kendini yargılamayı ve küçümsemeyi terk ederse, duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli farkındalığını sürdürmesi kolaylaşacak ve negatif duygusal deneyimlerin etkisi azalacaktır. Benzer biçimde yaşanan acı, sıkıntı ve kişisel başarısızlıkların tüm insanlar tarafından paylaşıldığının farkına varmak, bireyin kendini suçlama ve sert eleştiri yapma düzeyini azaltır, bu durum da yabancılaşma ve izole olma duygularının hafiflemesine yardımcı olur (Neff, 2003a).

### **1.1.2. Öz-duyarlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler**

Son zamanlarda benlik saygısı kavramının başlıca psikolojik sağlık göstergesi olarak kullanılmasına yönelik çeşitli eleştiriler yapılmıştır (Baumeister ve diğerleri, 1996; Ellis & London, 1993; Finn, 1990; Hewitt, 1998; McMillan ve diğerleri, 1994). Öz-değer yargılarından kaynaklanan benlik saygısı, yargı ve karşılaştırmalardan oluşmaktadır (Coopersmith, 1967; Harter, 1999). William James'in öne sürdüğü gibi, benlik saygısı, konunun algılanan önemine (bunda iyi olmak önemlidir) bağlı olarak, belli standartlar açısından (yeteri kadar iyi olmak neye göre belirlenir), kişisel

performansın değerlendirilmesini (ne kadar iyiyim) içerir. Benlik saygısı aynı zamanda bireyin kendisini ne kadar değerli göreceğini belirleyebilmesi için, diğerlerinin ona yönelik değerlendirmelerini de (diğerlerinin beğenmesi için neler yapmalıyım) içerir (Cooley, 1902; Mead, 1934, aktaran; Neff, 2003b). Sosyal karşılaştırma da benlik saygısının önemli bir belirleyicisi olduğu için (Aspinwall & Taylor, 1993; Beach & Tesser, 1995; Buunk, 1998; Deci & Ryan, 1995; Suls & Wills, 1991), birey kendini diğerlerinin performansına göre değerlendirir.

Yüksek benlik saygısının psikolojik yararları hem akademik çalışmalarda hem de popüler yayınlarda geniş biçimde ele alınmış ve birçok okul öğrencilerin benlik saygılarını geliştirmek için geniş-ölçekli programlar geliştirmiştir (Coopersmith, 1967; McKay & Fanning, 1987; Rosenberg, 1979). Düşük benlik saygısının motivasyon yoksunluğu, depresyon ve intihar eğilimi gibi birçok negatif psikolojik çıktılarla ilişkili olduğuna yönelik şüpheler olmakla birlikte, benlik saygısını artırmanın tüm sorunları ortadan kaldıracığı kesin değildir. Öncelikle, benlik saygısı değişime karşı oldukça dirençli olduğu için bireylerin benlik saygısını artırmak güçtür (Swann, 1996). Ayrıca yüksek benlik saygısı negatif sonuçlara da yol açabilir. Bazı psikologlar benliği aşırı vurgulama ve sevmenin narsizme, aşırı öz-ilgiye, ben-merkezliliğe ve diğerlerine yönelik ilginin kaybolmasına yol açacağını savunmuştur (Damon, 1995; Seligman, 1995). Benlik saygısını koruma veya geliştirme çabaları, değişim ve gelişime ihtiyaç duyulan alanların tanımlanmasını zorlaştırarak, öz-bilginin çarpıklaşmasına da yol açabilir (Baumeister ve diğerleri, 1993; Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988). Yüksek benlik saygısı arzusu, karşılaştırma gereken durumlarda bireyin kendisini daha değerli görmesine ve diğer bireyleri değersiz varlıklar olarak görme isteğine (Crocker ve diğerleri, 1987) ve yüksek benlik saygısı düşük benlik saygısına göre diğer bireylere yönelik daha fazla ön-yargıya neden olabilir (Aberson ve diğerleri, 2000; Turner ve diğerleri, 1987). Son olarak Baumeister ve diğerleri (1996) şişirilmiş benlik saygısının, egoya tehdit olarak algılanan bireylere yönelik saldırganlık ve şiddete neden olabileceğini savunmuştur.

Bu nedenlerden dolayı bazı psikologlar, bireyin kendine yönelik işlevsel tutumlarını ve psikolojik sağlığını ifade etmek için öz-yeterlilik (Bandura, 1990) veya doğru benlik saygısı (Deci & Ryan, 1995) gibi alternatif kavramlar geliştirmişlerdir. Budist

felsefesinde önemli bir kavram olan öz-duyarlık incelendiğinde bu kavramın da faydalı bir alternatif olacağı görülmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999).

### *Öz-duyarlık ve benlik saygısı*

Öz-duyarlık benliğe yönelik pozitif bir duygusal tutumu yansıtır, çünkü öz-duyarlığa sahip olan bireyler kendilerine yönelik sevecenlik ve özen duyguları gelişmektedir. Öz-duyarlık yaratıcı davranışın motive olmasına yardımcı olur ve öz-yargının depresyon ve anksiyete gibi zarar verici etkilerine karşı benliği korur (Blatt ve diğerleri, 1982; Horney, 1950). Bununla birlikte öz-duyarlık benliğin ve diğerlerinin performanslarının değerlendirilmesine dayalı değildir (Neff, 2003b). Aslında öz-duyarlık, bireye ilişkin duyarlık duygularına odaklanarak ve benliği yargılamak yerine sıkıntıların tüm insanlık tarafından paylaşıldığını kabul ederek, tam ve sağlıklı bir öz-değerlendirme sürecinin gerçekleştirir. Bu nedenle öz-duyarlık, yüksek benlik saygısını sürdürme çabalarından kaynaklanan narsizm ve ben merkezilik eğilimlerine zıt bir tavır takınmakta (Finn, 1990; McMillan ve diğerleri, 1994) ve benliği diğerlerine zıt bir konuma getirmek yerine, onlarla ilişkili olma duygularını artırmaktadır. Kendi deneyimlerine duyarlıkla yaklaşan bireylerin diğer bireyler için duyarlı olma ihtimalleri daha fazladır, çünkü onlar benliklerini kabul etmek için sosyal karşılaştırmaya gerek duymazlar.

Teorik olarak, öz-duyarlık bireyin kendine ilişkin gerçekçi olmayan bir bakış açısı benimsemesini gerektirmediği için, bireylerin benlik saygılarını artırmak yerine öz-duyarlık düzeylerini artırmak hem daha kolay hem de daha yararlıdır. Araştırmalar, bireyin kendisi hakkında pozitif geri dönüt elde etmekten hoşlanmasına rağmen, aynı zamanda gerçeklikle tutarlı veya kendisi hakkındaki inançlarını doğrulayan geri dönütler de almayı beklediğini göstermiştir (Swann, 1992). Bu, gerçekçi olmayan övgüler aracılığıyla bireylerin benlik saygılarını artırmanın niçin zor olduğunu açıklamaktadır. Gerçekçi olmayan övgüler aynı zamanda tehlikelidir, çünkü bu övgüler bireylerin üretici olmayan, sağlıksız veya zararlı davranışlarının değişime ihtiyacı olduğunu göstermemektedir (Damon, 1995). Öte yandan bireyleri başarısızlık ve yetersizliklerine ilişkin duyarlık kazanmaları için cesaretlendirmek, bu eksikliklerin

daha iyi tanımlanabilmesine izin vermektedir. Aynı zamanda değer duygularını veya statülerini geliştirme ihtiyacı hissetmeksizin, bireylerin zarar verici davranışlarını düzeltmelerine ve kendilerine ve diğer bireylere yönelik özen duygusu ve iyi olma arzusu kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b). Yapılan bir çalışmada öz-duyarlık ile benlik saygısı arasında orta düzeyde bir korelasyon saptanmış ( $r=.59$ ), ancak bu korelasyonun ki yapının benzer olduğunu vurgulayacak düzeyde yüksek olmadığı görülmüştür.

Neff ve diğerleri (2005b)'nin yaptıkları bir çalışmada öz-duyarlık ile benlik saygısını ayırma amaçlamışlardır. Bu çalışmada kişisel yetersizliklere odaklanmaktan kaynaklanan anksiyete için, öz-duyarlığın tampon işlevine sahip olduğu bulunmuştur. Bireyin yetersiz yönlerini yazdıktan sonra, öz-duyarlığın istatistiksel olarak anksiyete ile daha az ilişkili olduğu, benlik saygısının ise anksiyetenin azalmasıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Bundan dolayı öz-duyarlığın egoya yönelik tehditler için koruyucu bir işlevi olduğu, benlik saygısının ise böyle bir işlevi olmadığı sonucu elde edilmiştir.

### **1.1.3. Öz-duyarlıkta bireysel farklılıklar ve grup farklılıkları**

Bireyler arasında öz-duyarlığın gelişmesini engelleyen veya artıran faktörlerden birisi çevredir. Örneğin bireyin erken çocukluk dönemlerindeki ebeveynler tutumları onun öz-duyarlığa sahip bir yetişkin olup olmasını önemli oranda etkiler. Schafer (1964; 1968), bireylerin kendi duygularına yeterli özeni göstermesi olarak tanımlanan intrapsişik empati yeteneğinin, çocukluk döneminde çevreden aldığı empatik tepkiler aracılığıyla geliştiğini öne sürmüştür. Benzer biçimde Stolorow ve diğerleri (1987) bireyin içsel duygularını tanımlama ve onlara özen gösterme yeteneğinin bireyi yetiştirenlerin gösterdiği empatik tutumlarla ilişkili olduğunu savunmuştur (Neff, 2003b). Bu nedenle, çocukluk döneminde ebeveynleriyle samimi ve destekleyici ilişkiler kuran ve ebeveynlerini anlayışlı ve duyarlı olarak algılayan bireylerin yetişkinlik dönemlerinde öz-duyarlığa sahip olma ihtimallerinin daha yüksek olacağı söylenebilir. Bunun aksine soğuk ve yoğun biçimde eleştirici ebeveyn tutumlarına (psikolojik, cinsel veya fiziksel anlamda suistimal edici) maruz kalan bireyler ise daha az öz-duyarlığa sahip olabilir (Brown, 1999).



Araştırmacılar için, öz-duyarlılığın yaş, cinsiyet veya kültür gibi değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermeyeceği önemli bir sorudur. Bayanların erkeklere göre daha genellikle daha fazla karşılıklı bağımlı benlik duygusuna sahip (Cross & Madson, 1997) ve daha empatik oldukları (Eisenberg & Lennon, 1983) için, aynı zamanda öz-duyarlık düzeylerinin de erkeklere göre daha yüksek olması beklenebilir. Öte yandan araştırma sonuçları bayanların erkeklere göre, daha fazla öz-eleştirci yaptıkları ve derin düşünmeye yönelik başa çıkma stratejileri kullandıklarını (Leadbeater ve diğerleri, 1999; Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1999) göstermektedir. Buna bağlı olarak bayanların daha düşük düzeyde öz-duyarlığa sahip olmaları da beklenebilir.

Öz-duyarlık açısından potansiyel kültürel farklılıklar dikkate alındığında benzer bir çelişkiyle karşılaşmaktadır. Özellikle Asya Kültürü gibi toplulukçu doğu kültürlerinde yaşayan bireylerin, daha fazla karşılıklı bağımlı benlik duygusuna sahip olarak tanımlandıkları (Markus & Kitayama, 1991) ve kültürel yayılma aracılığıyla öz-duyarlıktaki Budizm öğretisine maruz kalma imkânlarının daha fazla olduğu için, batılılara göre daha yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip olmaları beklenebilir. Bununla birlikte Asyalıların batılılara göre daha fazla öz-eleştiri yaptıkları (Kitayama ve diğerleri, 1997) dikkate alındığında, Asya kültüründe yetişen bireylerin daha az öz-duyarlık duygusu geliştirdikleri düşünülebilir.

Görüldüğü gibi öz-duyarlılığın cinsiyet veya kültürel normlar aracılığıyla engellendiği veya geliştiği net değildir. Yaş farklılıkları açısından öz-duyarlık incelendiğinde gelişim alanıyla ilgili literatür daha net bir varsayım ortaya koymaktadır: Ergenlerin bulunduğu dönem itibarıyla öz-duyarlık düzeylerinin en düşük olacağı söylenebilir. Ergenlik döneminin artan içebakış, biliş ötesi ve sosyal perspektif alma yetenekleri gibi bilişsel avantajları (Keating, 1990), aynı zamanda bazı sorumlulukları da beraberinde getirmektedir. Bu yeni keşfedilen yetenekler, ergenliğin kimliklerini belirleme ve sosyal hiyerarşide yerlerini alma amacıyla, sürekli biçimde kendilerini değerlendirdikleri ve diğerleriyle karşılaştırdıklarını göstermektedir (Brown & Lohr, 1987). Akademik başarı stresi, popüler olma ihtiyacı, akranlarıyla uyum problemleri ve beden imgesine yönelik sorunlar gibi ergenlerin birçoğunun yüzleştirdiği yoğun baskı unsurları dikkate alındığında, bu değerlendirmeler sıklıkla aleyhlerine sonuçlanmaktadır (Simmons ve diğerleri, 1973). Ayrıca ergenlik bireyin kendisiyle

ilgilenme düzeyinin en uç noktaya geldiği dönemdir. “Ergen benmerkezciliği”nde bireyler kendi davranış ve görünümünün diğerlerinin odak noktası olduğuna inanır ve yaşadığı deneyimlerin benzersiz ve kendine özgü olduğunu, diğerlerinin onları anlayamayacağını düşünür. Bu nedenle ergen benmerkezciliği kuşkusuz öz-eleştiriye, yabancılaşma duygusunu ve duygularla aşırı özdeşleşmeyi artırmakta ve bu da öz-duyarlığa çok ihtiyaç duyulmasına rağmen, bu dönemdeki bireylerin öz-duyarlıktan oldukça yoksun olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b).

Ergenlik dönemindeki bireyler yoğun sıkıntı ve güçlüklerle yüzleştikleri için eğitimci ve psikologlar ergenlerin benlik saygısını artırmaya, özellikle kızlarda özen göstermektedir. Bununla birlikte pozitif benlik saygısı geliştirmeleri için ergenleri cesaretlendirmek basit biçimde onları öz-değerlendirme eğilimlerini pekiştirmektedir. Eğer ergenler kendilerini pozitif biçimde değerlendirmekte başarısız olursa, benlik saygılarına yönelik negatif değerlendirmelerinde bir artış görülebilir. Maalesef negatif öz-değerlendirmeler, ergenlerde depresyonun ve daha uç durumlarda ise intihar eğiliminin güçlü bir göstergesi olarak bulunmuştur (Laufer, 1995). Bundan dolayı, ergenleri öz-duyarlılığı engelleyen yaşla ilişkili eğilimleriyle başa çıkabilmeleri için cesaretlendirmek, kendilerini anlamalarını ve benliklerine nazik davranmalarını öğretmek, akranlarının benzer problemler yaşadıklarını anlamalarına yardımcı olmak ve duygusal deneyimlerine yönelik daha dengeli bir farkındalık kazanmalarını sağlamak daha olumlu bir müdahale olarak görülmektedir.

#### **1.1.4. Öz-duyarlık ve Psikolojik Yaklaşımlar**

Kaynağını doğu felsefesinden almasına rağmen öz-duyarlık, çeşitli alanlarda araştırma yapan batı psikologlarının çalışmalarıyla uyumludur. Öz-duyarlığın ilişkili olduğu temel alanlardan bazıları şunlardır:

##### *Öz-Duyarlık ve Danışma Teorisi*

Ryan ve Deci (2001) psikolojik iyi olma üzerine yaptıkları araştırmada, psikolojik iyi olmanın kavramsallaştırılmasına ilişkin iki araştırma modeli öne sürmüştür. Birincisi olan hazcı iyi olma, mutluluk ve doyumun en üst düzeye çıkarılmasına odaklanır ve tipik olarak yaşam doyumunu, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumunun olmaması ile değerlendirilir. İkincisi ise mutluluğu temel alan psikolojik iyi olmadır ve

bireyin gerçek ve doğal potansiyellerini geliştirmesine odaklanır. Bu bakış açısına göre, tatmin edici ve haz verici tüm aktiviteler iyi olmayla sonuçlanmaz. Bundan dolayı ikinci model mutluluk ve iyi olmayla eşit değildir. Bu modelde iyi olma, bireylerin gerçekten kendileri oldukları, otantik canlılıkla sonuçlanır. Hazcı iyi olma kavramsal anlamda benlik saygısı ile aynı hizada bulunurken, mutluluğu temel alan psikolojik iyi olma öz-duyarlık ile daha ilişkilidir.

Psikolojik iyi olma modellerine paralel olarak çeşitli danışma yaklaşımları, öz-duyarlık olarak ifade edilmese bile, bu yapının özelliklerini içeren bazı niteliklere ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır. Bu nasıl olabilir? Öz-duyarlık doğa olarak bireylerin sıkıntılarıyla ilişkilidir, bu sıkıntıların giderilmesine yardımcı olmak ise danışma müdahalelerinin temel hedefidir (Kirkpatrick, 2005).

### *Hümanistik Psikoloji*

Öz-duyarlık yapısı ile danışma yaklaşımları arasındaki en verimli ilişki de hümanistik teoridedir. Öz-duyarlık kavramı aynı zamanda birçok hümanist psikologun çalışmalarında da yankı bulmuştur (Ellis, 1973; Fromm, 1963; Maslow, 1954; Rogers, 1961). Örneğin, Maslow (1968) bireyin gelişimi ve psikolojik sağlığı için, kendi sıkıntı ve başarısızlıklarını kabul etmesine yardımcı olmanın önemini vurgulamıştır. Ona göre “birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde, duygular, dürtüler, yeterlilikler ve potansiyeller gibi bireyin kendine yönelik bilgilerinden korkması yatmaktadır. Genellikle bu çeşit korkular savunucudur ve bireyin benlik saygısını koruma duygusuna hizmet eder” (s. 60). Başarısızlıklarına ve sıkıntılarına ilişkin duyarlık kazanması için cesaretlendirmek, bireyin kendini anlamasına ve benliğini yargısız, affedici ve sevgi dolu bir şekilde kabul etmesine yardımcı olmanın en önemli yoludur.

Aynı zamanda öz-duyarlık, Rogers (1961)’in koşulsuz pozitif kabul yaklaşımı ile eşdeğerlidir. Koşulsuz pozitif kabul, benliğimizin hoşlanmadığımız yönlerini bile dereceli biçimde kabul etmemize ve benimsememize ve kendimizi dinlememize imkan sağlar. Ancak “koşulsuz pozitif saygı”, bireyin benliği için koşulsuz pozitif yargı ve değerlendirmeler yapması değil, duygusal duruşuna ilişkin koşulsuz biçimde özenli olması olarak ele alınmalıdır. Rogers bireyin benliği için yargısız ve kibar bir tutum takınmasının ve “daha fazla öz-farkındalık kazanması, benliğini daha fazla kabul

etmesi, daha fazla açması, daha az savunucu ve daha açık olmasının” (Rogers & Stevens, 1967, s. 55) danışan merkezli terapinin nihai amacı olduğunu ifade etmiştir.

Ellis'in akılcı duygusal davranışsal terapisi bireyin sınırlılıklarını hoş görmesini vurgular ve bu öz-duyarlılıkla ilişkilidir (Grossack, 1974). Öz-duyarlılık bireyin Ellis (1973)'ün “koşulsuz öz-kabul” dediği konuma ulaşmasına yardımcı olur. Bu durumda benlik, değeri açısından derecelendirilmez veya değerlendirilmez, varoluşun içsel bir yönü olarak kabul edilir ve Ellis'in psikolojik iyi olmanın anahtarı olduğuna inandığı üzere direkt olarak cesaretlendirilir: Yaşamdaki belirsizlikleri tolere etmesine yardımcı olmak ve sınırlılıklarını kabul ederek, hoş görmek için.

Geştalt teorinin temel kavramları olan şekil ve zemin de (Perls ve diğerleri, 1951) öz-duyarlılıkla ilişkilidir. Geştaltın şekil/zemin kavramı Martin (1997) tarafından bilinçliliği betimlemek için kullanılmıştır. Buna göre birey var olduklarının farkında olduğu ve karşılıklı olarak alternatifleri seçme veya bırakma yeteneğinden dolayı şekil ve zemin alternatiflerine isteğe göre ulaşır. Şekil/zemin benzeşimi aynı zamanda Brown ve Ryan (2003) tarafından bilinçlilik yapısında bulunan dikkat ve farkındalığın doğasını betimlemek için kullanılmıştır: “. . . dikkat sürekli biçimde farkındalık zemini dışındaki şekili harekete geçirir, şekil ve zemini odaksal olarak zamanla genişletmek için” (s. 822) Perls ve diğerleri istenilmeyen duygulara dayanma yeteneğinin psikolojik sağlık için zorunlu ve temel olduğunu iddia etmiştir. Aksine fazla kontrol ve duygulardan kaçınma işlevselsizliğin başlıca nedeni olarak görülmüştür (Greenberg ve diğerleri, 2001, s. 500). Önceden de tartışıldığı gibi bireyin duygularla baş edebilmesinde bilinçliliğin önemi kesindir, özellikle güçlü duygularla, fazla özdeşleşmeden, aşırı kontrol etmeden veya onlardan kaçınmadan.

Elbette hümanistik psikoloji de eleştirilmiştir. Son yıllarda hümanistik psikoloji, aşırı bireyselci oldukları, özerkliği ve kendini gerçekleştirmeyi yoğun biçimde vurguladıkları, ancak sosyal ilişkilere, toplumsallığa ve sorumluluğa eşit ve yeterli düzeyde önem vermedikleri için başarısız olmuşlardır (Pearson & Podeschi, 1999). Bununla birlikte toplumsal paylaşım bağlamında benliği kabul etmeyi, temel alan öz-duyarlılık kavramı, bireyi diğerlerinden ayırmamakta ve bundan dolayı benliğe aşırı odaklaşmadan bireyin kendini kabul etmesini vurgulamaktadır. Öz-duyarlılık aynı

zamanda bireyin diğerklerine olan sorumluluğunu baltalamak yerine, sosyal ilişkisellik duygusunu besler.

### *Psikanalitik Teori*

Winnicott (1953; 1971)'in potansiyel alan kavramı, öz-duyarlıkla ve özellikle de bilinçlilik alt boyutuyla oldukça ilişkili gibi görünmektedir. "Potansiyel alan gerçek ve hayal arasında bulunan aracı bir deneyim alanı" (Ogden, 1990, s. 90) şeklinde tanımlanabilir. Bu kavram insanoğlunun ilk obje gelişiminin, "yeni doğan bir bebeğin kendisini annesinden ayrı bir varlık şeklinde görmesi" olduğu görüşünden kaynaklanmaktadır. Yeni doğan bebek başlangıçta tüm dünyayı çevreleyen ve kendisi yeterli olan bir hayal dünyasında yaşar. Daha sonra gelişen çocuk farkındalık kazanmaya başlar, çünkü onun ihtiyaçları tam anlamıyla karşılanmamaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Potansiyel alan "me" ile "not-me" arasında bulunmaktadır ve henüz çelişkili biçimde her ikisini de içermektedir. O bireyin ya içinde ya da dışındadır. O var olmayan ve henüz başlamış olan bir alandır. O anne ile bebeği hem birleştiren hem de ayıran bir alandır. Bebek kendini ayrı bir varlık olarak algılamaya başlar, çünkü onun gelişen farkındalığı bir annesi olduğunu işaret etmektedir. Çocuk obje kararlılığı açısından geliştikçe ve olgunlaştıkça, potansiyel alanını genelleştirmeye yetenekli hale gelir (Ogden, 1990).

Bebek "me" ve "not-me" yi anladıktan sonra öz-duyarlık ortaya çıkar, çünkü öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik benliği objektif bir bakış açısından görmeyi gerektirir. Benlik ve diğerkleri arasındaki bağlantıyı oluşturan bu alan, hem bilinçliliği hem de paylaşımların farkında olmanın başlangıcını anımsatmaktadır.

Ogden (1990) öz-duyarlığa benzer yönleri bulunan empatinin de, bireyin başkalarının varlığı görüşünü keşfetmesine rağmen başkalarının olmadığını bildiği bir alan olan, potansiyel alanın içinde işlem gören bir süreç olduğunu öne sürmüştür.

### *Bilişsel-davranışçı Teori*

Bilişsel teorideki en yeni yaklaşımlar aynı zamanda öz-duyarlılığın tohumlarını da içermektedir. Bu yaklaşımlar, danışanın “uyumsuz ve öz-eleştirci bilişsel aktiviteyle başa çıkmasına”, böylece “daha az öz-eleştirci ve daha çok öz-duyarlığa sahip birey haline gelmesine” yardımcı olmayı vurgular (Safran, 1998, s. 136, 137).

Çok sayıda bilişsel teorisyen/klinisyen, tedavi yaklaşımlarında bilinçlilikle ilişkili kavramları müdahale programlarıyla bütünleştirmektedir. Linehan (1993) bilinçliliği, borderline kişilik bozukluğuna sahip bireylerin tedavisi için kullandığı, dialektik davranışsal terapisiyle (DBT) birleştirmiştir. Uygulamanın temel amacı bireyin kabul kapasitesini önemli oranda artırmaktır (Linehan, 1993; Robins, 2002). Hayes’in kabul ve sorumluluk terapisi de (ACT) (Hayes, 2002a, 2002b), öz-duyarlık unsurlarını temel almaktadır. Paylaşımların farkında olmaya paralel olarak, bu modelin temel felsefesi “acı ve sıkıntı . . . kaçınılmaz biçimde insanoğlunun temel bir parçasıdır” (Hayes, 2002b, s. 62) ve tüm insanlık acı yaşar” şeklindedir. Hayes kabul ve sorumluluk terapisine ek olarak, bilişsel süreçleri isimlendirme gibi (örneğin; evet, mükemmel olmalıyım düşüncesine sahibim) çok sayıda uygulama ve teknik kullanmıştır (Hayes, 2002b, s. 64). Bu teknikler, bireylerin sıkıntı veren, acı çektiren ve otomatik olarak kaçmaya neden olan bilişlerden uygun biçimde ayılmayı kolaylaştırır (Hayes, 2002a, 2002b).

Geleneksel bilişsel müdahalelerle, bilinçlilik temelli uygulamalar (öz-duyarlık yapısıyla ilgili olan) arasındaki temel farklılıklardan birisi, “bilinçlilik uygulamalarının, düşüncelerin akılcı veya çarpıtılmış biçimde değerlendirilmesini ve mantıkdışı olarak görülen düşüncelerin değiştirilmesi için sistematik çabaları içermemesidir. Bunun yerine katılımcılara düşüncelerini gözlemleri, onların sürekli olmadıklarını farketmeleri ve onları değerlendirmekten kaçınmaları öğretilir (Baer, 2003, s. 130). Odak nokta düşünce veya bilişlerin sürekli olmayan fenomenler olduğudur (Kirkpatrick, 2005).

### *Duygusal Düzenleme*

Öz-duyarlık yapısı son zamanlarda duygusal gelişim alanında yapılan çalışmalarla ve özellikle de başa çıkma ve duygusal düzenlemeyle ilişkilidir (Neff, 2003b). Duygusal

düzenleme, bireylerin duygularına önem verdiği, duygusal uyanıklığın şiddet ve yoğunluğunu yönettiği ve stresli durumlara yüzleştiğinde duygusal durumların yapı ve anlamına uygun olarak gerekli duygusal dönüşümleri sağlayabildiği süreçleri ifade eder (Thompson, 1994). Geleneksel olarak, duygu-odaklı başa çıkma duygusal kaçınma olarak ele alınır, böylece zor durumlara verilen duygusal tepkiler, bireyin problemle direkt olarak yüzleşmek yerine onu inkar etmesi gibi bir savunma mekanizması şeklinde görülür (Lazarus, 1993). Bununla birlikte son zamanlarda psikologlar duygu-odaklı başa çıkmanın aynı zamanda daha yaratıcı ve proaktif bir formu da olabileceğini kabul etmişlerdir. Stanton ve arkadaşları (Stanton ve diğerleri, 1994; 2000), bireylerin duygularını keşfetmeye, anlamaya ve onlara yönelik farkındalıklarını sürdürmeye çalıştıkları duygusal odaklı başa çıkma stratejilerinin pozitif psikolojik uyumla ilişkili olduğunu bulmuştur. Birçok yolla öz-duyarlık, yararlı bir duygusal başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Öz-duyarlık duygulara yönelik bilinçli farkındalığı (Bennett-Goleman, 2001; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997), bundan dolayı acı veren ve stresli duygulardan kaçınmak yerine onlara sevecenlikle, anlayışla ve sosyal paylaşım bilinciyle yaklaşmayı gerektirir. Böylece negatif duygular daha pozitif bir duygusal duruma dönüştürülerek, içinde bulunulan konunun önemine ilişkin net bir anlayış kazanılmasına ve bireyin veya çevrenin uygun, verimli biçimde değişmesine yardımcı olacak eylemlerin benimsenmesine izin verir. Bu nedenden dolayı öz-duyarlık, bireyin duygularını izlemesini ve bu izlemeden elde ettiği bilgiyi düşünce ve eylemlerini yönlendirmesi için işlevsel biçimde kullanmasını içeren, duygusal zekanın önemli bir unsuru olarak görülebilir (Salovey & Mayer, 1990).

#### *İlişkisel Teori (Benlik İlişkili Model)*

İlişkisel gelişimin önemini vurgulayan yaklaşımlar aynı zamanda, özellikle insanlığın birbirleriyle ilişkisizliğine ve bilinçliliğe odaklanarak öz-duyarlığın temel doğasını da içermektedir. Öz-duyarlık kavramına en yakın benzerlik Judith Jordan'ın kadınların psikolojik gelişimi için tasarladığı benlik ilişkili modelde bulunabilir (Jordan, 1997; Jordan ve diğerleri, 1991). Jordan (1989) çalışmalarında öz-empati kavramını, bireyin kendine yönelik yargısız ve açık bir tavır takındığı bir süreç olarak tanımlamıştır. Bireyin duygusal anlamda diğerleriyle ilişkili olması ve diğerlerine benzer yönleri olduğunu kabul etmesi olarak kavramsallaştırılan öz-empati, bu bakış açısına göre

diğerlerine yönelik empatiyle yakından ilişkilidir ve böylece başarısızlıklar insanlıkla bağlantılı olarak dikkate alınır (Jordan, 1989). Jordan, öz-empatinin bireyin kendisiyle yaşadığı “yararlı bir ilişkisel deneyim” olduğunu ve bu durumda bireyin daha önce yargıladığı ve reddettiği yönlerini “kabul ettiğini ve yeniden kendisiyle ilişkilendirdiğini” (1991, s. 287) belirtmiştir. Bu açıklamalar incelendiğinde, Jordan’ın dolaylı olarak öz-duyarlığın üç unsuruna vurgu yaptığı görülmektedir: öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik. Jordan öz-empatinin, karşılıklı empatik terapi deneyiminde ortaya çıkan bir süreç olduğunu, bireyin benliğini sunmasında sürekli bir yapısal değişim sağlayabileceğini ve psikolojik iyi olmayı artırabileceğini ifade etmiştir. Neff, 2003b). Jordan (1989) öz-empatiyi tartışırken, “öz-empati sürecinde bireyin aynı zamanda, kendi içinde bir insan olduğu için bir empati geliştirdiğini” (s. 5) öne sürmüştür. Öz-empati “bireyi insanlıktan koparan” (Jordan, 1997, s. 346) utangaçlığın panzehiri olarak görülür. Birey utandığını hissederse, “empati ihtimali azalır, diğerleri empatik olarak görülmez ve öz-empati kapasitesi yok olur” (Jordan, 1989, s. 6). Öz-empati bireyin nasıl utandığını anlamaya çalışmak yerine onu yargılamadan utandıran şeyi incelemeye imkan sağlar. Bu yargısız farkındalık öz duyarlığın bilinçlilik boyutuyla yakından ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005).

### **1.1.5. Öz-duyarlık ile Psikolojik Kavramlar Arasındaki İlişkiler**

Henüz çok yeni olmakla birlikte, literatürde öz duyarlıkla diğer psikolojik yapılar arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Neff (2003a), yaptığı bir çalışmada, öz-duyarlılık yapısının istatistiksel olarak sosyal beğenilirlik ilişkili olmadığı ve öz-duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de nazik davrandığı ancak öz-duyarlılık düzeyi düşük olanların ise diğer bireylere kendilerinden daha nazik davrandığını bulmuştur. Neff (2003a) öz duyarlık ölçeğinin uyum geçerliği çalışmasında öz-duyarlılık yapısının, öz-eleştiri (-.65) ile negatif ve sosyal bağlantı (.41) ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ek olarak öz-duyarlılık anksiyete (-.65), öz-eleştiri (-.65) ve nörotik mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, yaşam doyumu arasında (.45) ise pozitif ilişkiye rastlanmış ve bu sonuca göre öz-duyarlılığın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı çalışmada öz-duyarlılık ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.



Öz-duyarlılık alanında yapılan bir diğer çalışmada Neff ve diğerleri (2005b) psikolojik iyi olmanın indeksleri ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada öz-duyarlılığın özerklik, çevreye hakim olma, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, yaşama meraklı ve araştırmacı olma, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada düşünce baskısı (, nörotizm ve derin düşünceler dalma ile öz-duyarlılık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Neff ve diğerleri (2005a) ise araştırmalarında iki ayrı çalışma yaparak, akademik ortamlarda öz-duyarlılık yapısını incelemiştir. Birinci çalışmada öz-duyarlılığın öğrenme amaç oryantasyonu ile pozitif ( $r=.28$ ), performans amaç oryantasyonu ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Performans-kaçınma amaç oryantasyonunda bu negatif ilişki ( $r=-.29$ ), daha net ortaya çıkmaktadır.

Öğrenme amaç oryantasyonu öğrenmeden zevk almayı, performans amaç oryantasyonu ise öğrenmeyi, başkalarının onayını kazanmak, diğerleriyle daha iyi rekabet edebilmek veya öz-değer duygusunu artırmak gibi çeşitli amaçlara ulaşmak için bir aracı olarak görmeyi içerir. Bu çalışmada öz-duyarlılığı yüksek olan bireyler, daha az başarısızlık korkusu yaşamışlar ve kendilerini yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip olarak görmüşlerdir. Son zamanlarda sınavlarda başarısız olan öğrenciler üzerinde yürütülen ikinci çalışmada ise birinci çalışmanın bulguları doğrulanmıştır. Ek olarak sonuçlar öz-duyarlılığın uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile pozitif, daha az uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmalar öz-duyarlılık yapısının kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, benlik saygısı, bilinçlilik, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk, iyimserlik vb. birçok kavramla pozitif ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Aynı zamanda öz-duyarlılığın anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005b).

Öz-duyarlılıkla ilişkili olarak incelenen diğer bir kavram kendini imgelemedir. Gilbert ve diğerleri (2004) yüksek öz-eleştiri özelliğine sahip bireylerin kendilerini duyarlı olarak imgelemede, düşük öz-eleştirci olan bireylere göre daha fazla sıkıntı

yaşadıklarını bulmuştur. Depresyon tedavisi gören bir grup üzerinde yürütülen çalışmada ise kendini öz-eleştirci olarak tanımlayan bireylerin öz-duyarlılık imajlarını nasıl oluşturabildikleri incelenmiştir. Sonuçlar “tüm katılımcıların kendilerine ilişkin duyarlılık geliştirebildikleri takdirde kendilerine daha fazla yardım edebileceklerini” göstermiştir (Gilbert & Irons, 2004, s. 514).

Öz-duyarlılık ve alt boyutları psikolojik iyi olma indeksleriyle pozitif, psikolojik bozukluklarla ise negatif ilişkili bulunmuştur. Bundan dolayı öz-duyarlılığı geliştirmek psikotöropatik müdahalenin önemli bir hedefi gibi görünmektedir. Aslında mevcut teorik danışma yaklaşımları, öz-duyarlılığın gerekliliğini vurgulayan çeşitli elementler içermektedir (Kirkpatrick, 2005).

#### *Öz-duyarlılık ve Psikolojik İşlevsellik*

Öz-duyarlılık kavramıyla ilişkili yapılan araştırmalar henüz başlangıç aşamasında olmasına rağmen, öz-duyarlılığa sahip bireylerin zihinsel ve psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğuna inanmak için yeterli delil vardır. Öz-duyarlılığa sahip bireylerin tüm insanlığın yaşadığı başarısızlık ve sıkıntı gibi kaçınılmaz deneyimleri abartmadıkları ve kendine zarar verici yargılama ve eleştirilerle (Blatt ve diğerleri, 1982), yabancılaşma duygularıyla (Wood ve diğerleri, 1990) ve bu deneyimlerle aşırı biçimde özdeşleşerek (Nolen-Hoeksema, 1991) sürekli gündemde tutmadıkları için, diğerlerine göre psikolojik sağlık açısından daha iyi bir konumda olduklarına yönelik kanıtlar vardır. Benliği desteklemeye yardımcı olan bu tutumlar, daha az depresyon, anksiyete, nörotik mükemmeliyetçilik ve yüksek yaşam doyumu gibi bir dizi yararlı psikolojik çıktıyla ilişkilidir. Aynı zamanda öz-duyarlılığa sahip olma, bireyleri sıkıntılı deneyimleri yaşamamaları için çabalamaya sevk eder. Bundan dolayı öz-duyarlılık, bireyin yoğun stres altında kalmasına neden olan işlerden uzaklaşarak kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan proaktif davranışların artmasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Öz-duyarlılık diğer önemli psikolojik süreçlerle de ilişkilidir. Örneğin, öz-duyarlılığın davranış motivasyonu ile ilişkili olma ihtimali oldukça fazladır. Deci ve Ryan (1995) “gerçek benlik saygısının”, bireylerin eylemlerinin benliklerinin doğal yönünü yansıttığı durumlarda geliştirdiğini öne sürmüştür. Diğer bir deyişle gerçek benlik

saygısının, bireyin bağımsız, hür iradeli ve içsel motivasyonla davranışlar sergilediğinde ortaya çıkar, böylece eylemler dışsal bir tehdit veya ödülünden dolayı değil içsel ilgiden kaynaklanır. Öz-duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler yüksek “gerçek benlik saygısına” sahip oldukları için, bu bireylerin davranışlarının düşük öz-duyarlılığa sahip olanlara göre daha çok içsel motivasyonla gerçekleşmesi beklenebilir. Bu motivasyonel farklılık akademik başarı da dahil birçok alanda kendini göstermektedir. Örneğin birçok eğitim psikoloğu, öğrenme temelli akademik amaçlarla (bazen öğrenme amaçları olarak da adlandırılır, Dweck, 1986), performans temelli akademik amaçları karşılaştırmıştır (Ames, 1992; Covington, 1992). Öğrenme amaç oryantasyonlu öğrencilerin içsel olarak motive oldukları ve öğrenme çalışmalarından hoşlanarak ve merak ederek yeni bilgi, beceriler kazanma ve geliştirme eğilimi sergiledikleri görülmüştür. Öte yandan performans amaç oryantasyonunu benimseyen öğrencilerin, öz-değer duygularını geliştirme veya öz-değer duygularını korumak için başarısızlıktan kaçınma arzusuyla motive oldukları sonucu elde edilmiştir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerine yönelik performans değerlendirmesine dayanmayan pozitif tutumlara sahip oldukları için, akademik çalışmalarda performans amaç oryantasyonundan ziyade öğrenme amaç oryantasyonunu benimseme olasılıkları daha fazladır. Öz-duyarlılıkla ilişkili olan diğer bir psikolojik işlevsellik göstergesi doğru ve net öz-değerlendirmedir. Ben merkezilik ve başarısız öz-düzenleme ile ilişkili olan yüksek benlik saygısına benzemez biçimde, öz-duyarlılık bireyin sınırlı ve yetersiz yönlerine ilişkin daha doğru öz-bilgiyle ilişkilidir. Çünkü öz-duyarlılığa sahip bireyler öz-yargılamadan kaçınmak için kendi sınırlılıklarını gizlemek zorunda değildir. Ayrıca bireyin kendine yönelik duyarlılığa sahip olması, sıkıntı ve acı dolu deneyimlerden kaynaklanan negatif duygu durumunu daha pozitif bir duygusal düzeye transfer etmesine aracılık eder. Pozitif duygulanım ise bireyin kendine yönelik özen ve dikkatinin artması ve kendisiyle ilgili bilgileri ise abartmaması ile ilişkilidir (Aspinwall, 1998). Bundan dolayı yüksek düzeyde öz-duyarlılığa sahip bireylerin, amaç düzenleme, risk alma vb. açılardan daha verimli öz-düzenlemeye ulaşmalarına yardımcı olacak şekilde kendilerini daha doğru ve net biçimde algıladıkları söylenebilir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlılık, stresle başa çıkma açısından öz-düzenlemeyle de ilişkili olabilir. Stresle başa çıkma geleneksel olarak duygu-odaklı başa çıkma ve problem-odaklı başa çıkma şeklinde ikiye ayrılmakta (Endler & Parker, 1990; Lazarus, 1993) ve duygu-odaklı başa çıkma daha çok duygusal kaçınma olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte bazı çalışmalar, psikolojik anlamda işlevsel olarak duyguların tanımlama, anlama ve ifade etmeyi içeren, duygu-odaklı başa çıkmanın proaktif formları olduğunu altını çizmektedir (Pennebaker, 1989; 1993; Salovey & Mayer, 1990; Stanton ve diğerleri, 1994). Bu nedenle öz-duyarlılık duygulardan kaçınma değil duygulara yaklaşma özelliğine sahip olan başa çıkma ile ilişkili olabilir. Ek olarak öz-duyarlılığa sahip bireyler kendilerini daha iyi tanıdıkları için, stres verici durumların devam etmesine veya artmasına neden olabilecek eylemlerini belirleme ve stresin olumsuz etkilerini azaltabilecek biçimde daha fazla problem-odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma açısından daha avantajlı olmaları doğaldır (Neff, 2003b).

#### **1.1.6. Öz-duyarlılığın Ölçülmesi**

Öz-duyarlılık Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve yeni bir ölçek olan öz-duyarlılık ölçeği ile değerlendirilmektedir. Bu ölçek, öz-duyarlılık yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine yönelik (self-report) bir ölçektir. 26 maddelik bir ölçme aracı olan Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz-duyarlılık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme. Ölçeğin puanlanmasında negatif ölçekler (öz-yargılama, yabancılaşma ve aşırı-özdeşleşme) ters puanlanmıştır ve altı alt ölçeğin toplamı bireyin tüm öz-duyarlılık puanını verir (Neff, 2003a).

Ölçek geliştirme katılımcılarla küçük gruplar halinde görüşüldüğü bir pilot çalışmayla başlamış ve bu çalışmada öz-duyarlılığın üç boyutuyla ilişkili benlik süreçleri hakkında katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu oturumların amacı, bireylerin acı ve başarısızlık deneyimlerine yönelik tepkilerini doğal olarak nasıl ifade ettiklerini tanımlayarak, ölçek maddelerinin kolayca anlaşılabilmesi, ortak bir anlaşılma zemini oluşturmaktır (Neff, 2003a, s. 226). Katılımcılar aynı zamanda ölçek maddesi

olabilecek bazı potansiyel maddeleri cevaplamış ve bu maddelerin anlaşılabilirliğine ve tartışıkları konuyla ne derece bağlantılı olduğuna ilişkin geri dönüt sağlamıştır.

Her oturumun sonunda, öz-duyarlık yapısı açıklanmış ve katılımcılardan yorumları istenmiştir. “Çok fazla” yorumu maddenin öz-duyarlık yapısını net olarak ölçemediğini, daha az başarılı olduğunu, öz-duyarlık ile kendine acımayı birbirinden ayırmak için yeterli olmadığını göstermekteydi. Pilot çalışmanın ikinci aşamasında katılımcılara öz-duyarlık ölçeği uygulanmış ve onlardan anlaşılır olmayan maddeleri belirlemeleri istenmiştir. Bir sonraki çalışmada, madde havuzundaki sorular üniversite öğrencilerine uygulanmış ve güvenilirlik puanlarına ve faktör yüklerine göre final maddeleri seçilmiştir. Faktör analizi, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izole olma, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme şeklinde altı faktörlü modeli desteklemiştir.

İç tutarlılık güvenilirlik puanları ölçeğin bütünü için .92, öz-sevecenlik için .78, öz-yargılama için .77, paylaşımların farkında olma için .80, yabancılaşma için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı-özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik puanlarının ise tüm ölçek için .93 ve altı alt ölçek için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Budist bireyler ile üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri açısından karşılaştırıldığı çalışmada ise birinci grubun ikinci gruba göre daha yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip olduğu görülmüştür.

## **1.2. Öz-odaklılık ve Öz-bilinç**

Kendine odaklanan dikkat (self-focused attention) çeşitli psikolojik teorilerde son derece önemli bir kavramdır. İçsel motivatörlere duygulara ve düşüncelere odaklanma ve onları anlamamanın önemi, Rogeryan ve psikanaliz gibi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmıştır. Psikoloji alanında yapılan araştırmalar kendine odaklanmanın pozitif etkilerini kanıtlamıştır (Carver & Scheier, 1978). Yüksek düzeyde içsel öz-odaklı olan bireyler, diğerlerine göre daha doğru ve dengeli öz-bilgiye ve daha iyi betimlenmiş öz-şemaya sahiptir (Nasby, 1985; Scheier, 1980). Böylelikle bu bireylerin kişisel özelliklerine uygun biçimde davranma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baumeister & Tice, 1988; Carver & Scheier, 1978).

Duval ve Wicklund (1972)'nin objektif öz-farkındalık teorisi, öz-farkındalık ile sosyal işlevsellik arasındaki ilişkiyi ve öz-odaklılığı inceleyen birçok araştırmaya öncülük etmiştir. Bu teoride bireyin dikkati geçici bir durum ve temel olarak iki yönlü görülmektedir. Dikkat bireyin ya iç dünyasına (içsel öz-farkındalık) veya dış dünyasına (dışsal öz-farkındalık) yöneliktir. Fenigstein ve diğerleri (1975), objektif öz-farkındalık teorisine karşı çıkarak, bazı bireylerin sürekli biçimde kendileri hakkında düşündüklerini, oysa diğerlerinin daha çok dış dünyaya odaklandıklarını öne sürmüştür. Bundan dolayı Fenigstein ve diğerleri (1975), öz-odaklılıkta değişmez bireysel farklılıklarla ilgilenmiştir. Bu araştırmacılar öz-odaklılığın değişmez özelliklerini değerlendirmek amacıyla üç faktörlü bir ölçme aracı geliştirmiştir.

### *Öz-bilinç*

Öz-bilinç ya bireyin dikkatini, benliğinin gizli yönlerine, içsel duygu ve düşüncelerine yönlendirmesi, ya da dış dünyaya, benliğinin diğerlerine açık olan yönüne, kendini sunma ve betimlemeye odaklanması eğilimi olarak tanımlanabilir (Scheier & Carver, 1985). Öz-bilinç bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına yardımcı olan bir özellik olarak kabul görmüştür. Bu kimlik anlayışı bireyin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olabilir ve böylece psikolojik sağlığı artıran ve geliştiren bir araç olarak görülebilir (Fenigstein & Vanable, 1992). Laing (1969) öz-bilincin iki yönü bulunduğunu bildirmiştir: “bireyin bir birey olarak kendine yönelik farkındalığı ve bireyin başkasının gözlemi altında bulunan bir birey olarak kendine yönelik farkındalığı” (s. 113).

Fenigstein ve diğerleri (1975) bireylerin kendi duygu ve eylemlerini aşağılayıcı bir tarzda derin biçimde düşündüklerinde, sağlıklı öz-bilinç durumundan uzaklaştıklarını savunmuştur. Davranışlara, kararlara ve benliğe aşırı odaklaşma, Fenigstein ve diğerleri (1975)'in özel öz-bilinç tanımlarını doğrulamakta ve hem depresyon hem de negatif duygulanım iyi bir özelliği olarak görülmektedir.

Fenigstein ve diğerleri (1975), öz-bilinç yapısının üç faktörden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu üç faktörden ikisinin (özel öz-bilinç ve genel öz-bilinç) öz-odaklılık eğilimlerinin psikolojik yönlerini ölçtüğü varsayılmıştır. Özel öz-bilinç, bireyin içsel duygu, düşünce ve motivasyonlarına odaklanması eğilimini ifade eder. Genel öz-bilinç

ise bireyin bir sosyal obje olarak kendisine yönelik farkındalığını yansıtır. Üçüncü boyut olan sosyal anksiyete ise bireyin diğerlerinin var olduğu ortamlarda yaşadığı kaygı düzeyiyle ilişkilidir (Nystedt & Ljungberg, 2002).

Bu üç unsuru temel alarak Fenigstein ve diğerleri (1975), öz-bilinç yapısını ölçmeye yönelik Öz-bilinç Ölçeği isimli bir ölçme aracı geliştirmiştir. Orjinal Öz-bilinç Ölçeği 23 maddeden oluşan ve psikoloji araştırmalarında öz-farkındalığı değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir (Cramer, 2000). Öz-bilinç Ölçeği'nin üç alt boyutu arasındaki ilişkiler dikkate alındığında özel ve genel öz-bilinç alt boyutları kendine odaklaşan dikkatin süreçleri iken, sosyal anksiyete bu süreçlere yönelik bir tepkiyi ifade eder. Ayrıca önceki çalışmalar düşük düzeyde pozitif ilişkiler (Fenigstein ve diğerleri, 1975; Nystedt & Smari, 1989; Texeira & Gomes, 1995) veya herhangi bir ilişki olmadığını (Bendania & Abed, 1997; Bernstein ve diğerleri, 1986) bulmasına rağmen, genel öz-bilincin, sosyal anksiyetenin öncülü olduğu varsayılmıştır. Aynı zamanda araştırmalar (Bernstein ve diğerleri, 1986; Nystedt & Smari, 1989; Texeira & Gomes, 1995) genel ve özel öz-bilinç arasında genellikle orta düzeyde bir ilişki (.40 ile .50 arasında) bulunmuştur. Öz-bilinç Ölçeği araştırmalarda yoğun olarak kullanılan (Buss, 1980; Carver & Scheier, 1981; Scheier & Carver, 1985) ve çeşitli durumlarda (Carver & Glass, 1976; Carver & Scheier, 1978; Turner ve diğerleri, 1978) ve çeşitli kültürlerde yapı geçerliği kanıtlanmış bir ölçektir.

### **1.2.1. Öz-bilincin Ölçülmesi**

Öz-bilinç alanında yapılan araştırmalar Duval ve Wicklund (1972)'nin öz-farkındalık teorisiyle başlamıştır. Onların araştırması, ayna ve kameralar kullanılarak, benliğe yönelen dikkatin çeşitli etkilerini incelemek üzere düzenlenmiştir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar öz-farkındalık düzeyinin değişmesinin saldırganlık (Scheier ve diğerleri, 1974), yükleme (Duval ve Wicklund, 1973) ve benlik saygısıyla (Ickes ve diğerleri, 1973) ilişkili bir dizi davranışı etkilediğini göstermiştir. Bununla birlikte Duval ve Wicklund'un araştırması öz-farkındalık alanına önemli katkılar sağlamasına rağmen, bireyler arası farklılıklardan tam olarak bahsetmemiştir. Bu boşluk öz-farkındalıktaki bireysel farklılıkları değerlendirmek amacıyla bir ölçme aracı geliştirilmesine yönelik ihtiyacı ortaya çıkarmış ve araştırmacılar için başlangıç noktası

oluşturarak öz-bilinç ölçeğinin (Fenigstein ve diğerleri, 1975) geliştirilmesine yardımcı olmuştur. Bu ölçeğin orijinali üniversite öğrencilerine yönelik düzenlenmiş olmasına rağmen, genel popülasyonda kullanılmak amacıyla sonraki araştırmalarda revize edilmiştir (Scheier ve Carver, 1985). Fenigstein ve diğerleri, (1975) tarafından geliştirilen orijinal ölçek, özel öz-bilinç, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Özel öz-bilinç bireylerin benlikleri ve içsel motivasyonları üzerine düşünmesi olarak tanımlanır. Genel öz-bilinç bireyin bir sosyal obje olarak hakkında düşünmesidir ve fiziksel görünüşleri ve diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenim gibi sosyal imajlarıyla ilişkilidir. Sosyal anksiyete ise bireyin sosyal etkileşimlerde kaygı yaşamaması olarak tanımlanır ve genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklanır.

Bu üç faktör 179 erkek, 253 kız üniversite öğrencisi üzerinde varimax döndürme tekniği ile yapılan temel bileşenler analizinden çıkarılmıştır (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Her bir madde “0”dan (tamamen uygun değil) “4”e (tamamen uygun) doğru sıralanan 5’li likert tipi bir derecelendirme ölçeği şeklinde yazılmıştır. Orijinal versiyonda Öz-bilinç Ölçeği’nin 1, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 18, 20 ve 22. maddeleri özel öz-bilinç, 2, 6, 11, 14, 17, 19 ve 21. maddeleri genel öz-bilinç ve 4, 8, 10, 12, 16 ve 23. maddeler ise sosyal anksiyete alt boyutuna aittir (Fenigstein ve diğerleri, 1975).

10 yıl sonra Scheier ve Carver (1985), “orijinal ölçekten daha kolay bir yazım tarzı” (s. 689) kullanarak Öz-bilinç Ölçeği’ni revize etmiştir. Bu çalışmada özel öz-bilinç boyutuna ait olan 3. madde (genellikle kendime yönelik farkındalığa sahip değilim) ölçekten atılmış ve böylece revize edilen ölçek maddelerinin sayısı 22’ye düşmüştür. Revize edilen form üniversite öğrencilerinden ziyade genel popülasyona yönelik düzenlenmiş ve bu formda da üç faktörlü yapı desteklenmiştir (Scheier & Carver, 1985).

Çeşitli çalışmalar bu üç alt ölçeğin doyurucu düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiş (Hjelle & Bernard, 1994; McFarland & Sparks, 1985; Nasby, 1989) ve ölçekle bir çok uyarılma çalışması (Hollandaca, Vleeming & Engelse, 198; Estonyaca, Realo & Allik, 1998); Almanca, Heineman, 197; İtalyanca, Comunian, 1994; Polonyaca, Piliavin & Charng, 1988; İspanyolca, Banos, Belloch, 1990) yapılmıştır.



Öz-bilinç ölçeğinin boyutları ve yordayıcı geçerliği çeşitli araştırmalarca (Bernstein ve diğerleri, 1986; Britt, 1992; Darvill ve diğerleri, 1992; Turner, 1978; Ingram, 1990a; Scheier ve diğerleri, 1978; Scheier & Carver, 1977; Wells, 1985) incelenmesine rağmen, kimi araştırmalar bu ölçeğin yapı geçerliğine ve özellikle de özel öz-bilinç alt boyutunun yapı geçerliğine ilişkiler sorunlar bulunduğunu ileri sürmüştür (Ben-Artzi, 2003).

Bunlardan birisi olan Burnkrant ve Page (1984) ölçeğin 23 maddesi için yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 3 faktör yerine 4 faktör bulmuşlardır. Bu araştırmacının örneklemini 360 yetişkin bayan ve 198 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, özel öz-bilinç kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık şeklinde iki alt boyuta ayıran modeli desteklemiştir. Ayrıca araştırmada iki maddenin güvenilirlik puanları düşük olduğu için ölçekten çıkarılmış ve yine aynı güvenilirlik kriterine dayalı olarak iki madde genel öz-bilinçten, bir madde ise sosyal anksiyeteden çıkarılmıştır.

Bu çalışma öz-bilinç ölçeğinin faktör yapısına ilişkin yeni bir tartışmaya neden olmuş ve bir kısmı Burnkrant ve Page (1984)'ün özel öz-bilinç iki alt boyuta ayıran modelini destekleyen (Lennox ve diğerleri, 1987; Piliavin & Charng, 1988), bir kısmı ise bu çerçeveyi reddederek Fenigstein ve diğerleri (1975)'in tek boyutlu özel öz-bilinç yaklaşımını savunan (Bernstein ve diğerleri, 1986; Bissonette & Bernstein, 1990; Britt, 1992) yayınların yapılmasına yol açmıştır. Bernstein ve diğerleri (1986), özel öz-bilinçin iki alt faktöre ayrılmasının, gerçekte öz-bilinçle ilişkili olmayan bazı maddelerin artefakt etkisi olabileceğini öne sürmüştür. Britt (1992) ise dört faktörlü yapıya destekleyen çok az kanıt olduğunu savunurken, Lennox ve diğerleri (1987) öz-bilinç ölçeğinin birçok hatalı madde içerdiğini ve revize edilerek 15 maddeyle sınırlanabileceğini savunmuştur.

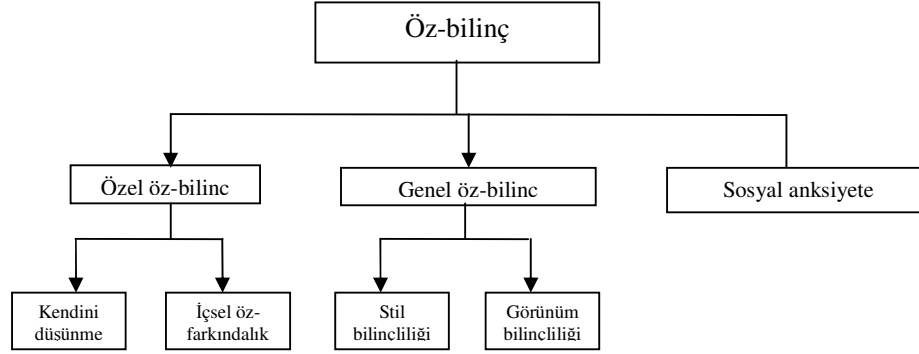
Burnkrant ve Page (1984)'ün yaklaşımına en güçlü destek Piliavin ve Charng (1988)'in ayırdedici geçerlik çalışması olmuştur. Bu çalışmada kendini düşünme ile içsel öz-farkındalık alt ölçeklerinin, kimlik arayışını değerlendiren bir ölçekle ilişkisi incelenmiştir. Kimlik arama kendini düşünme ile .30, içsel öz-farkındalık ile .60 ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca, Mittal ve Balasubramanian (1987) genel öz-bilincin tek boyutluluğunu değerlendirmek için kullanılan kısmi korelasyonla stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliği şeklinde iki bağımsız genel öz-bilinç ölçeği tanımlamıştır. Bu yaklaşım aynı zamanda Burnkrant ve Page (1984)'ün özel öz-bilinç modelini desteklemektedir. Anderson ve diğerleri (1996), Watson ve diğerleri de (1994) genel öz-bilincin iki alt boyutlu modelini destekleyici bir bulgu elde etmiştir.

Chang (1998a) 354 üniversite öğrencisi üzerinde, 3'lü (Fenigstein ve diğerleri, 1975; özel öz-bilinç, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete), 4'lü (Burnkrant & Page, 1984; kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete) ve 5'li (Mittal & Balasubramanian, 1987; kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete) öz-bilinç modelleri için yaptığı doğrulayıcı faktör analizinde 4 faktörlü modelin diğer iki modele göre daha işlevsel olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu araştırmada özel öz-bilinci, kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık şeklinde iki alt boyuta ayıran modelin yeterli uyum verdiği, genel öz-bilincin iki alt boyutlu modelinin ise doğrulanmadığını görülmüştür.

Görüldüğü gibi öz bilinci ölçmek için kullanılan öz-bilinç ölçeğini ile ilgili çalışmalar, oldukça uzun bir zaman dilimini kapsamaktadır. Ölçek çeşitli kültürlere de uyarlanmış ve çalışmalar farklı örneklem grupları üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada da Mittal & Balasubramanian, (1987) tarafından revize edilen 5 alt boyutlu ( kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete ) öz-bilinç ölçeği kullanılmıştır.

## 1.2.2. Ölçeğin Alt Boyutları ve Birbirleri ile İlişkileri



Şekil 4. Öz-bilincin Alt Boyutları

### Özel Öz-bilinç

Özel öz-bilinç, bireyin özel duyguları, inançları, motivasyonları gibi diğerleri tarafından kolayca ulaşılamayan ve bilinmeyen gizil, kapalı ve kişisel yönleri üzerinde derin biçimde düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade eder (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Özel öz-bilinç bireylerin benlikleri ve içsel motivasyonları üzerine düşünmesi olarak tanımlanır ve duygu ve düşüncelerine yönelik ilgisi ile ilişkilidir., (örneğin, bireyin sürekli biçimde kendini motive eden unsurları incelemesi), (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Bireyin, düşünce, bellek ve duyguları gibi içsel deneyimlerine ve kendisi hakkındaki düşüncelerine odaklanmasıdır. Düşünceler, duygular ve tutumlar gibi benliğin toplumdan gizli olan yönlerine ilişkin süregelen bir farkındalıktır (Davis & Franzoi, 1999).

Öz-bilinç ölçeğini kullanan çeşitli araştırmalardan çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Bu çelişkili sonuçlara dayalı olarak birçok araştırmacı özellikle özel öz-bilinç alt ölçeğini incelemiştir (Anderson ve diğerleri, 1996; Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988). Örneğin, Anderson ve diğerleri (1996) özel öz-bilinç ile doğru öz-bilgi, duygusal farkındalık ve bağımsızlık arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmaları olmasına rağmen, özel öz-bilinç ile anksiyete ve depresyonun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmaların da bulunduğunu belirtmiştir. Bu tutarsız sonuçların yol açtığı araştırmalar özel öz-bilincin tek boyutlu olmadığını ve iki alt

boyuta sahip olduğunu kanıtlamıştır (Burnkrant & Page, 1984; Mittal & Balasubramanian; Piliavin & Charng, 1988).

**Kendini düşünme:** Özel öz bilincin ilk boyut olan kendini düşünme, bireyin eylemleri ve yaptığı davranışlar hakkında düşünmesi eğilimidir. (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant & Page, 1984; Chang, 1998a; Creed & Funder, 1998. Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988). Kendini düşünme, bireyin çocukluk deneyimlerini de içeren geçmişini düşünmesini, hayal kurmasını ve kendini değerlendirmesini içerir. Anderson ve diğerleri (1996)'ya göre kendini düşünme “özel öz-bilincin negatif ve bunaltıcı, kendine güvensizlik ve kendini aşırı düşünme şeklinde karakterize edilen yanıdır. Kendini düşünme bireyin kendini anlamaya yönelik eğilimini yansıtır ve bir çeşit kendini inceleme sürecidir.

**İçsel öz-farkındalık:** İkinci boyut olan içsel öz-farkındalık bireyin duygusal durumlarına ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant & Page, 1984; Chang, 1998a; Creed & Funder, 1998. Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988). İçsel öz-farkındalık mutluluk, sakinlik ve üzüntü gibi duyguların farkındalığını ifade eder. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin duyarlılığını yansıtır. Bazı araştırmacılara göre ise içsel öz-farkındalık bireyin duygularındaki değişimlere ve bilişlerini nasıl işleme koyduğuna yönelik aşırı hassaslığı olarak tanımlanabilir.

Burnkrant ve Page (1984)'ün yaklaşımını temel alan araştırmalar çoğaldıkça, her bir boyutun tanımlanması değişmiş ve kendini düşünmenin negatif faktörlerle ilişkisi daha doğru bir biçimde ortaya çıkmıştır. Ancak aradan 20 yıldan fazla bir süre geçmesine rağmen Burnkrant ve Page (1984)'ün özel öz-bilince yönelik öne sürdüğü ikili yaklaşıma alternatif olabilecek bir model geliştirilememiş ve yapılan tanımlamalar daha pozitif, uyumlu olan içsel öz-farkındalık ile daha negatif, uyumsuz olan kendini düşünme arasındaki ayrımı netleştirmiştir (Anderson ve diğerleri, 1996; Cacioppo & Petty, 1982; Creed & Funder, 1998; Watson ve diğerleri, 1996).

Anderson ve diğerleri (1996) kendini düşünme ile anksiyete ve depresyon ölçümleri arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Bireyin geçmişini düşünmesi, hayal kurması ve kendini değerlendirmesine yönelik eğiliminin psikopatoloji ile niçin ilişkili

olduğu, duygusal ve bedensel durumların ise niçin ilişkili olmadığı sorularına bağlı olarak içsel öz-farkındalık ve kendini düşünme kavramlarını yeniden incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda Burnkrant ve Page (1984) tarafından geliştirilen iki kavramın kavramsal anlamda çok yakın olduklarını belirlemiş ve bu iki kavramın tekrar kavramsallaştırılmasını önermişlerdir. Araştırmacılar kendini düşünmenin daha negatif, içsel öz-farkındalığın ise daha pozitif bir eğilim olduğunu ve kendini düşünmenin bireyin kendine yönelik farkındalığının negatif ve daha baskıcı bir yönünü değerlendirdiğini ifade etmişlerdir. Öte yandan içsel öz-farkındalık bireyin kendine yönelik farkındalığını daha tarafsız bir biçimde değerlendirmektedir. Bundan dolayı Anderson ve diğerleri (1996) ikinci unsurun daha dengeli bir öz-farkındalığı değerlendirdiğini öne sürmüştür.

Creed ve Funder (1998) öz-bilinç ölçeğinin faktörlerini araştırmak için yaptıkları bir çalışmada, kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık faktörlerine ilişkin daha detaylı bir anlayış kazanmak amacıyla, kişilik bilgileri ve davranışsal gözlemlerle bir bütün halinde iki kavramı incelemiştir. 92'si kız ve 92'si erkek toplam 184 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların kişilik tanımlarını elde etmek amacıyla California Q-sort ölçeğini uygulamışlardır. Araştırmadan önemli bulgular elde edilmiş ve önceki araştırmaların (Burnkrant & Page, 1984; Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988)'ün ileri sürdüğü dört-faktörlü model desteklenmiştir. Faktör analizi hem özel öz-bilincin ikili modelini (kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık) hem de öz-bilinç ölçeğinin üçlü modelinin (özel öz-bilinç, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete) desteklemiştir.

Creed ve Funder aynı zamanda özel öz-bilinç alt ölçeğiyle, California Q-sort ölçeğinin ilişkili olduğunu ve kendini düşünme alt boyutundan yüksek puan alan bireylerin kendilerini “iç-gözlem yapma, hayal kurma ve diğerleriyle karşılaştırma eğilimine sahip olarak gördüklerini” bulmuştur. Aynı zamanda bu bireyler kendilerini “anksiyete, şüphecilik ve öz-acıma” eğiliminde görmüşlerdir (1998, s. 420). Kendini düşünme alt ölçeğinden düşük puan alan bireyler ise kendilerini rahat, sakin, ve geniş bir dizi ilgiye sahip olarak tanımlamışlardır. Bundan dolayı yüksek kendini düşünme özelliği olan bireylerin, önceki araştırmalardan elde edilen bulguları destekler biçimde

daha fazla negatif eğilime sahip olduğu görülmüştür (Anderson ve diğerleri, 1996; Cacioppo & Petty, 1982; Watson ve diğerleri, 1996).

Öte yandan yüksek içsel öz-farkındalığa sahip bireyler, kendilerini iç-gözlemci, sakin ve merhametli ve kendi iç motivasyonlarına ilişkin farkındalığa sahip olarak tanımlamışlardır. İçsel öz-farkındalık düzeyi düşük olan bireyler ise diğer insanlarla aralarına mesafe koyduklarını, anksiyete ve çatışmayı inkâr etme eğiliminde olduklarını ve kendilerini duygusal anlamda sakin olarak gördüklerini bildirmişlerdir (Creed & Funder, 1998, s. 422). Bundan dolayı Creed ve Funder, içsel öz-farkındalığın daha uyumlu, kendini düşünme alt boyutunun ise daha az uyumlu olduğunu ve bu sonuçların Anderson ve diğerleri (1996)'nın çalışmasını desteklediğini belirtmiştir

#### *Genel Öz-bilinç*

Genel öz-bilinç, bireyin görünüm ve tavırlar gibi diğerlerine de açık olan yönleri hakkında farkındalık sağlama eğilimidir. Genel öz-bilinç bireyin bir sosyal obje olarak kendi hakkında düşünmesidir ve fiziksel görünümü ve diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenim gibi sosyal imajlarıyla ilişkilidir. Genel öz-bilinç dış görünüm gibi bireyin diğerleri tarafından gözlemlenen özellikleriyle ilgilidir ve diğerlerinin kendisine yönelik tepkilerine ilişkin farkındalığını ifade eder. Fenigstein ve diğerleri (1975), genel öz-bilinci “bireyin sosyal bir obje olarak farkındalığı” şeklinde tanımlarken, Davis ve Franzoi, (1999) “benliğin diğerleri tarafından görülebilir yönleri olan, fiziksel görünüm, eylemler ve konuşma gibi unsurlarının farkında olmaya yönelik süregelen bir eğilimdir” şeklinde tanımlamıştır.

Tıpkı özel öz-bilinçte olduğu gibi ölçeğin alt boyutlarına ilişkin yapılan araştırmalar, toplumsal öz bilincin de kendi içinde iki alt boyuta ayrıldığını bulmuşlardır (Anderson ve diğerleri, 1996; Watson ve diğerleri, 1994; Mittal ve Balasubramanian,1987) .

**Stil bilinçliliği:** Stil bilinçliliği bireyin kişisel davranış stilleriyle ilişkili eğilimleridir (Nystedt & Ljungberg, 2002). Bireyin diğerlerine sunmak istediği belli bir imaja yönelik ilgisini ifade eder.

**Görünüm bilinçliliği:** Görünüm bilinçliliği bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ifade eder ve bireyin fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu farkındalıktır (Nystedt & Ljungberg, 2002).

Fenigstein ve diğerleri (1975) genel öz-bilincin bireyin sosyal odak noktası olarak kendisi hakkında saplantıları ile ilişkili olduğunu ifade etmiş ve özel öz-bilinci ise bireyin kendisi hakkında derin biçimde düşünmesi olarak negatif bir eylem şeklinde tanımlamıştır.

Genel öz-bilinç açısından yapılan bir çalışmada, stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliğiyle, Kimlik Unsurları Ölçeği'nin (Cheek ve Briggs, 1982) kişisel kimlik ve sosyal kimlik alt boyutları, Kendini İzleme Ölçeği (Snyder, 1974)'nin diğer odaklılığı ölçen alt boyutu ve çeşitli utangaçlık ve suçluluk ölçümleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Watson ve diğerleri, 1996). Bu çalışmadaki kısmi ilişkiler stil bilinçliliğinin bulunan bağlantılarla açıklanabildiğini göstermiştir. Bununla birlikte yukarıda betimlenen çalışmalarda stil bilinçliliğinin, görünüm bilinçliliğine göre uyumsuzlukla daha ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda stil bilinçliliği sosyal istenebilirlik pozitif ilişkili, görünüm bilinçliliği ise negatif ilişkili bulunmuştur (Watson ve diğerleri, 1995).

### *Sosyal Anksiyete*

Sosyal anksiyete bireyin sosyal etkileşimlerde kaygı yaşamaması olarak tanımlanır ve genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklanır. Sosyal anksiyete bireyin başkalarının var olduğu durumlarda hissettiği huzursuzluğu ifade eder (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Fenigstein ve diğerleri (1975)'e, göre bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik aşırı bir kaygı ve kuşku yaşamaması eğilimidir olarak ifade edilmektedir. Yapılan bir çok araştırmada sosyal anksiyetenin ortaya çıkışında genel öz-bilincin temel ön koşul olabileceği belirtilmiştir (Bogels ve diğerleri, 1996; Buss, 1980; Hope & Heimberg, 1988; Matsuo & Arai, 1998; McEwan & Devins, 1983; Saboonchi, Lundh, & Ost, 1999; Schlenker & Leary, 1982; Schroeder, 1996; Smith ve diğerleri, 1983). Sosyal anksiyeteye yönelik çağdaş yaklaşımlar, belli bir izlenim yaratmak için motivasyonların, hem de bunu gerçekleştirmede başarısız olma ihtimaline ilişkin yaşanan kaygının sosyal

anksiyetenin temeli olduğununun altını çizmişlerdir (Schlenker & Leary, 1982). Bundan dolayı, öz-bilincin bir derece sosyal anksiyetenin öncüsü olduğu öne sürülmüştür (Schlenker & Leary, 1982). Özel ve genel öz-bilinç unsurları, öz-bilincin çeşitlerini yansıtırken, sosyal anksiyete bireyin öz-bilince verdiği tepkiyi ifade eder (Fenigstein ve diğerleri, 1975).

Klinik olmayan örneklerle yapılan bazı ilişkiel araştırmalarda, sosyal anksiyete ile özel öz-bilincin diğer boyutları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Avustralya (Monfries & Kafer, 1993) ve İsveç'te (Saboonchi & Lundh, 1997) yapılan çalışmalar, sosyal anksiyete ile hem genel hem de özel öz-bilinç arasında ilişki olduğunu kanıtlarken, İzlanda (Smari ve diğerleri, 1995) ve Hollanda'da (Bogels ve diğerleri, 1996), yapılan çalışmalar sosyal anksiyete ile genel öz-bilinç arasında ilişki olduğunu, sosyal anksiyete ile özel öz-bilinç arasında ise herhangi bir ilişki olmadığını göstermiştir.

### **1.2.3. Öz-bilinç Alanında Yapılan Araştırmalar**

Genel olarak bireyin benliğinin çeşitli boyutlarına yönelik ilgisini ifade eden öz-bilinç kavramı, psikolojik iyi olma ve psikolojik işlevselliğin oldukça farklı alanlarıyla ilişkilendirilmiştir. Banos ve Belloch (1990) tarafından yapılan incelemede görülebileceği gibi bu alanlar sosyalleşme ve sosyal reddedilmeye duyarlı olmadan, bireyin kendine yönelik ilgisini işlemesine ve bireyin şemalarını yapılandırmasına kadar geniş bir yelpazede dağılım göstermektedir. Bu alan aynı zamanda zorlamayla yüzleşildiğinde verilen tepkileri, tutumların değişim sürecini veya gruba uyma davranışlarını da içermektedir.

Öz-bilincin ayrıca bir dizi psikolojik bozuklukla da ilişkili olduğu görülmüştür (Ingram, 1990). Konuyla ilgili literatür incelendiğinde öz-bilinç yapısının farklı klinik tablolar temel alınarak, özel ve genel şeklinde iki alt boyuta ayırma çabalarının olduğu görülmektedir. Bu nedenle özel öz-bilinç depresyonun ortaya çıkma ve süregelenleşmesinin nedeni olarak öne süren teoriler geliştirilmiştir (Hull ve diğerleri, 1991; Ingram, 1990a; Ingram & Smith, 1984; Pyszczynski & Greenberg, 1987; Smith & Greenberg, 1981; Wood ve diğerleri, 1990). Benzer biçimde sosyal anksiyetenin ortaya çıkışında genel öz-bilincin temel ön koşul olabileceği belirtilmiştir (Bogels ve diğerleri, 1996; Buss, 1980; Hope & Heimberg, 1988; Matsuo & Arai, 1998; McEwan



& Devins, 1983; Saboonchi, Lundh, & Ost, 1999; Schlenker & Leary, 1982; Schroeder, 1996; Smith ve diğeri, 1983). Aynı zamanda, agarofobik ve sosyal anksiyete yaşayan örneklemlerde, özel öz-bilinç ile kontrol kaybı ve negatif sosyal tepkiler korkusu arasında ilişki bulunmuştur (Belfer & Glass, 1992). Genel öz-bilincin özel öz-bilince göre yeme bozukluğu yaşayan bireylerde daha önemli olduğu görülmüştür (Blanchard & Frost, 1983; Striegel-Moore ve diğeri, 1993). Bununla birlikte literatürde öz-bilinç yapısının psikolojik bozukluklarla ilişkisini inceleyen araştırmaların bulguları da çelişkili bir görünüm sergilemektedir (Anderson ve diğeri, 1996; Belfer & Glass, 1992; Conway & Giannopoulos, 1992; Dickstein ve diğeri, 1981; Hope & Heimberg, 1988; Jostes ve diğeri, 1999; Saboonchi & Lundh, 1997; Wells, 1991).

Bu çelişkili sonuçların açıklanmasında bir metodolojik ve iki teorik neden öne sürülmüştür. Metodolojik sorun, elde edilen sonuçların karşılaştırılmasını zorlaştıran çoktürel (heterogeneity) süreçlerin kullanılmasıdır (örneğin, ölçek kullanma, deneysel çalışmalar, kameralı veya kamerasız davranışsal testler vs.), (Ruipereza & Belloch, 2003). Böylece genel öz-bilincin ölçülmesinde, kameralar eşliğinde davranışsal testlerin kullanılması, bireysel farklılıkların etkisinin azalmasına ve deneklerin tekdüze yüksek bir genel öz-bilinç açığa vurmalarına yol açabilir (Hope & Heimberg, 1988). Teorik açıklamalardan birisi öz-bilincin belli bir psikolojik bozukluk için spesifikleştirilememesi veya yüksek öz-bilinç dışavurumunun tüm psikolojik rahatsızlıkların genel bir karakteristiği olmasıdır (Clark, 1986; Goldstein & Chambless, 1978; Ingram, 1990a; Sanz & Avia, 1994). Diğeri ise başlı başına öz-bilinç yapısının teorik kavramsallaştırılmasıyla ilişkilidir. Burnkrant ve Page (1984) özel öz-bilincin bölünmez olmadığını ve fakat iki farklı boyuta ayrılabilirliğini savunmuştur: kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık. Bu görüş birçok araştırma tarafından desteklenmesine rağmen (Anderson ve diğeri, 1996; Chan, 1996; Chang, 1998a, 1998b; Cramer, 2000; Creed & Funder, 1998, 1999; Lennox ve diğeri, 1987; Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988; Trapnell & Campbell, 1999; Watson ve diğeri, 1996), çeşitli eleştirilere de konu olmuştur.

Mittal ve Balasubramanian (1987) öz-bilinç ölçeğinin her iki alt boyutunun psikometrik özelliklerini ayrıntılı olarak incelemiş ve özel öz-bilincin Burnkrant ve

Page (1984)'nün önerdiği gibi iki alt boyuta sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Mittal ve Balasubramanian (1987) yaptıkları analiz sonucunda özel öz-bilincin kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık, genel öz-bilincin ise stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliği şeklinde ikişer alt boyuta sahip olduğunu ifade etmiştir.

Bu alt boyutların kendi aralarındaki ilişkilerini ve onların çeşitli psikolojik ve psikopatolojik göstergelerle olan bağlantılarını belirlemek amacıyla daha pek çok çalışma yapılmıştır (Anderson ve diğerleri, 1996; Conway & Giannopoulos, 1992; Conway ve diğerleri, 1993; Creed & Funder, 1998; Lennox ve diğerleri, 1987; Piliavin & Charng, 1988; Watson ve diğerleri, 1994; 1996).

Öz-farkındalıkla ilişkili çelişkili sonuçlar daha çok özel öz-bilinç alanında yapılan araştırmalarda elde edilmektedir (Fenigstein ve diğerleri, 1975). İçsel öz-farkındalık psikolojik uyumla daha fazla ilişkili iken, kendini düşünme daha çok psikolojik sorunlarla ilişkilidir. Araştırmacılar sırasıyla içsel öz-farkındalık ve kendini düşünmeyi kontrol ederek her iki boyutu tekrar incelediklerinde, ikisi arasındaki zıtlık daha net biçimde kanıtlanmıştır (Reeves ve diğerleri, 1995; Scandell, 2001)

Çeşitli araştırmalar yüksek düzeyde öz-bilincin veya bireyin kendisi hakkında derin biçimde düşünmesinin, negatif değerlendirilme korkusuyla, davranışın gerçek nedenleri hakkında düşünmede bozuklukların meydana gelmesiyle ve düşük düzeyde benlik saygısı ve duygusal kararlılıkla ilişkili olduğunu kanıtlamıştır (Monfries & Kafer, 1994; Nisbett & Wilson, 1977; Turner ve diğerleri, 1978; Davies, 1982). Bu araştırmalar öz-bilincin bireyin günlük yaşam ihtiyaçlarını dengeli biçimde karşılamaında güçlükler yarattığına ilişkin net bir portre çizmektedir.

Öz-bilincin bu net tehlikelerine rağmen onun eşsiz üstünlüğü, bireyin yaşamını incelemekten korkmasını sert biçimde eleştiren varoluşçu Jean-Paul Sartre tarafından dile getirilmiştir. Sartre'ye göre bireyin kendisini incelemekten ve kendi varlığından korkması, 'kötü niyet'le yaşamasına yol açar.

Kuşkusuz, kötü niyetli birisi hoş olmayan bir gerçeği gizlemektedir veya güzel bir yalanı gerçek gibi sunmaktadır. Kötü niyet görünüşte yalancılıktır. Ne olursa olsun kötü niyete sahip olan birey gerçeği gizlemektedir (Sartre, 1965, s. 139).

Ayrıca klinisyenler ve popüler medya sıklıkla topluma, bireyin kendini bilmesinin motivasyonlarını artırmasına, sevdiği ve sevmediği şeyleri anlamasına ve nihai olarak büyük mutluluğa ulaşmasına yardımcı olacağını hatırlatmaktadır. Psikoloji araştırmaları, özel öz-bilince sahip bireylerin daha iyi betimlenmiş benlik şemasına, daha tutarlı bir benlik algısına ve daha doğru öz-bilgiye sahip olduğunu göstererek, kendini incelemenin yararlarından bazılarını destekleyici kanıtlar bulmuştur (Nasby, 1985; 1989; Kernis & Grannemann, 1988; Carver & Scheier, 1978; Scheier, 1980).

Bu açıklama ve bulgular öz-bilince yönelik net bir tutarsızlığı ortaya koymaktadır. Bir yandan öz-bilgi sahip olunabilecek en iyi özellik olarak görülmektedir: Birey çevresine yönelik farkındalığa ve çeşitli durumlara nasıl tepkide bulunabileceğine ilişkin içgörüyü sahip olacak, ayrıca kendini diğer bireylere daha doğru biçimde tanıtabilme yeteneği kazanacak (Buss, 1980). Bununla birlikte benliği derin biçimde düşünme ve inceleme birçok psikopatolojiye yol açacak. Bu paradokstan dolayı öz-bilinç ve sonuçları hakkında daha doğru bir anlayış kazanmak önemli gibi görünmektedir (Creed & Funder, 1998).

Genel olarak baktığımızda, araştırmalar öz-bilincin, yüklemeler (BriBe & Vallerand, 1990; Duval & Wicklund 1973; Ellis & Holmes, 1982, Jaimovich, 1999), başa çıkma ve psikolojik iyi olma (Frone & McFarlin, 1989; Makris & Heimberg, 1995; Mullen & Suls, 1982; Seib & Vodanovich, 1998), duygusal deneyimler (Fejfar & Hoyle, 2000; Scheier & Carver, 1977), sosyal yargı (Chang ve diğerleri, 2001; Samuel & Dollinger, 1989) ve benlik hakkındaki sosyal bilgiye verilen tepkilerle (Davis, 1994; Fenigstein, 1979) ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar öz-farkındalık düzeyinin değişmesinin saldırganlık (Scheier ve diğerleri, 1974) ve benlik saygısıyla (Ickes ve diğerleri, 1973) ilişkili bir dizi davranışı etkilediğini göstermiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar öz-bilinçle bağlantılı faktörler ile nörotizm ve deneyime açık olma gibi kişiliğin çeşitli yönleri, arasında ilişki olduğunu bulmuştur (Creed & Funder, 1998; Realo & Allik, 1998; Trapnell & Campbell, 1999).

Creed ve Funder (1998) içsel öz-farkındalık ve kendini düşünme ile Beş faktörlü kişilik envanteri karşılaştırmıştır. İçsel öz-farkındalık, dışa dönüklük, sorumluluk ve

uyumluluk ile pozitif, kendini düşünme ise nörotizm ile pozitif, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile negatif ilişkili bulunmuştur. Creed ve Funder sadece bireyin, kendisi hakkında bilgi vermesine (self-report) dayanan verilerle yetinmemiş, aynı zamanda katılımcıların diğerleri tarafından nasıl algılandığını belirlemek amacıyla onların arkadaşlarının görüşlerini de araştırmaya dahil etmiştir. Kendini düşünme alt boyutundan yüksek düzeyde puan alanlar, arkadaşları tarafından kaygılı, düşmanca duygulara sahip ve kendi duygu ve motivasyonlarını diğerlerine yansıtan bireyler olarak algılanmışlardır. Kendini düşünme alt boyutundan düşük düzeyde puan alanlar ise daha fazla sosyal beceriye sahip, neşeli ve güvenilir olarak algılanmışlardır. Yüksek içsel öz-farkındalık özelliğine sahip bireyler arkadaşları tarafından, diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenimin farkında olan, estetik bir izlenim bırakmaktan zevk alan ve tavsiye verme eğilimi sergileyen bir kişilik görünümünde algılanırken, düşük düzeyde içsel öz-farkındalığa sahip bireyler kendine küçümseyen, engelleyen ve suçlu diğerlerine yansıtma eğiliminde olan bireyler olarak algılanmıştır (Creed & Funder, 1998).

Aynı zamanda katılımcıların diğerleri tarafından nasıl algılandığı cinsiyete göre de farklılaşmıştır. Yüksek düzeyde içsel öz-farkındalığa sahip kadınlar pozitif terimlerle algılanırken, yüksek içsel öz-farkındalığa sahip erkekler rahatsız edici, kendilerini diğerleriyle karşılaştırma eğilimine sahip ve kaygılı bireyler olarak görülmüştür.

Trapnell ve Campbell (1999)'nun araştırmalarından elde ettiği bulgular, Creed ve Funder (1998)'in çalışmasını kısmen destekler niteliktedir. Bu araştırmacılar üç örneklem grubu üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, kendini düşünme ile nörotizm ve deneyime açık olma arasında, içsel öz-farkındalık ile ise sorumluluk ve deneyime açık olma arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. (Watson & Biderman, 1993; Watson ve diğerleri, 1995; 1996).

Ayrıca orjinal ve revize edilen öz-bilinç ölçeklerinin puanları, farklı psikolojik alan ve fenomenler için açıklayıcı değişkenler ortaya koymuştur. Örneğin, özel öz-bilinç bireyleri doğru ve yanlış kişisel geridönütleri ayırabilme yetenekleriyle pozitif ilişkili bulunmuştur (Davis, 1994). Yükleme alanında yapılan araştırmalarda, özel öz-bilinç alt ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin düşük alanlara göre, kişisel başarılarına

yönelik daha içsel, kontrol edilebilir ve kararlı yüklemeler yaptıkları (Bribe & Vallerand, 1990) ve sosyal etkileşimlerde duygularındaki farklılıkları daha detaylı algılayabildikleri bulunmuştur (Jaimovich, 1999). Normal bireylerin örneklem olarak katıldığı çalışmalarda genel öz-bilinç, kişilerarası algılama becerileriyle (Schroeder, 1995), diğerleri tarafından reddedilme karşısında daha negatif tepki vermeyle (Fenigstein, 1979), yaşla ilişkili bedensel değişimlere yönelik kaygılarla (Franzoi ve diğerleri, 1990), alkolizmle (Plueddemann ve diğerleri, 1999), ilişkilerden doyum elde edememeyle (Evans & Wertheim, 1998) pozitif ilişkili bulunmuştur.

Watson ve diğerleri de (1994) diyet kaygısı ile görünüm bilinçliliği arasında pozitif ve yüksek yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal anksiyete ve benlik saygısı ile stil bilinçliliğinin arasındaki ilişkinin de pozitif ve son derece yüksek olduğu görülmüştür. Striegel-Moore ve diğerleri (1993) ise araştırmalarında, yeme bozukluğu açısından genel ve özel öz-bilinç farklılıklarını belirlemek amacıyla üç grup oluşturmuştur: (1) bulimik hastalar, (2) yeme bozukluğu olan ancak klinik olmayan bireyler ve (3) normal bireylerden oluşan kontrol grubu. Bulimik hastalar ve yeme bozukluğu ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, kontrol grubunda bulunan normallere göre genel öz-bilinç ölçeğinden anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Özel öz-bilinç açısından ise bu üç grup arasında farklılık bulunmamıştır. Geissner ve diğerleri (1997) tarafından yapılan bir çalışmada ise anoreksik bireylerin normal bireylere göre genel öz-bilinç alt ölçeğinde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Jostes ve diğerleri, 1999). Bu çalışmada özel öz-bilinç değerlendirilmemiştir. Blanchard ve Frost (1983) bayanlar üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, diyet kaygısı ile genel öz-bilinç arasında zayıf bir ilişki olduğunu ( $r=.30$ ), özel öz-bilinç ise anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Paranoya ile yapılan çalışmalarda, bir çok araştırmacı paranoyak bireylerin klasik olarak sosyal etkileşimleri kendilerine yönelik bir saldırganlık şeklinde yanlış yorumlama eğilimine sahip olduklarını ve en ufak bir belirti karşısında aşırı duyarlılıklarını sürdürdüklerini belirtmiştir. Bu yüksek düzeydeki kendine yönelik farkındalık veya aşırı öz-bilinç paranoyanın temel özelliği olarak görülmüş ve her zaman bireyleri, kendilerini diğerlerinin merkezinde oldukları düşüncesine sevk etmiştir (Fenigstein, 1984; Greenwald, 1980). Paranojid düşüncedeki rolünü destekler biçimde, aşırı öz-bilinç hafif paranoayla pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili

bulunmuştur (Fenigstein & Vanable, 1992). Paranoya ölçeğini geliştirenler (Fenigstein & Vanable, 1992) bu ölçeği klinik olmayan paranoyayı değerlendirmek için geliştirmiş ve öz-bilinç düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda paranoya ölçeğinden de yüksek puan aldıklarını belirlemiştir.

Bununla birlikte yükseltilmiş veya aşırı düzeydeki öz-bilinç, paranoyak düşüncenin önemli bir özelliğidir (Fenigstein & Vanable, 1992). Şüphencilğin paranoyanın temel özelliği olduğu hatırlandığında, genel öz-bilinç ile paranoid düşünce arasındaki paralellik kolayca göze çarpmaktadır. Laing (1969) şüphencilği öz-bilincin bir unsuru olarak betimlemiştir. O bireylerin diğerlerinin var olduğu ortamlarda kendilerine yönelik artan bir farkındalık geliştirmesi durumunda, bunun algılamalarında çarpıklıklara yol açabileceğini ve bu bireylerin, zihinlerinin diğerlerinin etkisi altında olduğuna inanabileceklerini belirtmiştir. Bu fikir delüzyonel algıya benzemesine rağmen, mantıksız yanlış yorumlama sürecinin başlangıç aşaması olarak görülebilir. Laing (1969)'nın iddiası, genel öz-bilinç ile benliğin aşırı algılanması ve paranoya ölçeği arasında pozitif ilişki bulunmasıyla desteklenmiştir (Fenigstein, 1984; Fenigstein & Vanable, 1992).

Seib ve Vodanovich (1998), sıkılganlık eğilimi ile öz-bilinç arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, sıkılganlık eğilimi ölçeği (Farmer & Sundberg, 1986) ve özel öz-bilinç ölçeğininin içsel öz-farkındalık ile kendini düşünme alt ölçeklerini uygulamışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yüksek düzeyde sıkılganlık eğilimi yaşayan bireylerin, içsel öz-farkındalık düzeylerinin düşük, kendini düşünme düzeylerinin ise yüksek olduğunu kanıtlamıştır. Bu sonuçlar sıkılganlık eğilimi olan bireylerin duygularındaki değişimlere karşı duyarlı olmadıklarını ve kendilerine ve yaşamlarına eleştirel biçimde saplanıp kalma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Önceki araştırmalar da kendini düşünme düzeyinin artmasının, zararlı sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir (Conway & Giannopoulos, 1993; Fenigstein & Vanable, 1992).

Anksiyete ve öz-bilinç arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise anksiyetenin, kendine odaklanan dikkat sürecine bir tepki olduğu (Fenigstein ve diğerleri, 1975; Gibbons, 1990) ve bu sürecin performans üzerinde negatif etkisinin olabileceği

(Moran, 1996) varsayılmıştır. Bireyler dikkatlerini kendilerine aşırı odakladıklarında, sonuç olarak kaygı (anksiyetenin bilişsel unsuru) ve pişmanlık yaşayabilirler (Lewis & Linder, 1997). Martin ve Debus (1999) dikkatin benliğe odaklandığı durumlarda bireylerin negatif duygulanım yaşama ve kendileri ve çevrelerine yönelik negatif yargılarda bulunma olasılıklarının daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Bu negatif algılamalar bireylerin motivasyonlarını azaltarak, belli bir aktivite için harcayacakları çabanın azalmasına neden olabilir (Leary, 1992). Ek olarak Jackson (1995) öz-bilinç kaybının deneyim akışının yoğunluğunu artırdığını kanıtlamıştır. Bununla birlikte benlik belirginleştğinde “akış bozulur ve pozitif duygulanım azalır (Silvia, 2002, s. 196).

Bazı çalışmalarda özel ve genel öz-bilinçle ilişkili olarak, anksiyete bozukularının niceliksel özellikleri belirlenmiştir. Belfer ve Glass (1992) anksiyeteli ve agorafobik gruplarda, kontrol kaybı korkusu ile özel öz-bilinç arasında ve negatif sosyal tepkiler korkusu ile özel öz-bilinç arasında zayıf bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ek olarak agorafobik grupta, özel öz-bilinç ile algılanan otonom uyarılma arasında da zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Agorafobik korkular aynı zamanda bir İsveç çalışmasında hem özel hem de genel öz-bilinçle ilişkili bulunmuştur (Saboonchi & Lundh, 1997). İzlanda da yapılan bir çalışmada ise (Smari ve diğerleri, 1995), agorafobik korkular ile özel ve genel öz-bilinç arasında .20'dan yüksek bir ilişki bulunamamıştır. Hope ve Heimberg (1988) DSM-III'e göre sosyal fobi tanısı almış 44 hasta üzerinde yürüttükleri ilişkiyel bir çalışmada, genel öz-bilincin, özel öz-bilince göre sosyal fobi ile daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür.

Reeves ve diğerleri (1995), içsel öz-farkındalığın, kendini düşünmeye göre biliş ihtiyacıyla ve düşünmekten zevk almayla daha fazla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Cacioppo ve Petty, 1982). Ek olarak içsel öz-farkındalık depresyonla negatif, kendini düşünme ise pozitif ilişkili bulunmuştur. Anderson ve diğerleri (1996) ise kendini düşünmenin, depresyon, genel anksiyete ve sosyal anksiyete ile pozitif, benlik saygısıyla negatif ilişki, içsel öz-farkındalığın ise tüm değişkenlerle tam tersi ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Watson ve diğerleri (1996), yüksek düzeyde kendini düşünmenin utangaçlık, şüphe ve sosyal anksiyeteyi önemli düzeyde yordadığını, içsel öz-farkındalığın ise yordamadığını bulmuştur. Tüm bu sonuçlar,

içsel öz-farkındalığın özel öz-bilincin görece daha uyumlu, kendini düşünmenin ise uyumsuz olduğunu göstermektedir. Özel öz-bilinç ile saldırganlık arasındaki ilişki de incelenmiştir. Fenigstein ve diğerleri (1975) yayınlanmamış çalışmalarında öfkenin özel öz-bilincin bir unsuru olduğunu ifade etmiştir.

#### **1.2.4. Cinsiyet ve Ergenler Açısından Öz-bilinç**

Cinsiyete göre öz-bilinç yapısı açısından farklılıkları inceleyen önceki araştırmaların sonuçları net değildir. Fenigstein ve diğerleri (1975)'in orjinal çalışmasında, kadınlar erkeklere göre daha yüksek puan almasına rağmen, bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür. Daha sonraki bazı çalışmalarda kadınların erkeklere genel ve özel öz-bilinç alt boyutlarında (Texeira & Gomes, 1995) anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülürken, diğer çalışmalarda ise erkeklerin özel ve genel öz-bilinç alt boyutlarında kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları, kadınların ise sosyal anksiyete alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur (Bendania & Abed, 1997). Kanadalı öğrenciler üzerinde yapılan en son çalışmada, öz-bilinç ve sosyal anksiyete açısından erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur (Cramer, 2000). Ayrıca faktörler arasındaki ilişkiler açısından da cinsiyete göre farklılıklar olduğu görülmüştür; genel öz-bilinç ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki kadınlar için pozitif ve anlamlı iken ( $r=.51$ ), erkekler için değildir ( $r=.11$ ).

ABD'de (örneğin; Fenigstein ve diğerleri, 1975), Almanya'da (Heinemann, 1979), İngiltere'de (Abrams, 1988), ve Hollanda'da (Vleeming & Engelese, 1981) yapılan çalışmalar özel öz-bilinç alt ölçeği açısından cinsiyete göre bir farklılık olmadığını bulmuştur. Sosyal anksiyete alt ölçeğindeki cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda da yine cinsiyet farklılıkları bulunamamıştır (Fenigstein ve diğerleri, 1975; Vleeming & Engelese, 1981).

Batı toplumlarında yapılan araştırmalarda cinsiyet farklılıkları açısından elde edilen bulgular, kızların erkeklere göre özellikle özel öz-bilinç ve sosyal anksiyete alt ölçeklerinde daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Buna rağmen, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan çalışmada ise özel öz-bilinç açısından bu bulgulara zıt bir sonuç elde edilmiştir (Bendania & Abed, 1997). Araştırmacılar elde ettikleri bulguların "iç dünyaya veya dış dünyaya yönelen dikkate bağlı olarak, cinsiyet rollerine ilişkin



kültürel farklılıklar bağlamında açıklanabileceğini öne sürmüştür” (s. 1099). Bu iddiaya göre, doğu toplumlarında erkekler daha bağımsız ve içsel odaklı olarak yetiştirildikleri için, özel öz-bilinç alt ölçeğinde kızlara göre daha yüksek puan almaktadırlar.

Creed ve Funder, (1998)’in öz-bilinç ölçeği ile beş faktörlü kişilik envanterini kullandığı bir araştırmada, cinsiyet açısından kadın ve erkeklerde farklılıklar bulunmuştur. Kadınlarda içsel öz-farkındalık nörotizmle ilişkili bulunmazken, erkekler de ilişkili bulunmuştur. İlginç biçimde deneyime açık olma ve bilinçlilik erkeklerde içsel öz-farkındalıkla ilişkisiz bulunurken, kadınlarda ilişkili olduğu görülmüştür.

Cinsiyete göre öz-bilinç açısından farklılıkları gösteren önceki çalışmaların sonuçlarının belirsiz ve tutarsız olduğu dikkate alındığında, öz-bilincin faktör yapısının cinsiyetler arasındaki değişmezliğini incelemek gereklidir. Ayrıca kadın ve erkeklerin öz-bilinci nasıl yorumladığı ve ona yönelik hangi yollarla tepkiler verdiğini ve öz-bilinç ölçeği puanlarındaki cinsiyet farklılıklarını belirlemek son derece önemlidir.

#### *Ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde öz-bilinç ve cinsiyet farklılıkları*

Ergenler sıklıkla, diğerleri tarafından nasıl algılandıkları açısından kaygılanırlar, dış görünüşleriyle yoğun biçimde meşgul olurlar, akran etkisine oldukça açıktırlar ve çevredeki bireylerin aşağılayıcı tavırlarını hissettiklerinde kolayca sıkılganlık yaşarlar. Ergenler aynı zamanda duygusal durumlarına ilişkin yeni bir hassasiyet kazanmakta ve çocuklardan daha fazla kendini düşünme ve incelemeye meşgul olmaktadır. Öz-bilinç kavramı, benliğin içsel ve dışsal yönlerine yönelik yüksek düzeyde özen ve dikkati içermekte (Davis & Franzoi, 1999; Fenigstein ve diğerleri, 1975) ve ergenleri tanımlamak için hem bilimsel (Lerner, 2002; Santrock, 2003; Steinberg, 2002) hem de popüler (Pipher, 1994) literatürde kullanılmaktadır. Öz-bilinci artırdığı varsayılan biliş (Elkind, 1985) ve perspektif almadaki (Lapsley & Murphy, 1985) değişime önemli düzeyde ilgi gösterilmesine rağmen, ergenlik yıllarındaki öz-bilinç değişimine ilişkin değişimleri inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Ergenlerin öz-bilincini inceleyen sadece bir boylamsal çalışma vardır (Davis & Franzoi, 1991). Bu çalışmada 9-12. sınıflar incelenmiş ve örneklemin öz-bilinç düzeylerinde yaşın artmasıyla birlikte herhangi bir anlamlı değişim olmadığı

görülmüştür. Öz-bilinci değerlendirmek için “sanal izleyiciler ölçeği”nin (IAS; Elkind & Bowen, 1979) kullanıldığı bazı kesitsel çalışmalarda yaşla ilişkili öz-bilinç farklılıkları olduğu görülmüştür. Örneğin Elkind ve Bowen (1979) 8. sınıf öğrencilerinin, yaşı daha küçük ergenlere göre bu ölçekten yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Garber ve diğerleri (1993) ise kesitsel çalışmalarında yaşla öz-bilinç arasında doğrusal olmayan bir ilişki olduğunu kanıtlamışlardır. Yaşları 12-15 ve 16-19 arasında bulunan iki örneklem grubunun katıldığı bu çalışmada, 4 ölçme aracı kullanılmıştır: Sanal İzleyiciler Ölçeği (Elkind & Bowen, 1979), Öz-bilinç Ölçeği (Fenigstein ve diğerleri, 1975) ve Ergen Benmerkezciliği Ölçeği (Enright ve diğerleri, 1979)’nin Sanal İzleyiciler ve Kendine Odaklaşan Dikkat alt ölçekleri. Sonuçlar birinci grupta her üç ölçek için de (12-15 yaş) yaşın artması ile öz-bilinç düzeyinin yükselmesi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir ( $r=.14-.24$ ). İkinci grupta ise (16-19 yaş) sadece sanal izleyiciler ölçeğinden elde edilen sonuçlar için, yaşın artması ile öz-bilinç düzeyinin yükselmesi arasında pozitif ilişki olduğu ( $r=-.20$ ), diğer üç ölçme aracından elde edilen sonuçlarda ise yaş açısından öz-bilinç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yaş ile öz-bilinç arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bu farklı bulgular, ergenlerin sosyal bilişini ve gelişimsel değişimlerini anlamak için potansiyel öneme sahip olan öz-bilinç kavramına yönelik ileri bir çalışmayı gerekli kılmaktadır (Rankin ve diğerleri, 2004).

Ergenlerin öz-bilinç düzeylerindeki gelişimsel değişimlere yönelik iki temel kavramsallaştırma yapılabilir. Birincisi benliğin sosyal yönlerinin belirginleştiği bir dönemde, sosyal kabul görme kaygılarına ilişkin normal tepkilerdir (Hart ve diğerleri, 1993). Bireyler aile dışındaki yakın ilişkilerde daha fazla zaman harcadıkları için, ergenlik dönemi boyunca akran ilişkileri yeni bir önem kazanmaktadır (Berndt, 1982; Larson & Richards, 1991; Levitt ve diğerleri, 1993). Kabul görmeye yönelik kaygılar, romantik ilişkilerdeki yeni olasılıklar nedeniyle içinden çıkılmaz bir hale gelebilir, aynı zamanda bu kaygılar okul değişikliklerinden kaynaklanan, birçok yabancı akranla günlük ilişkiler kurulması zorunluluğundan dolayı şiddetlenebilir. Yine bu dönemde ergenlerin benlik kavramları, sosyal başarının önemli belirleyicisi olan akranlardan görülen değerlendirmelere bağlı olabilir (Rosenberg, 1986). Bu kavramsallaştırmaya göre, ergenlerin öz-bilinç yapıları çevreden önemli oranda etkilenerek gelişimsel

anlamda sınırlanabilir. Gelişimsel geçiş dönemlerine eşlik eden diğer kişiler-arası ve sosyal uyum süreçleri gibi yoğun ancak kısa ömürlü olabilir (Blyth ve diğerleri, 1983; Larson & Lampman-Petratis, 1989). Eğer bu kavramsallaştırma doğruysa, öz-bilinç erken ergenlikten orta ergenliğe geçiş sürecinde yaşanan sayısız değişim boyunca artış gösterebilir veya azalabilir (Rankin ve diğerleri, 2004).

İkinci kavramsallaştırmada, ergenlik yıllarında kendini sunma ve yükseltilmiş öz-bilince yönelik kaygılar, yetişkinliğe taşınacağı için bireysel farklılıkların ilk açığa vurumları olarak görülür ancak, bu kaygılar farklılıkların süreklileşmesini yordayan özellikleri de yansıtabilir (Kagan, 1997). Başlangıçta kesintili olabilen ve ergenlik yılları boyunca çeşitli olaylardan etkilenebilen öz-bilinç duygusu, giderek yaygınlaşır ve erken yetişkinlik döneminde tamamen tutarlı ve dayanıklı bir duruma gelir. Ergenlik boyunca yaşa bağlı olarak öz-bilinç düzeyinde yükselmeler görülmektedir, çünkü bireyler zamanlarının çoğunda yüksek öz-bilinç eğilimleri sergilerler. Sonuç olarak öz-bilinçteki bireysel farklılıkların gelişimine neden olan sayısız faktör ergen davranışına yansımaktadır. Eğer bu kavramsallaştırma doğruysa, ergenlikten başlayıp yetişkinliğe doğru devam eden süreçte, bireylerin düzeylerinde yaşla ilişkili doğrusal artışlar görülmelidir. Özetlemek gerekirse ergen öz-bilinci ya yaşam boyu sosyal gelişim bağlamında yaşla ilişkili normatif bir fenomen olarak karakterize edilmekte ya da tam olarak yetişkinlik döneminde ortaya çıkan ve bireysel farklılıkların ilk kanıtları olan bir yapı olarak görülmektedir (Rankin ve diğerleri, 2004).

Yapılan araştırmaların bazılarında kızların öz-bilinç düzeyleri yüksek bulunurken (Allgood-Merten ve diğerleri, 1990; Elkind & Bowen, 1979; Goossens, 1984; Gray & Hudson, 1984; O'Connor, 1995), bazı çalışmalarda (Adams & Jones, 1981; Goossens ve diğerleri, 2002) ise öz-bilinç açısından kız ve erkekler arasında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kızların öz-bilinç düzeylerinin yüksek bulunması, onların benlikleriyle ilişkili yönlerine önemli oranda odaklanmalarından kaynaklanmaktadır. Kızlar sosyal bir amaç olarak yakın dostluğu daha fazla benimsemekte (Jarvinen & Nicholls, 1996) ve akran sosyal desteğine daha fazla önem vermeleri (Colarossi & Eccles, 2000) akran ilişkilerinin hem önemli hem de memnun edici olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kızların arkadaşlık ilişkilerinde daha fazla negatif olay yaşadıkları (Larson & Ham, 1993), bu ilişkilerden çelişkili beklentilere sahip

oldukları (Davis ve diğerleri, 1999) ve erken ergenlikte kendilerini daha az çekici buldukları (Cole ve diğerleri, 2001) dikkate alındığında diğer bireylerin onların benliklerini nasıl algıladıklarına ilişkin daha fazla kaygı yaşadıkları söylenebilir. Bu durum ise yüksek düzeyde öz-bilince yol açabilir.

Erken ergenlikten orta ergenlik döneminde bulunan bireylerin benlik kavramları özellikle diğerlerinin değerlendirmelerine bağımlı olduğu için (Rosenberg, 1986), genel öz-bilincin 13-16 yaş arasında en yüksek düzeye çıktığı ve yaşla birlikte azaldığı varsayılmaktadır. Sosyal ve romantik ilişkilerin sağladığı olasılıklar zamanla, duygulara ve benliğin diğer içsel yönlerine ilişkin farkındalığın artmasına yardımcı olduğu için (Buss, 1980), özel öz-bilinç erken ergenlikte görece düşük düzeyde olabilir, ancak 18 yaşa doğru ise giderek yükselir. Rosenberg (1986)'ya göre ergenlik yılları boyunca bireyler sosyal çevrenin değerlendirmelerine giderek daha az önem vermekte ve duygu ve düşüncelere ilişkin içsel değerlendirmeler ise giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Eğer bu doğrudur, beklenen gelişimsel eğilime zıt biçimde, genel öz-bilinç azalacak ve özel öz-bilinç artacaktır. Kızların benlikle ilişkili unsurlara yoğun biçimde adapte olması (Jarvinen & Nicholls, 1996), diğerlerinin onları nasıl algıladığına ilişkin yüksek düzeyde kaygıya neden olacaktır. Bundan dolayı genel öz-bilinç düzeyleri yüksek bulunacaktır. Benzer farklılıklar sosyal oryantasyon ve ilginin çeşitli göstergelerinde de ortaya çıkacaktır: çekiciliğin ve popülerliğin ve kız veya erkek arkadaşına sahip olmaya verilen önem; sosyal karşılaştırmanın kullanılması ve arkadaşlıklarda elde edilen duygusal destek. Bu değişkenler kontrol altına alındığında öz-bilinç açısından cinsiyet farklılıkları azalacaktır (Rankin ve diğerleri, 2004).

Bilindiği gibi üniversite yılları ergenlik sonu ve genç yetişkinliğe giriş yıllarını kapsar. Kimi araştırmacılar, ergenlikten henüz yeni çıkmış, üniversite öğrencilerinin öz-bilinç özellikleri konu alan çeşitli araştırmalar yapmışlardır. ABD'de yapılan bir araştırmada (Scheier & Carver, 1985) özel öz-bilinç alt ölçeğinde kız üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülürken, Birleşik Arap Emirliklerinde yapılan diğer bir araştırmada (Bendania & Abed, 1997) erkek üniversite öğrencilerinin kızlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Genel öz-bilinç alt ölçeğine yönelik yapılan araştırmalarda ise, yüksek okulda öğrenim gören İsviçreli kız öğrenciler ile üniversitede öğrenim gören İngilizce kız öğrencilerin erkeklere göre

daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Abrams, 1988; Nystedt & Smari, 1989). Yine İsviçrede öğrenim gören yüksek okul kız öğrencileri ve İngiltere ve Birleşik Arap Emirliklerinde kız üniversite öğrencilerinin erkeklere göre sosyal anksiyete alt ölçeğinde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Önceki birçok çalışma öz-bilincin üniversite öğrencileri arasında kullanılabilir olduğunu gösteren sayısız kanıt elde etmiştir (Fejfar & Hoyle, 2000; Gibbons, 1990). Örneğin genç yetişkin üniversite öğrencileri arasında, aşırı genel öz-bilinç, akranlar tarafından reddedilme karşısında aşırı duyarlı olmak (Fenigstein, 1979) ve toplum içinde ılımlı görüşler ortaya koymakla ilişkili bulunmuştur (Scheier, 1980; Scheier & Carver, 1980). Fazla gelişmiş özel öz-bilinç ise duygulara ilişkin yoğun farkındalıkla (Scheier & Carver, 1977) ilişkili bulunmuştur. Önemli ancak henüz cevabı bulunmamış bir soru, yüksek düzey öz-bilincin, reddedilme duyarlılığına, duyguların farkında olmaya, uyumluluğa ve genç ergenlerin diğer potansiyel sosyal davranışlarına katkısı olup olmadığıdır. Eğer genç ergenler arasında öz-bilinç, üniversite öğrencilerine benzer bir faktör yapısına sahipse, üniversite öğrencilerinin yüksek öz-bilinçle ilişkili davranışlarına yönelik yapılan araştırmalar ergenlerin davranışları için de yordayıcı ve açıklayıcı olabilir.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada aynı zamanda kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve öz-bilinç açısından nasıl farklılaştıkları da incelenecektir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın işlem yolu ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri “tek”e indirgenmeye çalışılır (Karasar, 2005, s. 81-85).

### **2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini 2006–2007 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği (OOÖ), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ), Sınıf Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği (FBÖ), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren yaklaşık 2500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu evrenden random olarak seçilen 668 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 103’ü Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Öğretmenliği, 99’u Okul Öncesi Öğretmenliği, 115’i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 147’si Sınıf Öğretmenliği, 76’sı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve 128’i Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. 323’si kız ve 345’i erkek öğrenciden oluşan örneklemin büyük bir kısmı (% 94) 18 ile

22 yaş arasındadır ve yaş ortalaması 20'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Değişken	n	%	Değişken	n	%
<b>Cinsiyet</b>			<b>Gelir düzeyi</b>		
Kız	323	48	İyi	140	21
Erkek	345	52	Orta	441	66
			Düşük	87	13
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>			<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>		
Okur-yazar değil	53	8	Okur-yazar değil	15	2,5
İlkokul mezunu	326	49	İlkokul mezunu	276	41,5
Ortaokul mezunu	95	14	Ortaokul mezunu	83	12
Lise mezunu	105	16	Lise mezunu	172	26
Üniversite ve üzeri	89	13	Üniversite ve üzeri	122	18

### 2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan öğrenciler, öz-duyarlık, öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Öz-duyarlığa ilişkin veriler Öz-duyarlık Ölçeği, öz-bilinçe ilişkin veriler Öz-bilinç Ölçeği, depresyon, anksiyete ve strese ilişkin veriler ise Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ile elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm vb. demografik bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda detaylı biçimde tanıtılmaktadır.

#### 2.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, bölüm, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, ailenin gelir düzeyi, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumlarını vb. belirlemeye yönelik 16 soru bulunmaktadır (Ek I).

#### 2.3.2. Öz-duyarlık Ölçeği

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Öveç, Abacı ve Akın (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır (Ek II). Öz-duyarlık Ölçeği'nin orijinal formu 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon,

bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşmedir. Ölçek “1 hiçbir zaman”, “2 nadiren”, “3 sık sık”, “4 genellikle” ve “5 her zaman” şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz-duyarlık yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracı olan Öz-duyarlık Ölçeği’nin cevaplama süresi yaklaşık 15 dakikadır.

#### *Öz-duyarlık Ölçeği’nin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirliği*

Neff (2003b) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz-duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır. Bunlar; öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların farkında olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşme. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz-yargılama için .65-.80, paylaşımların farkında olma için .57-.79, izolasyon için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .92, alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise tüm ölçek için .93 ve 6 alt ölçek için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür. Uyum geçerliği çalışmasında ise, Öz-duyarlık Ölçeği ile benlik saygısı arasında .55 (Neff, 2003b) ve .59 (Neff, 2003a), sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda Öz-duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla -.51, -.65, -.65 ve -.57). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen tüm bu sonuçlar Öz-duyarlık Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğunu ve psikolojik sağlığı önemli düzeyde yordadığını kanıtlamaktadır (Neff, 2003b).

#### *Öz-duyarlık Ölçeği’nin uyarlanan formunun geçerlik ve güvenilirliği*

Öveç, Abacı ve Akın (2007) ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde bir dizi geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Öncelikle 135 İngilizce öğretmeni üzerinde, ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Türkçe ve orijinal formlar arasındaki korelasyonların ölçeğin bütünü için .97 ( $p<.001$ ), öz-sevecenlik alt ölçeği için .94 ( $p<.001$ ), öz-yargılama için .94 ( $p<.001$ ), paylaşımların farkında olma için .87 ( $p<.001$ ), izolasyon için .89 ( $p<.001$ ), bilinçlilik için .92



( $p < .001$ ) ve aşırı özdeşleşme için .94 ( $p < .001$ ) olduğunu göstermiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. Güvenirlik çalışmaları olarak ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test, iki-yarı güvenirlikleri, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak üst %27 ile alt %27'lik grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı incelenmiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik analizleri için SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

### *Yapı Geçerliği*

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla *açımlayıcı faktör analizi* ve *doğrulayıcı faktör analizi* uygulanmıştır.

*Açımlayıcı faktör analizi (AFA)*. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .66, Barlett Sphericity testi  $\chi^2$  değeri ise 15464.500 ( $p < .001$ ) bulunmuş ve ölçek maddelerine verilen cevapların faktörlenebileceği görülmüştür. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu nedenle yapılan AFA'da temel bileşenler tekniği ile direct oblimin döndürme faktör çözümlemesi sonuçları 6 faktörle sınırlandırılmıştır. Bir ölçeğin faktörleri arasında ilişkisizlik (orthogonality) varsa varimax döndürme tekniği, faktörler arasında sürekli bir ilişki dizisi varsa oblimin döndürme kullanılır (Tabachnick & Fidell, 1996). Ölçeğin alt boyutları arasında ilişki olduğu için bu araştırmada oblimin döndürme tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bu ölçekteki alt boyutlarda yer alan maddeler orjinal formdaki maddelerle

tamamen uyumaktadır. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Öz-duyarlık Ölçeği faktör analizi bilgileri**

Madde no	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşım. bilin. olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme
2	.84					
13	.77					
6	.63					
21	.62					
17	.52					
4		.82				
7		.76				
20		.63				
15		.44				
26		.43				
8			.78			
1			.70			
12			.61			
22			.58			
5				.77		
11				.75		
25				.75		
19				.62		
23					.82	
14					.77	
18					.74	
9					.57	
3						.82
16						.77
10						.75
24						.57
Açık. Top. Var.	%25.62	%13.22	%11.80	%6.68	%5.51	%5.06
	%67.90					

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi *öz-sevecenlik* tir. Bu alt ölçekte yer alan maddeler bireyin kendini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine, benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasına yönelik maddeler içermektedir. 5 maddeden oluşan bu alt ölçek toplam varyansın %25.62’sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. Öz-sevecenlik alt ölçeğine örnek olarak “hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım” gösterilebilir. İkinci alt ölçek olan *öz-yargılama* bireyin zor anlarında veya başarısızlık yaşadığında benliğini eleştirmesi ve kendine yönelik olumsuz yargılamalarda bulunması gibi özellikleri içermektedir. 5 maddeden oluşan ve faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın %13.22’sini açıklamaktadır. “Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım” maddesi bu alt ölçeğe örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü alt ölçek *paylaşımların farkında olmada* ve daha çok bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında, toplumsal yabancılaşma yaşaması yerine bu yaşantıları geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesiyle ilişkilidir. Faktör yükleri .58 ile .78 arasında sıralanan ve toplam varyansın %11.80'nini açıklayan bu alt ölçek 4 maddeden oluşmaktadır. Paylaşımların farkında olmaya örnek olarak “kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım” gösterilebilir. Dördüncü alt ölçek olan *izolasyon*, bireyin üzüntülü veya sıkıntılı olduğu anlarda sadece kendisinin bu duyguları yaşadığını ve diğer insanların daha mutlu olduğunu düşünmesi ve kendini yalnız hissetmesi gibi özelliklerle ilişkilidir. 4 maddeden oluşan izolasyon alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Maddelere örnek olarak “kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm” gösterilebilir.

Beşinci alt ölçek *bilinçlilik*dir. Bilinçlilik alt ölçeğinde yer alan maddeler daha çok bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması ve kendini onlara kaptırmamasına ilişkin maddeler içermektedir. Toplam varyansın %5.51'ini açıklayan ve 5 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte bulunan maddelere örnek olarak “birşey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım” verilebilir. Altıncı ve son alt ölçek olan *aşırı özdeşleşme* ise, bireyin duygularına yoğun biçimde odaklanması ve onlarla aşırı özdeşleşmesiyle ilişkilidir. 4 maddeden oluşan ve faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan aşırı özdeşleşme alt ölçeği toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak “kendimi kötü hissettiğimde kötü olan herşeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum” gösterilebilir.

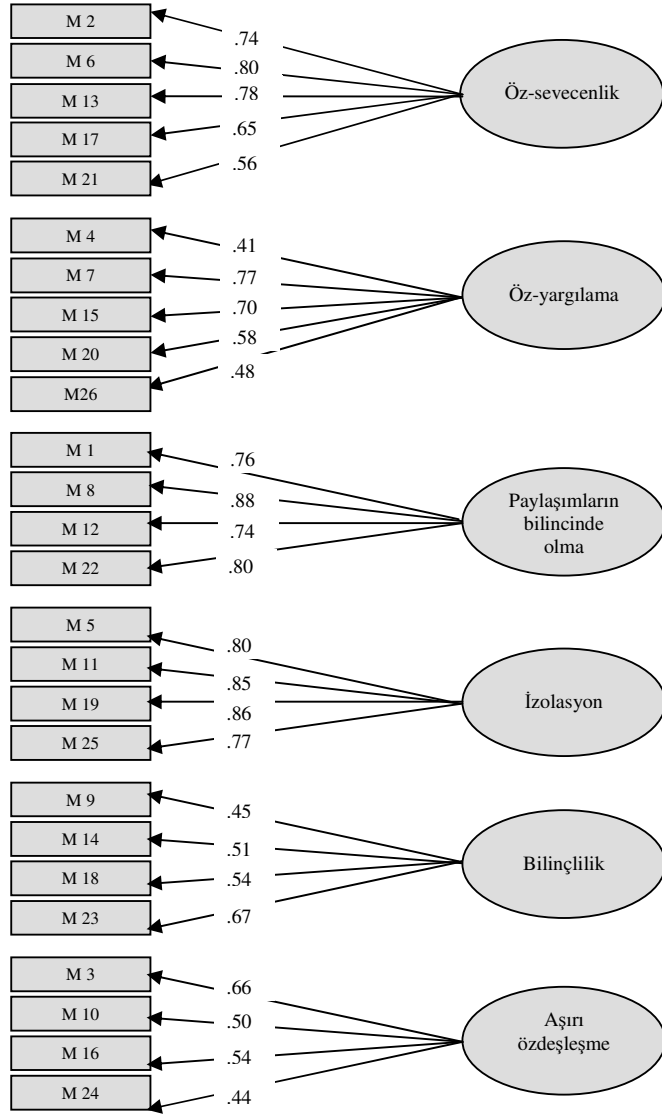
Öz-duyarlık Ölçeği'nin orjinal formunda alt ölçekler arasında ilişki bulunduğu için bu çalışmada da alt ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve orjinal ölçeğe yakın korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Alt ölçekler arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Öz-duyarlık Ölçeği faktörler arası korelasyon katsayıları**

Faktör	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Pay. bil. olma	Izolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme
Öz-sevecenlik	1					
Öz-yargılama	-.78**	1				
Pay. bil. olma	.27**	-.22**	1			
Izolasyon	-.30**	.25**	-.70**	1		
Bilinçlilik	.24**	-.25**	.25**	-.23**	1	
Aşırı özdeşleşme	-.23**	.23**	-.25**	.23**	-.94**	1

\*\* p< .01

*Doğrulamalı faktör analizi (DFA).* Yapı geçerliği bağlamında ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA’da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2=779.01$ , N=633, sd=264, p=0.00) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.056, NFI=0.95, CFI=0.97, IFI=0.97, RFI=0.94, GFI=0.91 ve SRMR=0.059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 5’te gösterilmiştir.



**Şekil 5. Öz-duyarlılık Ölçeği'ne ilişkin path diagramı ve faktör yükleri**

#### Güvenirlilik ve Madde Analizi

Öz-duyarlılık Ölçeği'nin güvenirlik çalışmaları olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test, iki-yarı güvenirlikleri, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak üst %27 ile alt %27'lik grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .77 ( $p < .001$ ), öz-sevecenlik alt ölçeği için .77 ( $p < .001$ ), öz-yargılama için .72 ( $p < .001$ ), paylaşımların farkında olma için .72 ( $p < .001$ ),

izolasyon için .80 ( $p<.001$ ), bilinçlilik için .74 ( $p<.001$ ) ve aşırı özdeşleşme için .74 ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı güvenirlik katsayılarının ise alt ölçekler için sırasıyla .68, .68, .70, .86, .69 ve .76 olduğu görülmüştür.

Test-tekrar güvenirlik çalışması için Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları Tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4. Öz-duyarlık Ölçeği test-tekrar test güvenirliği bulguları**

Faktör	Uygulama	$\bar{X}$	Ss	r
Öz-sevecenlik	İlk uygulama	19.03	3.09	.69**
	İkinci uygulama	19.43	2.53	
Öz-yargılama	İlk uygulama	14.56	2.81	.59**
	İkinci uygulama	13.64	2.96	
Paylaşımların farkında olma	İlk uygulama	14.45	2.96	.66**
	İkinci uygulama	13.77	2.84	
İzolasyon	İlk uygulama	19.15	3.36	.60**
	İkinci uygulama	19.47	2.72	
Bilinçlilik	İlk uygulama	14.24	3.23	.69**
	İkinci uygulama	13.50	2.92	
Aşırı özdeşleşme	İlk uygulama	14.44	3.10	.56**
	İkinci uygulama	13.41	3.23	

\*\* $p<.01$

Tablo 4 incelendiğinde ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayılarının öz-sevecenlik alt ölçeği için .69 ( $p<.001$ ), öz-yargılama için .59 ( $p<.001$ ), paylaşımların farkında olma için .66 ( $p<.001$ ), izolasyon için .60 ( $p<.001$ ), bilinçlilik için .69 ( $p<.001$ ) ve aşırı özdeşleşme için .56 ( $p<.001$ ) olduğu görülmektedir.

Öz-duyarlık Ölçeği'nin madde ayırt ediciliği için ise madde-toplam korelasyonu ve %27 alt-üst grup karşılaştırmalarına yer verilmiştir. Madde-toplam korelasyonunun hesaplanmasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, toplam puana göre belirlenmiş % 27'lik alt-üst grupların madde puanlarının karşılaştırılmasında ise t testi kullanılmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklılara ilişkin t ( $sd=320$ ) değerlerinin ise 16.11 ( $p<.001$ ) ile 29.57 ( $p<.001$ ) arasında sıralandığı görülmüştür. Ayrıca en düşük düzeltilmiş madde-toplam katsayısına sahip 26. maddenin çıkartılması durumunda iç tutarlılık katsayısının .7728

olduğu görülmektedir. Buna göre çıkartılması durumunda ölçeğin toplam iç tutarlılığını önemli oranda değiştirebilecek maddenin olmadığı söylenebilir. Bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Öz-duyarlık Ölçeği düzeltilmiş madde-test korelasyonları ve %27'lik alt-üst grup farkına ilişkin t değerleri**

Faktör	Madde no	$r_{jx}$	$t$	Faktör	Madde no	$r_{jx}$	$t$
Öz sevecenlik	2	.61	21.21	İzolasyon	5	.65	28.00
	6	.66	23.38		11	.56	22.86
	13	.55	18.50		19	.68	29.00
	17	.56	18.53		25	.63	26.80
	21	.55	21.22		9	.64	24.33
Öz yargılama	4	.58	18.04	Bilinçlilik	14	.71	26.27
	7	.50	20.64		18	.67	18.91
	15	.63	22.14		23	.55	16.11
	20	.55	17.68	Aşırı özdeşleşme	3	.55	16.11
	26	.48	17.73		10	.71	26.27
Paylaşımın farkında olma	1	.48	17.31	16	.67	18.91	
	8	.70	29.57	24	.64	24.33	
	12	.53	19.76				
	22	.56	18.69				

### 2.3.3. Öz-bilinç Ölçeği

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-bilinç düzeylerini belirlemek amacıyla Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen ve Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen ve araştırmacı tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz-bilinç Ölçeği kullanılmıştır (Ek III). Öz-bilinç Ölçeği'nin orijinal formu 19 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyetedir. Ölçek 0" dan (hiç uygun değil) "4"e (tamamen uygun) doğru sıralanan 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

#### *Dilsel Eşdeğerlik*

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde bir dizi geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Öncelikle 175 İngilizce öğretmeni üzerinde ölçeğin dilsel eşdeğerlik

çalışması yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ölçeğin orjinal formu ile Türkçe formu arasındaki korelasyon katsayılarının kendini düşünme alt boyutu için .93 ( $p<.001$ ), içsel öz-farkındalık için .87 ( $p<.001$ ), stil bilinçliliği için .96 ( $p<.001$ ), görünüm bilinçliliği için .91 ( $p<.001$ ) ve sosyal anksiyete için .93 ( $p<.001$ ) olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları arasındaki tutarlılığın oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

### *Yapı Geçerliği*

Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla *açımlayıcı faktör analizi* ve *doğrulayıcı faktör analizi* uygulanmıştır. Bu analizler SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları ile yapılmıştır.

*Açımlayıcı faktör analizi (AFA)*. AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek, önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .76, Barlett Sphericity testi  $\chi^2$  değeri ise 8606,693 ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur. Bu değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Öz-bilinç Ölçeğinin orjinal formu beş faktörden oluştuğu için AFA'da temel bileşenler tekniği ile direct oblimin döndürme faktör çözümlemesi sonuçları beş faktörlülükle sınırlandırılmıştır. Bir ölçeğin faktörleri arasında ilişkisizlik (orthogonality) varsa varimax döndürme tekniği, faktörler arasında sürekli bir ilişki dizisi varsa genellikle oblimin döndürme kullanılır (Tabachnick & Fidell, 1996). Ölçeğin faktörleri arasında ilişki olduğu için bu araştırmada oblimin döndürme tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan ve maddelerinin tamamıyla orjinal formdaki alt boyutlarında yer aldığı 5 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri .30'dan yüksek olduğu için ölçekten herhangi bir



maddenin atılması gerekmemiştir. Türkçe formun faktör yapısına ilişkin bilgiler Tablo 6’da görülmektedir.

**Tablo 6. Öz-bilinç Ölçeği faktör analizi bilgileri**

Madde No	Özel Öz-bilinç		Genel Öz-bilinç		Sosyal Anks.
	Kendini düşün.	İçsel Öz-far.	Stil bilinç.	Görün. bilinç.	
18	.87				
1	.76				
15	.74				
5	.57				
3		.86			
22		.74			
20		.46			
13		.35			
6			.86		
2			.70		
19			.67		
14			.56		
11				.84	
21				.61	
17				.59	
4					.76
8					.76
16					.70
10					.40
Açık. Var. %68.39	%31.46	%14.44	%11.62	%5.71	%5.16

Tablo 6’da görüldüğü gibi Öz-bilinç Ölçeğinin Türkçe formu orjinal formda olduğu gibi ikisi özel öz-bilinç, ikisi genel öz-bilinç ve birisi ise sosyal anksiyete alt boyutlarına ait olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Özel öz-bilinç boyutu altında yer alan alt ölçeklerden birisi olan kendini düşünmeye ait maddeler bireyin geçmiş yaşantıları ve davranışları hakkında düşünmesi, hayal kurması ve kendini değerlendirmesiyle ilişkilidir. 4 maddeden oluşan kendini düşünme alt boyutu, toplam varyansın %31.46’sını açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .87 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekteki maddelere örnek olarak “kendim hakkında çok düşünürüm” verilebilir. İkinci alt ölçek olan içsel öz-farkındalık ise bireylerin duygusal

durumlarına ilişkin daha objektif ve pozitif bir farkındalığa sahip olmasına yönelik maddeler içermektedir. 4 maddeden oluşan ve bu alt ölçek toplam varyansın %14.44'ünü açıklamakta ve maddelerin faktör yükleri .35 ile .86 arasında değişmektedir. “Duygularımdaki değişikliklere karşı dikkatliyimdir” bu maddelere örnek olarak gösterilebilir. Genel öz-bilinç boyutu altında ise stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliği alt ölçekleri yer almaktadır. Stil bilinçliliği bireyin davranış stillerine ilişkin eğilimlerini ve diğerlerine sunmak istediği belli bir imaja yönelik ilgisini ölçmeye ilişkin maddeler içermektedir. 4 maddeden oluşan ve toplam varyansın %11.62'sini açıklayan, bu alt ölçekteki maddelerin faktör yükleri .56 ile .86 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak “kendimi diğer insanlara nasıl sunacağıma ilişkin kaygı yaşarım” gösterilebilir.

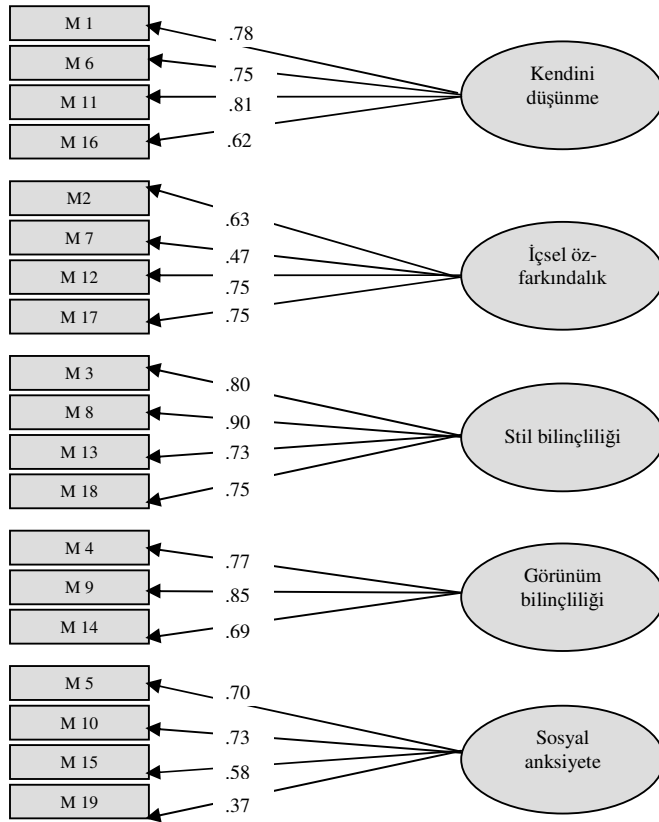
Görünüm bilinçliliği alt ölçeği 3 madden oluşmakta ve toplam varyansın %5.71'ini açıklamaktadır. Bu alt ölçekteki maddeler bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ve fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu farkındalığını yansıtmaktadır. Faktör yükleri .59 ile .84 arasında değişen maddelere örnek olarak “evden ayrılmadan önce yaptığım en son şeylerden birisi aynaya bakmaktır” gösterilebilir. Son alt ölçek olan sosyal anksiyete 4 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %5.16'sını açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddeler bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik kaygı yaşamasıyla ilişkilidir. Faktör yükleri .40 ile .76 arasında sıralanan bu 4 maddeye örnek olarak “yeni ortamlara katıldığımda utangaçlığımı yenmem zaman alır” gösterilebilir. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarının yanı sıra, alt ölçekler arasındaki korelasyonlar da incelenmiştir. Alt ölçeklere ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7. Öz-bilinç Ölçeği faktörler arası korelasyon katsayıları**

<b>Faktör</b>	<b>Kendini düşünme</b>	<b>İçsel öz-farkındalık</b>	<b>Stil bilinç.</b>	<b>Görün. bilinç.</b>	<b>Sosyal anksiyete</b>
<b>Kendini Düşünme</b>	1,00				
<b>İçsel Öz-farkındalık</b>	-.78**	1,00			
<b>Stil Bilinçliliği</b>	.24**	-.34**	1,00		
<b>Görünüm Bilinçliliği</b>	-.31**	.37**	-.73**	1,00	
<b>Sosyal Anksiyete</b>	-.22**	-.25*	.29**	-.23**	1,00

\*\* p< .01

*Doğrulamalı faktör analizi. Öz-bilinç Ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliği için kullanılan diğer bir yöntem doğrulamalı faktör analizidir (DFA). DFA kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeye yönelik bir analizdir. Yani DFA önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığını incelemeyi amaçlar. Bu çalışmada DFA kullanılması nedeni ise orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler üzerinde yürütülen bu çalışmayla doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir. DFA’da sınanan modelin yeterliğinin belirlenmesi için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). Bu çalışmada yapılan DFA için Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), İyi Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Görel Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri incelenmiştir. Bu uyum indekslerinde genelde olduğu gibi GFI, AGFI, CFI, NFI, RFI ve IFI >.90, RMSEA ve RMR <.05 ölçüt olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999). Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2=527.88$ ,  $N=740$ ,  $sd=143$ ,  $p=0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.060, NFI=0.95, CFI=0.96, IFI=0.96 RFI=0.94, GFI=0.93, AGFI=0.91 ve SRMR=0.059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 6’de gösterilmiştir.*



**Şekil 6. Öz-bilinç Ölçeği'ne ilişkin DFA sonuçları**

#### *Güvenirlilik ve Madde Analizi*

Bu araştırmada Öz-bilinç Ölçeğinin güvenirlik çalışmaları olarak Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test, iki-yarı güvenirlikleri, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak üst %27 ile alt %27 grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı incelenmiştir. Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .79 ( $p<.001$ ), kendini düşünme alt boyutu için .84 ( $p<.001$ ), içsel öz-farkındalık için .87 ( $p<.001$ ), stil bilinçliliği için .89 ( $p<.001$ ), görünüm bilinçliliği için .91 ( $p<.001$ ) ve sosyal anksiyete alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Diğer bir güvenirlik çalışması olan test-tekrar test güvenirliği için ise uyarlanan ölçek, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 205 üniversite öğrencisine 3 haftalık arayla iki kez uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen bulgular Tablo 8'de görülmektedir.

**Tablo 8. Öz-bilinç Ölçeği test-tekrar test güvenilirliği bulguları**

Faktör	Uygulama	$\bar{X}$	Ss	r
Kendini düşünme	İlk uygulama	15.50	3.39	.94**
	İkinci uygulama	14.90	3.19	
İçsel öz-farkındalık	İlk uygulama	14.03	4.07	.92**
	İkinci uygulama	9.93	2.97	
Stil bilinçliliği	İlk uygulama	7.80	2.87	.96**
	İkinci uygulama	15.17	2.99	
Görünüm bilinçliliği	İlk uygulama	14.60	2.90	.91**
	İkinci uygulama	14.05	3.67	
Sosyal anksiyete	İlk uygulama	10.07	2.87	.94**
	İkinci uygulama	7.97	2.47	

\*\*p<.01

Ölçeğin test-tekrar test çalışmasından elde edilen bulgular incelendiğinde güvenilirlik katsayılarının beş alt boyut için sırasıyla .94 (p<.001), .92 (p<.001), .96 (p<.001), .91 (p<.001) ve .94 (p<.001) olduğu görülmektedir. Öz-bilinç Ölçeğinin iki yarı güvenilirlik katsayıları her bir alt ölçek için sırasıyla .84, .86, .87, .89 ve .85 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin yüksek düzeyde test-tekrar test ve iki yarı güvenilirlik ölçülerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz-bilinç Ölçeğinin madde ayırt ediciliği için madde-toplam korelasyonu ve %27'lik alt-üst grup karşılaştırmalarına yer verilmiştir. Madde-toplam korelasyonunun hesaplanmasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, toplam puana göre belirlenmiş % 27'lik alt-üst grupların madde puanlarının karşılaştırılmasında ise t testi kullanılmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .40 ile .70 arasında sıralandığı, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t (sd=398) değerlerinin ise 17.07 (p<.001) ile 38.34 (p<.001) arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca en düşük düzeltilmiş madde-toplam katsayısına sahip 16. maddenin çıkartılması durumunda iç tutarlılık katsayısının .72 olduğu görülmektedir. Buna göre çıkartılması durumunda ölçeğin toplam iç tutarlılığını önemli oranda değiştirebilecek maddenin olmadığı söylenebilir. Bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

**Tablo 9. Öz-bilinç Ölçeği düzeltilmiş madde-test korelasyonları ve %27'lik alt-üst grup farkına ilişkin t değerleri**

Faktör	Madde no	$r_{jx}$	$t$
Kendini düşünme	1	.67	29.19
	6	.58	27.99
	11	.70	27.20
	16	.50	22.98
İçsel Öz-farkındalık	2	.51	32.94
	7	.40	24.18
	12	.66	19.79
Stil bilinçliliği	17	.66	20.32
	3	.49	27.21
	8	.61	31.11
	13	.67	24.03
Görünüm bilinçliliği	18	.54	26.58
	4	.51	33.28
	9	.54	38.34
Sosyal anksiyete	14	.64	24.03
	5	.48	24.05
	10	.51	21.69
	15	.50	18.33
	19	.40	17.07

#### 2.3.4. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için Lovibond ve Lovidond (1995a) tarafından geliştirilen ve Çetin, Akın ve Abacı (2006) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır (Ek IV). Bu ölçeğin psikometrik özellikleri aşağıda verilmiştir.

##### *Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin (DASÖ) geçerlik ve güvenirliği*

Çetin, Akın ve Abacı (2006) ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde bir dizi geçerlik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Türkçe ve orjinal formlar arasındaki korelasyon katsayılarının, depresyon için .97 ( $p<.001$ ), anksiyete için .98 ( $p<.001$ ), stres için .97 ( $p<.001$ ) ve ölçeğin bütünü için .99 ( $p<.001$ ) olduğunu göstermiştir.

DASÖ'nün geçerlik çalışması olarak yapı, uyum ve ayırdedici geçerlikleri incelenmiştir. Güvenirlik çalışmaları olarak ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test, iki-yarı güvenirlikleri ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

### Yapı Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla *açımlayıcı faktör analizi AFA* uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan, 42 madde ve 3 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bu ölçekteki alt boyutlarda yer alan maddeler orjinal formdaki maddelerle tamamen uyumaktadır. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10  
*Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

Madde No	Faktör 1 Depresyon	Faktör 2 Anksiyete	Faktör 3 Stres
21	.88		
31	.88		
3	.87		
37	.85		
17	.75		
5	.74		
24	.57		
42	.56		
10	.54		
13	.54		
26	.53		
16	.40		
34	.40		
38	.39		
4		.78	
41		.77	
23		.77	
9		.71	
2		.70	
20		.70	
28		.69	
40		.69	
7		.63	
25		.63	
19		.60	
30		.60	
15		.60	
36		.59	
1			.82
14			.82
35			.81
32			.81
6			.75
18			.75
8			.75
39			.75
22			.74

27			.56
33			.56
11			.56
12			.13
29			.13
Açıklanan			
Toplam	%23.1	%12.8	%11.6
Varyans	%47.5		

Açıkladıkları varyans oranına göre tüm faktör yapıları incelenmiş ve yapı geçerliği bulguları olarak değerlendirilmiştir. Birinci faktör olarak bulunan yapı “depresyon ” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler “kendini küçük görme, keyifsizlik, üzüntülü olma, yaşamın anlamsız olduğuna inanma, gelecek için umutsuz olma ve ilgisizlik” gibi durumları yansıtmaktadır. 14 maddeden oluşan depresyon alt boyutu, toplam varyansın %23.1’ini açıklamakta ve bu faktördeki maddelerin faktör yükleri .39 ile .88 arasında değişmektedir. Depresyon faktörüne ait maddelere örnek olarak *yaşamın anlamsız olduğunu düşünüyorum* gösterilebilir.

İkinci faktör olarak bulunan “anksiyete” 14 maddeden oluşmaktadır. Anksiyete boyutu altında yer alan maddeler daha çok “kaygı, panik, nefes almada güçlük, kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi ve kontrol kaybı korkusu” gibi özellikleri değerlendirmektedir. Toplam varyansın %12.8’ini açıklayan bu faktör altındaki maddelerin faktör yükleri .59 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Bu faktörde yer alan maddeler için *kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum* örnek gösterilebilir. DASÖ için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda üçüncü faktör olarak bulunan yapı “stres”tir. Bu faktör altında yer alan 14 madde “aşırı gerginlik, alınganlık, gevşeyememe, çabuk kızma ve huzursuzluk” gibi özellikleri içermektedir. Toplam varyansın %11.6’sını açıklayan stres boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .56 ile .82 arasında değişmektedir. Bu faktöre örnek bir madde olarak *oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum* gösterilebilir.

#### *Uyum Geçerliği ve Ayırdedici Geçerlik*

Ölçeğin uyum geçerliği çalışmasında DASÖ’nün depresyon alt boyutu ile BDE arasındaki korelasyon .87 ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır. Yine DASÖ’nün anksiyete alt boyutu ile BAE arasında .84 ( $p < .01$ ) ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin ayırdedici geçerlik düzeyini belirlemek için ise, DASÖ 136’sı herhangi bir duygusal problemi olmayan (normal), 136’sı ise depresyon, anksiyete veya stres problemi yaşayan (klinik) bireylere uygulanmıştır. Klinik ve normal grubun depresyon düzeylerini



karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi sonucunda iki grubun depresyon düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur ( $t_{0.05: 270} = .20,51$ ). Bu farklılık klinik grupta bulunan bireylerin depresyon düzeylerinin ( $\bar{X} = 56,36$ ,  $Ss = 5,69$ ) normal grupta bulunan bireylerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 42,32$ ,  $Ss = 5,59$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Anksiyete açısından da klinik ve normal grup arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05: 270} = .19,16$ ). Bu farklılık klinik grupta bulunan bireylerin anksiyete puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 56,83$ ,  $Ss = 5,56$ ), normal grupta bulunan bireylerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 44,01$ ,  $Ss = 5,40$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Son olarak stres açısından da klinik ve normal grup arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ( $t_{0.05: 270} = .19,01$ ). Bu farklılık klinik grupta bulunan bireylerin stres puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 46,19$ ,  $Ss = 5,78$ ), normal grupta bulunan bireylerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 33,63$ ,  $Ss = 5,10$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Ayırdedici geçerlik bulguları Tablo 11’de gösterilmektedir.

**Tablo 11.**  
**DASÖ Ayırdedici Geçerlik Tablosu**

Faktör	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	sd	p
Depresyon	Klinik	136	56,36	5,69	.20,51	270	.000
	Normal	136	42,32	5,59			
Anksiyete	Klinik	136	56,83	5,56	.19,16	270	.000
	Normal	136	44,01	5,40			
Stres	Klinik	136	46,19	5,78	.19,01	270	.000
	Normal	136	33,63	5,10			

#### *Güvenirlilik ve Madde Analizi*

Madde-toplam korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Diğer bir ifadeyle, bir ölçme aracındaki her bir maddenin benzer davranışları örneklediğini gösterir. Bu bağlamda, madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması beklenir. Madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği kabul edilir (Büyüköztürk, 2004). DASÖ için yapılan madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Her bir madde ve elde edilen istatistiksel sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.**  
***DASÖ Düzeltilmiş Madde Test Korelasyonları***

<b>Mad.</b> <b>No</b>	<b>r</b>	<b>Mad.</b> <b>No</b>	<b>r</b>	<b>Mad.</b> <b>No</b>	<b>r</b>	<b>Mad.</b> <b>No</b>	<b>r</b>
1	.75	11	.55	21	.69	31	.69
2	.67	12	.65	22	.67	32	.74
3	.68	13	.61	23	.71	33	.55
4	.73	14	.75	24	.53	34	.53
5	.64	15	.56	25	.59	35	.75
6	.67	16	.54	26	.60	36	.58
7	.60	17	.65	27	.55	37	.66
8	.68	18	.67	28	.60	38	.53
9	.62	19	.60	29	.72	39	.67
10	.51	20	.66	30	.56	40	.52

DASÖ'nün Cronbach Alpha ( $\alpha$ ), iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik puanını belirlemek için Türkçe form Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 157 üniversite öğrencisine 21 gün arayla iki kez uygulanmıştır. Elde edilen bulgular iki uygulama arasındaki korelasyon katsayılarının her üç alt boyut için .98 ( $p < .001$ ) ve ölçeğin bütünü için .99 ( $p < .001$ ) olduğunu göstermiştir. Son olarak Sperman-Brown iki yarı güvenilirlik puanlarının ölçeğin bütünü için .96, depresyon, anksiyete ve stres faktörleri için sırasıyla .95, .98 ve .95 olduğu görülmüştür.

#### **2.4. Araştırmanın İşlem Yolu**

Öz-duyarlılık Ölçeği, Öz-bilinç Ölçeği, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) ile Kişisel bilgi formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 714 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Yapılacak çalışmalar ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin ilgili bölüm başkanlıklarından gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklerin uygulanması sürecinde gerekli açıklamalar yapılmış ve uygulamalar grup halinde sınıflarda yapılmıştır. Uygulamalar sonucunda boş bırakıldığı veya ciddi biçimde doldurulmadığı tespit edilen veriler analizlere sokulmamıştır. Bu nedenle istatistiksel analizlerin yapıldığı araştırma örneklemini 668 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın uygulama boyutu yaklaşık 2 ay sürmüştür.

## 2.5. Veri Analiz Teknikleri

Kullanılan ölçme araçlarıyla elde edilen veriler, amaçlarda verilen durumlara uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Öncelikle araştırmadaki katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır. Öz-bilincin öz-duyarlık tarafından açıklanmasına ilişkin bulgular ile depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlık tarafından açıklanmasına ilişkin bulgular yapısal eşitlik modeli (YEM) ile elde edilmiştir. Ayrıca tüm bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon yapılmıştır. Öz-duyarlık ve öz-bilinç açısından cinsiyete göre farklılıklar ise  $t$  testi ile incelenmiştir.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri ve kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve öz-bilinç düzeyleri açısından ne derece farklılaştıklarını incelemektir. Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerini belirlemek için “Öz-duyarlık Ölçeği”, öz-bilinç düzeylerini belirlemek için “Öz-bilinç Ölçeği”, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için ise “Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ)” kullanılmıştır. Öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlık tarafından açıklanmasını incelemek için “Yapısal Eşitlik Modeli” (Structural Equation Modelling), öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon ve kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve öz-bilinç açısından farklılıklarını belirlemek için “*t* testi” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular temel olarak 6 grup altında sınıflanabilir. Bunlar:

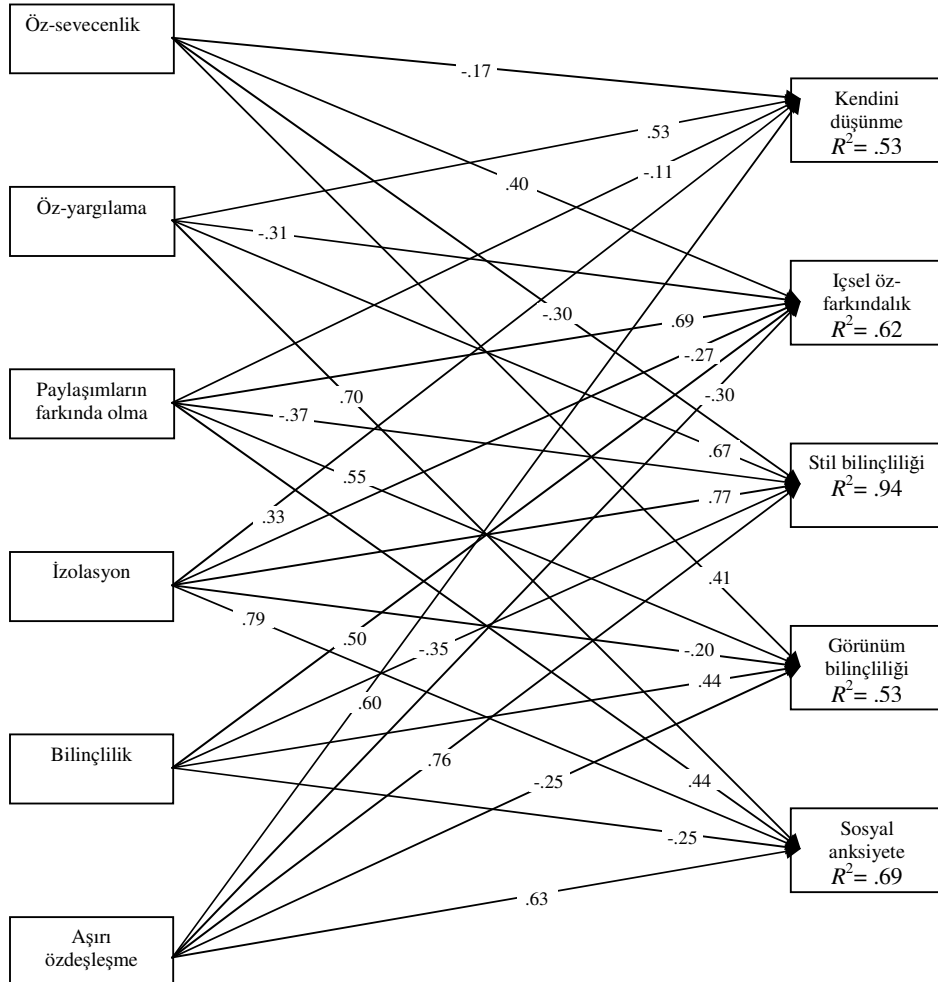
1. Öz-duyarlık ile öz-bilinç arasındaki ilişkilere yönelik path analizi,
2. Öz-duyarlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilere yönelik path analizi,
3. Öz-duyarlık ile öz-bilinç arasındaki ilişkilere yönelik korelasyonlar,
4. Öz-duyarlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilere yönelik korelasyonlar,
4. Öz-duyarlık açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesine ilişkin *t* testi ve
5. Öz-bilinç açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesine ilişkin *t* testidir.

Araştırmayı yürütmede aşağıdaki araştırma soruları rehberlik etmiştir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır:

### 3.1. Öz-duyarlık ile Öz-bilinç Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Analizi

**Araştırma sorusu 1:** Öz-bilinç öz-duyarlık tarafından anlamlı olarak açıklanabilir mi?

Bu araştırma sorusunda öz-bilinç alt boyutlarının öz-duyarlık tarafından açıklanma düzeyini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapılan analizde yapısal eşitlik modeli uyum indekslerinden Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness)  $\chi^2 = 71.26$  (df = 22, p<0.01), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI) =.98, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI) =.94, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) =1.00, Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI) =.99, Görelî Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI) =.98, Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR veya RMS) =0.049 ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) =0.058 olarak bulunmuştur. Uyum indekslerinden GFI, AGFI, RFI, NFI ve CFI'nin .90'dan yüksek, RMSEA ve SRMR'nin ise .05'den küçük olması gerektiği dikkate alındığında, bu uyum indeksi değerleri modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin standart katsayılar Şekil 7'de gösterilmiştir.



Şekil 7. Öz-duyarlık alt boyutları ile öz-bilinç alt boyutları arasındaki ilişkilere yönelik path diyagramı

Şekil 7 incelendiğinde, bilinçlilik dışındaki tüm öz-duyarlık alt boyutlarının, öz-bilincin kendini düşünme alt boyutunu açıkladığı görülmektedir. Kendini düşünmeyi açıklamada öz-sevecenlik düşük düzeyde ve negatif (-.17), öz-yargılama orta düzeyde ve pozitif (.53), paylaşımların farkında olma düşük düzeyde ve negatif (-.11), izolasyon orta düzeyde ve pozitif (.33) ve aşırı özdeşleşme orta düzeyde ve pozitif (.60) etki yapmıştır. Kendini düşünmeyi açıklamada en yüksek etkiyi aşırı özdeşleşme, en düşük etkiyi ise paylaşımların farkında olma yapmıştır. Öz-duyarlık alt boyutlarının kendini düşünmeyi açıklama oranı  $R^2 = .53$  olarak bulunmuştur.

Yine şekil x'de öz-bilincin diğer bir alt boyutu olan içsel öz-farkındalığın, öz-duyarlığın tüm alt boyutları tarafından açıklandığı görülmektedir. İçsel öz-farkındalığı açıklamada öz-sevecenlik orta düzeyde ve pozitif (.40), öz-yargılama orta düzeyde ve negatif (-.31), paylaşımların farkında olma yüksek düzeyde ve pozitif (.69), izolasyon orta düzeyde ve negatif (-.27), bilinçlilik orta düzeyde ve pozitif (.50) ve aşırı özdeşleşme orta düzeyde ve negatif (-.30) etki yapmıştır. İçsel öz-farkındalığı açıklamada en yüksek etkide bulunan öz-duyarlık alt boyutu paylaşımların farkında değildir. Öz-duyarlık alt boyutlarının içsel öz-farkındalığı açıklama oranı  $R^2 = .62$  olarak bulunmuştur.

Üçüncü olarak öz-bilincin stil bilinçliliği alt boyutunun, tüm öz-duyarlık alt boyutları tarafından açıklandığı görülmektedir. Stil bilinçliliğini açıklamada öz-sevecenlik orta düzeyde ve negatif (-.30), öz-yargılama yüksek düzeyde ve pozitif (.67), paylaşımların farkında olma orta düzeyde ve negatif (-.37), izolasyon yüksek düzeyde ve pozitif (.77), bilinçlilik orta düzeyde ve negatif (-.35) ve aşırı özdeşleşme yüksek düzeyde ve pozitif (.76) etki yapmıştır. İzolasyon ve aşırı özdeşleşme stil bilinçliliğini açıklamada en yüksek etkiyi yapan değişkenlerdir. Öz-duyarlık alt boyutlarının stil bilinçliliğini açıklama oranı  $R^2 = .94$  olarak bulunmuştur.

Dördüncü olarak öz-yargılama dışındaki tüm öz-duyarlık alt boyutlarının, öz-bilincin görünüm bilinçliliği alt boyutunu açıkladığı görülmektedir. Görünüm bilinçliliğini açıklamada öz-sevecenlik ve paylaşımların farkında olma orta düzeyde ve pozitif (sırasıyla .41 ve .55), izolasyon orta düzeyde ve negatif (-.20), bilinçlilik orta düzeyde ve pozitif (.44) ve aşırı özdeşleşme orta düzeyde ve negatif (-.25) etki yapmıştır.

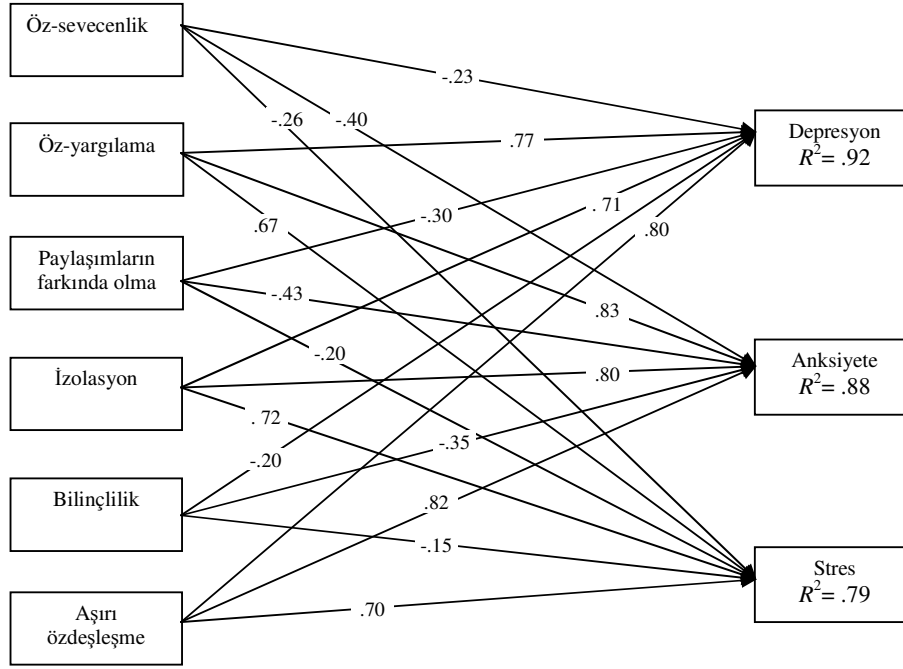
Görünüm bilinçliliğini açıklamada öz-duyarlılığın tüm alt boyutları orta düzeyde etkide bulunmuştur. Öz-duyarlık alt boyutlarının görünüm bilinçliliğini açıklama oranı  $R^2 = .53$  olarak bulunmuştur.

Son olarak öz-bilincin sosyal anksiyete alt boyutunun öz-sevecenlik dışındaki tüm öz-duyarlık alt boyutları tarafından açıklandığı görülmektedir. Sosyal anksiyeteyi açıklamada öz-yargılama yüksek düzeyde ve pozitif (.70), paylaşımların farkında olma orta düzeyde ve pozitif (.44), izolasyon yüksek düzeyde ve pozitif (.79), bilinçlilik orta düzeyde ve negatif (-.25) ve aşırı özdeşleşme yüksek düzeyde ve pozitif (.63) etki yapmıştır. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme sosyal anksiyeteyi açıklamada yüksek düzeyde etkide bulunan boyutlardır. Bu değişkenlerin sosyal anksiyeteyi açıklama oranı  $R^2 = .69$  olarak bulunmuştur.

### **3.2. Öz-duyarlık ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Path Analizi**

**Araştırma sorusu 2:** Depresyon, anksiyete ve stres öz-duyarlık tarafından anlamlı olarak açıklanabilir mi?

Bu araştırma sorusunda depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlık tarafından açıklanma düzeyini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapılan analizde yapısal eşitlik modeli uyum indekslerinden Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness)  $\chi^2 = 81.31$  (df = 17,  $p < 0.01$ ), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI) = .97, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI) = .93, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) = .99, Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI) = .99, Göreli Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI) = .98, Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR veya RMS) = 0.022 ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) = 0.062 olarak bulunmuştur. Uyum indekslerinden GFI, AGFI, RFI'nin .90'dan yüksek, RMSEA ve SRMR'nin ise .05'den küçük olması gerektiği dikkate alındığında, bu uyum indeksi değerleri modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin standart katsayılar Şekil 8'de verilmiştir.



Şekil 8. Öz-duyarlık alt boyutları ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilere yönelik path diyagramı

Şekil 8 incelendiğinde depresyonu açıklamada öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçliliğin orta düzeyde ve negatif (sırasıyla  $-.23$ ,  $-.30$  ve  $-.20$ ) etki yaptığı görülmektedir. Öz-duyarlığın diğer üç alt boyutu olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise depresyonu açıklamada yüksek düzeyde ve pozitif (sırasıyla  $.77$ ,  $.71$  ve  $.80$ ) etkide bulunmuştur. Bu üç alt boyutun depresyon açıklamadaki etkileri oldukça yüksektir. Öz-duyarlığın alt boyutlarının depresyonu açıklama oranı  $R^2 = .92$  olarak bulunmuştur.

İkinci olarak depresyona benzer biçimde anksiyeteyi açıklamada da öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçliliğin orta düzeyde ve negatif (sırasıyla  $-.40$ ,  $-.43$  ve  $-.35$ ) etki yaptığı görülmektedir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise depresyonu açıklamada oldukça yüksek düzeyde ve pozitif (sırasıyla  $.83$ ,  $.80$  ve  $.82$ ) etkide bulunmuştur. Öz-duyarlık alt boyutlarının anksiyeteyi açıklama oranı  $R^2 = .88$  olarak bulunmuştur.

Son olarak stresin öz-duyarlık alt boyutları tarafından açıklanmasına yönelik standart katsayılarına bakıldığında öz-duyarlığın tüm alt boyutlarının stresi açıkladığı görülmektedir. Stresi açıklamada öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve



bilinçliliğin orta düzeyde ve negatif (sırasıyla  $-.26$ ,  $-.20$  ve  $-.15$ ) etki yaptığı görülmektedir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise depresyonu açıklamada yüksek düzeyde ve pozitif (sırasıyla  $.67$ ,  $.72$  ve  $.70$ ) etkide bulunmuştur. Öz-duyarlık alt boyutlarının stresi açıklama oranı  $R^2 = .79$  olarak bulunmuştur.

### 3.3. Öz-duyarlık ile Öz-bilinç Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyonlar

**Araştırma sorusu 3:** Öz-duyarlık ile öz-bilinç arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Öz-duyarlık ile öz-bilinç arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyon kullanılmıştır. Bu analizden elde edilen bulgular tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 13.

Öz-duyarlık alt boyutları ile öz-bilinç alt boyutları arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Öz-sevecenlik	1.00										
Öz-yargılama	-.53**	1.00									
Paylaşım. farkın. olma	.73**	-.56**	1.00								
İzolasyon	-.45**	.78**	-.51**	1.00							
Bilinçlilik	.67**	-.46**	.68**	-.38**	1.00						
Aşırı özdeşleşme	-.43**	.82**	-.49**	.83**	-.43**	1.00					
Kendini düşünme	-.27*	.65**	-.23*	.46**	-.19*	.64**	1.00				
İçsel öz-farkındalık	.59**	-.43**	.79**	-.40**	.53**	-.39**	-.19*	1.00			
Stil bilinçliliği	-.47**	.81**	-.51**	.91**	-.41**	.92**	.63**	-.40**	1.00		
Görünüm bilinçliliği	.54**	-.41**	.73**	-.37**	.49**	-.36**	-.19*	.87**	-.37**	1.00	
Sosyal anksiyete	-.39**	.71**	-.45**	.80**	-.36**	.80**	.55**	-.39**	.87**	-.39**	1.00
Ortalama	17.37	10.39	13.39	8.45	13.62	8.65	10.04	13.39	8.54	9.90	8.49
Standart sapma	4.61	3.15	3.98	2.44	3.50	2.52	2.46	3.98	2.41	3.19	2.40

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ .

Tablo 13'e göre, öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşım farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile öz-bilincin tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde öz-duyarlığın öz-sevecenlik boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme ( $r = -.27$ ;  $p < .05$ ), stil bilinçliliği ( $r = -.47$ ;  $p < .01$ ) ve sosyal anksiyete ( $r = -.39$ ;  $p < .01$ ) arasında negatif ve orta düzeyde, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r = .59$ ;  $p < .01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r = .54$ ;

$p<.01$ ) boyutları arasında pozitif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Öz-duyarlılığın öz-yargılama boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme ( $r=.65$ ;  $p<.01$ ), stil bilinçliliği ( $r=.81$ ;  $p<.01$ ), ve sosyal anksiyete ( $r=.71$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında pozitif ve yüksek düzeyde, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r=-.43$ ;  $p<.01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r=-.41$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

Öz-duyarlılığın paylaşımların farkında olma boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme ( $r=-.23$ ;  $p<.05$ ), stil bilinçliliği ( $r=-.51$ ;  $p<.01$ ) ve sosyal anksiyete ( $r=-.45$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında negatif ve orta düzeyde, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r=.79$ ;  $p<.01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r=.73$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Öz-duyarlılığın izolasyon boyutunun, öz-bilincin kendini düşünme boyutu ile pozitif ve orta düzeyde ( $r=.46$ ;  $p<.01$ ) ilişkili olduğu görülürken, öz-bilincin stil bilinçliliği ( $r=.91$ ;  $p<.01$ ), ve sosyal anksiyete ( $r=.80$ ;  $p<.01$ ) boyutları izolasyon ile oldukça yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda izolasyonun, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r=-.40$ ;  $p<.01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r=-.37$ ;  $p<.01$ ) boyutlarıyla negatif ve orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Öz-duyarlılığın bilinçlilik boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme arasında negatif ve düşük düzeyde ( $r=-.19$ ;  $p<.05$ ), stil bilinçliliği ( $r=-.41$ ;  $p<.01$ ) ve sosyal anksiyete ( $r=-.36$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında negatif ve orta düzeyde, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r=.53$ ;  $p<.01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r=.49$ ;  $p<.01$ ) boyutları arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Son olarak öz-duyarlılığın aşırı özdeşleşme boyutunun, öz-bilincin kendini düşünme boyutu ile pozitif ve yüksek düzeyde ( $r=.64$ ;  $p<.01$ ) ilişkili olduğu görülürken, öz-bilincin stil bilinçliliği ( $r=.92$ ;  $p<.01$ ), ve sosyal anksiyete ( $r=.80$ ;  $p<.01$ ) boyutları aşırı özdeşleşme ile oldukça yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme boyutunun, öz-bilincin içsel öz-farkındalık ( $r=-.39$ ;  $p<.01$ ) ve görünüm bilinçliliği ( $r=-.36$ ;  $p<.01$ ) boyutlarıyla negatif ve orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

### 3.4. Öz-duyarlık ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyonlar

**Araştırma sorusu 4:** Öz-duyarlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Öz-duyarlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyon kullanılmıştır. Bu analizden elde edilen bulgular tablo 14’de gösterilmektedir.

**Tablo 14.**

**Öz-duyarlık alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki korelasyonlar**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Öz-sevecenlik	1.00								
Öz-yargılama	-.53**	1.00							
Paylaşım. bilin. olma	.73**	-.56**	1.00						
İzolasyon	-.45**	.78**	-.51**	1.00					
Bilinçlilik	.67**	-.46**	.68**	-.38**	1.00				
Aşırı özdeşleşme	-.43**	.82**	-.49**	.83**	-.43**	1.00			
Depresyon	-.39**	.87**	-.41**	.85**	-.34**	.92**	1.00		
Anksiyete	-.53**	.95**	-.58**	.90**	-.48**	.94**	.93**	1.00	
Stres	-.27*	.79**	-.31**	.85**	-.22*	.86**	.89**	.86**	1.00
Ortalama	17.37	10.39	13.39	8.45	13.62	8.65	32.49	29.30	32.90
Standart sapma	4.61	3.15	3.98	2.44	3.50	2.52	7.98	8.17	6.39

\* p<.05 \*\* , p<.01.

Tablo 14’e göre, öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde ilk olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik boyutu ile depresyon ( $r=-.39$ ;  $p<.01$ ), anksiyete ( $r=-.53$ ;  $p<.01$ ) ve stres ( $r=-.27$ ;  $p<.05$ ) arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. İkinci olarak öz-duyarlığın öz-yargılama boyutu ile depresyon ( $r=.87$ ;  $p<.01$ ), anksiyete ( $r=.95$ ;  $p<.01$ ) ve stres ( $r=.79$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Üçüncü olarak öz-duyarlığın paylaşımların farkında olma boyutu ile depresyon ( $r=-.41$ ;  $p<.01$ ), anksiyete ( $r=-.58$ ;

$p < .01$ ) ve stres ( $r = -.31$ ;  $p < .01$ ) arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

Dördüncü olarak öz-duyarlılığın izolasyon boyutu ile depresyon ( $r = .85$ ;  $p < .01$ ), anksiyete ( $r = .90$ ;  $p < .01$ ) ve stres ( $r = .85$ ;  $p < .01$ ) arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Beşinci olarak öz-duyarlılığın bilinçlilik boyutu ile depresyon ( $r = -.34$ ;  $p < .01$ ), anksiyete ( $r = -.48$ ;  $p < .01$ ) ve stres ( $r = -.22$ ;  $p < .05$ ) arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Son olarak duyarlılığın aşırı özdeşleşme boyutu ile depresyon ( $r = .92$ ;  $p < .01$ ), anksiyete ( $r = .94$ ;  $p < .01$ ) ve stres ( $r = .86$ ;  $p < .01$ ) arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

### 3.5. Öz-duyarlık Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular

**Araştırma sorusu 5:** Cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-duyarlık düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan *t* testi tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet farklılıkları açısından, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları incelenmiştir.

Tablo 15.

Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık açısından cinsiyet farklarına ilişkin *t* testi bulguları

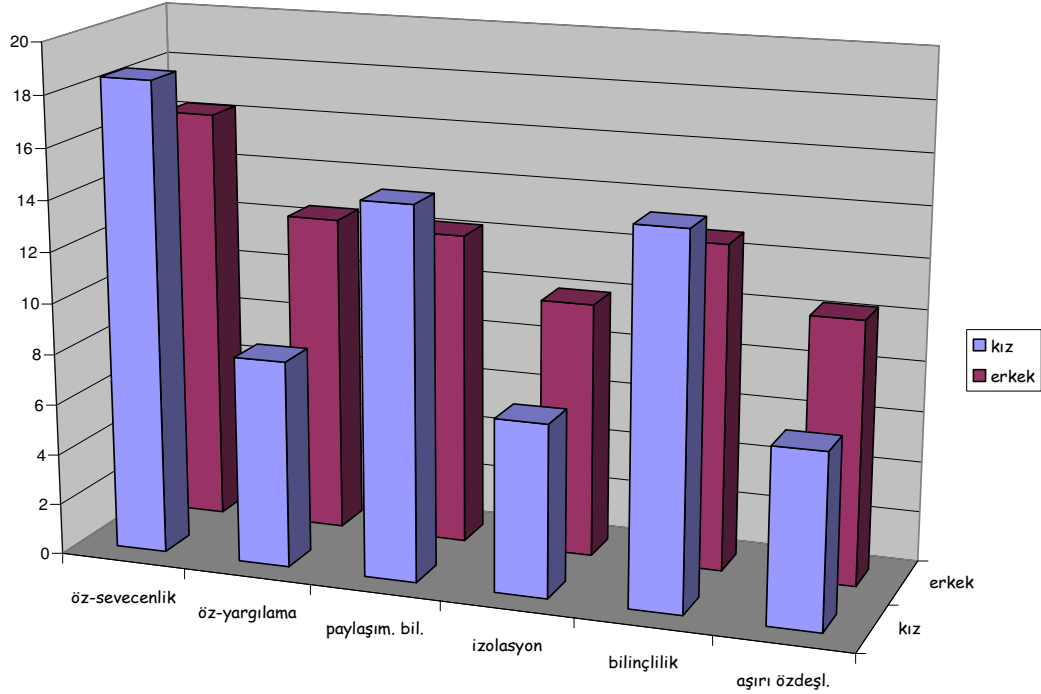
Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p																																																								
Öz-sevecenlik	Kız	323	18.53	3.62	6.53	666	.000																																																								
	Erkek	345	16.30	5.14				Öz-yargılama	Kız	323	8.13	1.83	-25.07	666	.000	Erkek	345	12.50	2.63	Paylaşım. bilinc. olma	Kız	323	14.59	2.91	7.95	666	.000	Erkek	345	12.27	4.50	İzolasyon	Kız	323	6.77	1.50	-23.10	666	.000	Erkek	345	10.01	2.09	Bilinçlilik	Kız	323	14.51	2.95	6.59	666	.000	Erkek	345	12.79	3.77	Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000
Öz-yargılama	Kız	323	8.13	1.83	-25.07	666	.000																																																								
	Erkek	345	12.50	2.63				Paylaşım. bilinc. olma	Kız	323	14.59	2.91	7.95	666	.000	Erkek	345	12.27	4.50	İzolasyon	Kız	323	6.77	1.50	-23.10	666	.000	Erkek	345	10.01	2.09	Bilinçlilik	Kız	323	14.51	2.95	6.59	666	.000	Erkek	345	12.79	3.77	Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000	Erkek	345	10.35	2.01								
Paylaşım. bilinc. olma	Kız	323	14.59	2.91	7.95	666	.000																																																								
	Erkek	345	12.27	4.50				İzolasyon	Kız	323	6.77	1.50	-23.10	666	.000	Erkek	345	10.01	2.09	Bilinçlilik	Kız	323	14.51	2.95	6.59	666	.000	Erkek	345	12.79	3.77	Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000	Erkek	345	10.35	2.01																				
İzolasyon	Kız	323	6.77	1.50	-23.10	666	.000																																																								
	Erkek	345	10.01	2.09				Bilinçlilik	Kız	323	14.51	2.95	6.59	666	.000	Erkek	345	12.79	3.77	Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000	Erkek	345	10.35	2.01																																
Bilinçlilik	Kız	323	14.51	2.95	6.59	666	.000																																																								
	Erkek	345	12.79	3.77				Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000	Erkek	345	10.35	2.01																																												
Aşırı özdeşleşme	Kız	323	6.84	1.57	-25.23	666	.000																																																								
	Erkek	345	10.35	2.01																																																											

Tablo 15’de cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yeterlilik, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarına ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öz-duyarlığın tüm alt boyutları açısından farklılaştığı görölmektedir. Birinci olarak öz-sevecenlik alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = 6.53$ ). Bu farklılık kız öğrencilerin öz-sevecenlik puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 18.53$ ,  $S_s = 3.62$ ), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 16.30$ ,  $S_s = 5.14$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin öz-sevecenlik düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. İkinci olarak öz-yargılama alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = -25.07$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin öz-yargılama puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 12.50$ ,  $S_s = 2.63$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 8.13$ ,  $S_s = 1.83$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek öz-yargılama düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Üçüncü olarak paylaşımların farkında olma alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = 7.95$ ). Bu farklılık kız öğrencilerin paylaşımların farkında olma puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 14.59$ ,  $S_s = 2.91$ ), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 12.27$ ,  $S_s = 4.50$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek paylaşımların farkında olma düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Dördüncü olarak izolasyon alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = -23.10$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin izolasyon puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 10.01$ ,  $S_s = 2.09$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 6.77$ ,  $S_s = 1.50$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek izolasyon düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Beşinci olarak bilinçlilik alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = 6.59$ ). Bu farklılık kız öğrencilerin bilinçlilik

puan ortalamalarının ( $\bar{X}=14.51$ ,  $Ss=2.95$ ), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=12.79$ ,  $Ss=3.77$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek bilinçlilik düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Son olarak aşırı özdeşleşme alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = -25.23$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının ( $\bar{X}=10.35$ ,  $Ss=2.01$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=6.84$ ,  $Ss=1.57$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek aşırı özdeşleşme düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Aşağıdaki grafik bu sonucu daha somut olarak ortaya koymaktadır.



### 3.6. Öz-bilinç Açısından Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesine İlişkin Bulgular

**Araştırma sorusu 5:** Cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin öz-bilinç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-bilinç düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan *t* testi tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada

üniversite öğrencilerinin cinsiyet farklılıkları açısından, kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete alt boyutları incelenmiştir.

**Tablo 16.**

**Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-bilinç açısından cinsiyet farklarına ilişkin t testi bulguları**

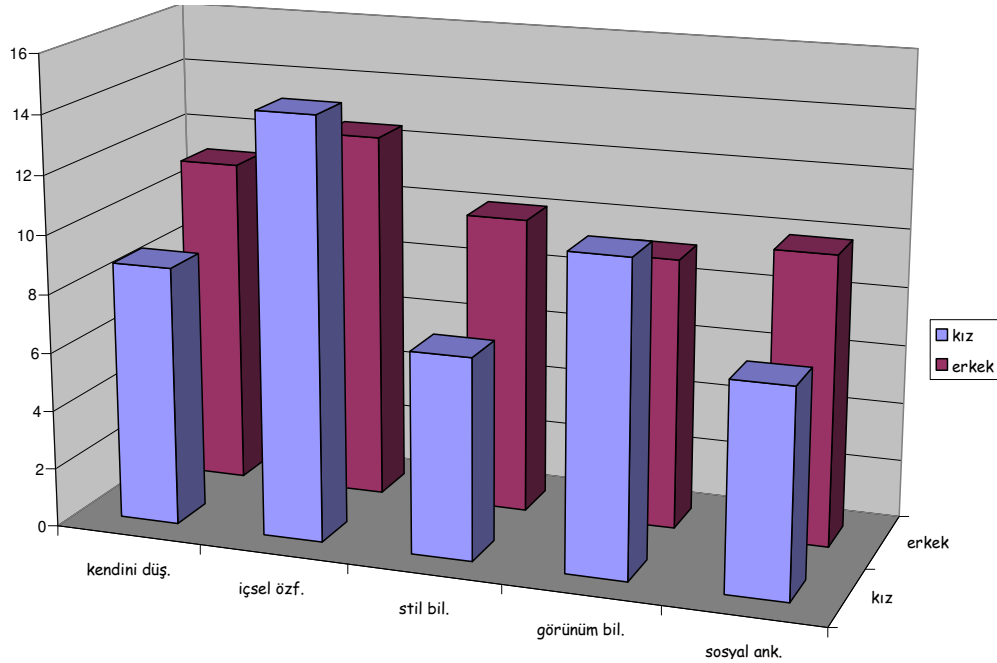
Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Kendini düşünme	Kız	323	8.84	2.13	-13.89	666	.000
	Erkek	345	11.17	2.21			
İçsel öz-farkındalık	Kız	323	14.32	3.38	6.016	666	.000
	Erkek	345	12.52	4.30			
Stil bilinçliliği	Kız	323	6.86	1.54	-23.88	666	.000
	Erkek	345	10.12	1.98			
Görünüm bilinçliliği	Kız	323	10.61	2.75	5.726	666	.000
	Erkek	345	9.24	3.44			
Sosyal anksiyete	Kız	323	7.03	1.73	-19.01	666	.000
	Erkek	345	9.87	2.12			

Tablo 16’da cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin öz-bilincin kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete puanlarına ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öz-bilincin tüm alt boyutları açısından farklılaştığı görülmektedir. Birinci olarak kendini düşünme alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = -13.89$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin kendini düşünme puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 11.17$ ,  $Ss = 2.21$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 8.84$ ,  $Ss = 2.13$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kendini düşünme düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. İkinci olarak içsel öz-farkındalık alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = 6.016$ ). Bu farklılık kız öğrencilerin içsel öz-farkındalık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 14.32$ ,  $Ss = 3.38$ ), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 12.52$ ,  $Ss = 4.30$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek içsel öz-farkındalık düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Üçüncü olarak stil bilinçliliği alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05; 666} = -23.88$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin stil bilinçliliği puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 10.12$ ,  $Ss = 1.98$ ), kız öğrencilerin

puan ortalamalarından ( $\bar{X}=6.86$ ,  $Ss=1.54$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin stil bilinçliliği düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Dördüncü olarak görünüm bilinçliliği alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05: 666}=5.726$ ). Bu farklılık kız öğrencilerin görünüm bilinçliliği puan ortalamalarının ( $\bar{X}=10.61$ ,  $Ss=2.75$ ), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=9.24$ ,  $Ss=3.44$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek görünüm bilinçliliği düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Beşinci ve son olarak sosyal anksiyete alt boyutu açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ( $t_{0.05: 666}= -19.01$ ). Bu farklılık erkek öğrencilerin sosyal anksiyete puan ortalamalarının ( $\bar{X}=9.87$ ,  $Ss=2.12$ ), kız öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=7.03$ ,  $Ss=1.73$ ) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Aşağıdaki grafik bu sonucu daha somut olarak ortaya koymaktadır.





## **BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM**

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırma hipotezleri rehberliğinde tartışılacak ve kuramsal çerçeve doğrultusunda yorumlanacaktır. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Elde edilen bulgular bu değişkenlere ilişkin önemli teorik çıktılar sunmakta ve öne sürülen tüm hipotezleri desteklemektedir. Aşağıda elde edilen bulguların yorumlanması yer almaktadır.

### **4.1. Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Öz-bilinç Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler**

Öz-duyarlığın öz-bilince etkisini belirlemek amacıyla path analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri modelin iyi düzeyde uyum verdiğini ortaya koymuştur. Buna göre öz-bilincin öz-duyarlık tarafından açıklandığı söylenebilir.

#### *4.1.1. Kendini düşünme ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler*

Öz-duyarlık alt boyutları ile öz-bilinç alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon kullanılmıştır. Elde edilen bulguların oldukça yeni olmakla birlikte, son derece çarpıcı oldukları söylenebilir. Korelasyon bulguları öz-duyarlık ve öz-bilinç alt boyutları açısından ayrıntılı olarak yorumlanacaktır.

İlk olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme alt boyutu arasında negatif ve orta düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Bu sonucu analiz ederken literatürde herhangi bu konuda herhangi bir bulgu olmadığı için, öz-sevecenlik ile kendini düşünme alt boyutlarının özellikleri ele alınacaktır. Öz-sevecenlik bireyin başarısızlık veya sıkıntı verici deneyimler yaşadığında, kendini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine, benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasını içerir. Kendini düşünme ise daha çok bireyin benliğini ve varoluşunu sürekli biçimde irdelemesi, derin düşünmesi ve tüm yönleriyle kendine aşırı odaklanmasıyla ilişkilidir. aslında birbirine tam anlamıyla zıt olmamakla birlikte, bu iki yapı arasında negatif bir ilişkinin bulunması şaşırtıcı değildir.

İkinci olarak öz-duyarlığın öz-yargılama alt boyutu ile öz-bilincin kendini düşünme alt boyutu arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Öz-yargılama

genel olarak bireyin olumsuz bir yaşantı karşısında benliğini aşırı biçimde eleştirmesi ve tüm olumsuzlukların sorumlusu olarak kendini görmesini ifade eden bir yapıdır. Bu özellik dikkate alındığında öz-yargılama düzeyi yüksek bir bireyin daha çok karamsar ve pesimist bir duygu durumuna sahip olacağı kolaylıkla düşünülebilir. Kuşkusuz kendini çok inceleyen bireyler olumlu duygusalıktan çok sıklıkla olumsuz bir duygusal yapıya sahip olma riskiyle karşı karşıyadır. Bu önerileri destekler biçimde araştırmadan elde edilen bulgular kendine yönelik derin düşüncelere sahip olan ve kendilerini yoğun biçimde inceleyen, değerlendiren yani kendini düşünme düzeyleri yüksek olan bireylerin öz-yargılama düzeylerinin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Tüm bu açıklamalar dikkate alındığında, bu sonuç mantıklı gibi görünmektedir.

Üçüncü olarak öz-duyarlılığın diğer bir alt boyutu olan paylaşımların farkında olma ile kendini düşünme arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Paylaşımların farkında olma; bireyin acı ve sıkıntı dolu deneyimler yaşadığında, o anda dünyanın birçok yerinde oldukça fazla sayıda insanın benzer deneyimler yaşadığını düşünerek kendini yalnız hissetmemesi ve bu deneyimlerin tüm insanlık için geçerli olan ortak yaşantılar olduğunu düşünmesi ve hissetmesi olarak ele alınabilir. Aslında bu yapı bir derece grup terapi yaşantılarının temel postulatı olan “hepimiz aynı gemideyiz” ile paraleldir. Grup terapilerinin sağaltımında son derece etkili olan bu anlayış, bireyin kendini yoğun biçimde düşünmesi ve yalnız hissetmesinden çok, tüm insanlarla birlikte ve uyum içinde hissetmesini temel alır. Bu araştırmada kendini düşünme ile paylaşımların farkında olma arasında negatif ilişki bulunması beklenen bir bulgu olmakla birlikte ilişkinin düzeyi aslında bir derece düşüktür. Buna göre paylaşımların farkında olmanın, aslında kişinin kendini düşünme düzeyini azaltıcı bir etkisi olduğu varsayılabilir.

Dördüncü olarak, izolasyon ile kendini düşünme arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç şaşırtıcı değildir. İzolasyon sıklıkla bireyin kendini toplumdaki ayrı ve içinde bulunduğu sosyal gruba yabancı bir varlık olarak görmesini ifade eder. Kendini düşünme düzeyi yüksek olan bireyler de bazı olumsuzlukları sadece kendilerine ait olduğunu düşünüyor olabilirler. Yani izolasyon ile kendini düşünme birbirlerine oldukça yakın kavramlardır. İzolasyon bireyin içe kapanık bir duygusal yapıya sahip olmasına neden olurken, kendini düşünme düzeyi

yüksek olan bireylerin de daha çok kendileriyle ilgilendikleri söylenebilir. Bu iki yapının temel özellikleri dikkate alındığında aralarındaki pozitif ve orta düzeydeki korelasyon daha anlamlı görünmektedir.

Beşinci olarak bilinçlilik ile kendini düşünme arasında negatif ve düşük düzeyde korelasyon bulunmuştur. Bilinçlilik bireyin olumsuz yaşantılar ve acı veren deneyimlerle karşılaştığında kendini yatıştırması, duygu ve düşüncelerine ilişkin dengeli bir farkındalık geliştirmesiyle ilişkilidir. Yukarıda da bahsedildiği gibi kendini düşünme düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu bir ruhsal ve duygusal yapıya sahip olmaları son derece zordur. Nitekim yapılan araştırmalar da (Creed & Funder, 1998; Silvia, 1999) bu görüşü destekler niteliktedir. Bunların yanı sıra kendini düşünme düzeyi yüksek olan bireylerin duygu ve düşüncelerini dengede tutması ve onlara ilişkin objektif bir farkındalık geliştirmelerinin olası olmadığı söylenebilir. Dolayısıyla bilinçlilik ile kendini düşünme arasındaki negatif ilişki beklenir olmakla birlikte düzeyinin biraz daha yüksek olabileceği söylenebilir.

Altıncı olarak aşırı özdeşleşme ile kendini düşünme arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonucu yorumlarken aşırı özdeşleşmenin neredeyse kendini düşünmeyle aynı özellikleri içeren bir yapı olduğunu söylemek yerindedir. Aşırı özdeşleşme bireyin kendini duygu ve düşüncelerine yoğun biçimde kaptırması ve olumsuz yaşantılar karşısında olumsuz duygularını en üst düzeyde yaşaması olarak görülebilir. Kendini düşünme de bireyin kendiyle aşırı biçimde ilgilenmesi, derin düşünmesi vb. özelliklerle ilişkilidir. bu iki yapının temel nitelikleri dikkate alındığında pozitif ve yüksek düzeydeki ilişki son derece kabul edilebilir gibi görünmektedir. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile öz-bilincin kendini düşünme alt boyutu arasındaki tüm bu ilişkilere genel bir yorum getirmek gerekirse, yapılan analizlerden elde edilen bulgulara dayanarak, öz-duyarlılığın olumlu duygulanımla ilişkili alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik ile kendini düşünme arasında negatif, olumsuz duygulanımla ilişkili olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile kendini düşünme arasında pozitif ilişkiler olduğu söylenebilir.

#### 4.1.2. İçsel öz-farkındalık ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler

Öz-bilincin diğer bir alt boyutu olan içsel öz-farkındalık ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Birinci olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutu ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. İçsel öz-farkındalık bireyin duygusal durumlarına ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir. Öz-sevecenlik ise bireyin olumsuz yaşantılar karşısında kendine nazik ve kibar biçimde davranmasını ifade eder. Bu yapıların her ikisi de pozitif duygulanım ile ilişkilidir. Öz-sevecenlik düzeyi yüksek olan bireylerin iç dünyalarına ilişkin pozitif bir farkındalık geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olacağı göz önüne alındığında bu iki değişken arasındaki pozitif ilişki daha anlaşılabilir gibi görünmektedir. Bu görüşü destekler biçimde bu araştırmada öz-sevecenlik ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

İkinci olarak öz-duyarlığın öz-yargılama boyutu ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz-yargılama düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine ilişkin olumlu değerlendirmelerde bulunmaları ve yetersizliklerine anlayışla yaklaşmaları sözkonusu değildir. Bu durum da kendilerini pozitif değerlendirmelerini ve duygularını tarafsız olarak ele almalarını engeller. İçsel öz-farkındalık ise bireylerin duygusal ve düşünsel anlamda objektif davranmalarını içerir. Bu araştırmada öz-yargılama ile içsel öz-farkındalık arasında bulunan negatif ilişki, bu iki yapının bireylerde bir arada bulunmasının ve öz-yargılama düzeyi yüksek bireylerin kendilerine ve duygusal süreçlerine ilişkin pozitif bir tavır takınmalarının zor olduğuna işaret etmektedir.

Üçüncü olarak paylaşımların farkında olma ile içsel öz-farkındalık arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Paylaşımların farkında olma bireylerin tüm insanlarla benzer deneyimleri paylaştıklarını ifade ettiği için, sosyal karşılaştırma bilgisi aracılığıyla bireyin kendini yalnız hissetmemesine yardımcı olur. İçsel öz-farkındalık ile paylaşımların farkında olma arasında pozitif ilişki beklenmekle birlikte ilişki düzeyinin yüksek olması bu iki yapının oldukça benzer olduklarını kanıtlamaktadır. Dolayısıyla paylaşımların farkında olma düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine ilişkin pozitif ve dengeli bir bakış açısı kazanmaları da son

derece kolay gibi görünmektedir. İçsel öz-farkındalık ile paylaşımların farkında olma arasındaki pozitif ve yüksek düzeydeki ilişki aynı zamanda bu iki yapının birbirlerini destekleyici konumda olduklarını gösteriyor olabilir.

Dördüncü olarak öz-duyarlılığın izolasyon alt boyutu ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ve orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin kendini içinde bulunduğu gruptan yalıtılmış hissetmesi negatif bir durumdur. İçsel öz-farkındalık ise tüm bireylerde bulunması gereken pozitif bir özelliktir. İzolasyon düzeyi yüksek bireylerin pozitif duygulara sahip olması ve dengeli bir bakış açısı elde etmeleri olası değildir. Çünkü bireyin içsel öz-farkındalığa sahip olması dengeli bir farkındalık gerektirdiği için onun yalıtılmışlık hissetmesini de doğal olarak azaltır. Bu araştırmada izolasyon ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ilişki bulunması bundan dolayı şaşırtıcı değildir. Yani içsel öz-farkındalığı yüksek olan bireylerin pozitif ve dengeli bir bakış açısına sahip oldukları ve bu nedenle olumsuz yaşantılar karşısında kendilerini toplumdaki izole etmelerinin az görülen bir durum olduğu söylenebilir.

Beşinci olarak öz-duyarlılığın bilinçlilik alt boyutu ile içsel öz-farkındalık arasında içsel öz-farkındalık arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aslında bu ilişkinin çok daha yüksek olması beklenmekteydi. Çünkü bu iki yapı birbirine oldukça benzer özellikler sergilemektedir. Bilinçlilik olumsuz yaşantılar ve acı veren duygu ve düşüncelerini dengede tutması ve kendini onlara kaptırmamasını ifade ederken, içsel öz-farkındalık bireyin duygusal durumlarına ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir. Bu açıklamalardan da anlaşıldığı gibi farklı ölçeklerde yer almalarına rağmen, öz-duyarlılığın bilinçlilik alt boyutu ile öz-bilincin içsel öz-farkındalık alt boyutu oldukça benzer özellikler sergilemektedir. Dolayısıyla bu iki yapı arasındaki ilişkinin daha yüksek beklenmesi mümkündür.

Altıncı olarak öz-duyarlılığın aşırı özdeşleşme alt boyutu ile içsel öz-farkındalık arasında negatif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme bireyin olumsuz duygu ve yaşantılar sonucunda oluşan duygularına kendini kaptırmasıdır. Zıt biçimde içsel öz-farkındalık bireyin duygusal yapılarına ilişkin dengeli bir farkındalık sağlamasını gerektirir. İçsel öz-farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını ilk aşamada doğru biçimde tanımlaması, sonrasında ise tanımladığı bu duygularına

yönelik uygun tepkiler geliştirmesiyle ilişkilidir. Görüldüğü gibi içsel öz-farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygularıyla aşırı biçimde yoğunlaşması oldukça zor gibi görünmektedir. Bu araştırmada içsel öz-farkındalık ile aşırı özdeşleşme arasındaki ilişkinin negatif olması beklenir olmakla birlikte bu ilişkinin düzeyi daha yüksek beklenmekteydi.

#### *4.1.3. Stil bilinçliliği ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler*

Öz-bilincin diğer bir alt boyutu olan stil bilinçliliği ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Birinci olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutu ile stil bilinçliliği arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Stil bilinçliliği genel olarak bireyin davranış biçimlerine ilişkin eğilimlerini ve diğerlerine sunmak istediği belli bir imaja yönelik ilgisini ifade eder. Öz-sevecenlik önceden de belirtildiği gibi bireyin olumsuz ve acı veren deneyimler karşısında kendine sevecen tavırlarla yaklaşması ve kendini yargılamamasını gerektirir. Stil bilinçliliği ise her konumda bireyin kendini diğer insanlara olumlu bir biçimde sunmasını içerir. böyle bir kaygının var olması durumunda bireyin diğerlerin daha olumlu görünmek için kendini içten içe eleştirmesi ve küçümsemesi söz konusu olabilir. Bu da öz-sevecenlikle gelişem bir durumdur. Dolayısıyla öz-sevecenlik düzeyi yüksek olan bireylerin diğer bireylere sunacağı imaja yönelik aşırı biçimde kaygılanmasının nadir görülen bir durum ve bu bireylerin stil bilinçliliği düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

İkinci olarak öz-yargılama ile stil bilinçliliği arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin bildirilmesi son derece normaldir. Öz-yargılama aslında bir bakıma stil bilinçliliğinin bir ön koşulu olarak görülebilir. Çünkü bireyin kendini diğerlerine olumlu sunması ve kabul edilebilir bir düzeyde göstermesi için kendini yoğun biçimde eleştirmesi ve başarısız olduğu durumlarda daha başarılı bir düzeye gelebilmek için kendine yüklenmesi sık görülen bir durum olarak nitelendirilebilir. Ancak tüm bu kaygıların temelinde bireyin kendini daha fazla geliştirmesi ve kendini gerçekleştirmesinden yani kendine hizmet etmekten çok diğer bireyler için birşeyler yapma vardır. Bu durum öz-yargılama ile stil bilinçliliği arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olmasını net biçimde açıklamaktadır.

Üçüncü olarak paylaşımların farkında olma ile stil bilinçliliği arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Stil bilinçliliğinde kişi davranışlarını ve kendini başkalarına beğendirme çabası ve kaygısı içindedir. Eğer bunu başaramazsa kendisine yönelik olumsuz duygular hissedecektir. Paylaşımların farkında olmada ise kişi ne yaşarsa yaşasın başkalarının da benzer durumlarla karşılaşabileceğini düşünerek daha olumlu bir duygusal duruma sahip olacaktır. Bu görüş iki değişken arasındaki negatif ilişkiyi açıklamak için oldukça yeterlidir. Dördüncü olarak izolasyon ile stil bilinçliliği arasında pozitif ve son derece yüksek bir ilişki bulunmuştur. İzolasyon olumsuz yaşantılar karşısında bireyin kendini içinde bulunduğu gruptan soyutlamasıdır. Stil bilinçliliği ise bireyin kendini topluma kabul ettirmek ve içinde bulunduğu gruba daha pozitif görünmek için davranışlarına ilişkin kaygılar yaşamasıdır. Aslında daha derin düşünüldüğünde izolasyonun temelinde de toplum tarafından kabul görmeme korkusu vardır ve kişinin toplumdan izole olmasının nedeni de tam olarak budur. Bu açıklama iki değişken arasındaki pozitif ilişkinin nedeni olarak görülebilir.

Beşinci olarak bilinçlilik ile stil bilinçliliği arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Stil bilinçliliğinde bireyin objektif bir duygusal farkındalık kazanması mümkün değildir. Birey ne pahasına olursa olsun diğerlerine kendini iyi biçimde sunma kaygısı taşır. Böyle bir durumda bireyin duygularını dengede tutmaya çalışması ve onlara daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması çok zordur. Dolayısıyla bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireylerin stil bilinçliliği açısından daha düşük düzeyde olmaları son derece normaldir. Altıncı olarak aşırı özdeşleşme ile stil bilinçliliği arasında pozitif ve son derece yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme düzeyi yüksek olan birey başarısız ve acı veren deneyimler sonucunda yaşadığı olumsuz duygularıyla yoğun biçimde özdeşleşir. Stil bilinçliliği de bireyin kendini diğerlerine daha olumlu sunmasına ilişkin kaygılarla ilişkilidir. Her iki yapıda bulunan ortak özellik bireyin kendini çok fazla önemsememesi ve duygularını kolayca tüketmesidir. Bu da iki yapı arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamaktadır.

#### *4.1.4. Görünüm bilinçliliği ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler*

Öz-bilincin diğer bir alt boyutu olan görünüm bilinçliliği ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Birinci olarak öz-sevecenlik ile görünüm

bilinçliliği arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Görünüm bilinçliliği genel olarak bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ve fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu farkındalığını yansıtmaktadır. Ancak bu farkındalığa sahip olan bireylerin kendilerini eleştirmeleri veya görünümlerinden dolayı kendilerini suçlamaları gerekli değildir. Belki de tam tersine dış görünümüne ve fiziksel özelliklerine yönelik sağlıklı bir farkındalığa sahip olan bireyin kendini daha kolay kabul ederek kendine ilişkin olumlu duygular geliştirmesi daha muhtemeldir. Öz-sevecenlikle oldukça yakından ilişkili olan bu özellikler dikkate alındığında bu iki yapı arasındaki pozitif ve orta düzeydeki ilişki son derece anlamlı gibi görünmektedir.

İkinci olarak öz-yargılama ile görünüm bilinçliliği arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Az önce de ifade edildiği gibi görünüm bilinçliliği stil bilinçliliğinin aksine daha olumlu bir farkındalığı ifade eder. Çünkü görünüm bilinçliliğine sahip bireylerin kendilerini suçlamaları veya eleştirmeleri, dış görünümünden dolayı kendilerini yargılamaları zorunlu değildir. Zıt biçimde öz-yargılama düzeyi yüksek olan bireyler daha çok kendilerini olumsuz yaşantıları karşısında suçlama ve yetersizi görme eğilimindedirler. Bu özellikler, iki yapı arasındaki negatif ve orta düzeydeki ilişkiyi daha net biçimde ortaya koymaktadır.

Üçüncü olarak öz-duyarlılığın paylaşımların farkında olma alt boyutu ile görünüm bilinçliliği arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Paylaşımların farkında olma ile görünüm bilinçliliği arasında doğrudan bir ilişkinin varlığından söz etmek çok doğru değildir. Ancak hem paylaşımların farkında olma (Neff, 2003a) hem de görünüm bilinçliliğinin (Cheek & Briggs, 1982) çoğunlukla pozitif duygulanımla ilişkili bulunduğu düşünüldüğünde bu ilişki daha anlaşılır gibi görünmektedir. Ayrıca görünüm bilinçliliği ile paylaşımların farkında olma alt boyutları bireyin duygusal açıdan kendini daha sağlıklı hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Dördüncü olarak izolasyon ile görünüm bilinçliliği arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İzolasyon kişinin yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında kendini toplumdan soyutlaması ve içinde bulunduğu gruba yabancılaşmasıdır. Böyle bir bireyin fiziksel görünümü açısından sağlıklı bir farkındalık yaşaması çok zordur. Ayrıca görünüm bilinçliliği kazanmış bireyin kendini toplumdan ayrı bir varlık olarak



hissetmesi de neredeyse mümkün değildir. Dolayısıyla görünüm bilinçliliği ile izolasyon arasındaki negatif ilişki son derece doğaldır.

Beşinci olarak görünüm bilinçliliği ile bilinçlilik arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bilinçlilik bireyin olumsuz yaşantılar karşısında duygu ve düşüncelerine ilişkin dengeli bir farkındalık geliştirmesi, görünüm bilinçliliği ise bireyin fiziksel görünümüne yönelik sağlıklı bir bakış açısı kazanmasını ifade eder. Bu iki özellik dikkate alındığında görünüm bilinçliliği ile bilinçliliğin çok benzer yapılar olduğu söylenebilir. Bu nedenle ilişkinin pozitif bulunmasının yanı sıra düzeyinin daha yüksek olması beklenebilirdi

Altıncı olarak görünüm bilinçliliği ile aşırı özdeşleşme arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Görünüm bilinçliliği bireyin dış dünyayla olan bağlantısıyla ve bireyin daha çok sosyal ortamlarda nasıl görüldüğüne yönelik dengeli bir farkındalık kazanmasıyla ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm bilinçliliğine sahip bireylerin daha işlevsel olmaları da fazlaca muhtemeldir. Aşırı özdeşleşme ise bireyin iç dünyasıyla ilgili olmakla birlikte tamamıyla olumsuz bir duygusal yapıya ve bireyin duygularına gömülmesine neden olan bir özelliktir. Kısaca görünüm bilinçliliği pozitif duygulanıma yardımcı olurken, aşırı özdeşleşme bireyin negatif duygulanıma sahip olmasına neden olur. Bu iki yapı arasındaki negatif ilişkinin temelinde bu iki yapının özellikleri bulunabilir.

#### *4.1.5. Sosyal anksiyete ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler*

Öz-bilincin diğer bir alt boyutu olan sosyal anksiyete ile öz-duyarlık alt boyutları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Birinci olarak öz-sevecenlik ile sosyal anksiyete arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz-sevecenlik bireyin kendini olumsuzluk ve başarısızlıkların başlıca sorumlusu olarak görmemesi ve bu tür olaylardan sonra kendini suçlamamasıyla ilişkilidir. Böyle bir birey yetersizliklerini kabul etmekle birlikte sosyal yapıdan kopuk hissedecek ve kendini toplum karşısında kaygılı görecektir düzeyde kendini eleştirmez. Aksine olumsuzlukların yaşanmasının doğal olduğunun farkında olarak önemli olan şeyin sağlıklı bir benlik olduğunu kabul edecek ve benlik bütünlüğünün bozulması durumunda başarısız yaşantıların yerine başarılı ve olumsuz deneyimlerin yerine olumlu deneyimlerin geçmesinin mümkün

olmadığını da anlayabilecektir. Sonuç olarak kendini hem içsel hem de dışsal anlamda bir bütün olarak gördüğü ve kendi olmanın son derece önemli olduğunu bildiği için sosyal anksiyete yaşaması ve kendini toplum karşısında kaygılı hissetmesi küçük bir ihtimal olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum öz-sevecenlik ile sosyal anksiyete arasındaki negatif ilişkinin gerekçesi olarak görülebilir.

İkinci olarak öz-yargılama ile sosyal anksiyete arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Olumsuzluk ve başarısızlıklar sonucunda öz-yargılama düzeyi yüksek olan bireylerin doğal olarak kişisel ve toplumsal anlamda kendilerini eleştirme ve hatalarından dolayı kendilerini suçlama oranlarının son derece yüksek olduğu söylenebilir. Böyle bir birey belki de kendisini yetersiz ve başarısız olarak gördüğü için toplum içine çıkmaktan ve içinde bulunduğu sosyal gruba katılmaktan çekinerek içe kapanma ve sosyal anlamda kendini yalnız hissetme duyguları yaşayabilir. Ayrıca sosyal anksiyetenin temelinde bulunan faktörlerden birisinin de kişinin diğerlerine göre kendini başarısız ve beceriksiz olarak görmesi gizil bir faktör olarak bulunabilir. Sosyal anksiyete ve öz-yargılama arasındaki yüksek ve pozitif ilişkinin bu nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Üçüncü olarak paylaşımların farkında olma ile sosyal anksiyete arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu iki yapının temel özellikleri dikkate alındığında bu ilişkinin düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir. Paylaşımların farkında olma olan birey kendini diğer insanlarla daha bütün ve toplum içerisinde verimli bir birey olarak düşünebilir. Çünkü ona göre başarısızlıklar sadece kendine ait bir durum değil ve fakat tüm insanlık tarafından paylaşılan bir olgudur. Dolayısıyla sosyal anksiyete yaşamasına ve kendini toplum içinde, özellikle de olumsuz yaşantılardan sonra, gergin hissetmesine neden olacak hiçbir değişken yoktur. Bu nedenle sosyal anksiyete ile paylaşımların farkında olma arasındaki negatif ilişki anlamlı ve açıklanabilir olmakla birlikte düzeyinin biraz düşük olduğu söylenebilir.

Dördüncü olarak izolasyon ile sosyal anksiyete arasında pozitif ve son derece yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Hem öz-bilincin bir alt boyutu olan sosyal anksiyetenin hem de öz-duyarlığın bir alt boyutu olan izolasyonun temel özellikleri dikkate alındığında, her iki değişkenin de bireyin sosyal yaşamla bağıını koparmasına neden

olduğu görülmektedir. Ancak izolasyon da kişi tamamen kendi iç dünyasına kapanarak kendini içinde yaşadığı sosyal gruptan soyutlarken, sosyal anksiyete de kişi istese de içinde bulunduğu grupta rahat hareket etmemektedir. Aslında her ne kadar Öz-duyarlılık Ölçeği ve Öz-bilinç Ölçeği için klinik yapıları değerlendiren ölçekler olmasa da, sosyal anksiyete bir kaygı bozukluğu izolasyon ise daha çok bir kişilik özelliği veya kişilik bozukluğu olarak düşünülebilir. İzolasyon ve sosyal anksiyete biraz daha yakından incelendiğinde birbirlerine çok benzer özellikler sergiledikleri görülecektir. Dolayısıyla bu araştırmada sosyal anksiyete ile izolasyon arasında elde edilen bu oldukça yüksek ve pozitif ilişki son derece anlamlıdır.

Beşinci olarak sosyal anksiyete ile bilinçlilik arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki elde edilmiştir. Bilinçlilik bireyin duygularına pozitif ve objektif olarak yaklaşmasıdır. Sosyal anksiyetesi yüksek olan bir bireyin duygularına pozitif yaklaştığını söylemek oldukça zordur. Çünkü sosyal anksiyete yaşayan bireyler zaten nedensiz bir korku olan kaygı veya anksiyete problemi yaşamaktadır. Benzer biçimde bilinçlilik düzeyi yüksek olan bir birey duygularını doğru biçimde tanımlayıp onlara ilişkin sağlıklı bir denge sağladığı için, herhangi bir duygusal sorunla karşılaşma ihtimali oldukça düşüktür. Bu nedenle sosyal anksiyete ile bilinçlilik arasındaki negatif ilişki anlamlıdır. Altıncı olarak sosyal anksiyete ile öz-duyarlılığın aşırı özdeşleşme alt boyutu arasında pozitif ve oldukça yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaşadığı başarısız deneyimler sonucunda sahip olduğu olumsuz duygu ve düşüncelere kendini aşırı biçimde kaptıran bireyin sosyal anksiyete yaşaması mantıklı gibi görünmektedir. Çünkü bu birey duygularına ilişkin dengeli bir farkındalık sağlayamadığı için duygusal açıdan çeşitli problemlerle karşılaşabilir. Aynı zamanda diğer insanlar karşısında da kendini gergin hissedebilir. Bu nedenle bu iki yapı arasında pozitif ve yüksek ilişkinin bulunması doğaldır.

#### **4.2. Öz-duyarlık Alt Boyutları ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiler**

Öz-duyarlılığın depresyon, anksiyete ve strese etkisini belirlemek amacıyla path analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri modelin iyi

düzeşyde uyum verdiğini ortaya koymuştur. Buna göre depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlık tarafından açıklanığı söylenebilir.

#### *4.2.1. Öz-sevecenlik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler*

Öz-duyarlık alt boyutları ile depresyon arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon kullanılmıştır. Elde edilen bulguların literatürle tutarlı bir görünüm sergilemenin yanısıra, hipotezlerin tümünü desteklediği söylenebilir. Korelasyon bulguları öz-duyarlık ve depresyon açısından ayrıntılı olarak yorumlanacaktır.

İlk olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Öz-sevecenlik bireyin kendisine yönelik sevecen ve nazik tutumlar geliştirmesi ve buna uygun olarak davranmasıyla ilişkilidir. Bu özellikten dolayı öz-sevecenlik düzeyi yüksek olan bireylerin pozitif duygulanıma sahip olmaları daha olasıdır. Ayrıca literatür incelendiğinde depresyon ve anksiyete ile öz-duyarlık arasındaki ilişkileri inceleyen tek çalışmanın Neff (2003a) tarafından yapıldığı bulunmuştur. Bu araştırmada öz-duyarlık ile depresyon (-.51) ve anksiyete (-.65) arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ancak bu araştırmada öz-duyarlık tek bir puan olarak ele alındığı için öz-sevecenlik alt ölçeğinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisine yönelik herhangi bir puan elde edilememiştir. Yukarıda ifade edilen öz-sevecenlik özellikleri ile depresyon ve anksiyete yapılarının negatif duygulanımla ilişkili olduğu dikkate alındığında, öz-sevecenlik ile depresyon ve anksiyete arasındaki negatif ilişki anlamlı gibi görünmektedir. Ancak stres ile öz-sevecenlik arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bununla birlikte stresin de negatif duygulanıma işaret eden bir yapı olduğu literatürde sıklıkla karşılaşılan bir bulgudur. Aynı zamanda öz-sevecenlik düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine ilişkin olumlu duygulara sahip oldukları için stres yaşamaları çok düşük bir ihtimal olarak görülebilir. Buna göre stres ile öz-sevecenlik arasındaki negatif ilişkinin doğal olduğu ifade edilebilir.

İkinci olarak öz-duyarlığın öz-yargılama alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve son derece yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkiler denencelerde varsayılan yöndedir. Öz-yargılama bireyin kendini olumsuz yaşantılar karşısında eleştirmesi, yargılaması ve kendine yönelik olumsuz yüklemelerde

bulunmasıyla ilişkili bir yapıdır. Bu özelliklere sahip bireylerin depresyon ve anksiyeteye maruz kalma olasılıkları son derece yüksek olabilir. Çünkü birey kendini olumsuz duygular içerisinde hissettikçe umutsuzluk, bıkkınlık, tükenmişlik ve kaygı gibi negatif duygular yaşayacaktır. Araştırmalar da aşırı öz-eleştiri yapan ve kendilerini suçlayan bireylerin negatif duygulanımla yüzleşme olasılıklarının yüksek olduğunu bildirmektedir. Depresyon ve anksiyeteye benzer biçimde kendilerini olumsuz değerlendiren ve negatif yargılamalarda bulunan bireylerin stres ve gerginlik yaşama olasılıkları da yüksek olabilir. Çünkü birey kendini ne kadar olumsuz ve yetersiz bir konumda görürse yaşayacağı gerginlik oranı da o derece artar. Tüm bu açıklamalar dikkate alındığında, depresyon, anksiyete ve stres ile öz-yargılama arasındaki pozitif ilişkinin mantıklı olduğu söylenebilir.

Üçüncü olarak öz-duyarlılığın paylaşımının farkında olma alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve orta yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Paylaşımının farkında olma düzeyi yüksek bireylerin sıkıntı ve acı dolu deneyimleri göğüsleme ve onlarla mücadele edebilme düzeyleri de oldukça yüksektir. Çünkü bu bireyler herşeyden önce bu sıkıntıların kendilerine özgü bir olay değil ve fakat tüm insanlık tarafından paylaşılan bir olgu olduğunu düşünmektedir. Sonuç olarak da gerginlik yerine rahatlama ve sıkıntı yerine huzur duyguları yaşarlar. Negatif duygulanım olarak ele alınan depresyon, anksiyete ve stres ise bu duyguların tam tersini, yani çökkünlük, gerginlik ve kaygı gibi özellikleri içermektedir. Bu nedenle depresyon, anksiyete ve stres ile paylaşımının farkında olma arasındaki negatif ilişki anlamlıdır. Ayrıca araştırmalarda yaşadıkları olumsuzluklara kendine özgü bir durum olarak yükleme yapan bireylerin negatif duygulanım yaşama oranlarının da yüksek olduğu bildirilmiştir.

Dördüncü olarak öz-duyarlılığın izolasyon alt boyutu depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve son derece yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulguyu yorumlarken izolasyonun anksiyete bozuklukları ile ilişkisinin yüksek olabileceğini vurgulamak önemlidir. İzolasyonun bireyin kendini toplumdan ayrı ve o gruba yabancı olarak görmesini ifade eder. Özellikle sıkıntılı ve zor zamanlarında bireyin kendini toplumdan uzak tutması da izolasyonun diğer bir karakteristiğidir. Böyle bir bireyin doğal olarak kendini kaygılı ve yılgın hissetmesi kaçınılmazdır.

Zaten depresyon, anksiyete ve stresten en yüksek ilişkinin .90 ile izolasyon ve anksiyete arasında bulunması da bu görüşü destekler niteliktedir. Yanı sıra kendini toplumdan ayrı ve izole olarak gören bireylerin depresif, gergin ve umutsuz bir duygu durumu içinde bulunmaları da son derece olasıdır. Bu durum izolasyon düzeyi yüksek olan bireyin sürekli olumsuz bir ruh haliyle birlikte yaşamasıyla da ilişkili olabilir. Bu açıklamalar bir bütün olarak düşünüldüğünde, izolasyon ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki yüksek ve pozitif ilişkiler daha anlamlı görünmektedir.

Beşinci olarak öz-duyarlık bilinçlilik alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve diğerlerine göre düşük düzeyde ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Aslında bilinçlilik bireyin duygularına yönelik objektif ve dengeli bir farkındalık kazanmasıyla ilişkili olduğu için, bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal rahatsızlıklarla karşı karşıya kalma olasılıklarının düşük olması beklenirdi. Bu nedenle depresyon, anksiyete ve stres ile bilinçlilik arasındaki negatif ilişkinin biraz daha yüksek olması daha tutarlı bir sonuç olarak varsayılabilir. Ancak bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bilinçlilik ile bu üç değişken arasında düşük düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Yine de duygularına ilişkin dengeli bir farkındalığa sahip bireylerin, duygularını tanıma, sağlıklı ve işlevsel olarak yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bilinçlilik düzeyi yüksek bireyler aynı zamanda negatif ve olumsuz duygularıyla daha aktif biçimde başa çıkabilir. Bu durum da bilinçlilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki negatif ilişkinin nedeni olabilir.

Altıncı ve son olarak öz-duyarlığın aşırı özdeşleşme alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve son derece yüksek bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler sırasıyla .92, .94 ve .86 düzeyindedir. Aşırı özdeşleşme düzeyi yüksek bireylerin temel özellikleri olumsuz ve başarısız yaşantılar karşısında yaşadıkları negatif duygu ve düşüncelere kendilerini kaptırmaları, onlarla yoğun biçimde ilgilenmeleri ve onlara derin biçimde odaklanmalarıdır. Bu olumsuz duygudurumunun depresyon, anksiyete ve strese maruz kalma olasılığını arttıracaklarını belirtmek ise oldukça tutarlı bir görüştür. Olumsuz duygulara kendini kaptıran ve onlarla yoğun olarak özdeşleşen bireyler kısa sürede umutsuzluğa, bitkinliğe, gerginliğe ve kaygıya kapılarak giderek daha kötü bir duygusal konuma geleceklerdir. Bu durum da aşırı

özdeşleşme ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki pozitif ve yüksek ilişkinin açıklaması olarak görülebilir.

### **4.3. Cinsiyet**

Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve öz-bilinç açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediklerini belirlemek için t testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar hipotezlerde öne sürülen varsayımları desteklediğini ortaya koymuştur. Bu araştırmada cinsiyet farklılıkları iki alt başlıkta incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda yorumlanacaktır.

#### *4.3.1. Öz-duyarlık açısından cinsiyet farklılıkları*

Araştırmanın başlangıcında üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık açısından cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşacağı varsayılmıştı. Elde edilen bulgular öz-duyarlığın altı alt boyutu açısından kız ve erkek üniversite öğrencilerinin anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Bu sonuçlara göre kız üniversite öğrencileri öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları açısından erkeklere göre daha yüksek düzeyde görülürken, erkek öğrenciler ise öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları açısından kızlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bulgular daha derin olarak incelendiğinde öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçliliğin öz-duyarlığın pozitif duygulanımla ilişkili olan alt boyutlar, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ise öz-duyarlığın negatif duygulanımla ilişkili alt boyutları olduğu görülmüştür.

Öz-sevecenlik bireylerin kendilerine yönelik nazik ve kibar tutumlar geliştirmeleri, kendilerini bir bütün olarak görmeleri ve kendilerine ilişkin olumlu tutumlar geliştirmeleriyle ilişkilidir. Bu noktada kız öğrencilerin öz-sevecenlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtirken kızların kendilerine daha fazla duyarlı olduklarını ifade etmek önemlidir. Belki de kız öğrencilerin öz-sevecenlik ortalamalarının daha yüksek olmasında bu faktör rol oynamaktadır. Paylaşımların farkında olma açısından da kızların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. Kızların sosyal ve duygusal desteğe daha fazla önem vermeleri ve sıkıntılı anlarında birbirlerine daha fazla destek olmaları bu sonucun ortaya çıkmasında en temel etkidir. Üçüncü olarak kızların duygusal anlamda daha fazla dengeli olduklarını ve

duygularına daha fazla objektif yaklaştıklarını işaret eden bir bulguyla karşılaşılmaktadır. Bu sonuç yani bilinçlilik açısından kızların erkeklere göre daha fazla puan ortalamalarına sahip olduklarını gösteren bulgu bir derece şaşırtıcıdır.

Dördüncü olarak öz-duyarlılığın negatif duygulanımla ilişkili olduğu öne sürülen öz-yargılama açısından erkekler daha fazla puan ortalamalarına sahip bulunmuştur. Erkek öğrencilerin sosyal karşılaştırma bilgisini daha fazla önemsedikleri ve olumsuz ve başarısız yaşantıları bir onur meselesi olarak daha fazla gördükleri dikkate alındığında erkek öğrencilerin öz-yargılama puanlarının daha fazla olması anlamlıdır. Çünkü başarısızlığı kabullenmede zorlanan bireyler, olumsuz yaşantıları bir yetersizlik göstergesi olarak algılayacak ve böyle bir durumda kendilerini daha fazla suçlayarak daha fazla oranda öz-eleştiri yapacaklardır.

Beşinci olarak izolasyon açısından erkek öğrenciler daha fazla puan ortalamalarına sahip bulunmuştur. Bu sonucu yorumlarken aslında kızların içe kapanıklık düzeylerinin normalde daha yüksek olduğu, ancak izolasyon alt boyutunun ölçtüğü özelliğin içe kapanmadan daha çok bireylerin olumsuz ve başarısız deneyimler karşısında kendilerini toplumdan ayrı tutmaları olduğu unutulmamalıdır. Bu nokta dikkate alındığında, erkek öğrencilerin olumsuz yaşantılardan sonra öz-eleştiri düzeylerinin artmasıyla doğru orantılı biçimde toplum içine ve toplumla bir bütün haline gelmekten çekinecekleri söylenebilir. Bu durum erkek öğrencilerin izolasyon puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olmasına bir açıklama olarak görülebilir.

Altıncı ve son olarak erkek öğrencilerin aşırı özdeşleşme açısından kızlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. bu duruma neden olan temel faktörün arabesk kültürü ve buma bağlı olarak erkeklerin olumsuz duyguları daha fazla abartmaları gösterilebilir. Gerçekten de erkek öğrenciler olumsuz veya başarısız bir deneyim sonucunda bu olumsuzluğu duygusal ve düşünsel anlamda abartarak ve ileri düzeyde bunu kendileri için bir gurur meselesi olarak görerek bu tür duygularla aşırı biçimde özdeşleşmektedir. Bu sonucu yorumlarken dikkate alınması gereken önemli noktalardan birisi de budur.



#### 4.3.2. Öz-bilinç açısından cinsiyet farklılıkları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-bilinç açısından cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşacağı varsayılmıştı. Elde edilen bulgular öz-bilincin beş alt boyutu açısından kız ve erkek üniversite öğrencilerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kız üniversite öğrencileri içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha fazla puan ortalamalarına sahip olarak bulunmuştur. Erkek üniversite öğrencileri ise kız üniversite öğrencilerine göre kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete açısından daha fazla puan ortalamalarına sahip olarak bulunmuştur.

Birinci olarak kendini düşünme alt boyutu açısından erkek öğrencilerin puan ortalamaları kızlara göre anlamlı biçimde daha fazla bulunmuştur. Kendini düşünme bireyin geçmişini düşünmesini, hayal kurmasını ve kendini değerlendirmesini içerir. Kendini düşünme aynı zamanda negatif ve bunaltıcı, kendine güvensizlik ve kendini aşırı düşünme şeklinde karakterize edilir (Anderson ve diğerleri, 1996). Erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla kendini düşünme puan ortalamalarına sahip bulunmaları aslında onların kendilerini yoğun biçimde irdelemeleri ve özellikle olumsuz düşüncelere takılıp kalmalarıyla ilişkili olabilir. Bu durum erkek öğrencilerin kızlara göre kendini düşünme açısından daha yüksek düzeyde bulunmalarını açıklamaktadır.

İkinci olarak içsel öz-farkındalık açısından kızların erkeklere göre daha fazla puan ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür. içsel öz-farkındalık bireyin duygusal durumlarına ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant & Page, 1984; Chang, 1998a; Creed & Funder, 1998. Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988). Birçok araştırmada kız öğrencilerin duygusal yönden daha fazla geliştikleri ve duygusal zeka düzeyi açısından erkeklere göre daha olumlu bir konumda oldukları bildirilmiştir. Bu durum kız öğrencilerin erkeklere göre duygularını tanımlama, kabul etme ve yerine göre yaşamalarına yardımcı olmaktadır. İçsel öz-farkındalığın mutluluk, sakinlik ve

üzüntü gibi duyguların farkındalığını ifade ettiği dikkate alındığında kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olmalarını açıklamaktadır.

Üçüncü olarak erkek öğrencilerin stil bilinçliliği puan ortalamalarının kızlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Stil bilinçliliği bireyin kişisel davranış stilleriyle ilişkili eğilimleridir (Nystedt & Ljungberg, 2002). Bireyin diğerlerine sunmak istediği belli bir imaja yönelik ilgisini ifade eder. Erkek öğrenciler kızlara göre sosyal karşılaştırma bilgisini daha fazla önemsemektedir. Bazı durumlarda sosyal çevreden gelebilecek olumsuz değerlendirmeler kızlara göre onları daha fazla endişelendirmektedir. Burada kız ve erkeklerin sosyal ve cinsiyet rollerinin de etkisini göz ardı etmemek önemlidir. Erkeklerden, özellikle bizim toplumumuzda, beklenen başarılı ve yeterli olmaları ve giriştikleri her işin üstesinden gelmeleridir. Bir başka deyişle, başarısız bir yaşantı sonucundan alacakları geri-dönüt kız ve erkekler için farklılaşmaktadır. Örneğin başarısızlık sonucunda kızlara ikinci bir şans tanınma olasılığı, erkeklere göre daha yüksektir. Bu durum erkeklerin genellikle sıfır hatayla çalışma ve giriştikleri her işi başarıyla tamamlama zorunluluğunu beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak sosyal anlamda kabul görmeleri ve ister aile isterse diğer sosyal yapılar olsun içinde buldukları grup tarafından eleştirilmemeleri için davranışlarına ve imajlarına dikkat etme ve buna ilişkin farkındalık geliştirme erkekler için daha önemli bir zorunluluktur. Erkek öğrencilerin stil bilinçliliği puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek bulunması son derece anlamlıdır.

Dördüncü olarak görünüm bilinçliliği açısından kızlar erkeklere göre daha fazla puan ortalamasına sahip bulunmuştur. Görünüm bilinçliliği bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ifade eder ve bireyin fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu farkındalıktır (Nystedt & Ljungberg, 2002). Elbette ki dış görünüş kızlar için erkeklere göre daha önemlidir ve bu bulgu birçok araştırma tarafından doğrulanmıştır. Sosyal çevre incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte oldukça fazla sayıda göstergeyle karşılaşılabılır. Buna göre kızların erkeklere göre görünüm bilinçliliği açısından daha yüksek puanlara sahip olmalarının beklenir ve tutarlı bir bulgu olduğu söylenebilir.

Beşinci ve son olarak sosyal anksiyete açısından erkekler kızlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip bulunmuştur. Sosyal anksiyete bireyin sosyal etkileşimlerde

kaygı yaşaması olarak tanımlanır ve genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklanır. Sosyal anksiyete bireyin başkalarının var olduğu durumlarda hissettiği huzursuzluğu ifade eder (Fenigstein ve diğerleri, 1975). Sosyal anksiyete açısından cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalardan elde edilen sonuçlar bir derece karmaşıktır. Örneğin Bendania ve Abed (1997) kadınların ise sosyal anksiyete alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları bulurken, Cramer'in (2000) sosyal anksiyete açısından erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıklarını kanıtlamıştır. Bununla birlikte sosyal anksiyetede cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu elde eden araştırmalar da vardır (Fenigstein ve diğerleri, 1975; Vleeming & Engelese, 1981). Sosyal anksiyeteyi bir kaygı bozukluğu ve duygusal bir sorun olarak ele aldığımızda kızların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olmaları gerektiğini savunmak daha mantıklıdır. Buna göre bu araştırmadan elde edilen bulguların zıttı bir bulgu bulunması gerekmektedir. Ancak bu araştırmada kullanılan Öz-bilinç Ölçeği'nde klinik sosyal anksiyeteden çok bireylerin kendilerini çok aşırı olmamakla birlikte toplum karşısında gergin hissetmeleri olarak karakterize edilen bir anksiyete söz konusudur. Erkek öğrencilerin özellikle de sosyal ortamlarda küçük duruma düşme veya beceriksiz görünme vb. kaygıları dikkate alındığında erkek öğrencilerin sosyal anksiyete açısından daha fazla puan ortalamalarına sahip olmaları mantıklı gibi görünmektedir.

## BÖLÜM 5: ÖNERİLER

1. Bu çalışmanın farklı üniversitelerde öğrenim gören daha geniş bir öğrenci örneklemeyle tekrarlanması sonuçların genellenebilme olasılığını artıracakı düşünülmektedir. Bu anlamda yapılacak bir çalışma yararlı olabilir.

2. Öz-duyarlık ile öz-bilinç yapılarının incelendiği ve bu araştırmadaki yöntemin dışında farklı bir metodun kullanıldığı çalışmaların yapılması, farklı bulguların elde edilmesine yardımcı olabilir. Deneysel yöntemle yapılacak çalışmalar yeni bakış açıları ortaya koyabilir.

3. Öz-duyarlık ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen ve ebeveyn tutumları algısını değerlendiren bağımsız bir ölçeğin kullanıldığı bir çalışmanın yapılması önemli sonuçların elde edilmesine yardımcı olabilir.

4. Bu araştırmanın örnekleme üniversite öğrencileriyle sınırlıdır ve elde edilen bulguların diğer bireyler için genellenebilmesi oldukça zordur. Ancak üniversite dışındaki diğer bireyler ve özellikle de ergenler üzerinde buna benzer bir çalışmanın yapılması, bu alandaki sorunların belirlenmesi ve çözüm yolları geliştirilmesi noktasında önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

5. Bu çalışmada öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları diğerlerine göre daha pozitif ve uyumlu değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitim durumu, kişilik, zeka düzeyi, kardeş sayısı vb. demografik değişkenlerle öz-duyarlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların yapılması, öz-duyarlık yapısı ve gelişimi üzerindeki etkilere yönelik derin iç-görüler kazanılmasına yardımcı olacağı düşünülebilir.

Sonuç olarak bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik somut bulgular ve önemli kanıtlar ortaya koyduğu söylenebilir. Bu yönüyle çalışmanın eğitim ve danışma psikolojisi alanında önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

## KAYNAKLAR

- ABERSON, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000), "Ingroup bias and self-esteem: A metaanalysis", *Personality & Social Psychology Review*, 4, 157–173.
- ABRAMS, D. (1988), "Self-consciousness scales for adults and children: Reliability, validity, and theoretical significance", *European Journal of Personality*, 2, 11-37.
- ADAMS, G. R., & Jones, R. M. (1981), "Imaginary audience behavior: Avalidation study", *Journal of Early Adolescence*, 1, 1–10.
- ALLGOOD-MERTEN, B., Lewinsohn, P. A., & Hops, H. (1990), "Sex differences and adolescent depression", *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 55–63.
- AMERICAN Psychiatric Association. (1994), "*Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*", Washington, DC: APA.
- AMES, C. (1992), "Classrooms: Goals, structures, and student motivation", *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- ANDERSON, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996), "Factor structure of the private self-consciousness scale", *Journal of Personality Assessment*, 66, 144–152.
- ASHFORD, K. J., Karageorghis, C. I., & Jackson, R. C. (2005), "Modeling the relationship between self-consciousness and competition anxiety", *Personality and Individual Differences*, 38, 903–918.
- ASHBY, J. S., & Kottman, T. (1996), "Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism", *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.
- ASPINWALL, L. G. (1998), "Rethinking the role of positive affect in self-regulation", *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.
- ASPINWALL, L. G., & Taylor, S. E. (1993), "Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success", *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 708–722.

- BAER, R. A. (2003), "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical Psychology*, 10(2), 125-143.
- BAUMEISTER, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000), "Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism?", *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26–29.
- BAUMEISTER, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993), "When ego threats lead to selfregulation failure: Negative consequences of high self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141–156.
- BAUMEISTER, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996), "Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem", *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- BANOS, R. M., Belloch, A., & Perpina, C. P. (1990), "Self-consciousness scale: A study of Spanish housewives", *Psychological Reports*, 66, 771–774.
- BEACH, S. R., & Tesser, A. (1995), "Self-esteem and the extended self-evaluation maintenance model: The self in social context", In M. H. Kernis (Ed). *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 145–170). New York: Plenum Press.
- BECK, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., & Erbaugh, J. K. (1961), "An inventory for measuring depression", *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571.
- BELFER, P. L., & Glass, C. R. (1992), "Agoraphobic anxiety and fear of fear: Test of a cognitive-attentional model", *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 133–146.
- BEN-ARTZI, E. (2003), "Factor structure of the private self-consciousness scale: Role of item wording", *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 256–264.
- BEN-ARTZI, E., & Hamburger, Y. A. (2001–2002), "Private self-consciousness subscales: Correlates with neuroticism, extraversion, and self-discrepancy", *Imagination, Cognition, and Personality*, 21, 21–31.

- BENDANIA, A. & Abed, A. S. (1997), "Reliability and factorial structure of an Arabic translation of the Self-Consciousness Scale", *Psychological Reports*, 81, 1091-1101.
- BENNETT-GOLEMAN, T. (2001), "Emotional alchemy: How the mind can heal the heart", New York: Three Rivers Press.
- BERNDT, T. J. (1982), "The features and effects of friendship in early adolescence", *Child development*, 53, 1447-1460.
- BERNSTEIN, I. H., Teng, G., & Garbin, C. P. (1986), "A confirmatory factoring of the self-consciousness scale", *Multivariate Behavioral Research*, 21, 459-475.
- BISSONNETTE, V. & Bernstein, I. H. (1990), "Artifacts can replicate: A reply to Piliavin and Charng", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 554-561.
- BLANCHARD, F. A., & Frost, R. O. (1983), "Two factors of restraint: Concern for dieting and weight fluctuation", *Behaviour Research and Therapy*, 21, 259-267.
- BLATT, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. D. (1982), "Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113-124.
- BLYTH, D. A., Simmons, R. G., & Carlton-Ford, S. (1983), "The adjustment of early adolescents to school transitions", *Journal of Early Adolescence*, 3, 105-120.
- BOGELS, S. M., Alberts, M., & de Jong, P. J. (1996), "Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing", *Personality and Individual Differences*, 21, 573-581.
- BRIBE, N. M. & Vallerand, R. J. (1990), "Effects of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions", *The Journal of Social Psychology*, 130, 325-331.
- BRITT, T. H. (1992), "The self-consciousness scale: On the stability of the three factor structure", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 748-755.

- BROWN, B. (1999), "*Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*", Boston: Shambhala Publications, Inc.
- BROWN, B., & Lohr, M. J. (1987), "Peer group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic interaction theories", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 47–55.
- BROWN, K. W., & Ryan, R. M. (2003), "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- BUDAK, S. (2001), "*Psikoloji Sözlüğü*", İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.
- BURNKRANT, R. E., & Page, T. J. (1984), "A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss selfconsciousness scales", *Journal of Personality Assessment*, 48, 629–637.
- BUSS, A. H. (1980), "*Self-consciousness and social anxiety*", San Francisco: Freeman.
- BUSS, D. M. (2000), "The evolution of happiness", *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- BUUNK, B. P. (1998), "Social comparison and optimism about one's relational future: Order effects in social judgment", *European Journal of Social Psychology*, 28, 777–786.
- CACIOPPO, J. T. and Petty, R. E. (1982), "The need for cognition", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116-131.
- CARVER, C. S. & Glass, D. C. (1976), "The Self-Consciousness Scale: A discriminant validity study", *Journal of Personality Assessment*, 40, 169-172.
- CARVER, C. S. & Scheier, M. F. (1978), "Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror presence, and audience presence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 324–332.
- CHAN, D. (1996), "Self-consciousness in Chinese college students in Hong Kong", *Personality and Individual Differences*, 21(4), 557–562.



- CHANG, L. (1998a), "Factor interpretations of the self-consciousness scale", *Personality and Individual Differences*, 24(5), 635-640.
- CHANG, L. (1998b), "The Self-Consciousness Scale in Chinese college students", *Journal of Applied Social Psychology*, 28(6), 550-561.
- CHANG, L., Hau, K. T. & Guo, A. M. (2001). The effect of self-consciousness on the expression of gender views. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 340-351.
- CHEEK, J. M., & Briggs, S. R. (1982), "Self-consciousness and aspects of identity", *Journal of Research in Personality*, 16, 401-408.
- CHODRON, P. (1997), "*When things fall apart: Heart advice for difficult times*", Boston: Shambhala Publications, Inc.
- CLARK, D. M. (1986), "A cognitive approach to panic", *Behaviour Research and Therapy*, 24, 461-470.
- COLAROSSO, L. G., & Eccles, J. (2000), "A prospective study of adolescents' peer support: Gender differences and the influence of parental relationships", *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 661-678.
- COLE, D. A., Maxwell, S. E., Martin, J. M., Peeke, L. G., Seroczynski, A. D., & Tram, J. M., et al. (2001), "The development of multiple domains of child and adolescent self-concept: A cohort sequential longitudinal design", *Child Development*, 72, 1723-1746.
- COMUNIAN, A. L. (1994), "Self-consciousness scale dimensions: An Italian adaptation", *Psychological Reports*, 74, 483-489.
- CONWAY, M., & Giannopoulos, C. (1992), "Self-esteem and specificity in self-focused attention", *The Journal of Social Psychology*, 133(1), 121-123.
- CONWAY, M., Giannopoulos, C., Csank, P., & Mendelson, M. (1993), "Dysphoria and specificity in self-focused attention", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(3), 265-268.

- COOPERSMITH, S. (1967), *"The antecedents of self-esteem"*, San Francisco: W. H. Freeman.
- COVINGTON, M. V. (1992), *"Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform"*, New York: Cambridge University Press.
- CRAMER, K. M. (2000), "Comparing the relative fit of various factor models of the self-consciousness scale in two independent samples", *Journal of Personality Assessment*, 75(2), 295–307.
- CREED, A. T., & Funder, D. C. (1998), "The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates", *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- CROCKER, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987), "Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat", *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 907–916.
- CROSS, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5–37.
- DALOZ, P. S. (1993), "Religious imagery in the clinical context: Access to compassion toward the self - illusion or truth", In M. L. Randour (Ed.), *Exploring sacred landscapes: Religious and spiritual experiences in psychotherapy* (s. 136-153). New York: Columbia University Press.
- DAMON, W. (1995), *"Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools"*, New York: Free Press.
- DARVILL, T. J., Johnson, R. C., & Danko, G. P. (1992), "Personality correlates of public and private self-consciousness", *Personality and Individual Differences*, 13, 383–384.
- DAVIES, M. F. (1982), "Correlates of self-consciousness and the 16 personality factor questionnaire", *Journal of Psychology*, 11, 123±128.

- DAVIS, M. C., Matthews, K. A., & Twamley, E. W. (1999), "Is life more difficult on Mars or Venus? A meta-analytic review of sex differences in major and minor life events", *Annals of Behavioral Medicine*, 21, 83–97.
- DAVIS, M. F. (1994), "Private self-consciousness and the perceived accuracy of true and false personality feedback", *Personality & Individual Differences*, 17, 697-701.
- DAVIS, M. H., & Franzoi, S. L. (1991), "Stability and change in adolescent self-consciousness and empathy", *Journal of Research in Personality*, 25, 70–87.
- DAVIS, M. H., & Franzoi, S. L. (1999), "Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, & W. H. Jones (Eds.)", *Personality: Contemporary theory and research* (2nd ed., s. 307–338). Chicago: Nelson-Hall.
- DECI, E. L., & Ryan, R. M. (1995), "Human autonomy: The basis for true self-esteem", In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (c. 1995, s. 31-49). New York: Plenum Press.
- DE LA REY, C., & Owens, I. (1998), "Perceptions of psychosocial healing and the truth and reconciliation commission in South Africa" *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 4(3), 257-270.
- DE SOUZA, M. L., Gomes, W. B., & McCarthy, S. (2005), "Reversible relationship between quantitative and qualitative data in self-consciousness research: A normative semiotic model for the phenomenological dialogue between data and capta", *Quality & Quantity*, 39, 199–215.
- DICKSTEIN, L. S., Wang, N., & Whitaker, A. (1981), "Private self-consciousness, public self-consciousness and trait anxiety", *Psychological Reports*, 48, 518.
- DUVAL, S., & Wicklund, R. A. (1972), "A theory of objective self-awareness", New York: Academic.
- DUVAL, S. & Wicklund, R. A. (1973), "Effects of objective self-awareness on attribution of causality", *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 17-31.

- DWECK, C. S. (1986), "Motivational processes affecting learning", *American Psychologist*, *41*, 1040–1048.
- EISENBERG, N. (1989), "Empathy and sympathy", In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow* (s. 137-154). San Francisco: Jossey- Bass Publishers.
- EISENBERG, N., & Lennon, R. (1983), "Sex differences in empathy and related capacities", *Psychological Bulletin*, *9*, 100–131.
- ELKIND, D. (1967), "Egocentrism in adolescence", *Child Development*, *38*, 1025–1034.
- ELKIND, D. (1985), "Egocentrism redux", *Developmental Review*, *5*, 218–226.
- ELKIND, D., & Bowen, R. (1979), "Imaginary audience behavior in children and adolescents", *Developmental Psychology*, *15*, 38–44.
- ELLIS, A. (1973), *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*, New York: Julian Press.
- ELLIS, R. & Holmes, J. G. (1982), "Focus of attention and self-evaluation in social interaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 67-77.
- ELLIS, A., & London, T. (1993), *The case against self-esteem: How the self-esteem movement is damaging our children and culture*, Chicago: Garfield Press.
- ENDLER, N. S., & Parker, J. D. (1990), "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation", *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 844–854.
- ENRIGHT, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998), "The psychology of interpersonal forgiveness", In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (s. 46-62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- ENRIGHT, R. D., Lapsley, D., & Shukla, D. (1979), "Adolescent egocentrism in early and late adolescence", *Adolescence*, *14*, 687–695.

- EVANS, L. & Wertheim, E. H. (1998), "Intimacy patterns and relationship satisfaction of women with eating problems and the mediating effect of depression, trait anxiety and social anxiety", *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 355-365.
- FARMER, R., & Sundberg, N. D. (1986), "Boredom-proneness: the development and correlates of a new scale", *Journal Of Personality Assessment*, 50, 4-17.
- FEJFAR, M. C., & Hoyle, R. H. (2000), "Effect of private self-awareness on negative affect and self-referent attribution: A quantitative review", *Personality and Social Psychology Review*, 4, 132-142.
- FENIGSTEIN, A. (1979), "Self-consciousness, self-attention and social interaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 75-86.
- FENIGSTEIN, A. (1984), "Self-consciousness and the overperception of self as a target", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 860-870.
- FENIGSTEIN, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975), "Public and private self-consciousness: Assessment and theory", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- FENIGSTEIN, A., & Venable, P. A. (1992), "Paranoia and self-consciousness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129-138.
- FINN, C. E. (1990), "Narcissus goes to school", *Commentary*, 89, 40-45.
- FRANZOI, S. L., Anderson, J. & Frommelt, S. (1990), "Individual differences in men's perceptions of and reactions to thinning hair", *The Journal of Social Psychology*, 130, 209-218.
- FREDRICKSON, B. L. (2001), "The role of positive emotions in positive psychology", *American Psychologist*, 56, 218-226.
- FROMING, W. J., & Carver, C. S. (1981), "Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm", *Journal of Research in Personality*, 15, 159-171.
- FROMM, E. (1963), *"The art of loving"*, New York: Bantam Books.

- FRONE, M. R. & McFarlin, D. B. (1989), "Chronic occupational stressors, self-focused attention, and well-being: Testing a cybernetic model of stress", *Journal of Applied Psychology*, 74, 876-883.
- GARBER, J., Weiss, B., & Shanley, N. (1993), "Cognitions, depressive symptoms, and development in adolescents", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 47-57.
- GEMMINGEN, M. J. V., Sullivan, B. F., & Pomerantz, A. M. (2003), "Investigating the relationships between boredom proneness, paranoia, and self-consciousness", *Personality and Individual Differences*, 34, 907-919.
- GHORBANI, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, N. K., & LeBreton, D. (2003), "Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States", *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238-268.
- GHORBANI, N., Watson, P. J., Krauss, S. W., Bing, M. N., & Davison, H. K. (2004), "Social science as dialogue: Narcissism, individualist and collectivist values, and religious interest in Iran and the United States", *Current Psychology*, 23(2), 111-123.
- GHORBANI, N., Watson, P. J., Krauss, W. S., Davison, H. K., & Bing, M. N. (2004), "Private self-consciousness factors: Relationships with need for cognition, locus of Control, and obsessive thinking in Iran and United States", *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 359-372.
- GIBBONS, F. X. (1990), "Self-attention and behavior: A review and theoretical update", In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (s. 249-303). New York: Academic Press.
- GILBERT, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J., & Clark, M. (2004), "*Evolution, relational schemas and the internalisation of hostile and reassuring selves: Their relation to depression*", Unpublished manuscript.

- GILBERT, P., & Irons, C. (2004), "A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people", *Memory*, 12(4), 507-516.
- GOLDSTEIN, A. J., & Chambless, D. L. (1978), "A reanalysis of agoraphobia", *Behaviour Research and Therapy*, 9, 47-59.
- GOLDSTEIN, A. P., & Michaels, G. Y. (1985), "*Empathy: Development, training, and consequences*", Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- GOLDSTEIN, J., & Kornfield, J. (1987), "*Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*", Boston: Shambhala.
- GOOSSENS, L. (1984), "Imaginary audience behavior as a function of age, sex, and formal operational thinking", *International Journal of Behavioral Development*, 7, 77-93.
- GOOSSENS, L., Beyers, W., Emmen, M., & van Aken, M. A. G. (2002), "The imaginary audience and personal fable: Factor analyses and concurrent validity of the 'New Look' measures", *Journal of Research on Adolescence*, 12, 193-215.
- GRAY, W. M., & Hudson, L. M. (1984), "Formal operations and the imaginary audience", *Developmental Psychology*, 20, 619-627.
- GREENBERG, L. S. (1979), "Resolving splits: Use of the two-chair technique", *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1(3), 316-324.
- GREENBERG, L. S. (1983), "Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt Therapy", *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20(2), 190-201.
- GREENBERG, L. S. (1992), "Task analysis: Identifying components of intrapersonal conflict resolution", In S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (Eds.), *Psychotherapy process research*. Newbury Park: Sage Publications.
- GREENBERG, L. S. (1998), "Allowing and accepting painful emotional experiences", *International Journal of Action Methods*, 51(2), 47-62.

- GREENBERG, L. S., & Clarke, K. M. (1979), "Differential effects of the two-chair experiment and empathic reflections at a conflict marker", *Journal of Counseling Psychology*, 26(1), 1-8.
- GREENBERG, L. S., Korman, L. M., & Paivio, S. C. (2001), "Emotion in humanistic psychotherapy", In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- GREENBERG, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993), "*Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*", New York: The Guilford Press.
- GREENBERG, L. S., & Watson, J. C. (1998), "Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process experiential interventions", *Psychotherapy Research*, 8(2), 210-224.
- GREENWALD, A. G. (1980), "The totalitarian ego: fabrication and revision", *American Psychologist*, 35, 603-618.
- GROB, A. (1995), "Subjective well-being and significant life-events across the life span", *Swiss Journal of Psychology*, 54, 3-18.
- GROSSACK, M. (1974), "The revolutionary social philosophy of Albert Ellis", *Rational Living*, 9(2), 17-21.
- GUNARATANA, V. H. (1993), "Sati", In *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- HART, D., Fegley, S., Chan, Y. H., Mulvey, D., & Fischer, L. (1993), "Judgments about personal identity in childhood and adolescence", *Social Development*, 2, 66-81.
- HARTER, S. (1999), "*The construction of the self: A developmental perspective*", New York: Guilford Press.



- HATZIGEORGIADIS, A. (2002), "Thoughts of escape during competition: relationships with goal orientations and self-consciousness", *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195–207.
- HAYES, S. C. (2002a), "Acceptance, mindfulness, and science", *Clinical Psychology*, 9(1), 101-106.
- HAYES, S. C. (2002b), "Buddhism and acceptance and commitment therapy", *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.
- HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999), "Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change", New York: Guilford.
- HAYES, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996), "Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- HEINEMAN, W. (1979), "The assessment of private and public self-consciousness: A German replication", *European Journal of Social Psychology*, 9, 331–337.
- HEWITT, J. P. (1998), *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*, New York: St. Martin's Press.
- HJELLE, L. A., & Bernard, M. (1994), "Private self-consciousness and the retest reliability of self-reports", *Journal of Research in Personality*, 28, 52–67.
- HOPE, D., & Heimberg, R. G. (1988), "Public and private self-consciousness and social phobia", *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626–639.
- HORNEY, K. (1950), "Chapter 5: Self-hate and self-contempt", In *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (s. 110-147). New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- HOYER, J. & Klein, A. (2000), "Self reflection and well-being: Is there a healthy amount of introspection?", *Psychological Reports*, 86, 135–141.

- HULL, J. G., Reilly, N. P., & Ennis, L. C. (1991), "Self-consciousness, role discrepancy and depressive affect", In R. Swarzer, & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focussed attention* (pp. 27–40). London: Harwood Academic Publ.
- ICKES, W. J., Wicklund, R. A. and Ferris, C. B. (1973), "Objective self-awareness and self-esteem", *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 202±219.
- INGRAM, R. E. (1990a), "Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model", *Psychological Review*, 107, 156–176.
- INGRAM, R. E. (1990b), "Attentional nonspecificity in depressive and generalized anxious affective states", *Cognitive Therapy and Research*, 14, 22-35.
- INGRAM, R. E., & Smith, T. W. (1984), "Depression and internal versus external focus attention", *Cognitive Therapy and Research*, 8, 139–151.
- JACKSON, S. A. (1995), "Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes", *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138–166.
- JAIMOVICH, S. (1999), "How medical students view their relationships with patients: The role of private and public self-consciousness", *Journal of Social Psychology*, 139, 5-13.
- JARVINEN, D. W., & Nicholls, J. G. (1996), "Adolescents' social goals, beliefs about the causes of social success, and satisfaction in peer relations", *Developmental Psychology*, 32, 435–441.
- JORDAN, J. V. (1989, April), "*Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*", Paper presented at the Stone Center Colloquium.
- JORDAN, J. V. (1991), "Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model", In J. V. Jordan et al. (Eds.), *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* (s. 283–290). New York: Guilford.

- JORDAN, J. V. (1997), "Relational development through mutual empathy", In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (s. 343-351). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- JORDAN, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Surrey, J. L. (Eds.). (1991), "*Women's growth in connection: Writings from the Stone Center*", New York: Guilford.
- JOSTES, A., Pook, M., & Florin, I. (1999), "Public and private self-consciousness as specific psychopathological features", *Personality and Individual Differences*, 27, 1285-1295.
- KABAT-ZINN, J., & Chapman-Waldrop, A. (1988), "Compliance with an outpatient stress reduction program: Rates and predictors of program completion", *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 333-352.
- KABAT-ZINN, J., Massion, A. O., Kristeller, J., & Peterson, L. G. (1992), "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders", *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- KAGAN, J. (1997), "Temperament and reaction to unfamiliarity", *Child Development*, 68, 139-143.
- KARASAR, N. (2005), "*Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*", İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- KEATING, D. (1990), "Adolescent thinking", In S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (s. 54-89). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- KERNIS, M. H., & Grannemann, B. D. (1988), "Private self-consciousness and perceptions of self-consistency", *Personality and Individual Differences*, 9, 897±902.
- KITAYAMA, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997), "Individual and collective processes in the construction of the self: Self-

enhancement in the United States and self-criticism in Japan”, *Journal of Personality & Social Psychology*, 72, 1245–1267.

KIRKPATRICK, K. L. (2005), “*Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*”, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin, USA.

KORNFIELD, J. (1993), “Generosity, codependence, and fearless compassion”, In *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life* (s. 215-227). New York: Bantam Books.

LAING, R. D. (1969), “*The divided self*”, New York: Pantheon.

LANGER, E., J. (1989), “*Mindfulness*”, Reading, MA: Addison-Wesley.

LAPSLEY, D. K., & Murphy, M. N. (1985), “Another look at the theoretical assumptions of adolescent egocentrism”, *Developmental Review*, 5, 201–217.

LARSON, R., & Ham, M. (1993), “Stress and “storm and stress” in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect”, *Developmental Psychology*, 29, 130–140.

LARSON, R., & Lampman-Petratis, C. (1989), “Daily emotional states as reported by children and adolescents”, *Child Development*, 60, 1250–1260.

LARSON, R., & Richards, M. H. (1991), “Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts”, *Child Development*, 62, 284–300.

LAUFER, M. E. (1995), “*Depression and self-hatred*”, In M Laufer (Ed.), *The suicidal adolescent*, (s. 21–27). Madison, CT: International Universities Press.

LAZARUS, R. S. (1993), “From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook”, *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.

LEADBEATER, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999), “A multivariate model of gender differences in adolescents’ internalizing and externalizing problems”, *Developmental Psychology*, 35, 1268–1282.

- LEARY, M. R. (1992), "Self-presentational processes in exercise and sport", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339–351.
- LENNOX, R., Welch, L., Wolfe, R., Zimmerman, B. and Dixon, W. (1987), "Assessment of self-consciousness", *Representative Research in Social Psychology*, 17, 53±73.
- LEVITT, M. J., Guacci-Franco, N., & Levitt, J. L. (1993), "Convoys of social support in childhood and early adolescence: Structure and function", *Developmental Psychology*, 29, 811–818.
- LEWIS, B. P., & Linder, D. E. (1997), "Thinking about choking? Attentional processes and paradoxical performance", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 937–944.
- LINDWALL, M. (2004), "Factorial structure and invariance across gender of the Swedish Self-Consciousness Scale", *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 233-240.
- LINEHAN, M. M. (1993), "*Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*", New York: The Guilford Press.
- MAKRIS, G. S. & Heimberg, R. G. (1995), "The scale of maladaptive self-consciousness: A valid and useful measure in the study of social phobia", *Personality and Individual Differences*, 19, 731-740.
- MALCOLM, W. M., & Greenberg, L. S. (1999), "Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy", In M. E. McCullough, K. L. Pargament & C. E. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 179-202). New York: The Guilford Press.
- MARKUS, H. R., & Kitayama, S. (1991), "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation", *Psychological Review*, 98, 224–253.
- MARLATT, G. A., & Kristeller, J. L. (1999), "Mindfulness and meditation", In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (s. 67-84). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- MARTIN, A. J., & Debus, R. L. (1999), "Alternative factor structure for the revised self-consciousness scale", *Journal of Personality Assessment*, 72, 266–281.
- MARTIN, J. R. (1997), "Mindfulness: A proposed common factor", *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- MASLOW, A. H. (1954), "*Motivation and personality*", New York: Harper.
- MASLOW, A. H. (1968), "*Toward a psychology of being*", New York: Van Nostrand.
- MATSUO, N., & Arai, K. (1998), "Relationship among social anxiousness, public self-consciousness and social self-efficacy in children", *Japanese Journal of Educational Psychology*, 46(1), 21–30.
- MCEWAN, K. L., & Devins, G. M. (1983), "Is increased arousal in social anxiety noticed by others?", *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 417–421.
- MCFARLAND, S. G., & Sparks, C. M. (1985), "Age, education, and the internal consistency personality scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1692–1702.
- MCKAY, M., & Fanning, P. (1987), "*Self-esteem*", Oakland, CA: New Harbinger.
- MCMILLAN, J. H., Singh, J., & Simonetta, L. G. (1994), "The tyranny of self-oriented self-esteem", *Educational Horizons*, p, 141–145.
- MCMILLAN, J. H., Singh, J., & Simonetta, L. G. (1995), "Self-oriented self-esteem self- destructs", *Education Digest*, 60, 9-11.
- MCNEILL, D. P., Morrison, D. A., & Nouwen, H. J. M. (1982), "Introduction", In *Compassion: A reflection on the Christian life* (s. 3-9). New York: Image Books Doubleday.
- MEEK, K. R., & McMinn, M. R. (1997), "Forgiveness: More than a therapeutic technique", *Journal of Psychology and Christianity*, 16(1), 51-61.
- MILLON, T., & Davis, R. (1996), "*Disorders of personality DSM-IV and beyond*", New York: Wiley.

- MITTAL, B., & Balasubramanian, S. K. (1987), "Testing the dimensionality of the self-consciousness scales", *Journal of Personality Assessment*, 51, 53–68.
- MONFRIES, M. M. & Kafer, N. F. (1994), "Private self-consciousness and fear of negative evaluation", *Journal of Psychology*, 128, 447±454.
- MORAN, A. P. (1996), *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*", Hove, England: Psychology Press.
- MULLEN, B. & Suls, J. (1982), "Know thyself": Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness", *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43-49.
- NASBY, W. (1985), "Private self-consciousness, articulation of self-schema, and recognition memory of trait adjectives", *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 704–709.
- NASBY, W. (1989), "Private self-consciousness, self-awareness, and the reliability of self-reports", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 950–957.
- NEFF, K. D. (2003a), "The development and validation of a scale to measure selfcompassion", *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- NEFF, K. D. (2003b), "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- NEFF, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005a), "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure", *Self and Identity*, 4, 263–287,
- NEFF, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2005b), "Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning", *Manuscript submitted for publication*, 1-43.
- NIESLUHOWSKI, P. K. (2002), "An examination of the interrelationship among interoceptive awareness, internal state awareness, and alexithymia", *Unpublished Doctoral Dissertation*, Chicago University, USA.

- NISBETT, R. E. & Wilson, T. D. (1977), "Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes", *Psychological Review*, 84, 231±259.
- NISKER, W. (1998), "Mindfulness: The opposable thumb of consciousness (Chapter 3)", In *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos* (s. 26-30). New York: Bantam Books.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991), "Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes", *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- NYSTEDT, L., & Smari, J. (1989), "Assessment of the Fenigstein, Scheier, and Buss self-consciousness scale: A Swedish translation", *Journal of Personality Assessment*, 53, 342–352.
- NYSTEDT, L. & Ljungberg, A. (2002), "Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity", *European Journal of Personality*, 16, 143–159.
- O'CONNOR, B. P. (1995), "Identity development and perceived parental behavior as sources of adolescent egocentrism", *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 205–227.
- OGDEN, T. (1990), "On potential space", In *Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions* (s. 90-112).
- PANDYA, V., & Gingerich, W. J. (2002), "Group therapy intervention for male batterers: A microethnographic study", *Health & Social Work*, 27(1), 47-55.
- PEARSON, E. M., & Podeschi, R. L. (1999), "Humanism and individualism: Maslow and his critics", *Adult Education Quarterly*, 50, 41–55.
- PENNEBAKER, J. W. (1989), "Confession, inhibition, and disease", In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (s. 211–244). New York: Academic Press.



- PENNEBAKER, J. W. (1993), "Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications", *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539–548.
- PERLS, F., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951), "*Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*", New York: Dell Publishing Co., Inc.
- PIERRE, M. R. (2002), "An examination of cultural and race-related variables as predictors of black men's psychological well-being", *Unpublished Doctoral Dissertation*, Boston College, USA.
- PILIAVIN, J. A., & Charng, H. (1988), "What is the factorial structure of the private and public selfconsciousness scales?", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587–595.
- PLUEDDEMANN, A., Theron, W. H. & Steel, H. R. (1999), "The relationship between adolescent alcohol use and self-consciousness", *Journal of Alcohol & Drug Education*, 44, 10-20.
- PREVALLET, E. M. (2000), "Living in the mercy", *Weavings: A Journal of the Christian Spiritual Life*, XV(5), 6-13.
- PYSZCZYNSKI, T., & Greenberg, J. (1987), "Self-regulatory perseveration and the depressive self-focussing style: a selfawareness theory of reactive depression", *Psychological Bulletin*, 102, 122–138.
- RANKIN, J. L., Lane, D. J., Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (2004), "Adolescent self-consciousness: Longitudinal age changes and gender differences in two cohorts", *Journal of Research On Adolescence*, 14(1), 1–21.
- RASKIN, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991), "Narcissistic self-esteem management", *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 911–918.
- REALO, A., & Allik, J. (1998), "The Estonian self-consciousness scale and its relation to the five-factor model of personality", *Journal of Personality Assessment*, 70, 109–124.

- REEVES, A. L., Watson, P. J., Ramsey, A., & Morris, R. J. (1995), "Private self-consciousness factors, need for cognition, and depression", *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 431–443.
- ROBINS, C. J. (2002), "Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy", *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 50-57.
- ROGERS, C. R. (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- ROSENBERG, M. (1979), *Conceiving the self*, New York: Basic Books.
- ROSENBERG, M. (1986), "Self-concept from middle childhood through adolescence", In J. Suls, & . G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3., pp. 107–136). Hillsdale, J: Erlbaum.
- ROSENBERG, L. (1999), "Breathing with the body (Chapter 1)", In *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation* (s. 10-39). Boston: Shambala.
- ROSENBERG, M. B. (2000), "Nonviolent communication: A language of compassion", Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- RUBIN, T. I. (1975), *Compassion and self-hate: An alternative to despair*, New York: D. McKay Co.
- RUDE, S. S., & Burnham, B. L. (1993), "Do interpersonal and achievement vulnerabilities interact with congruent events to predict depression? Comparison of DEQ, SAS, DAS, and Combined Scales", *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 531-547.
- RUIPEREZA, A. M. & Belloch, A. (2003), "Dimensions of the self-consciousness scale and their relationship with psychopathological indicators", *Personality and Individual Differences*, 35, 829–841.
- RYAN, R. M., & Deci, E. L. (2001), "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- RYAN, R. M., & Brown, K. W. (2003), "Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love and mindfulness", *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- SABOONCHI, F., & Lundh, L.-G. (1997), "Perfectionism, self-consciousness and anxiety", *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- SABOONCHI, F., Lundh, L.-G., & Ost, L. G. (1999), "Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia", *Behaviour Research and Therapy*, 37, 799-808.
- SAFRAN, J. D. (1998), *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*, Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.
- SALOVEY, P., & Mayer, J. D. (1990), "Emotional intelligence", *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211.
- SALOVEY, P., & Pizarro, D. A. (2003), "The value of emotional intelligence", In R. J. Sternberg, J. Lautrey & et al. (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives* (s. 263-278). Washington, DC: American Psychological Association.
- SALZBERG, S. (1997), "Developing the compassionate heart", In *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness* (s. 102-115). Boston: Shambhala.
- SAMUEL, V. S. & Dollinger, S. J. (1989), "Self-focused attention and recognition of psychological implications", *The Journal of Psychology*, 123, 623-625.
- SANZ, J., & Avia, M. D. (1994), "Cognitive specificity in social anxiety and depression: self-statements, self-focused attention, and dysfunctional attitudes", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 105-137.
- SCANDELL, D. J. (2001), "Is self-reflectiveness an unhealthy aspect of private self-consciousness?", *The Journal of Psychology*, 135, 451-461.

- SCHEFF, T. J. (1981), "The distancing of emotion in psychotherapy", *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46–53.
- SCHEIER, M. F. (1980), "Effects of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs", *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514-521.
- SCHEIER, M. F., & Carver, C. S. (1977), "Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625–636.
- SCHEIER, M. F., & Carver, C. S. (1980), "Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 390–405.
- SCHEIER, M. F., Buss, A. H., & Buss, D. M. (1978), "Self-consciousness, self-report of aggressiveness and aggression", *Journal of Research in Personality*, 12, 133–140.
- SCHEIER, M. F. & Carver, C. S. (1985), "The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations", *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- SCHEIER, M. F. (1980), "Effects of public and private self-consciousness on public expression of personal beliefs", *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514–521.
- SCHEIER, M. S., Fenigstein, A. and Buss, A. H. (1974), "Self-awareness and physical aggression", *Journal of Experimental Social Psychology*, 10, 264±273.
- SCHLENKER, B. R., & Leary, M. R. (1982), "Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model", *Psychological Bulletin*, 92, 641–669.
- SCHROEDER, J. E. (1995), "Interpersonal perception skills: Self-concept correlates", *Perceptual & Motor Skills*, 80, 51-56.

- SCHROEDER, J. E. (1996), "An analysis of the Consumer Susceptibility to Interpersonal Influence Scale", *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(3), 585-599.
- SEDIKIDES, C. (1993), "Assessment, enhancement, and verification determinants of the selfevaluation process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 317-338.
- SEIB, H. M. & Vodanovich, S. J (1998), "Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption", *Journal of Psychology*, 132, 642-652.
- SELIGMAN, M. E. (1995), "*The optimistic child*", Boston: Houghton Mifflin.
- SHEK, D. T. L. (1994), "Assessment of private and public self-consciousness: A Chinese replication", *Journal of Clinical Psychology*, 50, 341-348.
- SIMMONS, R., Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1973), "Disturbance in the self-image at adolescence", *American Sociological Review*, 38, 553-568.
- SILVIA, P. J. (1999), "Explaining personality or explaining variance? A comment on Creed and Funder (1998)", *European Journal of Personality*, 13, 533-538.
- SILVIA, P. J. (2002), "Self-awareness and emotional intensity", *Cognition and Emotion*, 16, 195-216.
- SMARI J., Clausen A. O., Hardarson B., Arnarsln E. O. (1995), "An assessment of social phobia and social anxiety and their relation to self-consciousness", *Scandinavian Journal of Behavioural Therapy*, 135-144.
- SMITH, T. W., & Greenberg, J. (1981), "Depression and self-focused attention", *Motivation and Emotion*, 5, 323-331.
- SMITH, T. W., Ingram, R. E., & Brehm, S. S. (1983), "Social anxiety, anxious self-preoccupation, and recall of self-relevant information", *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1276-1283.

- STANTON, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994), "Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding", *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 350–362.
- STANTON, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Dannoff-Burg, S. (2000), "Coping through emotional approach: Scale construction and validation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150–1169.
- STRIEGEL-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1993), "The social self in Bulimia Nervosa: public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 297–303.
- SULS, J., & Wills, T. A. (1991), "*Social comparison: Contemporary theory and research*", Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- SWANN, W. B. (1992), "Seeking "truth," finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept", *Current Directions in Psychological Science*, 1, 15–18.
- SWANN, W. B. (1996), "Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem", New York: Freeman.
- TABACHNICK, B. G., & Fidell, L. S. (1996), "*Using multivariate statistics*", New York: HarperCollins College Publishers.
- TAYLOR, S. E., & Brown, J. D. (1988), "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health", *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- TEASDALE, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000), "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy", *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- TEIXEIRA, M. A. P. & Gomes, W. B. (1995), "Self-consciousness Scale: A Brazilian version", *Psychological Reports*, 77, 423–427.
- TEZCAN, E. (2000), "Depresyonun ayırıcı tanısı", *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98.

- THOMPSON, R. A. (1994), "Emotion regulation: A theme in search of definition", *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- TRAPNELL, P. D., & Campbell, J. D. (1999), "Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 284–304.
- TURNER, R. G. (1978), "Effect of differential request procedures and self-consciousness", *Journal of Research in Personality*, 12, 431–438.
- TURNER, R. G., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Ickes, W. (1978), "Correlates of self-consciousness", *Journal of Personality Assessment*, 42, 285±289.
- TURNER, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987), *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*, Oxford, UK: Basil Blackwell.
- UOMOTO, J. M. (1995), "Human suffering, psychotherapy and soul care; the spirituality of Henri J. M. Nouwen at the Nexus", *Journal of Psychology and Christianity*, 14(4), 342-354.
- VLEEMING, R. G., & Engelse, J. A. (1981), "Assessment of private and public self-consciousness: A Dutch replication", *Journal of Personality Assessment*, 45, 385–389.
- WALLACE, A. B. (1999), "Compassion", In *Boundless heart: The four immeasurables* (s. 127-142). Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- WATSON, J. C. (2001), "Re-visioning empathy", In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (s. 445- 471). Washington, DC: American Psychological Association.
- WATSON, P. J., & Biderman, M. D. (1993), "Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness", *Journal of Personality Assessment*, 61, 41–57.

- WATSON, P. J., & Hickman, S. E. (1995), "Narcissism, self-esteem, and parental nurturance", *Journal of Psychology*, *129*, 61–74.
- WATSON, P. J., Hickman, S.E, Morris, R. J., Stutz, N. L., & Whiting, L. (1994), "Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factor with self-esteem and dietary restraint", *Journal of Social Behavior and Personality*, *9*, 761–774.
- WATSON, P. J., Milliron, J. T., & Morris, R. J. (1995), "Social desirability scales and theories of suicide: correlations with alienation and self-consciousness", *Personality and Individual Differences*, *18*, 701–711.
- WATSON, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996), "Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness", *Journal of Psychology*, *130*, 183–192.
- WELLS, A. (1985), "Relationship between private self-consciousness and anxiety scores in threatening situations", *Psychological Reports*, *57*, 1063–1066.
- WELLS, A. (1991), "Effects of dispositional self-focus, appraisal attention instructions on responses to a threatening stimulus", *Anxiety Research*, *3*, 291–301.
- WINNICOTT, D. (1953), "Transitional objects and transitional phenomena", *The International Journal of Psychoanalysis*, *34*, 89-97.
- WINNICOTT, D. (1971), "Chapter 7. The location of cultural experience", In *Playing and Reality* (s. 112-129). New York: Basic Books.
- WISPE, L. (1991), *The psychology of sympathy*, New York: Plenum.
- WOOD, J. V., Saltzberg, J. A., & Goldsamt, L. A. (1990), "Does affect induce self-focused attention?", *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 899–908.
- WOOD, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., & Stone, A. (1990), "Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life", *Journal of Personality & Social Psychology*, *58*, 1027–1036.



ZUROFF, D. D., & Duncan, N. (1999), "Self-criticism and conflict resolution in romantic couples". *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(3), 137-149.

## EKLER

### EK I KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıttıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

Ümran ÖVEÇ

- 1) Cinsiyetiniz : Bay ( ) Bayan ( )
- 2) Yaşınız :
- 3) Bölümünüz-Sınıfınız:
- 4) Siz dahil kaç kardeşiniz?  
a.) Tek çocuk ( ) b) İki kardeş ( ) c) Üç kardeş ( ) d) Dört kardeş ( ) e) Beş ve üzeri ( )
- 5) Kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre konumunuz nedir?  
a) İlk çocuk ( ) b) Ortaanca çocuk ( ) c) Son çocuk ( )
- 6) Genel olarak fiziki görünümünüzden hoşnut musunuz? a) Evet ( ) b) Hayır ( )
- 7) Anne-Babanız sağ mı? a) İkisi de sağ ( ) b) Anne ölü ( ) c) Baba ölü ( ) d) İkisi de ölü ( )
- 8) Ebeveynleriniz arasında üvey olan var mı? a) Anne üvey ( ) b) Baba üvey ( ) c) İkisi de öz ( )
- 9) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl? a) Yetersiz ( ) b) Orta düzeyde ( ) c) İyi ( )
- 10) Anne-Babanız boşanmış veya beraber mi? a) Boşanmış ( ) b) Beraber ( )
- 11) Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?  
a) İlgisiz ( ) b) Demokratik ( ) c) Otoriter ( ) d) Koruyucu ( )
- 12) Annenizin eğitim durumu nedir? a) Okur-yazar değil ( ) b) İlkokul ( ) c) ortaokul ( )  
d) lise ( ) e) üniversite ( )
- 13) Babanızın eğitim durumu nedir? a) Okur-yazar değil ( ) b) İlkokul ( ) c) ortaokul ( )  
d) lise ( ) e) üniversite ( )
- 14) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? a) Başarılı ( ) b) Orta düzey ( ) c) Başarısız ( )
- 15) Babanızın çalışma durumu nedir? a) İşçi ( ) c) Memur ( ) d) Esnaf ( ) e) Diğer .....
- 16) Annenizin çalışma durumu nedir? a) Ev hanımı ( ) b) İşçi ( ) c) Memur ( ) d) Esnaf ( ) e) Diğer .....

## EK II

### ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler,

Size verilen bu testler öğrencilerin herhangi öğrenme çalışması yaparken ne tür beceriler kullandığını ve öğrenmeye yönelik inançlarını saptamak için hazırlanmıştır. Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye mutlaka TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	<b>Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım</b>	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
3	<b>Birşey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim</b>	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi farketdiğimde kendimi suçlarım	1	2	3	4	5
5	<b>Benim için önemli olan birşeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim</b>	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm	1	2	3	4	5
7	<b>Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım</b>	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım	1	2	3	4	5
9	<b>Birşey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım</b>	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan herşeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum	1	2	3	4	5
11	<b>Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur</b>	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	<b>Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım</b>	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım	1	2	3	4	5
15	<b>Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim</b>	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım	1	2	3	4	5
17	<b>Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım</b>	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım	1	2	3	4	5
19	<b>Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm</b>	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım	1	2	3	4	5
21	<b>Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım</b>	1	2	3	4	5
22	Benim için birşeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5
23	<b>Birşeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım</b>	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan birşeyde başarısız olduğumda, yetersizlikleri duygularıyla kendimi harap ederim	1	2	3	4	5
25	<b>Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm</b>	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir	1	2	3	4	5

### EK III

#### ÖZ-BİLİNÇ ÖLÇEĞİ

1	<b>Her zaman kendimi anlamaya çalışırım</b>	0	1	2	3	4
2	Genellikle kendimin farkındayım	0	1	2	3	4
3	<b>Yapacağım işleri ne tarzda yapacağıma ilişkin kaygı yaşarım</b>	0	1	2	3	4
4	İnsanlara nasıl görüldüğümün bilincinde olurum	0	1	2	3	4
5	<b>Yeni ortamlara katıldığımda utangaçlığımı yenmem zaman alır</b>	0	1	2	3	4
6	Kendi hakkımda çok düşünürüm	0	1	2	3	4
7	<b>Genellikle içsel duygularıma karşı özenliyimdir</b>	0	1	2	3	4
8	Kendimi diğer insanlara nasıl sunacağıma ilişkin kaygı yaşarım	0	1	2	3	4
9	<b>Evden ayrılmadan önce yaptığım en son şeylerden birisi aynaya bakmaktır</b>	0	1	2	3	4
10	Birisi beni izlerken çalışmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
11	<b>Sürekli beni motive eden şeyleri incelerim</b>	0	1	2	3	4
12	Duygularımdaki değişikliklere karşı dikkatliyimdir	0	1	2	3	4
13	<b>Genellikle diğer insanlarda iyi bir izlenim bırakmak için endişelenirim</b>	0	1	2	3	4
14	Genellikle dış görünüşümün farkındayım	0	1	2	3	4
15	<b>Çok kolay utangaçlığa kapılırım</b>	0	1	2	3	4
16	Bazı zamanlar dışarlarda biryerlerden, kendimi izliyormuşum hissine kapılırım	0	1	2	3	4
17	<b>Bir problemi çözerken zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum</b>	0	1	2	3	4
18	Diğer insanların hakkımda ne düşündükleri beni endişelendirir	0	1	2	3	4
19	<b>Bir grup önünde konuşurken kendimi gergin hissederim</b>	0	1	2	3	4

## EK IV

### DEPRESYON ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ

1	<b>Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum</b>	1	2	3	4	5
2	Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
3	<b>Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum</b>	1	2	3	4	5
4	Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	1	2	3	4	5
5	<b>Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum</b>	1	2	3	4	5
6	Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum	1	2	3	4	5
7	<b>Kendimi bitkin hissediyorum (örneğin; bacaklarım tutmuyor)</b>	1	2	3	4	5
8	Rahatlamakta güçlük yaşıyorum	1	2	3	4	5
9	<b>Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
10	Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum	1	2	3	4	5
11	<b>Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
12	Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor	1	2	3	4	5
13	<b>Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum (örneğin; asansör veya trafik ışığı)	1	2	3	4	5
15	<b>Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
16	Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
17	<b>Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
18	Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum	1	2	3	4	5
19	<b>Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum (örneğin; ellerin terlemesi)</b>	1	2	3	4	5
20	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum	1	2	3	4	5
21	<b>Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
22	Gevşemekte zorlanıyorum	1	2	3	4	5
23	<b>Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum</b>	1	2	3	4	5
24	Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum	1	2	3	4	5
25	<b>Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum (örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması)</b>	1	2	3	4	5
26	Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum	1	2	3	4	5
27	<b>Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum</b>	1	2	3	4	5
28	Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
29	<b>Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum</b>	1	2	3	4	5
30	Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı "mahvolacağım" diye kaygılanıyorum	1	2	3	4	5
31	<b>Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum</b>	1	2	3	4	5
32	Yaptığım işin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
33	<b>Gergin bir durumdayım</b>	1	2	3	4	5
34	Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum	1	2	3	4	5
35	<b>Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremiyorum</b>	1	2	3	4	5
36	Çok korktuğumu hissediyorum	1	2	3	4	5
37	<b>Gelecekte hiçbir beklentim yok</b>	1	2	3	4	5
38	Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
39	<b>Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum</b>	1	2	3	4	5
40	Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum	1	2	3	4	5
41	<b>Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde)</b>	1	2	3	4	5
42	Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

Ümran ÖVEÇ, 1982 Zonguldak doğumluyum. İlk ve ortaöğrenimimi Giresun'da tamamladım. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 2004 yılında mezun oldum. Aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olan Hendek Kız Meslek Lisesi'nde rehber öğretmen olarak göreve başladım. Bir yıl sonra ise Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladım. İyi düzeyde İngilizce bilmekteyim.