Güncel Psikolojik Kavramlar 2

Benlik

Editör
Doç. Dr. Ahmet AKIN



SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GÜNCEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR 2

BENLİK

EDİTÖR: DOÇ. DR. AHMET AKIN

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları 3

Eser Adı: Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik
Editör: Doç. Dr. Ahmet Akın

Kapak
Fatih M. Durmuş

İç Düzen
Adem Şenel

Baskı-Cilt
Kitap Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Davutpaşa Cad. No:123 Kat:1 Topkapı/İstanbul
Tel : 0212 482 99 10 Sertifika No:16053

1. Baskı: Mayıs 2013

ISBN: 978-605-4735-11-2

Adres
Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Hendek Kampüsü E Blok K 2
Hendek 54300 Sakarya
Tel: (0264) 614 24 64 Faks: (0264) 295 74 92
www.egitim.sakarya.edu.tr

GÜNCEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR 2

BENLİK

EDİTÖR: DOÇ. DR. AHMET AKIN

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Zamana, değişime ve enerjiye.
Değerini bilenlere . . .

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 13

1. ÖZ-DUYARLIK (Self-compassion) (Ümran AKIN) 15
Kavramsal açıdan öz-duyarlık 15
Öz-duyarlık ve kendine acıma 17
Öz-duyarlığın özellikleri ve alt boyutları 20
Öz-sevecenlik 21
Paylaşımların farkında olma 22
Bilinçlilik 24
Alt boyutların birbiriyle ilişkisi 26
Öz-duyarlık ve benlik saygısı 28
Öz-duyarlıkta bireysel farklılıklar ve grup farklılıkları 30
Öz-duyarlık ve psikolojik yaklaşımlar 32
Öz-duyarlık ve Hümanistik psikoloji 32
Psikoanalitik teori 34
Duygusal düzenleme teorisi 34
İlişkisel teori (benlik ilişkili model) 35
Öz-duyarlık ve psikolojik işlevsellik 36
Kaynaklar 40

2. ÖZ-BİLİNÇ (Self-consciousness) (Ümran AKIN) 45
Kavramsal açıdan öz-bilinç 45
Özel öz-bilinç 46
Genel öz-bilinç 49
Sosyal anksiyete 50
Cinsiyet açısından öz-bilinç 50

Ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde öz-bilinç ve cinsiyet farklılıkları ... 51
Kaynaklar ... 56

3. KENDİNİ ALDATMA (Self-deception) (Ahmet AKIN) ... 59
Kavramsal açıdan kendini aldatma ... 59
Kuramsal açıklamalar ... 60
Kendini aldatmanın psikodinamiği ... 63
Kendini aldatma: Uyumlu mu uyumsuz mu? ... 71
Kendini aldatma ve öz-bilgi ... 76
Kendini aldatma ve öz-saygı ... 78
Kendini aldatma ve depresyon ... 79
Kendini aldatma ve iyimserlik ... 82
Kendini aldatmanın temelindeki başlıca pozitif yanılsamalar ... 83
Kendini aldatmanın olumsuz sonuçları: Bencillik ve gerçeğe duyarsızlık ... 87
Kaynaklar ... 91

4. ÖZ-DEĞER (Self-worth) (Adem PEKER) ... 94
Kavramsal açıdan öz-değer ... 94
Koşullu öz-değer modeli ... 96
Öz-değer ve problemli davranışlar ... 97
Öz-değer ve akademik başarı ... 99
Öz-değer ve bağlanma stilleri ... 99
Öz-değer ve öz-düzenleme ... 100
Öz-değer ve kültür ... 102
Öz-değer ve internet kullanımı ... 103
Kaynaklar ... 104

5. KENDİNİ SABOTAJ (Self-handicapping) (Ahmet AKIN) ... 106
Kavramsal açıdan kendini sabotaj ... 106
Kendini sabotajin tarihsel gelişimi ... 109
Yükleme teorisi ... 109
Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın Deneyi ... 113
Kendini sabotaj stratejileri ... 115

Kendini sabotaj formları ... 115
Stratejiler ... 117
Davranışsal stratejiler ... 118
Sözel stratejiler ... 118
Erteleme davranışı ile kendini sabotaj ... 119
Psikolojik ve fiziksel semptomlar ile kendini sabotaj ... 123
Hipokondri ... 124
Ağrı ve acı ... 125
Sınav kaygısı ... 126
Depresyon ... 127
Alkol ve madde kullanımı ile kendini sabotaj ... 128
Kendini sabotajı güdüleyen faktörler ... 128
Görevin birey için önemli olması ... 129
Görevdeki başarıya ilişkin belirsizlik ... 131
Kırılgan bir benlik yapısı ... 135
Olumlu öz-sunum aracılığıyla diğerlerinin izlenimlerini yönetme gereksinimi ... 138
Kendini sabotajın psiko-dinamiği ... 141
Kimler kendini sabote eder? ... 141
Kendini sabotajın çelişkili doğası ... 143
Kendini sabotajın hedefi ve yüklemsel yararları ... 143
Kendini sabotajın gerekçesi ... 146
Kendini sabotaj: Bir tercih mi? ... 147
Kendini sabotaj: Benlik koruyucu mu benlik güçlendirici mi? ... 147
Tüm yönleriyle kendini sabotajın etkileri ... 149
Benlik üzerindeki etkileri ... 152
Duygulanım üzerindeki etkileri ... 153
Kişiler-arası ilişkiler üzerindeki etkileri ... 155
Performans üzerindeki etkileri ... 157
Kaynaklar ... 160

6. SAHTE BENLİK (False self) (Safiye YILMAZ) ... 168
Kavramsal açıdan sahte benlik ... 168
Sahte benlik gelişimi ... 168
Sahte benliğe kuramsal bakış ... 170

Sahte benliğin psikodinamiği ... 173
Sahte benlik saygısı ve narsisizm ... 173
Bulimik nevrozu ve sahte benlik kimliği ... 174
Hata temeli-sahte benlik ... 174
Kaynaklar ... 176

7. ÖZ-YANSITMA (Self-reflection) (Esra YILDIZ) ... 177
Kavramsal açıdan öz-yansıtma ... 177
Öz-yansıtmamn tarihsel gelişimi ... 178
Öz-yansıtmanın işlevselliği ... 179
Öz-yansıtmamn öğrenme üzerindeki etkisi ... 179
Öz-yansıtma ve cinsiyet ... 180
Öz-yansıtma, öz-derin düşünce ve öznel mutluluk ... 180
Öz-yansıtma ve suçluluk ... 181
Öz-yansıtmayı kolaylaştırma ... 182
Öz-yansıtmaya yönelik eleştiriler ... 182
Kaynaklar ... 184

8. ÖZ-BİLGİ (Self-knowledge) (İbrahim DEMİRCİ) ... 185
Öz-bilgi kavramının tarihsel gelişimi ... 185
Öz-bilgi, psikolojik danışma kuramları ve pozitif psikoloji ... 186
Öz-bilgi: Deneyimsel ve yansıtıcı öz-bilgi ... 187
Bütünleşik öz-bilgi ... 187
Öz-bilgi ve benlik kavramı ... 188
Öz-bilgi kaynakları ... 189
Doğru öz-bilgiye ulaşmanın güçlüğü ve önemi ... 189
Öz-bilgi ve kendini aldatma ... 191
Öz-bilgi ve kişilik ... 193
Öz-bilgi ve öz-bilinç ... 193
Öz-bilgi ve hafıza ... 194
Öz-bilgi ve psikolojik iyi olma ... 195
Öz-bilgi ve kültür ... 196
Kaynaklar ... 198

9. ÖZ-DERİN DÜŞÜNCE (Self-rumination) (Hakan SARIÇAM) ... 201
Kavramsal açıdan öz-derin düşünce ... 201
Derin düşünce ile ilgili kuramsal açıklamalar ... 202

Derin düşünce ve obsesyonlar 204
Derin düşünce ve negatif otomatik düşünceler 205
Derin düşünce ve stres 205
Derin düşünce ve üzüntü 205
Derin düşünce ve kendine odaklanma 206
Derin düşünce ve endişe 206
Sonuç 207
Kaynaklar 209

10. ÖZ-AŞKINLIK (Self-transcendence) (Hakan SARIÇAM) 212
Kavramsal açıdan öz-aşkınlık 212
Öz-aşkınlığın bileşenleri 213
Öz-aşkınlık ile ilgili kuramsal açıklamalar 214
Öz-aşkınlık ve kendini gerçekleştirme (Self-actualization) 216
Öz-aşkınlık ve ölüm kaygısı (Death Anxiety) 218
Öz-aşkınlık ve bilgelik (Wisdom) 218
Öz-aşkınlık ve geç-aşkınlık (Gero-transcendence) 219
Kaynaklar 221

11. BENLİK KURGUSU (Self-construal) (Hakan SARIÇAM) 224
Kavramsal açıdan benlik kurgusu 224
Özerklik ile ilgili kuramsal temeller 225
Psiko-sosyal gelişim kuramı ve özerklik 226
Psiko-analitik kuram ve özerklik 226
Bilişsel yaklaşım ve özerklik 227
Öz-belirleme kuramı ve özerklik 227
Sembolik etkileşimcilik ve özerklik 228
Çok-öğeli özerklik modeli 228
Benlik kurgusu türleri 229
Bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu 229
Bağımsız (özerk) benlik kurgusu 230
Benlik kurgusu ve kültür 232
Kaynaklar 234

ÖNSÖZ

İnsanlar kelimeler aracılığıyla düşünürler. Yapılan araştırmalara göre çocukların dil gelişimi ile zihinsel gelişimi paralellik göstermektedir. İnsanlar yeni kelimeler öğrendikçe kelimeler arasında bağlantılar kurarak düşüncelerini daha iyi ifade etmeye başlarlar ve yeni düşünceler üretebilirler. Benzer olarak, bilimsel bilginin birikerek ilerleme özelliği de bilim adamlarının daha önceden elde edilen araştırma sonuçlarından yararlanarak yeni bilgiler, yeni fikirler üretmesini ifade etmektedir. Bilim adamları da kavramlar aracılığıyla tanımlamalarını yaparak araştırmalarını tasarlar. Psikoloji alanında yapılan araştırmaların sonucunda araştırmacılar kuramlardaki ya da kavramlardaki eksiklikleri, benzerlikleri ya da farklılıkları inceleyerek sürekli olarak literatüre yeni kavramlar eklemektedirler. Yeni psikolojik kavramların eski kavramlardan çok farklı olmadığı, önceden tanımlanmış kavramların bir parçasının ele alındığı, ya da önceden var olan birkaç kavramın birleştirilmesiyle elde edildiği gibi pek de haksız sayılmayan eleştiriler mevcuttur. Ancak güncel kavramları tamamıyla reddetmek ya da küçümsemek, 1899 yılında Amerikan patent dairesi başkanı Charles H. Duell'in *"Artık yeni hiçbir şey yok. İcat edilebilecek her şey icat edildi"* sözüyle aynı talihi paylaşacaktır.

Güncel psikolojik kavramlar kitabını oluştururken son yıllarda ortaya çıkmış ve daha önceki kaynak kitaplarda yer almamış yeni kavramları keyifli bir anlatımla tanımlamaya çalıştık. Güncel kavramları tanımlarken bu kavramların tarihsel gelişimine, hangi kavramlarla ilişkili olduğuna, daha önceden yapılan araştırmalara değinerek teorik altyapısını inceledik. Ayrıca kitapta yer alan kavramların ölçülebilir olmasına dikkat ettik. Daha önceden yayınladığımız *"Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları"* adlı kitabımızı inceleyerek bu kitapta yer alan kavramların ölçme araçlarını bulabilirsiniz. Sonuç

olarak yaklaşık üç senelik bir çalışmanın ve azimli bir ekibin ürünü olan bu kitabın, güncel psikolojik kavramların anlaşılmasına yardımcı olacağını, yeni araştırmalar hakkında fikir vereceğini ve yapılacak araştırmaların teorik alt-yapısının tasarlanmasına katkı sağlayacağını umuyoruz.

ŞUBAT 2013

Doç. Dr. Ahmet AKIN

1. ÖZ-DUYARLIK (SELF-COMPASSİON)

Ümran AKIN

Kavramsal açıdan öz-duyarlık

Son yıllarda doğu felsefesi ile batı psikolojisi arasında, psikolojik iyi olmaya ilişkin yeni bakış açıları kazanılmasına yönelik 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 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. 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 (Wispe, 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 kapsamaktadır. Hiç kimsenin mükemmel olmadığının, tüm insanlığın hata yapma ve çeşitli problemler yaşama ihtimallerinin bulunduğunun 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 bireyleri hatta yabancıları daha fazla umursadıklarını göstermektedir. Bireyin kendi benliğine yönelik bu sert tutumları, bazı zamanlar bencillik, kendine aşırı düşkünlük ve ben merkezci olma korkusundan kaynaklanmasına rağmen (Rubin, 1975), kendine duyarlı olma ben merkezciliği 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 yetersizliklerini insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve kendi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmaya değerli olduğunu kabul etmesini gerektirir. Aynı zamanda, benlik hakkında daha az yargılayıcı olmak diğerlerini yargılama eğilimini azaltır. Bir insana duyarlı davranma, affetme duygusuna benzer bir şeydir. Enright ve Coyle (1998) bireyin birisini affettiğinde "onu bir insan olarak kabul ettiğini; tüm bireyleri saygıya değer olarak gördüğünü" 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 içten olduğu durumlarda bireyin pasif olması mümkün değildir. Öz-duyarlık, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert biçimde eleştirmemesini önermesine rağmen, bu durum hataların kabul edilmemesi veya göz ardı 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-duyarlık 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 olduğunu ifade etmiştir (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 bireyin, 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/rahatlık" 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). 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 ve diğerleri, 2000). Martin (1997) bilinçliliğin. benlik duygusu ve benlik saygısının gevşeklik ve ılımanlığını 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 saplanıp 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 düşünsel 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 yüzleştiğinde 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 rağmen öz-duyarlığın 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 göz ardı veya inkar edilmemesini önermektedir. Ayrıca gerçek bir öz-duyarlık, 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 konumun 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 getirmedikleri (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

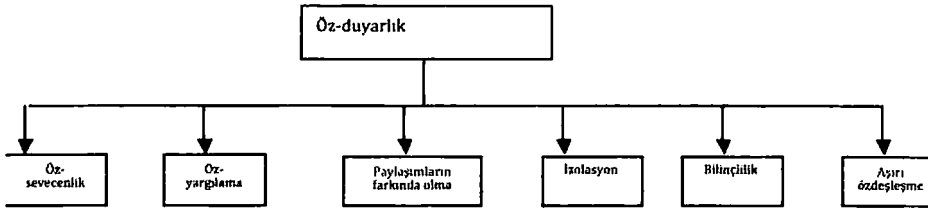
zamanda öz-duyarlığa sahip olma, bireyleri sıkıntılı deneyimleri yaşamamaları için çabalamaya sevk eder. Bundan dolayı öz-duyarlık, bireyin yoğun stres altında kalmasına neden olan işlerden uzaklaşarak kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan proaktif davranışların 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 benlik saygısıyla ilişkili olan birçok psikolojik yarar sağlamaktadır. Birçok psikolog, bireyin kendini aşırı biçimde vurgulaması ve sevmesinin narsistliğe, benmerkezciliğe, benlikle aşırı ilgilenmeye ve diğer bireylerle ilgilenmemeye yol açabileceğini savunmuştur (Finn, 1990; Seligman, 1995). Bazı araştırmacılar ise bu durumun, öz-bilgide çarpıklıklara (Sedikkides, 1993), diğer bireyler için önyargılı olmaya (Aberson ve diğerleri, 2000) ve egoya tehdit olarak algılanan bireylere yönelik şiddet ve saldırganlık içeren davranışlara (Baumeister, Smart, & Boden, 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 (pozitif veya negatif) tümüyle engeller 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 benmerkezci eğilimlerle ilişkili olamaz.

Öz-duyarlığın özellikleri ve alt boyutları

Öz-duyarlık karşılıklı ilişkili ve birbirlerinin gelişimine yardımcı 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 izole olma duyguları yerine bu deneyimleri geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Bilinçlilik; bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmamasıdır. Öz-duyarlığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden

farklı olmalarına ve fenomonolojik 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 kendine karşı nazik olmak sıklıkla benliğe zarar veren davranışları terk etmeyi ve gelişim ve doyum sağlamak için sıkıntılı veya zor da olsa gerekli tüm davranışları yerine getirmeyi ve onların sorumluluğu 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 birçok

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-duyarlığın 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. Bu tür 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, kolektif 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 kendini 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. 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, Morrison ve Nouwen (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 başınalık 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'ın (1998) 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-duyarlığın 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 sağlıksız olarak nitelendirmeden "şu anda oldukları gibi kabul eder" (Marlatt & Kristeller, 1999, s. 68).

Yargılama olmaması öz-duyarlığı, öz-saygı kavramından ayıran özelliktir. Bu durum, yüksek ancak değişken ve kararsız benlik saygısının problemli 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 sürdürebilmek için negatif çıktılardan kaçınmaya çalışır. Bilinçlilik, bireyin meydana çıkarmayı öğrenebileceği bir şey 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 (Gunaratana, 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 göreli 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 duyguları 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 iç içe girmiş bir duruma gelir. Bu tepkilerin her ikisi de uyumsuz davranış ve tutumlara yol açar (Neff, 2003b). Psikotöropatik 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). 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).

Alt boyutların birbiriyle ilişkisi

Öz-duyarlığın üç unsuru incelendiğinde, bu boyutların karşılıklı ilişkili olduğu ve birbirlerinin meydana gelmelerine yardımcı oldukları daha net görülmektedir. Bununla birlikte öz-duyarlığın 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.

Bireyler acı veren duygu ve düşüncelerine yönelik bilinçliliğe sahip değilse onları kabul etmeleri söz konusu olamaz. Böylece bireyler, bu deneyimlerini bilinçli farkındalığa getirmeyi reddetme (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 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 duyguları artar. 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 duygularının gelişimine yardımcı olduğunu belirtmiştir (Neff, 2003b). Bununla birlikte bilinçlilik diğer iki kavrama da direkt olarak katkıda bulunmaktadır.

Öncelikle yargılayıcı olmayan bilinçlilik durumu öz-eleştiriyi 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 yaşamasına 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 yargılarsa, öz-bilinç güçlenir ve güçlü benlik duygusu yabancılaşma duygusunun artmasına yol açar (Brown, 1999). Bununla birlikte bireyin kendine yönelik sevecenliği, öz-bilinçliğin 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 farkındalığım 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).

Öz-duyarlık ve benlik saygısı

Son zamanlarda benlik saygısı kavramının, başlıca psikolojik sağlık göstergesi olarak kullanılmasına yönelik çeşitli eleştiriler yapılmıştır. Öz-değer yargılarından kaynaklanan benlik saygısı, yargı ve karşılaştırmalardan oluşmaktadır. 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 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. 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 kaldıracağı kesin değildir. Öncelikle, benlik saygısı değişime karşı oldukça dirençli olduğu için bireylerin benlik saygısını artırmak güçtür. Ayrıca yüksek benlik saygısı negatif sonuçlara da yol açabilir. Bazı psikologlar benliği aşırı vurgulama ve sevmenin narsisizme, aşırı öz-ilgiye, ben-merkezliliğe ve diğerlerine yönelik ilginin kaybolmasına yol açacağını savunmuştur (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). Yüksek benlik saygısı, karşılaştırma gereken durumlarda bireyin kendisini daha değerli görmesine ve diğer bireyleri değersiz varlıklar olarak görme isteğine yol açabilir. Ayrıca yüksek benlik saygısı, düşük benlik saygısına göre diğer bireylere yönelik daha fazla ön-yargıya neden olabilir (Aberson ve diğerleri, 2000). 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, 1989) 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; Salzberg, 1997; Wallace, 1999).

Öz-duyarlık benliğe yönelik pozitif bir duygusal tutumu yansıtır çünkü öz-duyarlığa sahip bireyler, kendilerine yönelik sevecenlik ve özen duyguları geliştirmektedir. 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). 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 sürecini gerçekleştirir. Bu nedenle öz-duyarlık, yüksek benlik saygısını sürdürme çabalarından kaynaklanan narsisizm ve benmerkezcilik eğilimlerine zıt bir tavır takınmakta (Finn, 1990) 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 daha ekonomik hem daha insancıl 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. 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 gerçeğinin üstünü örtmektedir. 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).

Neff ve diğerleri (2007a) yaptıkları bir çalışmada öz-duyarlık ile benlik saygısını ayrımlaştırmayı amaçlamışlardır. Bu araştırmada 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.

Öz-duyarlıkta bireysel farklılıklar ve grup farklılıkları

Bireyler arasında öz-duyarlığın gelişmesini engelleyen veya artıran faktörlerden birisi çevredir. Örneğin bireyin erken çocukluk dönemlerindeki ebeveyn tutumları, onun öz-duyarlığa sahip bir yetişkin olup olmamasını önemli oranda etkiler. Schafer (1964), bireylerin kendi duygularına yeterli özeni göstermesi olarak tanımlanan intrapsişik empati yeteneğinin, çocukluk döneminde çevreden aldığı empatik tepkiler aracılığıyla geliştiğini öne sürmüştür. Benzer biçimde bireyin içsel duygularını tanımlama ve onlara özen gösterme yeteneği bireyi yetiştirenlerin gösterdiği empatik tutumlarla ilişkilidir (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 daha az öz-duyarlığa sahip olabilir (Brown, 1999).

Araştırmacılar için öz-duyarlığın yaş, cinsiyet veya kültür gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermeyeceği önemli bir sorudur. Bayanların erkeklere göre 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-eleştiri yaptıklarını ve derin düşünmeye yönelik başa çıkma stratejileri kullandıklarını (Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999) göstermektedir. Buna bağlı olarak bayanların daha düşük düzeyde öz-duyarlığa sahip olmaları da beklenebilir.

Öz-duyarlık açısından potansiyel kültürel farklılıkları dikkate alındığında, benzer bir çelişkiyle karşılaşılmaktadır. 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, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997) dikkate alındığında, Asya kültüründe yetişen bireylerin daha az öz-duyarlık duygusu geliştirdikleri düşünülebilir.

Görüldüğü gibi öz-duyarlığın 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, aynı zamanda bazı sorumluluklar 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 yüzleştiği yoğun baskı unsurları dikkate alındığında, bu değerlendirmeler sıklıkla aleyhlerine sonuçlanmaktadır (Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973). Ayrıca ergenlik, bireyin kendisiyle ilgilenme düzeyinin en uç noktaya geldiği dönemdir. "Ergen ben merkezciliği"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-eleştiriyi, 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 onların 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-duyarlığı 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.

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 Hümanistik psikoloji

Öz-duyarlık yapısı ile danışma yaklaşımları arasındaki en verimli ilişki 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'ın (1961) 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 olarak 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

kazanmasının, 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 davranışçı terapisi, bireyin sınırlılıklarını hoş görmesini vurgular ve bu öz-duyarlıkla ilişkilidir (Grossack, 1974). Öz-duyarlık, bireyin Ellis'in (1973) "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.

Gestalt teorinin temel kavramları olan şekil ve zemin de öz-duyarlıkla ilişkilidir. Gestaltın 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 şekli 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-duyarlık kavramı, bireyi diğerlerinden ayırmamakta ve bundan dolayı benliğe aşırı odaklanmadan bireyin kendini kabul etmesini vurgulamaktadır. Öz-duyarlık aynı zamanda bireyin diğerlerine olan sorumluluğunu baltalamak yerine, sosyal ilişkisellik duygusunu besler.

Psikoanalitik teori

Winnicott'un (1971) 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 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 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 diğerleri 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.

Duygusal düzenleme teorisi

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 durumlarla yüzleştiğinde duygusal durumların yapı ve anlamına uygun olarak gerekli duygusal dönüşümleri sağlayabildiği süreçleri ifade eder. 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, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994), 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; 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 konumun 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 ilişkili 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 (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, öz-empatinin bireyin kendiyle yaşadığı yararlı bir ilişkisel deneyim olduğunu ve bu durumda bireyin daha önce yargıladığı ve reddettiği yönlerini kabul ettiğini ve yeniden kendisiyle ilişkilendirdiğini 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. 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 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).

Öz-duyarlık ve psikolojik işlevsellik

Öz-duyarlık temelde bireyin güç yaşantılar ve başarısızlıklarla yüzleştiğinde, kendine yönelik özenli ve sevecen tutumlar geliştirmesini içermektedir Neff (2003a, b) öz-duyarlığı üç boyutlu bir yapı olarak tanımlamıştır; öz-eleştiriye karşılık öz-sevecenlik, izolasyona karşılık paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşılık bilinçlilik. Öz-duyarlığa sahip bir birey acı veren ve başarısız yaşantılarla yüzleştiğinde, kendini küçük görme ve aşırı biçimde eleştirme yerine kendine yönelik ılımlı ve yargılama içermeyen bir tutum geliştirebilir. Bu süreç aynı zamanda bireyin, insanoğlunun kusursuz olmadığını, hatalar yapabileceğini ve yaşamdaki güçlüklerin sadece kendisine özgü olmadığını aksine insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesini gerektirir. Öz-duyarlık, bireyin olumsuz deneyimlerini dengeli bir yaklaşımla ele almasını, acı veren duygular tarafından sürüklenmesine izin vermemesini ve bu duyguları abartmamasını da içerir. Birey bastırdığı veya kabul etmediği duygularına yönelik duyarlı davranamadığı için farkında olmadığı olumsuz duygulara kendini aşırı biçimde kaptırdığında, öz-duyarlık kısa sürede bir melodrama dönüşebilir. Öz-duyarlık bireyin, hem olumlu hem de olumsuz duygularına eşit mesafede yaklaşmasını ve duygularını bilinçli objektiflikle ele almasını önermektedir.

Öz-duyarlık kavramıyla ilişkili yapılan araştırmalar henüz başlangıç aşamasında olmasına rağmen, öz-duyarlığa sahip bireylerin zihinsel ve psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğuna inanmak için yeterli delil vardır. Öz-duyarlığa 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-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 diğer önemli psikolojik süreçlerle de ilişkilidir. Örneğin, öz-duyarlığın davranış motivasyonuyla ilişkili olma ihtimali oldukça fazladır. Deci ve Ryan (1995) "gerçek benlik saygısının", bireylerin eylemlerinin benliklerinin doğal yönünü yansıttığı durumlarda geliştiğini öne sürmüştür. Diğer bir deyişle gerçek benlik saygısı, bireyin bağımsız, hür iradeli ve içsel motivasyonla davranışlar sergilediğinde ortaya çıkar, böylece eylemler dışsal bir tehdit veya ödülden dolayı değil içsel ilgiden kaynaklanır. Öz-duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler, yüksek "gerçek benlik saygısına" sahip oldukları için bu bireylerin davranışlarının düşük öz-duyarlığa 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, performans temelli akademik amaçları karşılaştırmıştır. 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-duyarlık düzeyi yüksek bireyler, kendilerine yönelik performans değerlendirmesine dayanmayan pozitif tutumlara sahip oldukları için bu bireylerin akademik çalışmalarda performans yöneliminden çok öğrenme yönelimini benimseme olasılıkları daha fazladır.

Araştırmalar öz-duyarlığın, öz-saygıdan ampirik olarak farklılaştığını göstermiştir. Öz-saygı ve öz-duyarlık arasında orta düzeyde bir ilişki olmasına rağmen öz-duyarlığın sosyal karşılaştırma, öfke, genel öz-bilinç, kendini derin düşünme ve koşullu ve kararsız öz-değerin güçlü bir negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a). Ayrıca öz-saygının narsisizmle ilişkili olduğu, öz-duyarlık ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür (Neff, 2003b). Bir dizi kontrollü deneysel çalışmada, katılımcıların potansiyel gurur kırıcı durumlarla

yüzleşmesi, incitici geri-dönütler alması ve geçmiş olumsuz yaşantıların hatırlanması gibi çeşitli durumlarda, öz-duyarlığın öz-saygıya göre duygusal dengeyle daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür (Leary, Tate, Adams, & Allen, 2006). Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) ise araştırmalarında mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, bilgelik, kişisel inisiyatif ve keşfetme ile öz-duyarlığın pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Öz-duyarlıkla ilişkili olan diğer bir psikolojik işlevsellik göstergesi doğru ve net öz-değerlendirmedir. Benmerkezcilik ve başarısız öz-düzenleme ile ilişkili olan yüksek benlik saygısına benzemez biçimde, öz-duyarlık bireyin sınırlı ve yetersiz yönlerine ilişkin daha doğru öz-bilgiyle ilişkilidir. Çünkü öz-duyarlığa sahip bireyler, öz-yargılamadan kaçınmak için kendi sınırlılıklarını gizlemek zorunda değildir. Ayrıca bireyin kendine yönelik duyarlığa 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 abartmaması ile ilişkilidir (Aspinwall, 1998). Bundan dolayı yüksek düzeyde öz-duyarlığa 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-duyarlık, olumlu öz-duygular ve güçlü bir öz-kabul duygusunun gelişimine katkıda bulunduğu için öz-saygının yararlarını bünyesinde barındırmaktadır. Bununla birlikte bu duygular, bireyin performansına yönelik değerlendirmelerine veya diğerlerinin yaptığı karşılaştırmalara dayanmamaktadır. Aksine bu duygular, bireyin hataya eğilimli insanoğlu doğasına ilişkin sahip olduğu farkındalığa dayandığı için birey diğer bireyler tarafından herhangi bir övgü veya değerlendirmeye ihtiyaç duymaksızın kendine yönelik olumlu tutumlar ve duygular geliştirebilmektedir. Yani öz-duyarlığın temeli, öz-saygı gibi sosyal karşılaştırmadan elde edilen benliğe yönelik şişirilmiş bilgiler değil, bireyin kendi öz-standartlarından elde ettiği öz-bilgisidir. Gilbert (2005), bireyin kendisiyle ilgilenmesine, bağlantılı olmasına ve duygusal ılımlılığa yardımcı olduğu için öz-duyarlığın psikolojik iyi olmayı artırdığını savunmuştur. Evrimsel biyoloji, nöro-biyoloji ve bağlanma teorisinden ilkeler içeren sosyal mentalite teorisini kullanan Gilbert (2005) öz-duyarlığın, tehdit sisteminin (güvensizlik, savunuculuk duyguları ve limbik sistemle ilişkili sistem) etkinliğini azalttığını ve benlik yatıştırıcı sistemi (bağlanma, güven duyguları ve oksitosinle ilişkili sistem) aktive ettiğini belirtmiştir. Öte yandan öz-saygının, sosyal statünün belirlenmesine yardımcı olan

üstünlük/aşağılığın bir değerlendirmesi olduğu ve dürtüleri uyararak dopamin aktivasyonuna yol açtığı görülmüştür. Öz-duyarlığın benliği yatıştırma özelliğinin; içtenlik, etkili duygu düzenleme ve çevreyle başarılı biçimde başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği düşünülmektedir (Gilbert, 2005).

Birçok araştırmada öz-duyarlığın, psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Örneğin öz-duyarlığın, öz-eleştiri, depresyon, anksiyete, derin düşünme, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif, yaşam doyumu ve sosyal ilişkisellikle pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Ayrıca artan öz-duyarlığın, artan psikolojik sağlığı yordadığı (Gilbert & Proctor, 2006; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) bulunmuştur. Öz-duyarlığın akademik yararları olduğu da söylenebilir. Örneğin, Neff, Hseih ve Dejitthirat'ın (2005) çalışması, öz-duyarlığın öğrenmeye yönelik ilgi ve sınav başarısızlığıyla daha sağlıklı başa çıkmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Öz-duyarlık, 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 duyguları tanımlama, anlama ve ifade etmeyi içeren, duygu-odaklı başa çıkmanın proaktif formları olduğunun altını çizmektedir (Pennebaker, 1989; 1993; Salovey & Mayer, 1990; Stanton ve diğerleri, 1994). Bu nedenle öz-duyarlık duygulardan kaçınma değil duygulara yaklaşma özelliğine sahip olan başa çıkmayla ilişkili olabilir. Ek olarak öz-duyarlığa sahip bireyler kendilerini daha iyi tanıdıkları için bu bireylerin 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).

Kaynaklar

Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). In-group bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 4*, 157–173.

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.

Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology, 25*, 729–735.

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.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart.* New York: Three Rivers Press.

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.

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.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*(1), 15-23.

Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times.* Boston: Shambhala Publications, Inc.

cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin, 122*, 5–37.

Daloz Parks, 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.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Eds.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31-49). New York: Plenum Press.

De La Rey, C., & Owens, I. (1998). Perception of psychosocial healing and the Truth and Reconciliation Commission in South Africa. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 4*(3), 257–270.

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.

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., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (s. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Finn, C. E. (1990). Narcissus goes to school. *Commentary, 89,* 40–45.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist, 56,* 218–226.

Fromm, E. (1963). *The art of loving.* New York: Bantam Books.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A bio-psychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (s. 9–74). London: Routledge.

Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and*

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.

Greenberg, L. S. (1998). Allowing and accepting painful emotional experiences. *International Journal of Action Methods, 51*(2), 47-62.

Gunaratana, V. H. (1993). Sati. In *Mindfulness in Plain English.* Somerville, MA: Wisdom Publications.

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.

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.

Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self.* New York: Routledge.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention.* University of Texas at Austin, Yayınlanmamış doktora tezi.

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.

Langer, E., J. (1989), Mindfulness, Reading, MA: Addison-Wesley. 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.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & Allen, A. B. (2006). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92,* 887-904.

Malcolm, W. M., & Greenberg, L. S. (1999). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCuilough, K. L. Pargament & C. E. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 179-202). New York: The Guilford Press.

Markus, H., & 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, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*(4), 291-312.

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.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-102.

Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2, 223-250.*

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4,* 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K L.., & Rude, S. S. (2007b). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41,* 139–154.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41,* 908–916.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39,* 267-285.

Nisker, W. (1998). Mindfulness: The opposable thumb of consciousness (Bölüm 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.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77,* 1061–1072.

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. *Behavior Research and Therapy, 31,* 539–548.

Prevallet, E. M. (2000). Living in the mercy. *Weavings: A Journal of the Christian Spiritual Life, XV*(5), 6-13.

Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(1), 50-57.

Rosenberg, L. (1999). Breathing with the body (Chapter 1). In *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation* (s. 10-39). Boston: Shambala.

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.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esttem: On fundamental needs, contingent love and mindfulness. *Psychological Inquiry, 14*(1), 71-76.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality, 9,* 185–211.

Salzberg, S. (1997). Developing the compassionate heart. In *Loving kindness: The revolutionary art of happiness* (s. 102-115). Boston: Shambhala.

Schafer, R. (1964). The clinical analysis of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 12,* 275–299.

Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 18,* 46-53.

Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 317-338.

Seligman, M. E. (1995), *The optimistic child,* Boston: Houghton Mifflin.

Simmons, R., Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1973). Disturbance in the self-image at adolescence. American Sociological Review, 38, 553-568.

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.

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.

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.

Wallace, A. B. (1999). Compassion. *In Boundless heart: The four immeasurables* (s. 127-142). Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

Watson, J. (2001). Revisioning empathy: Theory, research and practice. In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Handbook of research and practice in humanistic psychotherapy* (s. 445-472). New York: APA Books.

Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy.* New York: Plenum.

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 Behavioral Science, 31*(3), 137-149.

2. ÖZ-BİLİNÇ (SELF-CONSCİOUSNESS)

Ümran AKIN

Kavramsal açıdan öz-bilinç

Kendine odaklaşan dikkat, çeşitli psikolojik teorilerde son derece önemli bir kavramdır. İçsel motivatörlere duygulara ve düşüncelere odaklanma ve onları anlamanın 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 (Carver & Scheier, 1978).

Duval ve Wicklund'un (1972) 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 olarak ve iki yönlü görülmektedir. Dikkat bireyin ya iç dünyasına (içsel öz-farkındalık) veya dış dünyasına (dışsal öz-farkındalık) yöneliktir. Fenigstein, Scheier ve Buss (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 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). 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 diğerlerinin (1975) özel öz-bilinç tanımlarını doğrulamakta ve hem depresyon hem de negatif duygulanımın temel 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 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).

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). Bireyin, düşünce, bellek ve duyguları gibi içsel deneyimlerine ve kendisi hakkındaki düşüncelerine odaklanmasıdır. Düşünceler, duygular ve tutumlar gibi benliğin toplumdan gizli olan yönlerine ilişkin süreğen 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. Örneğin, Anderson, Bohon ve Berrigan (1996) özel öz-bilinç ile doğru öz-bilgi, duygusal farkındalık ve bağımsızlık arasında pozitif

ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmalar 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 boyutu olan kendini düşünme, bireyin eylemleri ve yaptığı davranışlar hakkında düşünmesi eğilimidir. (Anderson ve diğerleri, 1996; Burnkrant & Page, 1984; Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988). Kendini düşünme, bireyin çocukluk deneyimlerini de içeren geçmişini düşünmesini, hayal kurmasını ve kendini değerlendirmesini içerir. Anderson ve diğerlerine (1996) 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; 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 değişimler ve bilişlerini nasıl işleme koyduğuna yönelik aşırı hassaslığı olarak tanımlanabilir.

Burnkrant ve Page'in (1984) 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'in (1984) 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) 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) 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) 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 modelini (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.

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 diğerlerinin (1996) çalışmasını desteklediğini belirtmiştir

Genel öz-bilinç

Genel öz-bilinç, dış görünüm gibi bireyin diğerleri tarafından gözlemlenen özellikleriyle ilgilidir ve diğerlerinin kendisine yönelik tepkilerine ilişkin farkındalığını ifade eder. Genel öz-bilinç, bireyin bir sosyal obje olarak kendi hakkında düşünmesidir ve fiziksel görünümü ve diğerleri üzerinde bıraktığı izlenim gibi sosyal imajıyla ilişkilidir. 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 süreğen bir eğilim" şeklinde tanımlamıştır. Tıpkı özel öz-bilinçte olduğu gibi ölçeğin alt boyutlarına ilişkin yapılan araştırmalar, genel (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, 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 kişisel kimlik ve sosyal kimlik alt boyutları, Kendini İzleme Ölçeğinin diğer odaklılığı ölçen alt boyutu ve çeşitli utangaçlık ve suçluluk ölçümleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Watson, Morris, Ramsey, Hickman, & Waddell, 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 istenirlikle pozitif ilişkili, görünüm bilinçliliği ise negatif ilişkili bulunmuştur.

Sosyal anksiyete

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). Fenigstein ve diğerlerine (1975) göre sosyal anksiyete, bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik aşırı bir kaygı ve kuşku yaşaması eğilimi olarak ifade edilmektedir. Yapılan birçok araştırmada sosyal anksiyetenin ortaya çıkışında genel öz-bilincin temel ön koşul olabileceği belirtilmiştir. Sosyal anksiyeteye yönelik çağdaş yaklaşımlar, hem belli bir izlenim yaratmak için motivasyonların hem de bunu gerçekleştirmede başarısız olma ihtimaline ilişkin yaşanan kaygının sosyal anksiyetenin temeli olduğunun 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).

Cinsiyet açısından öz-bilinç

Cinsiyete göre öz-bilinç yapısı açısından farklılıkları inceleyen önceki araştırmaların sonuçları net değildir. Fenigstein ve diğerlerinin (1975) orijinal çalışmasında, kadınların 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 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).

ABD'de (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 anlamlı 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 farklıkları 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 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 yetiştirildikleri için özel öz-bilinç alt ölçeğinde kızlara göre daha yüksek puan almaktadırlar.

Creed ve Funder'in (1998) Öz-bilinç Ölçeği ile Beş Faktörlü Kişilik Envanterini kullandığı bir araştırmada, cinsiyet açısından kadın ve erkeklerde farklılıklar bulunmuştur. Kadınlarda içsel öz-farkındalık nörotisizmle ilişkili bulunmazken, erkekler de ilişkili bulunmuştur. İlginç biçimde deneyime açık olma ve bilinçlilik, erkeklerde içsel öz-farkındalıkla ilişkisiz bulunurken, kadınlarda ilişkili bulunmuştur.

Ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde öz-bilinç ve cinsiyet farklılıkları

Ergenler sıklıkla, diğerleri tarafından nasıl algılandıkları açısından kaygılanırlar, dış görünümleriyle 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 incelemeyle meşgul olmaktadırlar. Öz-bilinç kavramı, benliğin içsel ve dışsal yönlerine yönelik yüksek düzeyde özen ve dikkati içermekte ve ergenleri tanımlamak için hem bilimsel hem de popüler 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 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. Garber, Weiss ve Shanley (1993) 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 araştırmada, 4 ölçme aracı kullanılmıştır: Sanal İzleyiciler Ölçeği, Öz-bilinç Ölçeği ve Ergen Benmerkezciliği Ölçeğinin 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. 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, 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 araştırmayı gerekli kılmaktadır.

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, Fegley, Chan, Mulvey, & Fischer, 1993). Bireyler aile dışındaki yakın ilişkilerde daha fazla zaman harcadıkları için ergenlik dönemi boyunca akran ilişkileri yeni bir önem kazanmaktadır. Kabul görmeye yönelik kaygılar, romantik ilişkilerdeki yeni olasılıklar nedeniyle içinden çıkılamaz 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 (Larson & Lampman-Petraitis, 1989). Eğer bu kavramsallaştırma doğruysa, öz-bilinç erken ergenlikten orta ergenliğe geçiş sürecinde yaşanan sayısız değişim boyunca artış gösterebilir veya azalabilir (Rankin, Lane, Gibbons, & Gerrard, 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 sergiler. 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 (Elkind & Bowen, 1979), bazı çalışmalarda (Adams & Jones, 1981) 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, Matthews, & Twamley, 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 göreli düşük düzeyde olabilir ancak 18 yaşa doğru giderek yükselir. Rosenberg'e (1986) göre ergenlik yılları boyunca bireyler, sosyal çevrenin değerlendirmelerine giderek daha az önem vermekte ve duygu ve düşüncelere ilişkin içsel değerlendirmeler giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Eğer bu doğruysa, 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 popülerliğe ve kız veya erkek arkadaşa 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).

Üniversite yılları ergenlik sonu ve genç yetişkinliğe giriş yıllarını kapsar. Kimi araştırmacılar, ergenlikten henüz yeni çıkmış, üniversite öğrencilerinin öz-bilinç özelliklerini 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 yüksekokulda öğrenim gören İsviçreli kız öğrenciler ile üniversitede öğrenim gören İngiltereli kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Abrams, 1988; Nystedt & Smari, 1989). Yine İsviçrede öğrenim gören yüksekokul kız öğrencileri ve İngiltere ve Birleşik Arap Emirliklerinde kız üniversite öğrencilerinin, erkeklere göre sosyal anksiyete alt ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Önceki birçok çalışma, öz-bilincin üniversite öğrencileri arasında kullanılabilir olduğunu gösteren sayısız kanıt elde etmiştir. 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 & 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 duyarlığına, 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.

Kaynaklar

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.

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.

Bendania, A.,& Abed, A. S. (1997). Reliability and factorial structure of an Arabic translation of the Self-Consciousness Scale. *Psychological Reports, 81,* 1091-1101.

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.

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.

Colarossi, 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.

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.

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. 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* (s. 307-338). Chicago: Nelson-Hall.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology, 9,* 17-31.

Elkind, D. (1985). Egocentrism redux. *Developmental Review, 5,* 218-226.

Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 37,* 75-86.

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., & Vanable, P. A. (1992). Paranoia and self-consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology, 62,* 129-138.

Garber, J., Weiss, B., & Shanley, N. (1993). Cognitions, depressive symptoms, and development in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 47-57.

Heineman, W. (1979). The assessment of private and public self-consciousness: A German replication. *European Journal of Social Psychology, 9,* 331-337.

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.

Kagan, J. (1997). Temperament and reaction to unfamiliarity. *Child Development, 68,* 139-143.

Laing, R. D. (1969). *The divided self* New York: Pantheon.

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-Petraitis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development, 60,* 1250-1260.

Mittal, B., & Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment, 51,* 53-68.

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.

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.

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.

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.

Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls, & G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (s. 107-136). Hillsdale, J: Erlbaum.

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. (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.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin, 92,* 641-669.

Teixeira, M. A. P., & Gomes, W. B. (1995). Self-consciousness Scale: A Brazilian version. *Psychological Reports, 77,* 423-427.

Vleeming, R. G., & Engelse, J. A. (1981). Assessment of private and public self-consciousness: A Dutch replication. *Journal of Personality Assessment, 45,* 385-389.

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.

3. KENDİNİ ALDATMA (SELF-DECEPTİON)

Ahmet AKIN

Kavramsal açıdan kendini aldatma

Kendini aldatma alanında önde gelen araştırmacılar bu yapının kapsam ve sınırlarını netleştirmek için farklı tanımlar öne sürmüşlerdir. Bu tanımların farklılaşmasındaki temel etken araştırmacıların teorik oryantasyonlarıdır. Mitchell (2000) kendini aldatmayı; bireyin kendisi veya başka bir birey tarafından objektif biçimde incelenmesi durumunda, gerçekçi olmadığı kolayca anlaşılan bir inancı incelemeden kabul etmesi ve ısrarla savunması olarak ele almıştır. Paulhus (1984, 1986) kendini aldatmanın psikometrik anlamda önemli sorunlara yol açtığını savunmuş ve bu kavramı ölçek maddelerine verilen cevapların gerçekle ilişkili olmamasına rağmen cevaplayan kişinin gerçekle ilişkili olduğuna inandığı ve pozitif ön-yargılar içeren bir cevaplama süreci olarak ele almıştır. Birey bilinç-dışı bir eğilimle, kendini mevcut durumundan daha olumlu bir konumda ve gerçekte olduğundan daha fazla yetenek ve beceriye sahip olarak algılamaktadır.

En genel anlamda kendini aldatma; bireyin uyumsuz ve kötü yönlerini kendinden gizlemesi olarak ele alınabilir. Kendini aldatmanın bireye bazı yan ürünler ve ikincil kazançlar sağladığı noktasında teorisyenlerin büyük bir bölümü görüş birliğine varmıştır. Bu bakış açısına sahip araştırmacılara göre kendini aldatma, bireyin benlik imajını korumak için içsel önyargılarını içeren hatalı bir benlik tanımını yansıtmakta ve oldukça pozitif bir öz-sunum biçimini ifade etmektedir. Burada, bireyin kendine yönelik pozitif ayrımcılığı ve kendi tarafını tutması söz konusudur (Meston, Heiman, Trapnell, & Paulhus, 1998).

Kendini aldatma kavramını inceleyen çalışmalar sonucunda ortaya çıkan ve birbiriyle çelişir nitelikte olan görüşler şu şekilde özetlenebilir:

- ✓ Bazı araştırmacılar kendini aldatmanın bireyin benliğinin ikiye bölünmesi sonucunda gerçekleştiğini savunmuşlardır. Bu durumda benliğin bir bölümü aldatan, diğer bölümü ise aldanan olmaktadır. Diğer bazı araştırmacılar ise bu bölünmenin gerekli olmadığını öne sürmüşlerdir.
- ✓ Bazı araştırmacılar kendini aldatmanın amaçlı ve kasıtlı bazıları ise bilinçdışı bir süreçle gerçekleştiğini ifade etmişlerdir.
- ✓ Yine bir grup araştırmacı kendini aldatmanın, akılcılığın genel kurallarını ihlal etmek anlamına geldiğini öne sürerken, diğerleri kendini aldatmanın akılcılıkla uyuştuğunu belirtmiştir.
- ✓ Bazı septik araştırmacılar ise kendini aldatmanın tam anlamıyla mümkün olamayacağını düşünmektedir.

Bununla birlikte kendini aldatmanın bireyin yaşamının her evresinde gerçekleşebileceğini gösteren oldukça fazla kanıt vardır.

Kuramsal açıklamalar

Kendini aldatma yapısı, psikolojide oldukça eski bir geçmişe sahiptir. Zihnin bilinçli olarak farkına varılandan daha fazla bilgi içerdiği yönündeki tasarım, Freud ve Jung gibi teorisyenlerin çalışmalarında odak noktası olmuştur. O zamandan beri bu bilginin bir kısmının istekli olarak bilinçlilikten gizlenebileceği görüşü, kişilik teorilerinde kabul görmektedir. Bununla birlikte kendini aldatmanın gerçekleşmesinde rol oynayan süreçlerin doğası hala tartışılmaktadır.

Kendini aldatma, gerçeği bilinçsiz biçimde çarpıtmayı içermektedir. Bu durumun doğal ve işlevsel olarak görülebilmesi için bireyin kendine hizmet edecek veya kendini koruyacak biçimde ortaya çıkması gerekmektedir. Araştırmacılar kendini aldatma sürecini açıklamaya çalışmışlar ancak kendini aldatmanın paradoksal yapısından dolayı bu noktada yetersiz kalmışlardır. Çünkü birey bir yandan durumla ilgili gerçeği bilmek ve kendini aldatmak için yaşadığı durumun tehdit edici yönlerini bilinçli biçimde reddetmek zorundayken, aynı zamanda aldatmanın verimli olabilmesi için gerçeği göz ardı etmek zorundadır. Bir durumla ilgili, aynı anda hem gerçeği bilme hem de görmezden gelme zorunda kalmak doğal olarak bir paradokstur (Morgan, 2003).

Freud (1957) kendini aldatma durumunda bireyin, aynı zamanda hem aldatan hem de aldanan konumunda olduğunu öne sürmüştür. Dinamik bilinç-dışı; bireyin bilinçli olarak ulaşamadığı, anksiyete yaşatan veya tehdit edici bütün

düşünceleri içinde barındırır. Freud'e göre kendini aldatma, dinamik bilinç-dışının bireyi anksiyete yaşatan olaylardan korumak amacıyla, bilincin gerçeğe ulaşmasını bir şekilde sınırlaması ve anksiyete yaşatan durum veya olayı daha az anksiyete yaşatan bir durum veya olayla değiştirmesiyle gerçekleşir. İki insanın birbirini aldatmasına benzer biçimde, dinamik bilinç-dışı da bilinci yanıltır. Ayrıca Freud'un *bastırma* kavramı, bireyin kendisine rahatsızlık veren herhangi bir bilgiyi bilinçli farkındalıktan uzaklaştırdığını vurgulamaktadır. Bu noktada bastırma ile kendini aldatma yapıları benzerlik sergilemektedir. Çünkü kendini aldatma durumunda, plan ve inançlarının hatalı olduğunu gösteren kanıtlar bireye rahatsızlık verdiği için bu kanıtlar bireyin kendini aldatması ve onları bilinçli farkındalıktan uzaklaştırması için motive edici olabilir (Peterson ve diğerleri, 2003).

Bilişsel kuramcılardan Baars (1988), kendini aldatma kavramını Freud'dan farklı biçimde ele almıştır. Bilişsel psikoloji bilinç-dışını, bireyin dikkat etmediği veya özen göstermediği ancak dikkat aracılığıyla bilinçli olarak ulaşılabilen ve tüm fikir ve düşüncelerin bulunduğu bir yer olarak görmektedir. Baars zihinsel eylemlerin neredeyse tümünün bilinç-dışı olduğunu ifade etmiştir. Birey zamanla eyleme alıştıkça ilgili eylem otomatikleşir ve bu durumda birey artık o eyleme bilinçli olarak dikkat etme ihtiyacı hissetmez. Örneğin insanlar yürüme sürecinde bilinçli biçimde dikkatli davranmak zorunda değildir. Çünkü bu eylem onlar için alışıldık bir durumdur. Baars bireylerin kendileriyle ilgili inanç, beklenti ve amaçlar geliştirdiklerini ve yaşamlarının temelinde giderek otomatik ve bilinç-dışı varsayımlar haline gelen erken deneyimler bulunduğunu öne sürmüştür. Bu varsayımlar, bireyin hem diğerleriyle olan etkileşimlerini hem de algılamalarını etkilemektedir. Bireyler öz-saygılarını korumak için bilinçsiz biçimde kendilerine ait bir algılama alanı geliştirerek dikkatlerini tehdit edici duygu ve düşüncelerden uzaklaştırıp kendilerini aldatırlar. Maalesef kendini aldatmanın bilişsel formulasyonu, farkında olmadan gerçekleşmesine rağmen bireyin dikkatini, tehdit edici uyarıcıdan amaçlı olarak nasıl uzaklaştırdığını açıklamada yetersiz kalmıştır (Morgan, 2003).

İnsanlar yaşam olaylarına yönelik açıklamalar yaparken, bu yorumların *kişisel bütünlüğü sağlama ve benlik saygılarını koruma* gibi iki temel amaca hizmet etmesine özen gösterirler. Aynı zamanda insanlar, bilinç-dışı varsayım ve amaçlarına uygun olan olaylara ilişkin hatıralara odaklanacak biçimde belleklerini revize eder ve bu sayede geçmiş veya şimdiye ait olayların anlamlılığını yeniden yorumlarlar. İnsanlar anksiyete oluşturacak yaşantılarını azaltmak için geçmiş

deneyimlere yönelik taraflı bir bellek oluşturma veya olumsuz yaşam olaylarına ilişkin daha az, olumlu yaşam olaylarına ilişkin daha fazla sorumluluk alma yollarını seçebilirler. Örneğin bir arkadaşlık ilişkisinin sona ermesi durumunda birey, uzun süredir devam eden bu ilişkiyi kızgınlıkla verdiği bir kararla bitirmesinden dolayı zihinsel bir gerginlik yaşayabilir. Bu birey yaşadığı bu gerginliği azaltmak için arkadaşıyla yaşadığı olumsuz anıları ve kızgınlık duygusunu haklı çıkaracak yaşantıları hatırlamaya çalışacaktır.

Ford, Bridwell ve Morgan'ın (1996) bireşimsel psikolojik savunma modeli, önceki modellerin yararlı yönlerini içermektedir. Bu model, Freud'un iddia ettiği gibi tüm insanların kaygılarını azaltmak için kendini aldatma davranışıyla meşgul olduklarını öne sürmektedir. Kendini aldatma süreci iki bilinç-dışı amaç olan *öz-saygıyı korumak* ve *benliğin geçmişle tutarlı olmasını sağlamak* için bireyin davranışı spontan biçimde kabul etmesi sonucunda gerçekleşir. Bireyin bir davranış için kişiliğine uygun bir açıklama seçme süreci, bilinçli farkındalıktan bağımsız olarak gerçekleşir. Bu bilinç-dışı süreç, psikoanalitik teorinin dinamik bilinç-dışı kavramına dayalı olarak gerçekleşmekten çok, bilinçli farkındalıktan bağımsız olarak işleyen ve uzun yıllardan beri varlığını sürdüren *amaçların* otomatik ve bilinçsiz biçimde işlemesiyle gerçekleşir. Bu ise bilişsel bir süreçtir.

Kaygı verici veya tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında bireyler, bu duruma ilişkin bir açıklama yapmaya çalışırlar. Diğer bir deyişle bireyler, her zaman olayların niçin meydana geldiğini ve nasıl bir anlam ifade ettiğini bilme ihtiyacı hissederler. Yaşam olaylarını anlamaya çalışırken bireyler, olaylara yönelik yaptıkları yorumlamaların yaşamlarıyla tutarlı ve ilişkili olmasına özen gösterirler. Camus'a (1955) göre bireyler, yaşamlarında anlamlılık ve tutarlılık ararlar ve olayları yorumlamada kendileri için bir anlam ifade eden açıklamaları kabul etme eğilimindedirler. Ancak bunlar her zaman en mantıklı ve doğru açıklamalar olmayabilir. Schafer (1992) bir olaya ilişkin çeşitli olası açıklamaların varlığından söz etmiştir. Örneğin bir beyefendinin eşine gül armağan etmesi eşi tarafından aşklarının bir göstergesi veya yaptıkları tartışmadan sonra bir gönül alma çabası olarak algılanabilir. Başka bir olasılık hanımefendinin, eşinin uygunsuz bir davranışta bulunduğunu ve bu davranışını gizlemek için gül aldığını düşünmesidir. Ayrıca hanımefendi bu gülü, uygunsuz bir davranışını açıklamadan önce eşinin ortamı yumuşatma amacıyla aldığını da düşünebilir. Olaya yönelik tüm bu olası açıklamaları incelemek yerine, bireyin bilinç-dışı amaç ve varsayımlarıyla tutarlı bir açıklamanın aniden ortaya çıktığını düşünmek daha mantıklıdır. Birey kendisi için en anlamlı ve uygun olan açıklamayı seçip kabul

ederek diğer alternatifler üzerinde düşünmekten vazgeçer. Böyle bir durumda, bireyin seçiminin bilinçli ve yaptığı açıklamanın olaya yönelik en uygun açıklama olup olmaması onun için önemli değildir. Yaptığı açıklama bireye doğru gibi görünür çünkü bu açıklama bireyin iki önemli bilinç-dışı ihtiyacını karşılamaktadır: Öz-saygıyı korumak ve geçmiş yaşantılarıyla tutarlı olmak (Morgan, 2003).

Ford ve diğerleri (1996), kendini aldatmanın daha çok bir inanç şablonu olduğunu ifade etmiştir. Bireyler öz-saygılarını korumak ve benliklerini tutarlı olarak algılamak amacıyla, aslında yeterli veya doğru olmamasına rağmen kendileri için anlamlı olan bir açıklamanın doğruluğuna inanarak kendilerini aldatırlar. Bireyin bir olayın anlamına ilişkin yaptığı yorumlamanın, gerçeği değil ve fakat onun bilinç-dışı varsayım ve yargılarını yansıttığı söylenebilir. Kendini aldatma bu nedenle, kaygı yönetmenin doğal ve genellikle uyumlu bir yolu olarak görülebilir. Bireyin bir açıklamayı reddetmekten çok kendisine doğru gelen daha anlamlı bir açıklamayı kabul etmesinden dolayı kendini aldatma sürecinin, bireşimsel kendini aldatma modeliyle daha iyi açıklandığı söylenebilir (Morgan, 2003).

Kendini aldatmanın psikodinamiği

Kendimizi aldatma kapasitemizin sınırları henüz bilinmemektedir.
Michael Novak

İstisnasız tüm insanların kendini aldatma eğiliminin son derece yüksek olduğu genel kabul gören bir önermedir. Çünkü her birey bazı durumlarda mantıkdışı olmasına rağmen tüm inançlarına sağlam duygusal bağlarla bağlıdır. Trivers (1976) gibi bazı evrimsel biyologlar, aldatmanın insan davranışının doğal bir parçası olduğunu ve bu durumun bireylerde kendini aldatmaya yönelik bir içgüdünün gelişmesini sağladığını öne sürmektedir. Kendini aldatma, bireye bir avantaj da sağlamaktadır: Eğer birey kendi yalanına inanırsa, sonrasında bireyin diğer bireyleri bu yalanın doğruluğuna ikna edebilme şansı yüksek olur.

Evrimsel biyologların kendini aldatmaya yönelik özel ilgileri Trivers'ın, Dawkins'in (1976) "Bencil Gen" isimli kitabı için yazdığı önsözle başlamıştır. Bu önsözde Trivers, bireylerin kendini aldatmayı uygulamak ve yakalamak için seçildiklerini savunmuştur. Yani bu yazara göre tüm insanlar, hem kendilerini aldatma hem de bu kendini aldatma eğiliminin farkında olma becerisine sahiptir. Trivers, aldatan bireyin kendi sahtekârlığına ilişkin bilinçli biçimde karşıdaki bireylere ipuçları göndermeyeceği için kendini aldatmanın diğer bireyleri aldatma stratejisi olarak tehlikeli durumlarda daha verimli olabileceğini varsaymıştır. Trivers

ve Newton (1982) ise kendini aldatmanın insanların yaşam mücadelesinde sıklıkla gözlenen bir olgu olduğunu ve savaş durumunda tarafların motive olmak için kendi güçlerini gerçekte olduğundan daha fazla, düşmanın gücünü ise gerçekte olduğundan daha az olarak algılama eğiliminde bulunduğunu ifade etmiştir. Savaşlarda kendini aldatma ile ilgili olarak Trivers ve diğer evrimsel biyologlar, bu davranışın önemli ve uyumlu olduğunu çünkü grup içinde morali artırarak, savaşın devam etmesi için gerekli olan bize *karşı onlar düşüncesini* yaygınlaştırdığını öne sürmüştür.

Kendini aldatma bireyin yanlışı doğru, geçersizi geçerli olarak kabul etmesini sağlayarak kendini yanlış yönlendirmesine neden olan bir süreç veya bir olgudur. Yani kendini aldatma, bireyin *yanlış inançlarını kendine doğrulatma yoludur.* Filozof ve psikologlar kendini aldatmayı tartışırken genellikle bilinç-dışı motivasyon ve amaçlara odaklanmakta ve sıklıkla kendini aldatmayı, sağlıksız ve dikkatli olunması gereken tehlikeli bir durum olarak ele almaktadır. Yalan söylediğini gösteren güçlü ve objektif kanıtlara rağmen ebeveynlerin, çocuklarının her zaman doğru söylediklerini savunmaları ve buna inanmaları kendini aldatma için yaygın bir örnek olabilir. Tüm anne babalar çocuklarının dürüst olmasını arzu ettiği için ebeveynler, çocuklarının dürüstlüğüne inanarak kendilerini aldatırlar. Ebeveynlerin bu tür bir inanca motive olması ile kanıtları uygun biçimde değerlendirme yeteneğine sahip olmaması arasında önemli bir fark vardır. Birincisi yani ebeveynlerin çocuklarının daima dürüst olduğuna inanması, ahlaki bir sorun ve mantıkdışı bir durum olarak görülebilirken, ikincisi yani bireyin kanıtları gerçekçi biçimde değerlendirme yeteneğinden yoksun olması bir talihsizlik olarak ele alınabilir.

Çünkü bazı bireyler, algılama ve yaşantı sonucu elde ettikleri verilerden uygun çıkarsamalar yapma yeteneğine sahip olamayabilir. Bununla birlikte ebeveynlerin, çocuklarının dürüstlüğüne inanmalarının temelinde, çocuklarıyla derin ve yakın bir ilişkide bulunmalarına rağmen çocuklarını dürüst olmamakla suçlayan kişilerle böyle bir deneyimlerinin olmaması yatabilir. Ebeveynler bilinç-dışı bir arzudan (çocuğunun dürüst olmasını arzu etmek) etkilenmemiş olabilir ve çocukları hakkındaki bilgileri doğrultusunda mantıklı davranabilir ancak diğer bireylerin çocuklarına ilişkin algılamalarında ne derece doğruluk payı olduğunu bilmemektedirler. Ebeveynlerin çocuklarının dürüstlüğüne, çocuklarını yalancılıkla suçlayanların ise dürüst olmadıklarına inanmalarının sağlam ve mantıklı gerekçeleri de olabilir. Kısaca açık bir kendini aldatma eylemi, bilinç-dışı motivasyonlara başvurmaksızın sadece bilişsel terimlerle de açıklanabilir.

Ayrıca kendini aldatma ahlaki ve zihinsel bir sorun da olmayabilir. Benzer biçimde kendini aldatma, çocuğuna ilişkin iyi bir bilgi ve farkındalığa sahip ve son derece dürüst ve zeki olan, her şeyin her zaman için göründüğü gibi olmadığını bilen, çocuğunu suçlayan kişiler hakkında çok az bilgi sahibi olan ve bu nedenle çocuğundan kuşku duymasını gerektirecek yeterli gerekçesi bulunmayan bir ebeveynin varoluşunun kaçınılmaz bir sonucu olarak da ele alınabilir. Benzer biçimde çok sayıda cinayet işlediği kanıtlanmış seri katillerin anneleriyle yapılan mülakatlarda, bu annelerin neredeyse tamamının, çocuklarının haksız yere suçlandığını aslında onların karıncayı bile incitemeyecek kadar iyi yürekli olduğunu öne sürdükleri gözlemlenmiştir. Bu durum annelerin varoluşsal doğasının kaçınılmaz bir sonucudur. Aksini düşünen bir annenin benliği bu yüke ne kadar dayanabilir ki?

Kişisel motivasyonlar sayesinde kendini aldatma, farkındalığa ulaşarak olumsuz ancak doğru olan bilişlere izin vermeyen bir süreç haline gelmekte ve bilinçli farkındalıktaki inançları etkilemektedir. Ayrıca baskı ve yansıtmanın temelinde kendini aldatmanın bulunduğu çünkü kendini aldatmanın olumsuz içsel dürtüleri farkındalığın dışına ittiği öne sürülmektedir (Sackeim 1983; Sackeim & Gur, 1978). Kendini aldatma aracılığıyla bireyin benliğine ilişkin olumsuz algılarının bilince ulaşması engellenir ve bu algılar daha olumlularıyla yer değiştirir.

Birey, benliğiyle çelişen bilgi ve deneyimleri psikolojik bir tehdit unsuru olarak algılamaktadır. Böyle bir durumda benliğini korumak ve yaşadığı deneyimin çelişkili yönlerini farkındalığından uzaklaştırmak amacıyla girişimlerde bulunmaktadır. Bu girişimler sosyal psikolojide bilişsel stratejiler, psiko-dinamik teorilerde ise savunma mekanizmaları olarak ele alınmaktadır. Tüm bireyler zaman zaman çevreden gelen bilgileri benlikleriyle daha tutarlı duruma getirmek için yeniden yorumlayarak benlik imajlarını tehdit eden bilgilere ilişkin farkındalıklarını azaltma çabasında bulunmaktadır. Bazı bireyler herhangi bir tehdit objesiyle yüzleştiklerinde (örneğin, benlikle ilişkili olumsuz bir bilgi), benliklerini savunucu ve tepkisel biçimde korumaya çalışırken, bazıları ise bu koruma sürecinde daha çok saldırıcı ve proaktif bir tutum takınarak benliklerini tehdit eden objeye yönelik farkındalıklarını çarpıtmaktadır (Barrett, 2002).

Bireylerin bilişlerinin farkında olmalarının zorunlu olduğunu öne süren bakış açısı, kendini aldatma kavramının paradoksal bir yapı içerdiği görüşünü desteklemektedir. Bu paradoks Sartre (1956) tarafından şu şekilde formüle edilmiştir:

Yalan söylenen ve yalan söyleyen kişi aynıdır, bu durum kendimi hem yalan söyleme yeteneğine hem de kendimden gizlediğim aldanma kapasitesine sahip olarak kabul etmem gerektiğini göstermektedir. Gerçeği kendimden daha dikkatli biçimde gizleyebilmem için aynı zamanda gerçeği çok iyi bilmem gerekmektedir. Ayrıca bu farklı zamanlarda değil, bir anda gerçekleşmelidir (s. 49).

Benzer bir paradoks, bilinç-dışı algılama ile algısal savunma kavramlarında yaşanmaktadır. Bu paradoksta da bireyin bir uyaranı algılamaktan kaçınması için öncelikle o uyaranı algılaması gerekmektedir. Algılamak için öncelikle algılanan nesnenin farkında olmak gerektiği görüşü, bilinç-dışı algılama ile algısal savunma kavramlarını birbirleri için bir paradoks haline gelmiştir. Bu fenomenin varlığını öne süren teorisyenler, bilişin farkındalık dâhilinde olması gerektiğini varsaymanın hatalı bir bakış açısı olduğunu savunmuştur. Nisbett ve Wilson (1977), geniş bir literatür incelemesi sonucunda bu görüşü desteklemiş ve bilişin içerik ve süreç açısından farkındalık sınırları dahilinde bulunmasının zorunlu olmadığını belirtmiştir.

Bilişin farkındalık sınırları içinde olması gerektiği tezinin reddedilmesi, dolaylı olarak kendini aldatmanın kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Bireyler sıklıkla birinin kendini aldatma eyleminde bulunduğunu belirlemek için o bireyin, görünen inancıyla çelişen bir inanca sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu tür çelişkili inançlara sahip olan ve kendini aldatan birey, bunu karşılıksız veya farkında olmaksızın yapmamaktadır. Yani bireyin bir inancı farkındalık dışındadır çünkü bu durum bireye psikolojik bir kazanç sağlamaktadır. Birey bilinçli biçimde yalan söylerken nasıl belli bir motivasyona sahipse, kendini aldatma durumunda da bireyi motive eden bazı faktörler vardır.

Sackeim ve Gur (1978) kendini aldatan bireyin iki çelişkili inanca sahip olması ve bu inançlardan birisinin farkındalığın dışında bulunması gerektiğini öne sürmektedir. Bu durumun paradoksal hatta mantıksal, felsefi ve psikolojik zeminde imkânsız olduğuna inanılmaktadır. Bu nedenle geleneksel kendini aldatma teorilerine alternatif olarak geliştirilen teoriler, kendini aldatmanın temel mekanizmasının, bireyin mevcut inançlarıyla (örneğin, bireyin, eşinin kendisini hiçbir zaman aldatmayacağına inanması) çelişen kanıtları (örneğin eşinin kendini aldattığını gösteren somut kanıtlar) görmezden gelmesi olduğunu öne sürmektedir. Zaman zaman eşler arasında geçen aşağıdaki diyalog kendini aldatmanın pratikliğini betimler niteliktedir:

Kadın: Sevgilim beni aldatıyor musun?

Erkek: Aldatsam sana söyler miyim bir tanem.

Kadın: Ben de zaten beni hiçbir zaman aldatmayacağına emindim. Öylesine sordum.

Bu kısa konuşmada erkek eşinin aldatmayacağına dair herhangi bir güvence vermemesine rağmen kadın eşinin kendisini aldatmayacağına kendisini ikna etmeye çalışmaktadır.

Alternatif modellerin en önemli sınırlılığı, kendini aldatan bireyin görmezden geldiğini öne sürdükleri kanıtın çok net ve bu kanıtla ilgili durumun nesnel olmasıdır. Sackeim ve Gur (1978) ısrarla, nesnel bilgi olarak ele alınan çelişkili kanıtın, kendini aldatmayı saptamak için yetersiz olduğunu çünkü bireyin basit biçimde bu bilginin önemini göz ardı edebileceğini savunmuştur (göz ardı etmenin temelinde, zihinsel yeteneğin düşük düzeyde olması, arka plandaki ön bilgiler ve önceki deneyimler bulunabilir).

Peterson ve diğerleri'nin (1999, 2002) modeli ise bireyin mevcut bilgisiyle çelişen kanıtın duygusal zeminde algılandığını ve doğa olarak öznel olduğunu öne sürmektedir. Bu model bu kanıtın, kendini aldatan bireyin göz ardı ettiği bir özellik veya ilgili durumun nesnel bir özelliği olmadığını ve bireyin bu kanıta ani bir duygusal tepki geliştirdiğini belirtmektedir. Bu duygusal tepki, bir şeylerin bireyin istediği gibi gelişmemesinden kaynaklanmaktadır. Böylece kendini aldatma, kendini aldatan bireyin problemli inançlarını sorgulamadan korumaya devam ettiği zihinsel bir durum üretir. Bu davranış, kendini aldatan bireylerin plan ve inançları açık biçimde onlara zarar vermesine rağmen bu plan ve inançlarda ısrar ettikleri görüşünü desteklemektedir.

Sackeim ve Gur (1978) psikolojik savunmalar ve bilinçliliğin doğasıyla ilgilenmiş ve kendini aldatma sürecini bilinçliliğin anlaşılmasında son derece önemli olarak görmüştür. Kendisiyle ilgili çelişkili bilgilere ilişkin farkındalığını azaltması için bireyi motive eden kendini aldatma, tehdit edici bilginin bilinçten süzülmesine yardımcı olarak kısmen bir psikolojik savunma işlevi yapmakta ve anksiyeteyi azaltmaktadır (Paulhus, 1986).

Mele'nin (2001, s. 26) örneği kendini aldatmayı şu şekilde açıklamaktadır:

> Bay X yazdığı makalenin yayına kabul edilmemesinin büyük bir yanlışlık olduğuna (p) inanarak kendisini aldatmaktadır. Kuşkusuz bu örnekte Bay X'in kendini aldatması iki temel özellik içermektedir: (a) Bay X p'ye hatalı biçimde inanmaktadır ve (b) Bay X'in dışındaki herhangi biri veya Bay X objektif bir inceleme yaptığı takdirde p'ye inanarak kendisini aldattığını görecektir. Bu iki nokta birbiriyle

ilişkilidir. Bay X'in p'ye hatalı biçimde inandığına gerekçe olarak, objektif bir inceleme sonucunda elde edilen bulgunun Bay X'in p'ye inanmaması gerektiğini kanıtlaması gösterilebilir. Çoğu zaman *objektif gözlemci* kendini aldatanın dışında birisi olmaktadır ancak dikkatli bir inceleme sonucunda kendini aldatan bireyin de inançlarındaki gerçek dışılık ve aldatmanın farkına varma olasılığı vardır.

Bireyin bilişsel görevlerde yeterliliğine ilişkin aşırı güvene sahip olmasının temel açıklamalarından birisi kendini aldatmadır. Bireyin herhangi bir soruya verilen yanıtın yanlış olduğunu bilmesine rağmen doğru olduğuna kendini ikna etmeye çalışması sık görülen bir durumdur. Problem çözme, hatırlama ve kavrama gibi becerilerde yaygın olarak görülen ve basit bir hatalı inanca benzeyen aşırı öz-güven, bireylerin diğer alanlarda sergilediği aşırı iyimserlikten oldukça farklıdır. Bazı araştırmacılar (Taylor & Brown, 1988, 1994), bireyin birçok tehdit edici yaşam olaylarında, kendini aldatma eğilimine benzeyen ve onun öz-saygı ve duygusal durumunu koruduğu için uyumlu olan gerçekdışı bir iyimserlik tarafından motive edildiğini öne sürmüştür. Bu araştırmacılar motive edici gerçekdışı iyimserliğin, kendini aldatmadan kesin biçimde farklı olduğunu belirtmiştir. Örneğin hastalığına yönelik ümit ışığı gören bir kanser hastası, kendini çok iyi bir konumda ve gerçekte olduğundan daha fazla hayatta kalma şansı bulunduğuna ikna edebilir. Ancak bu bireyin kendini gerçekten aldatıp aldatmadığı hastalığın çaresi bulununca anlaşılır. Birey iyileşeceğine ilişkin inancına sarılarak tedaviden vazgeçecek midir yoksa aniden gerçekçi bir tavır mı takınacaktır? Bireyin mutlu ve başarılı bir yaşam sağlayan şansların istatistiksel sonuçlardan daha iyi olduğunu düşünmesi motive edici olabilir. Ayrıca bireye ölümcül bir hastalığı olduğunu söylemek yerine, hayatta kalma şansını gerçekte olduğundan daha yüksek göstermek ve onu buna inandırmak daha yararlı olabilir. Tatsız veya tehdit edici sonuçları önemsiz gibi gösteren veya inkâr eden bu iyimserlik bir derece kendini aldatma içermektedir. Çünkü egosunu korumak, sorunuyla başa çıkabilmek ve korku, suçluluk ve diğer olumsuz duyguları azaltmak amacıyla, birey aksini gösteren kanıtları kasıtlı biçimde görmezden gelmekte ve onlardan kaçınmaya motive olmaktadır. Taylor ve Brown (1994), kendini aldatıcı iyimserliğin bireyin uygun eylemlerini azaltmadığı sürece uyumlu olduğunu ifade etmiştir. Eğer bireyin iyimserliği, gerekli tedaviyi almasını engellerse, kendini aldatma net biçimde uyumsuzdur. Bununla birlikte uyumlu kendini aldatmanın, bireyin depresyona girmesini engellediği de unutulmamalıdır (Metcalfe, 1998).

Bireyin problem çözme sürecinde, bazen çözümün doğru olduğuna kendini ikna etmesine rağmen sonradan samimi biçimde yanlış yaptığını kabul ettiği durumlar olabilir. Ancak kendini aldatma kavramı, bireyin bilişsel bir yargı hatasından çok daha farklı bir içeriğe sahiptir. Fingarette (1969), Penelhum'un (1966) kriterlerini dikkate alarak kendini aldatma için üç temel ölçüt öne sürmüştür: (a) bireyin güçlü bir kanıta inanması, (b) bireyin bu kanıtın farkında olması ve (c) bireyin bu kanıtın anlam ve önemini bilmesi. Bu özellikler dikkate alındığında bireyin bilişsel anlamda kendine aşırı güvenmesi her durumda kendini aldatmayla açıklanamaz çünkü birey bazı durumlarda inancının aksini ispat eden bir kanıta sahip olmayabilir. Bu nedenle Fingarette kendini aldatma için dördüncü bir ölçüt öne sürmüştür:

> Kendini aldatma için gerekli olan temel ölçüt amaçlılıktır. Eğer birey bir yolunu bulup rahatsız edici olan gerçeğin varlığını ortaya koyan kanıttan kaçmak için kendini bu kanıtın aksine inanmaya ikna etmişse net biçimde kendini aldatmaktadır (s. 28).

Fingarette'nın (1969) ölçütlerini karşılayan kendini aldatmaya örnek olarak, bir araştırmacının elde ettiği verilerin mevcut teorilerin hiçbiri tarafından açıklanamayacağını öne sürmesi gösterilebilir. Bu inanç yanlış olabilme ihtimaline rağmen kendi başına kendini aldatma değildir. Ancak daha sonra bazı araştırmacılar, bu araştırmacıya elde ettiği verilerin çeşitli teorilerle net biçimde açıklanabileceğini gösterdiğini düşünelim. Böyle bir durumda araştırmacının karşı kanıtlar ve bulgular öne sürmesi ve aksini kanıtlayan tüm delillere rağmen hiçbir teorinin kendi verilerini açıklayamayacağını kesin olarak belirtmesi tam olarak kendini aldatmadır. Burada kritik nokta kendini aldatmanın, bir derece kasıtlılık içermesidir çünkü birey kendini kandırdığını ve gerçeğin farklı olduğunu net biçimde gösteren kanıtlar ortadayken hala kendi görüşünde ısrar etmektedir (Metcalfe, 1998).

Kendini aldatma olgusunu tanımlayan birçok davranış örneklemesi mevcuttur. Bireyin kendini aldattığını gösteren temel özelliklerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Birey kendini gerçek konumundan daha iyi bir konumda algılama eğilimindedir.
- ✓ Birey benliğiyle ilgili olumsuz geri-dönütlere savunmacı bir tutumla karşılık verir.
- ✓ Birey çoğunlukla kendine yönelik eleştirileri görmezden gelmeye çalışır.

- ✓ Birey verdiği kararların mutlak doğru olduğuna inanma eğilimindedir.
- ✓ Birey yaşamının kontrolünün sadece kendisinde olduğuna inanır.
- ✓ Birey toplumsal anlamda kabul görmeyen davranışları sergilediğine veya böyle bir olasılığın bulunduğuna inanmak istemez.
- ✓ Birey kendine ve diğerlerine karşı her zaman dürüst davrandığına inanır.
- ✓ Birey son derece mantıklı ve tutarlı bir benlik yapısına ve bakış açısına sahip olduğuna inanır.
- ✓ Birey önyargılara sahip olabileceğini kabul etmez ve tamamen objektif olduğuna inanır.
- ✓ Birey diğer bireylere yönelik ilk izlenimlerinin doğru olduğuna ve bu noktada kesinlikle yanılmayacağına inanır.
- ✓ Birey plan ve eylemlerinde haklı ve gerçekçi olduğunu düşünür.
- ✓ Bireyin yaşamının merkezinde kendi lehine olan düşünce ve tutumlar yer almaktadır.
- ✓ Birey kendinin ve önemli diğerlerinin sağlıklı ve olumlu kişiler-arası ilişkiler geliştirebileceğine başkalarının ise böyle bir şansa sahip olamayacağına inanır.
- ✓ Birey evlilik ve diğer yakın ilişkilerinin diğer insanların evlilik ve yakın ilişkilerine göre daima daha doyum sağlayıcı olacağına inanır.
- ✓ Birey gelecekte mutlu bir hayat yaşama olasılığının her koşulda diğerlerine göre daha yüksek olacağına inanır.
- ✓ Birey fiziksel ve psikolojik sağlık açısından yaşadığı problemleri görmezden gelme eğilimindedir.
- ✓ Birey akademik ve sosyal anlamda başarılı olma ihtimalini gerçekte olduğundan daha yüksek algılar.

Bu özellikler sağlıklı bireyde bulunması gereken ve bireyi yaşama bağlayan unsurlar olarak görülebilir. Burada anahtar kelime süreklilik ve derinliktir. Bireyin hayatının önemli bir bölümünü yoğun bir biçimde yukarıda sayılan özellikler ekseninde yaşama eğiliminde olması patolojik bir boyut içerebilir. Bununla birlikte her bireyin arzu doyurucu bazı düşünce ve davranışlara sahip olması onun psikolojik sağlığı açısından yararlı görülebilir. Aksi takdirde birey sürekli biçimde salt gerçekle ve hayatın acı verici yönleriyle yüzleşme tehlikesiyle karşı karşıya kalacak ve sonuçta karamsar bir psikolojik yapıya sahip olacaktır. Ancak

bireyin gerçek benliği yani mevcut konumu ile ideal benliği yani olmayı arzuladığı konum arasındaki bağ zayıfladıkça uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Her birey bu özelliklere sahip olmayı arzular ve bireyin böyle bir eğilimde bulunması başlı başına patolojik değildir. Belki de uyumluluk ile uyumsuzluk arasındaki kırılma noktası; bireyin herhangi bir istisna kabul etmeksizin kendini bu niteliklere sahip birisi olarak algılamasıdır. Örneğin bireyin yaşamı boyunca daima dürüst davrandığını ve bunun her koşulda geçerli olduğunu savunması inandırıcı olmaktan son derece uzaktır. İnsanoğlu yaşamı boyunca zaman zaman küçük ve toplum tarafından hoş görülebilecek hatalar yapabilir. Bunları kabullenmek sağlıklı birey için çok zor değildir. Kronik kendini aldatma eğilimindeki bir birey ise bu küçük hataları yapabileceği olasılığını bile aklına getirmekte zorlanmaktadır.

Kronik kendini aldatma olgusu, anti-sosyal kişiliğe sahip bireylerin davranış örüntüleriyle paralellik sergilemektedir. Daima doğru ve dürüst bir yaşam sürdüğünü savunan birey, kendinde hiçbir olumsuz özellik olmadığına inandığı için kendini çevreye uyum sağlamak zorunda hissetmeyebilir. Böylelikle bireyin sosyal çevresiyle olan bağı ve kişiler-arası ilişkilerinin kalitesi giderek azalacaktır. Benzer biçimde anti-sosyal kişiliğe sahip birey, çevreye verdiği zararı ve diğer insanlara yönelik olumsuz davranışlarını doğal bir hak olarak görmektedir. Ayrıca bu birey çevrenin kendisine uyum sağlamasını beklemekte ve olumsuz davranışlarını görmezden gelmektedir.

Kendini aldatma narsistik kişilikle de ilişkilidir. Narsistik kişilik yapısındaki birey, kendisinin çok önemli olduğunu düşünmekte ve sınırsız başarıya, güce veya üstün bir zihinsel performansa sahip olduğuna inanmaktadır. Kendini aldatan birey de kendini sürekli olduğundan daha iyi bir konumda algıladığı için giderek kendini daha fazla beğenmeye diğer insanları ise küçümsemeye başlayabilir. Kendini mükemmel görme ile narsistik kişilik arasındaki ilişki araştırmalarda tutarlı biçimde kanıtlanmıştır.

Kendini aldatma: Uyumlu mu uyumsuz mu?

Öldüren gerçekler mi yaşatan yalanlar mı?

Kendini aldatmanın uyumluluğuna veya psikolojik işlevsellik için gerekliliğine yönelik tartışmalar devam etmektedir. Bazı araştırmacılar kendini aldatmanın uyumlu olduğunu, bazıları en azından optimal dozda gerçekleşmesi durumunda psikolojik sağlıkla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Kendini aldatmanın uyumsuz olduğunu savunan araştırmacılar (Peterson, 1999; Peterson

ve diğerleri, 2002, 2003), kendini aldatan bireylerin hatalı olduklarını gösteren kanıtları görmezden geldiklerini ve bu nedenle kendini aldatmanın uyumsuz olabileceğini öne sürmüştür. Peterson ve arkadaşları kendini aldatmaya yönelik geliştirdikleri yeni modellerinde bu kavramı, bireyin inançlarının hatalı olduğunu gösteren kanıtları kullanma ve değerlendirmedeki başarısızlığı olarak tanımlamıştır. Bu modelde kendini aldatmanın temelinde, bireyin hata kanıtını ve onun göstergelerini araştırmasından çok, duygusal anlamda bu kanıtları görmezden gelmesinin bulunduğu öne sürülmektedir. Dolayısıyla kendini aldatan birey, mevcut bakış açısına sıkı biçimde bağlandığı için onun davranışsal ve bilişsel tepkileri giderek uyumsuzlaşmaktadır.

Peterson ve diğerleri yaptıkları çalışma sonucunda geliştirdikleri kendini aldatma modelinde, bireyin kendini aldatmasının uyumsuzluğa yol açtığını ve bireyin mevcut inanç ve planlarının doğruluğuna sıkı biçimde bağlanmasının, bunların hatalı olabileceğini gösteren diğer tüm olasılıkları incelemesini engellediğini öne sürmüştür. Kendini aldatma bu durumda, bireyin hatalarına karşı duyarlı ve çevrelerindeki değişimlere yeterli düzeyde açık olmamasına neden olmaktadır. Peterson ve diğerleri kendini aldatan bireylerin hatalı olduklarını vurgulayan kanıtlara gerekli dikkat ve özeni göstermede başarısız olmalarının kısa vadede daha az olumsuz duygular yaşamalarına ve stresten uzaklaşmalarına yardımcı olduğunu savunmuştur. Ancak kendini aldatan bireylerin hatalarını görmezden gelmeleri; nerede yanlış yaptıklarını anlamalarını ve bu yanlışlıkları nasıl düzeltebileceklerine ilişkin iç-görü kazanmalarını engellemektedir. Bu nedenle Peterson ve diğerleri, kendini aldatmanın problemli olarak algılanması gerektiğini çünkü kendini aldatma durumunda bireyin inanç ve planlarının gerçek yaşama uygulanma olasılığının zayıf olduğunu ve bu durumun uzun vadede uyumsuzluğa yol açabileceğini belirtmiştir.

Paulhus'un (1998) kendini aldatma düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal etkileşimlerde diğer bireyler üzerinde olumlu bir ilk izlenim bırakmalarına rağmen ilişkinin genişlemesi durumunda aynı bireyler tarafından olumsuz değerlendirildikleri yönünde bir bulgu elde etmesi; kendini aldatmanın kısa ve uzun vadeli sonuçları arasındaki çelişkiyi ortaya koyan bir kanıt olarak ele alınabilir. Kendini aldatma kısa vadede bireyi olumsuz duygulanımdan uzaklaştırmasına rağmen uzun vadede bireyin çevreyle uyumunun bozulmasına yol açabilir. Bu durum en iyi biçimde şu vecizeyle açıklanabilir; *gurur insanı yıkar.*

Kendini aldatmanın psikolojik sağlığı tehdit ettiğini savunan araştırmacılar (örneğin, Colvin & Block, 1994; Colvin, Block, & Funder, 1995), bu kavramı daha geniş bir sosyal perspektiften incelemekte ve geniş zamanlara yayıldığı durumları dikkate almaktadır. Kendini aldatma geçici bir süreliğine düşük düzeyde anksiyete ile ilişkili olabilir. Çünkü birey olumsuz duygu yaşamasına neden olacak faktörleri araştırmamakta ve dikkate almamaktadır. Bu göz ardı etme süreci, kendini aldatan bireyin olumsuz duygularına odaklanan diğer bireylere göre daha az sıkıntı yaşamasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu süreç, uzun vadeli olumsuz sonuçların engellenmesinde kendini aldatan bireye yardımcı olamamaktadır (Peterson, 1999).

Kendini aldatma sonucunda ortaya çıkan kendilik değerinin abartılması, bireyin benlik imajını tehdit eden dış bilgilere kapalı olmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyin gelişim ve öğrenme düzeyine zarar vermektedir. Kendilik değerini olduğundan yüksek algılayan bireylerin, kişiler-arası ilişkileri başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşama olasılığı da yüksektir. Bu bireyler kendilik algılarıyla çelişen bir geri bildirim aldıklarında, değerlendirmeyi yapan kişiye yönelik düşmanca tutumlar sergileyebilir. Colvin ve diğerleri (1995) boylamsal çalışmalarında, abartılı kendilik değeri olan erkeklerin arkadaşları tarafından kişiler-arası ilişkilerde küçümseyici ve düşmanca tavırlar sergileyen, kendilik değeri normal olan erkeklerin ise sempatik, saygılı ve tutarlı bir kişiliğe sahip bireyler şeklinde algılandığını saptamıştır. Ayrıca abartılı kendilik değerine sahip kadınlar, düşmanca tavırlar sergileyen, kendine zarar veren ve kırılgan bir ego savunma sistemi olan, kendilik değeri normal olan kadınlar ise merhametli, sosyal ve sevilen bireyler olarak algılanmıştır.

Çok önceleri Allport (1937) bu sonuçlarla tutarlı biçimde, psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin, gerçekle bağlantılarını koparmadıklarını ve kendilerine ilişkin gerçekçi bir benlik algısına sahip olduklarını öne sürerek şöyle devam etmiştir:

Bireyin kendine ilişkin tarafsız bir bakış açısına sahip olması, arzu edilen bir kişilik özelliğidir. Bireyin diğerlerine ilişkin tarafsız ve objektif bir bakış açısına sahip olabilmesi için öncelikle kendisiyle ilişkili yaşantılarda objektif olması gerekmektedir. Bununla birlikte kronik kendini aldatma olgusu; bireyin kendisiyle ilişkili yaşantılarda objektif olamamasına yol açmaktadır (s. 422).

Bu bakış açısı, araştırmacılar tarafından yıllar boyunca kabul görmüştür. Hogan (1991) ise bu bakış açısını reddederek kendini aldatmanın uyumlu bir

özellik olduğunu öne sürmüş ve kendini aldatmaya yönelik görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

> Uyumlu bireylerin kendilerine yönelik olumlu ön-yargıları olduğunu, kendileri için yapılan küçük eleştirileri görmezden geldiklerini, başarısızlıklarını tolere edebildiklerini, olumsuz düşüncelerden kaçındıklarını ve sorumluluklarını yerine getirebileceklerine inandıklarını kanıtlayan onlarca araştırma vardır (s. 905).

Kendini aldatma alanında yapılan araştırmalardan elde edilen bulguların bir bölümü, Hogan'ın görüşlerini desteklemektedir. Bu araştırmalarda bireyin kendilik değerini artırmasının, diğer bir deyişle kendini aldatmasının; uyum (Taylor & Brown, 1988), iyimserlik (Scheier & Carver, 1985), öz-yeterlik (Holden & Fekken, 1989), psikolojik sağlık (Linden, Paulhus, & Dobson, 1986) ve öz-saygı (Paulhus & Reid, 1991) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Paulhus, 1991). Öte yandan kendini aldatmadan yoksun olma depresyon gibi olumsuz değişkenlerle ilişkili bulunmuştur (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). Araştırmalar aynı zamanda kendilerine ilişkin daha eşit bir bakış açısına sahip olan bireylerin, düşük öz-saygı ve orta düzeyde depresyona sahip olduklarını göstermiştir (Coyne & Gotlib, 1983).

Hogan'la tutarlı biçimde, Taylor ve Brown'un (1988) kendini aldatmanın sadece normal değil ve fakat yararlı, hatta psikolojik sağlık için gerekli olduğunu öne sürmesi tartışmaların başlangıcını oluşturmaktadır. Taylor ve Brown'un (1988) şu görüşleri önemli oranda dikkat çekicidir:

> Bireyin kendine ilişkin pozitif yanılsamalar geliştirebilme ve onları devam ettirebilme becerisi, düzeltilmesi ve değiştirilmesi gereken hatalı bir süreç olmaktan çok, desteklenmesi gereken değerli bir insani kaynak olarak görülmelidir" (s. 205).

Taylor ve arkadaşları (Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1994), kendini aldatan bireylerin yaşama daha sağlıklı biçimde uyum sağladıklarını ve hatalı olduklarını gösteren kanıtlara yeterli düzeyde esnek tepkiler verdiklerini savunmaktadır. Taylor ve Brown (1988) yaptıkları literatür incelemesi sonucunda, bireyin benliğiyle ilgili pozitif yanılsamalarının psikolojik sağlığa ve iyi olmaya katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmacılar "psikolojik anlamda sağlıklı bireyin, öz-saygısını artırmasına, kişisel yeterliliğine ilişkin inançlarını sürdürmesine ve geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olacak biçimde gerçekliği çarpıtabilme yeteneğine sahip olduğunu" (s. 204) ifade etmişlerdir. Ayrıca Taylor ve Brown, pozitif yanılsamaların bireyin kendisini yaşamın

acımasız gerçeklerinden korumasında tampon işlevi göreceğini öne sürmüşlerdir. Diğer bir ifadeyle bu inançlar, bir savunma mekanizması olarak işlemekte ve gerçekliği kontrol edilmesi kolay bir hale getirmektedir.

Bununla birlikte Taylor ve Brown (1994), pozitif yanılsamaların her zaman istenilir olmadıklarını, aşırı düzeyde yaşanması durumunda uyumsuz olabileceklerini belirtmiştir. Bazı aldatıcı kendini algılama ve çarpıtmalar, son derece yıkıcı olabilir ve ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca Taylor ve Brown'a göre kendini aldatmanın psikolojik iyi olmayı arttırdığı görüşü, kendini aldatmanın psikolojik iyi olma için gerekli olduğu görüşüyle eşit değildir. Taylor ve Brown araştırmacıların daha ilerilere bakması gerektiğini ifade etmiş ve şu cümleleri kaydetmiştir:

> Pozitif yanılsamalar en çok hangi durumlarda açığa çıkmaktadır? Kendini aldatma psikolojik iyi olmaya zarar mı vermektedir, eğer evetse ne zaman? Kendini aldatma ve pozitif yanılsamaların zayıfladığı veya tamamen yok olduğu koşullar var mıdır? (1994, s. 26).

Gerçekten de araştırmacılar bu sorulardan bazılarını araştırmıştır. Örneğin Taylor ve Gollwitzer (1995), bireylerin bir işi yapmayı planlarken pozitif yanılsamalardan uzaklaştığını ancak planladıkları işi uygulamaya koyarken kendini aldattıklarını bulmuştur. Genel olarak kendini aldatmanın bazı sınırlar içerisinde uyumlu olduğu görüşü kabul görmüş ve önemli bir teorik gösterge olarak ele alınmıştır.

Kendini aldatmanın uyumlu olduğunu öne süren araştırmacı ve çalışmalar ile zararlı ve uyumsuz olduğunu iddia edenler arasındaki ayrımın bu denli net olmasının nedeni; belki de araştırmaların farklı zaman ve zeminlerde yapılmasıdır. Taylor ve arkadaşlarının kendini aldatmanın uyumlu ve yararlı olduğunu öne süren görüşlerinin temel dayanak noktası; kendini aldatma ile olumsuz duygulanım, nörotisizm ve depresyon arasında negatif ilişki olduğunu kanıtlayan araştırmalardır (Meston ve diğerleri, 1998; Sackeim, 1983; Taylor & Brown, 1988).

Buraya kadar anlatılanlar temel alındığında; göreli ılımlı düzeyde yaşanan bir kendini aldatmada, bireyin kendi tarafını tuttuğu bu bakış açısının psikolojik iyi olmayı artıracağı söylenebilir. Ayrıca başarılı yaşantılara ve sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip bireylerin kendilerini gerçekte olduklarından bir derece iyi bir konumda algılamaları, bu bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine katkıda bulunabilir. Çünkü sağlıklı bir bireyin yaşadığı ılımlı düzeydeki kendini aldatmayı

destekleyecek ve benliğini yükseltecek davranışsal örüntüler çoğunlukla mevcuttur. Örneğin, akademik başarı düzeyi yüksek olan bir öğrencinin, kendisini gerçekte olduğundan çok daha başarılı bir konumda algılaması (örneğin çok zeki bir öğrenciyim), bu öğrencinin gerçeklikle olan bağlantısını çok fazla etkilemeyebilir. Bu öğrenci yaşadığı kendini aldatmayı kısmen de olsa destekleyecek başarılar deneyimleyebilir. Ancak akademik başarısı düşük olan bir öğrencinin, kendini çok iyi bir öğrenci olarak algılaması onu gerçeklikten koparıp, kendini aldatma temelli bir bilişsel yapıya sahip olmasını pekiştirerek, yaşamını bu yönde sürdürmesine neden olabilir. Böyle bir öğrencinin çok geçmeden bilişsel ve algısal bozukluklar içeren bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşama olasılığı son derece yüksektir. Kendini aldatma son derece riskli bir yaşantıdır. Psikolojik sağlığı yerinde olan ve amaçlarına ulaşmada gerçekçi adımlar atan bireylerin yaşadıkları ılımlı düzeyde kendini aldatmanın, bu bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine katkıda bulunma olasılığının yüksek olmasına rağmen kendini aldatma yaşantılarının davranışları tarafından desteklenme olasılığı düşük olan ve başarılı yaşantıları daha az deneyimleyen bireylerin kendilerini aldatması bu bireyler için son derece zararlı sonuçlara yol açabilir.

Özet olarak ılımlı ve optimal düzeyde yaşanan bir kendini aldatma, bireyin psikolojik iyi olma düzeyinin artmasına yardımcı olan uyumlu bir değişken olarak algılanabilirken, aşırı bir kendini aldatmanın temelinde akıldışı inançların yattığı söylenebilir. Akıldışı inançlar; bireyi benliğine yönelik çarpık düşünceler geliştirmesi için motive ederek, kendine ve yaşama yönelik bakış açısının sağlıksız olmasına yol açabilir. Ancak burada bir ikilemin varlığından söz etmek gerekmektedir. Kendini aldatma Taylor ve arkadaşlarının öne sürdüğü gibi geliştirilmesi gereken insanî bir kaynak mıdır? Yoksa azaltılması veya en azından tartışılması gereken bir durum mudur? Ayrıca kendini aldatmanın ılımlı ve optimal düzeyi nedir?

Kendini aldatma ve öz-bilgi

Birey gerçekle yaşayamaz. Yaşayabilmesi için bireyin yanılsamalara ihtiyacı vardır.
Otto Rank

Öz-bilginin elde edilmesi hem çok kolay hem de çok zordur. Kolay olması, bireyin sürekli biçimde kendini gözlemleyebilme ve iç dünyasını inceleyebilme şansına ve yeteneğine sahip olmasıyla ilişkilidir. Öz-bilginin elde edilmesindeki güçlük ise bireyin hem algılayan özne, hem de algılanan nesne olması sonucunda

motivasyonel çatışmalar yaşamasıdır. Gerçekten de özbilgi sıklıkla rahatsız edicidir. İdeal ve gerçek benliği arasındaki çelişkiyi dikkate alması ve bunun üzerine düşünmesi, bireye hoş olmayan duygular yaşatarak öz-farkındalığından kaçınması için onu motive edebilir.

Son zamanlarda bilişsel ve sosyal psikoloji alanında yapılan araştırmalar, öz-bilginin insan yaşamı için önemli ve mantıksallığın temel unsurlarından birisi olduğunu savunan eski sokratik düşünceye bazı yönlerden karşı çıkmaya başlamıştır. Bu araştırmalar, depresif bireylerin kendilerini ve dünyayı diğerlerine göre daha gerçekçi biçimde algıladıklarını gösteren araştırmalara dayanarak gerçekçi öz-bilginin, yapıcı kendini aldatmaya göre psikolojik anlamda daha fazla uyumsuzluğa ve depresyona neden olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bireylerin genellikle, kendilerini tanımlamada hata yaptıkları ve kişilik özellikleriyle ilişkili sorular sorulduğunda sosyal anlamda kabul gören yanıtlar verdikleri görülmüştür (Nisbett & Wilson, 1977). Bu iki sonuç doğru öz-bilginin her zaman güvenilir olmadığını ortaya koymakta ve onun ahlaki bir sorumluluk ve mantıklılığın önemli bir unsuru olduğu görüşüyle çelişmektedir.

Genel bir eğilim olarak öz-bilgiye sahip bireyler; arzu, inanç, değer, ahlaki yargı, sorumluluk, yetenek ve kişilik özelliklerini sorgulama ve değerlendirme açısından daha iyi bir konumda görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin yaşamdaki gerçek amaçlarına, temel değerlerine ve neler yapmaları gerektiğine ilişkin daha keskin bir bakış açısına ve daha sağlıklı bir iç-görüye sahip oldukları düşünülmektedir. Yine öz-bilgiye sahip olmanın ahlaki açıdan takdire layık, öz-bilgi yoksunluğunun ise ahlaki açıdan kusurlu bir özellik olduğu, genel kabul gören bir görüştür (Jopling, 1996).

Bununla birlikte öz-bilgi ve mutsuzluk arasındaki ilişki de yeni değildir. *Bilgisi artanın acısı da artar (İncil)* ifadesi bireyin yaşamın sonlu olduğunu ve kişisel sınırlılıklarını bilmesi sonucunda yaşayacağı sıkıntıya işaret etmektedir. Bu ifadeye karşılık olarak Spinoza (1677/1992, s. 163) şunları söylemiştir:

Cehalet bilgiye tercih edilebilir veya hislerini kontrol etme açısından bilge ve cahil arasında herhangi bir fark yoktur. Bunu söylüyorum çünkü hem insan doğası olarak gücümüzün farkında olmamız hem de bu gücümüzün sınırlı olduğunu bilmemiz gerekir.

Özellikle Nietzsche ve Freud'dan beri, öz-bilgiyi elde etme yolunda güçlü psiko-dinamik engellerin bulunduğu ve bilgiyle gelen değişimlerin istenilmeyen sıkıntılara neden olacağı yönünde yaygın bir kanı vardır. Nietzsche şöyle demiştir:

> Bilgi bizden intikamını almaktadır çünkü cehalet ortaçağda bilgiyi intikam almaya mecbur etmiştir.

Bu görüş Henrik Ibsen ve Eugene O'Neill tarafından yazılan *yaşatan yalan* adlı dramada açık bir biçimde betimlenmiştir. Bu dramanın ana teması; güçlü bireyler hariç çok fazla öz-bilginin psikolojik anlamda denge bozucu ve bu nedenle tehlikeli olduğudur. Yaşam sadece bazı acı yönlerini görmezden gelenler ve yaşamın gerçeklerini bilişsel filtreden geçirenler için tolere edicidir, bu nedenle kendini aldatma yaşam kalitesini artırırken, gerçek çoğunlukla yaşam kalitesini düşürür. Dürüstlük ve gerçekle yüzleşme adına, ortalama bir bireyin yanılsamalarını ve yaşatan yalanlarını ortadan kaldırmak, aynı zamanda o bireyin birçok uyumlu tutum ve hislerini yok etmektir.

Özellikle benliğe yönelik olumsuz geri bildirimlerin yönetilmesinde etkili olan bilişsel filtreleme terimi, son zamanlardaki sosyal ve klinik psikoloji alanında kendini aldatma yapısını inceleyen çalışmalarda önem kazanmıştır. Bu çalışmaların çoğu bilişsel terapinin, depresif bireylere yönelik -psikolojik problemlerin temelinde çarpıtılmış ve gerçekdışı düşünce sisteminin bulunduğu- yönündeki temel varsayımının sorgulanmasına neden olmuştur. Eğer bu varsayım doğruysa terapinin amacı; bireylerin kendilerine ve dünyaya ilişkin daha doğru ve mantıklı bir düşünce tarzı geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Jahoda (1958, s. 6) bu konuyla ilgili görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

> Gerçeklik algısının psikolojik anlamda sağlıklı olmanın bir ölçütü olarak ele alınabilmesi için bireyin gördüğü şeyin gerçekten var olması gerekir.

Kendini aldatma ve öz-saygı

Araştırmacılar geleneksel olarak sadece gerçekçi öz-değerlendirmenin uyumlu olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle araştırmalar, gerçekçi yüksek öz-saygıya sahip bireylerle gerçekdışı yüksek öz-saygıya sahip bireyler arasında ayrım yapmaktadır. Bununla birlikte Taylor ve Brown (1988), pozitif yanılsamalar olarak adlandırdıkları bazı benliğe yönelik gerçekdışı olumlu algıların, uyum ve psikolojik sağlığa katkıda bulunduğunu savunmuşlardır. Psikoloji ve felsefe alanında uzun yıllardır kabul gören gerçekliğin doğru algılanması uyum ve psikolojik sağlık için gereklidir öğretisiyle çeliştiği için Taylor ve Brown'un bu kışkırtıcı görüşleri, araştırmalarını yayınladıkları andan itibaren oldukça fazla sayıda

çalışmada tartışılmış ve kavramsal, yöntemsel ve deneysel zeminde eleştirilmiştir (Colvin & Block, 1994).

Kendini aldatıcı yüksek öz-saygı ile gerçekçi yüksek öz-saygı arasındaki ilişki iki zıt yolla yapılandırılabilir. Birincisi, olumlu öz-saygı bireyin kendisiyle ilişkili pozitif özelliklere seçici biçimde odaklanması eğilimi olarak ele alınabilir. Kendini aldatma ise bireyin bu sağlıklı eğilimi biraz abartması olarak görülebilir. Bu nedenle yüksek öz-saygıya sahip bireyler, kendini aldatıcı yüksek öz-saygıya sahip bireylerin içerisinde yer alan bir alt küme olarak düşünülebilir. Benliğin güçlenmesine yardımcı olan bu tür bir kendini aldatma, psikolojik uyumun temel bir unsuru olarak kavramsallaştırılabilir (Paulhus, 1986; Paulhus & Reid, 1991). İkinci yol, kendini aldatmanın gerçek öz-saygıdan ayırt edilmesi gerektiğini ve kendini aldatmanın uyumlu olduğuna yönelik kuşkulu bir bakış açısını öne sürmektedir. Bu görüşe göre öz-saygıları tehdit edildiğinde, sadece geçmiş deneyimleri doğru okuyarak gerçekçi bir öz-saygıya sahip olan bireyler uyumlu tepkiler verebilir.

Kendini aldatıcı öz-değerlendirmelerin uyumluluğunu deneysel anlamda incelemenin temel güçlüklerinden birisi, bireylerin benlik sunumlarının aşırı biçimde çarpıtılmış olmasıdır. Benlik kavramını doğru olarak ölçmek için objektif bir ölçüt elde etmek son derece zordur. Bu sorunu bir derece de olsa çözebilmek için benlikle ilgili gerçekdışı ancak olumlu olan ifadeleri onaylama ve gerçek ancak acı verici olanları ise inkâr etme açısından bireysel farklılıkları değerlendirmek yaygın bir strateji olarak ortaya çıkmıştır. Ölçek maddelerine dönüştürülen ve özel duygu ve düşüncelerle ilişkili olan bu ifadeleri bireyler, isim vermeden yanıtladığında kendilerini gerçekçi biçimde tanımlamaktadır. Bu durumda oldukça pozitif olan öz-sunum, bireyin kendine yönelik bakış açısını güçlendirme eğilimine motive olduğunu ve böylece bilinç-dışı kendini aldatma ile meşgul olduğunu ortaya koymaktadır.

Kendini aldatma ve depresyon

Teorisyenlerin önemli bir bölümü, depresyonun bir dizi bilişsel çarpıtmalarla karakterize edildiğini ve bu çarpıtmaların depresif bireylerin gerçekdışı olumsuz ve işlevsel olmayan bir benlik algısı geliştirmesine neden olduğunu iddia etmiştir. Bu görüşte gizil olarak depresif olmayan bireylerin, göreli daha gerçekçi bilişsel süreçlere sahip olduğu öne sürülmektedir. Depresif olmayan bireylerin benliklerine yönelik daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu kanıtlayan

son zamanlardaki bulgular, depresyona yönelik bu görüşlerin geçerliğini zayıflatmaktadır. Örneğin Lewinsohn, Mischel, Chaplin ve Barton (1980), depresif bireylerin algıladıkları sosyal becerileri ile objektif gözlemcilerin bu bireylerin sosyal becerilerine ilişkin verdikleri bilgilerin birbirleriyle daha tutarlı olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada depresif olmayan bireylerin sosyal becerilerini, gözlemcilerin bilgilerine göre gerçekte olduğundan daha yüksek düzeyde algıladıkları görülmüştür. Benzer biçimde Alloy ve Abramson (1982), depresif bireylerin göreli daha gerçekçi ve doğru bir kontrol algısına sahip olduklarını bulmuştur. Bu nedenle deneysel çalışmalardan elde edilen sonuçlar, depresif bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu öne süren teorik görüşle tutarlı görünmemektedir.

Bu sonuçları dikkate alarak Sackeim (1983), kendini aldatma kavramının bilişsel çarpıtmaları ön plana alan geleneksel bakış açılarına göre depresyonu açıklamada daha yararlı olabileceğini belirtmiştir. Abramson ve Martin (1981) ise depresif bireylerin benliklerine hizmet eden yükleme yanlılıklarından yoksun olduklarını öne süren bulguları incelemiş ve bu durumun kendini aldatma eksikliğinin bir göstergesi olabileceğini ifade etmiştir. Sackeim, daha psikoanalitik bir perspektif takınarak, depresyonun temelinde kendini aldatıcı süreçlerin kullanılmamasının yattığını öne sürmüştür. Bu araştırmacı kendini aldatmanın patolojik bir süreç olarak ele alınmasının zorunlu olmadığını ve bir tür savunma mekanizması şeklinde kavramsallaştırılabileceğini savunmuştur. Ona göre kendini aldatma, bireyin uyumlu bir öz-saygı düzeyine sahip olmasına ve depresyondan uzaklaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle Abramson ve Martin (1981) ile Sackeim (1983), depresyonun kendini aldatma sürecindeki bir aksaklıktan kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu tür bir kendini aldatma aksaklığı, depresif bireylerin kendilerine ilişkin gerçekdışı bir olumluluk içeren bakış açısı geliştirmelerini engellemektedir. Ayrıca Sackeim depresif bireylere yönelik etkili bir terapi sürecinin, bu bireylere daha fazla kendini aldatma kullanmalarını öğretmeyi içermesi gerektiğini öne sürmüştür.

Sackeim ve Gur (1978), kendini aldatmayı bireyin birbiriyle çelişen iki inanca sahip olduğu ancak bunlardan birinin bilinçli farkındalıkta bulunduğu bir süreç olarak tanımlamıştır. Kendini aldatma, olumsuz ancak gerçek olan bilişleri farkındalıktan seçici biçimde uzaklaştırma işlevi görmekte ve böylece hangi inancın bilinçli farkındalıkta kalacağını etkilemektedir. Bireyi tehdit eden bilginin farkındalık dışında tutulmasını sağlayan çeşitli savunma mekanizmalarının (bastırma, yansıtma gibi) aracılık yaptığı varsayıldığı için, kendini aldatmanın

bu mekanizmaların temelini oluşturan genel bir süreç olduğu düşünülmektedir. Kendini aldatma aracılığıyla, gerçekçi ancak olumsuz benlik algılamalarının, seçici biçimde bilinçli farkındalıktan uzaklaştırıldığına ve gerçekdışı ancak olumlu bilişlerle değiştirildiğine inanılmaktadır.

Depresif bireylerin kendini algılama ve değerlendirmeyi de içeren inançlarının, depresif olmayanlara göre daha gerçekçi olabileceği öne sürülmektedir. Ampirik çalışmalar, depresif bireylerin depresif olmayanlara göre bilişsel anlamda daha gerçekçi olduklarını, gerçeklikle daha fazla bağlantı kurduklarını ve depresif bireylerin düşüncelerinin acı verici biçimde gerçekçi, depresif olmayanların ise gerçekdışı biçimde olumlu olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar tedavi uygulamaları için son derece önemlidir. Acaba terapistler depresif bireyleri tedavi ederken, acı gerçekliğe karşı koruyucu bir kalkan geliştirmelerini sağlayarak onlara yardımcı olabilirler mi? Bireyin tüm savunmalarını ortadan kaldıran ve gerçekle yüzleşmesi için onu zorlayan tedavi uygulamaları, depresif bireyi daha kötü bir duruma sokabilir mi?

Şans oyunlarını kontrol edebilmede sınırlı olduklarını anlamaları, sosyal davranışlarını izleme ve değerlendirmede becerikli olmaları, başarılı yaşantılarının sorumluluğunu daha fazla başarısız yaşantılarının ise daha az almayarak başarı ve başarısızlıklarından kendilerini eşit oranda sorumlu tutmaları gibi birçok örnek depresif bireylerin daha gerçekçi olduklarını göstermektedir. Hatta Freud (Freud, 1957, s. 246) depresif bireyin "kendilerine yaptıkları suçlamalarda haklı ve diğer bireylere göre gerçeği görmede daha keskin bir göze sahip olduklarını" ifade etmiştir.

Depresif realizm hipotezinin tam karşıtı, yapıcı kendini aldatma hipotezidir. İyi düzenlenmiş, bireye yönelik pozitif yanlılık içeren ve yapıcı olan kendini aldatma, psikolojik anlamda daha uyumlu ve bu nedenle daha motive edicidir (Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1988). Benliğe yönelik pozitif yanılsamaların; psikolojik sağlığın korunmasında, kişiler-arası ilişkilerin verimli biçimde sürdürülmesinde ve psikolojik iyi olma duygusunun gelişmesinde önemli rol oynadığı öne sürülmektedir (Taylor & Brown, 1988). Kısaca, doğru öz-bilgi psikolojik iyi olma için vazgeçilmez bir unsur değildir. Benliğine yönelik olumsuz geri bildirimlere olumlu bir benlik algısı, kişisel yeterlilik inancı ve geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip biçimde yanıt veren birey, aynı geri bildirimi daha doğru ve kendisine ve dünyaya yönelik bakış açısıyla bütünleştirerek algılayan bireye göre daha mutlu, insancıl ve yaratıcı olur (Jopling, 1996).

Kendini aldatma ve iyimserlik

İyimserlik ve kendini aldatma genellikle pozitif ilişkili iki kavram olup, kendini aldatmanın iyimserliğin gelişim ve sürdürülmesine yardımcı olduğu öne sürülmektedir. Hem kendini aldatma hem de iyimserlik, özelikle öz-bildirimli ölçme araçları kullanılan çalışmalarda sıklıkla psikolojik uyumla ilişkili bulunmuştur. Taylor ve Brown (1988), aldatıcı iyimserlik ve benliği güçlendiren süreçlerin psikolojik uyum için son derece önemli olduğunu savunmuştur. Bununla birlikte iyimserlik ve yanılsamaların psikolojik uyumla ilişkili olan çıktılar üzerindeki belirleyici rolünü inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır. Bu çalışmalardan birinde Davidson ve Prkachin (1997), gerçekçi olmayan iyimserlik ile bir kişilik özelliği olarak iyimserliğin ilişkili olduğunu ve ikisinin etkileşiminin psikolojik uyumsuzlukla ilişkili olan çıktıları yordadığını bulmuştur.

Bazı araştırmacıların iyi düzenlenmiş ve yeterince esnek olan pozitif yanılsamaların, psikolojik anlamda olumsuz sonuçları önlemede etkili olduğunu ve iyimserliğin benliği tehdit eden olumsuz bilgileri dikkatli biçimde inceleme gibi yararlar sağladığını savunmasına rağmen bazıları kendini aldatmadaki esnekliğin sınırını belirlemenin önemli olduğunu ifade etmiştir. İyimserlik çaba ve kişisel başarıyı artırmakta ve yararlı bir döngüsellik oluşturmaktadır. İyimserliğin aynı zamanda dışa dönüklük ve pozitif duygulanımla ilişkili olması ve iyimser olan bireylerin daha iyi bir ilk izlenim oluşturma şanslarının yüksekliği, onun kişiler-arası ilişkilerde olumlu bir rol oynamasını sağlamaktadır. Kendini aldatmanın kişiler-arası ilişkilerdeki rolü ise daha karmaşıktır. Örneğin narsisizmle ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar, kendini aldatmanın kişiler-arası ilişkilerde itici olduğunu savunmuştur. Özetle araştırmalar öz-güçlendirici inanç ve eğilimlerin hem yararı hem de zararı olduğunu öne sürmektedir.

Watson ve Pennebaker'in (1989) semptom algılama teorisine göre olumsuz duygulanım düzeyi yüksek bireyler, sağlık durumlarına ilişkin daha fazla yakınmalarda bulunmakta ve sağlık sorunlarını abartarak bu sorunlara aşırı tepki vermektedir. Bu nedenle aynı sağlık problemini algılayan iki bireyden, olumsuz duygulanım düzeyi yüksek olanı problemi abartma ve aşırı tepki verme olasılığına daha fazla sahiptir. Bununla birlikte çok fazla sayıda araştırmadan elde edilen bulgular, uyumlu bireylerin düzenli biçimde çarpıtma mekanizmasını kullandığını göstermektedir. Örneğin pozitif yanılsama alanında yapılan araştırmalar, depresif olmayan bireylerin depresif bireylere göre benliklerine hizmet eden açıklamaları daha fazla kullandıklarını kanıtlamıştır (Taylor & Brown, 1988).

Bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlar ise sağlıklı bireylerin gerçekçi olmayan iyimserlik, benmerkezci yüklemeler, kontrol yanılsaması ve gelecekle ilgili öngörüye sahip olduğunu düşünme açısından diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olduklarını göstermiştir. Sağlıklı bireyler yaşamlarının olumlu yönlerini artırmaya, olumsuz yönlerini ise azaltmaya yardımcı olan ve kendilerine yönelik pozitif ayrımcılık içeren yanlılıklara sahipken, uyumsuz (depresif, nörotik) bireyler bu tür yanlılıklara sahip değildir. Bu nedenle olumsuz duygulanım düzeyi yüksek olan bireyler, öz-güçlendirici yanlılıklar sergilememektedir.

Kendini aldatmanın temelindeki başlıca pozitif yanılsamalar

Pozitif yanılsamalarla ilişkili literatürü inceleyen Taylor ve Armor (1996) ile Taylor ve Brown (1988), üç temel pozitif yanılsamadan söz etmiştir. Bu araştırmacılar bu bilişsel yanlılıkları genel olarak; benliğe yönelik gerçekçi olmayan iyimserlik, abartılmış bir kişisel kontrol algısı ve geleceğe yönelik gerçekçi olmayan iyimserlik olarak kategorize etmiştir. Ayrıca bu yanılsamaların "sürekli, yaygın ve sistematik" (Taylor & Brown, 1988, s. 194) olabileceğinden söz edilmiştir. Taylor ve Brown'a göre bu bilişsel yanlılıkların birer yanılsama ve kendini aldatma olduklarının en önemli kanıtı; onların realiteyi doğru biçimde yansıtmadıkları gerçeğidir (bu yanılsamalar genellikle bireyin kişisel geçmişi ve deneyimleriyle tutarsızlık sergilemektedir). Bununla birlikte pozitif yanılsamaların mutluluk ve bireysel üretkenliği artırma eğiliminde olması, psikolojik anlamda uyumlu olduklarının bir göstergesi olarak ele alınabilir.

Bu kendini aldatıcı çarpıtma ve yanılsamalardan birincisi olan bireyin benliğine yönelik gerçekçi olmayan iyimserliğiyle ilişkili olarak Taylor ve arkadaşları; araştırmaların çoğunun bireylerin kendilerini ortalamanın üzerinde ve diğer bireylerin onlara yönelik algılamalarından daha iyi bir konumda algılama eğiliminde olduklarını gösterdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda sağlıklı bireylerin, olumlu ve olumsuz özelliklerine ilişkin dengeli bir benlik algısı yerine, benliklerinin olumlu özelliklerini daha fazla ön plana çıkarma ve bu özelliklere daha fazla özen gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür. Özellikle Taylor ve Brown'un teorik duruşunu destekler biçimde araştırmalar, orta düzeyde depresif olan ve öz-saygı düzeyi düşük bireylerin daha doğru ve dengeli bir benlik algısına sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalar gerçekçi ve tarafsız benlik algılarının, psikolojik sağlık için önemli olduğunu savunan bakış açısıyla çelişir niteliktedir.

Taylor ve Brown'a göre ikinci kendini aldatma stratejisi, kontrol yanılsamasıdır. Araştırmalar psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin kişisel kontrol yeteneklerine yönelik büyük bir inanca sahip olduklarını göstermiştir. Örneğin, sağlıklı bireyler şans olaylarına yönelik kontrollerini, gerçekte olduğundan daha fazla bir düzeyde algılama eğiliminde görünmektedir. Bu sonuçla tutarlı biçimde önceki araştırmalar, orta ve aşırı düzeyde depresif bireylerin kontrol yanılsamasından daha az yararlandıklarını göstermiştir. Başka bir deyişle, depresif bireylerin birçok durumda kişisel kontrol ve benliğe yönelik gerçekçi olmayan iyimserlik açısından kendini aldatma yaşamadıkları için depresif semptomlara maruz kaldıkları söylenebilir.

Üçüncü pozitif yanılsama geleceğe yönelik gerçekçi olmayan iyimser bakış açısıdır. Bu durumda birey gelecekle ilgili olumlu beklentiler içeren abartılmış öz-değerlendirmelerde bulunmakta ve kendi geleceğinin diğer bireylere göre daha olumlu olacağını düşünmektedir. Bu iddiayı destekler biçimde araştırmalar, orta düzey depresif bireylerin depresif olmayan bireylere göre kendi geleceklerine ilişkin daha dengeli ve daha az iyimser değerlendirmelerde bulunduklarını göstermiştir.

Taylor ve Brown pozitif yanılsamaları ve bu yanılsamalarla ilişkili bulguları şöyle sıralamıştır:

Benliğe yönelik gerçekçi olmayan bakış açısı:

- ✓ Depresiflerin dışındaki birçok birey, olumlu özellikleri olumsuz özelliklere göre kendilerine daha çok yüklemiştir.
- ✓ Kişilikle ilgili olumlu bilgiler, olumsuz bilgilere göre daha iyi hatırlanmıştır.
- ✓ Birey kendisinin tanımladığı olumsuz özellik ve yetenekleri tüm insanlar için geçerli olarak algılarken, olumlu özellik ve yetenekleri kendine özgü olarak algılamıştır.
- ✓ Birey olumlu kişilik özelliklerinin kendisini, olumsuz özelliklerin başkalarını daha iyi tanımladığı şeklinde bir algıya sahiptir.
- ✓ Bireyler herhangi bir başarılı yaşantının sorumluluğunu kendisine, başarısız yaşantının sorumluluğunu ise başkasına yüklemiştir.
- ✓ Bireyler kendileri için önemli olan bireyleri, diğerlerine göre daha olumlu algılamıştır.
- ✓ Bireyler kendi gruplarını diğer gruplardan daha iyi görmüştür.

Sonuç: Birey sistematik ve sürekli biçimde benliğini diğerlerinden daha olumlu algılama eğilimindedir.

Kontrol yanılsaması:

- ✓ Bireyler kumar oynarken kontrol şansta değil kendilerindeymiş gibi davranmışlardır.
- ✓ Bireyler net biçimde şansla ilişkili olan durumlarda kendi kontrol derecelerini gerçekte olduğundan daha fazla tahmin etmiştir.
- ✓ Bireyler şans sonucu ortaya çıkan durumlarda kendi başarılarının etkili olduğunu öne sürmüştür.
- ✓ Depresifler kontrol yanılsamasına daha az hedef olmaktadır.

Sonuç: İnsanların çoğu gerçekte olduğundan daha fazla kişisel kontrole sahip olduğuna inanmaktadır.

Gerçekçi olmayan iyimserlik:

- ✓ Bireylerin birçoğu kendilerini geçmişe veya şimdiye uyum sağlamaktan çok şimdi ve geleceğe uyum sağlamış olarak algılamaktadır.
- ✓ Birçok birey mevcut durumlarının geçmişten daha iyi olduğuna ve geleceğin daha iyi olacağına inanmaktadır.
- ✓ Bireyler diğerlerine göre daha fazla olumlu olay yaşayacaklarını tahmin etmektedir.
- ✓ Bireyler diğerlerine göre daha az olumsuz olay yaşayacaklarını tahmin etmektedir.
- ✓ Bireyler gelecekteki başarı derecelerini gerçekte olduğundan daha yüksek tahmin etmektedir.
- ✓ Depresif bireyler geleceğe yönelik daha gerçekçi değerlendirmelere sahiptir.

Sonuç: Bireyler geleceğe ilişkin iç açıcı ve hoş düşüncelere sahiptir. En çok ön plana çıkan "geleceğin özellikle bireyin kendisi için harika olacağına yönelik inancı"dır.

Mutluluk:

- ✓ Bireylerin birçoğu yaşamlarının büyük bir kısmını mutlu geçirdiklerini bildirmektedir.
- ✓ Kendini mutlu olarak tanımlayan bireylerin birçoğu diğer mutlu insanlardan daha fazla mutlu olduklarına inanmaktadır.

- ✓ Mutlu olduğunu düşünen bireyler, kendilerini çok olumlu bir konumda algılamakta ve geleceklerinin çok güzel olacağına ve çevrelerindeki olup bitenleri kontrol edebildiklerine inanmaktadır.

Sonuç: Pozitif yanılsamalar mutluluğu artırmaktadır.

Diğerlerine özenli davranma yeteneği:

- ✓ Öz-saygı düzeyi yüksek ve geleceğe yönelik iyimser düşüncelere sahip olan bireyler, yalnızlıkla baş edebilmede daha yeteneklidir.
- ✓ Olumlu bakış açısına ve duygulara sahip bireyler diğerlerine yardımcı olma, etkileşimleri başlatma, diğerlerine ilişkin beğenilerini ifade etme ve tartışmaları yönetmede daha verimli olmaktadır.

Sonuç: İyimserlik ve diğer pozitif yanılsamalar sosyal işlevselliği ve sosyal etkileşimi artırmaktadır.

Yaratıcılık yeteneği:

- ✓ Olumlu benlik kavramına sahip bireyler, daha uzun süreli çalışmaktadır.
- ✓ Öz-saygı düzeyi yüksek olan bireyler, performansları diğer bireylerle eşit olmasına rağmen performanslarını daha olumlu değerlendirmektedir.
- ✓ Öz-saygı düzeyi yüksek olan bireyler, aksini gösteren kanıtlar bulunmasına rağmen gelecekteki performanslarının çok iyi olacağını tahmin etmektedir.
- ✓ Geleceğe uyum sağladığını ifade eden bireyler, daha fazla maddi kazanç elde edeceklerini, yapacakları işe daha fazla motive olacaklarını, daha fazla amaca dönük çalışacaklarını ve daha az kaderci olduklarını bildirmektedir.

Sonuç: Bireyin benliğine, geleceğe ve kontrol yeteneğine yönelik pozitif yanılsamaları, yüksek motivasyon, çaba ve daha verimli performansla ilişkilidir. Bu yanılsamalar yararlıdır çünkü kendini doğrulayan kehaneti yaratmaktadır.

Olumsuz geri bildirimlerin yönetilmesi:

- ✓ Bireyler önceki inanç ve teorilerine uygun olan bilgileri seçmekte, yorumlamakta ve hatırlamaktadır.
- ✓ Birey olumsuz geri bildirimleri olumlulara göre daha dikkatli incelemekte ve daha az önemsemektedir.
- ✓ Öz-saygı düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerine yönelik olumsuz geri bildirimleri daha az güvenilir olarak değerlendirmektedir.

- ✓ Birey görmezden gelmekte zorlandığı ve sürekli olan olumsuz geri bildirimleri genel öz-saygısına ve benlik kavramına zarar vermeyecek bir forma dönüştürmekte ve o şekilde kabul etmektedir.

Taylor ve Brown tüm bu göstergeleri inceleyerek, gerçekçi olmayan olumlu öz-değerlendirme, abartılmış kontrol algısı ve geleceğe ilişkin aşırı iyimserlik gibi benliğe ilişkin çarpıtılmış algıların; bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan son derece işlevsel olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Taylor ve Brown, öz-eleştiri ve öz-yargılama gibi tepkiler yerine, bu yanılsamaların geliştirilmesi ve korunmasının sosyal, kişisel ve terapötik anlamda olumlu etkileri olacağı yorumunu yapmıştır. Bu çıkarsamalar doğru bilgi işleme sürecinin, öğrenme ve başarı için zorunlu olduğu görüşüyle çelişmektedir. Yaşamlarındaki temel amaç, değer, yetenek ve becerilerinin ne olduğuna yönelik doğru ve gerçekçi bir bakış açısı kazanmak amacıyla, kendisini sürekli olarak yargılayan ve eleştiren bireylerin mutlu, yardımsever ve yaratıcı olma şansları; yoğun öz-değerlendirme ve öz-yargılama çabasında bulunmayan ve benlik anlayışını biçimlendirmede zaman zaman pozitif yanılsamalar kullanan bireylere göre daha azdır. Gerçekliği keskin bir gözle arayan bireyler, aslında depresif olma riskiyle daha fazla yüzleşmektedir.

Kendini aldatmanın olumsuz sonuçları: Bencillik ve gerçeğe duyarsızlık

Terapötik ortamda bireyin acı ve sıkıntısını hafifletmek veya iyi olma, yüksek öz-saygı ve sosyal üretkenlik gibi duyguları geliştirmek için doğru ve gerçekliğin dışına çıkmak göreli kabul edilebilir bir durumdur. Örneğin Rorty (1996) "doğru zamanda, doğru gerekçeyle ve doğru yöntemle" kullanılması şartıyla kendini aldatmanın uyumlu olduğunu iddia etmiştir. Ancak kendini aldatmanın verimli ve uyumlu olabilmesi için bir dizi bilişsel ve duygusal filtrelerden geçmesi gerektiği kuşkusuzdur. Bilginin elde edilmesi ve işlenmesi; bir dizi bilişsel filtrelemeyi, benliğe hizmet edici yorumları ve önceki beklentileri içeren bir süreçtir. Fiske ve Taylor (1984, s. 88), şöyle demiştir: "Doğruyu bulmak üzere inceleme yapan bir bilim insanından çok, bilgiyi en çok işine gelecek ve kendi doğrularına hizmet edecek biçimde kullanan bireyin gerçekçi resmini araştırıyoruz". Doğruya bağlı kalmanın göreli zorunlu olmadığını düşünmek için bazı yüzeysel nedenler bulunsa da, bilginin iyi olduğu ve cehalete tercih edilebileceği gerçeği ortadadır. Ayrıca bir derece acı içerse de bilgi adı verilen, doğası gereği değerli ve öğretici olan bir fenomenin var olduğu ortadadır (Jopling, 1996).

Bireyin kim olduğu, nerede olduğu, ne yaptığı ve çevresinde neler olup bittiğine ilişkin farkındalık sağlaması son derece önemli bir unsurdur. Kendisiyle ilgili eylem ve olayların özelliklerine yönelik farkındalık düzeyi arttıkça, birey durumun gerekliliklerine ilişkin daha fazla sorumluluk alabilir ve eylem ve tepkilerini daha doğru biçimde değerlendirebilir. Bireyin kim olduğuna, ne yaptığına ve çevresinde neler olup bittiğine ilişkin farkındalığının azalması ise genellikle kötüdür. Bu çıplak gerçeklik, Taylor ve Brown'un yapıcı kendini aldatma tezine karşı bir iddia olarak ortaya çıkmaktadır.

Bireyin pozitif yanılsamaları derinlik ve süreklilik kazandıkça, bireyin kendine, diğerlerine ve yüzleştiği durumlara yönelik farkındalığı bundan olumsuz etkilenecektir. Kendini aldatıcı stratejiler, benlikle ilgili bilgileri benliğe hizmet edecek biçimde seçen, sınırlayan ve organize eden bilişsel filtreler olarak düşünülebilir. Bu filtreler; olumsuz bilgileri çarpıtma, tutarsız bilgilerin kabul edilmesini engelleme, olumlu bilgiyi arttırma veya belirsiz bilginin belirsizliğini giderme gibi işlevlere sahiptir. Bu durum filtreleme sonucunda benliğin çok az yönünün ortaya çıkmasına ve bireyin öz-farkındalığının törpülenmesine neden olmaktadır. Farkındalıktaki bu azalma, bireyin gerçekliğe duyarlı ve açık olma düzeyini de azaltmaktadır. Benliğinin çok az yönü açığa çıkabildiği ve eylemleri belli bir amaca yönelik olduğu için kendini aldatan birey, davranış açısından fazla alternatife sahip değildir. Normal birey, herhangi bir duruma yönelik tepkilerinin ahlaki sonuçlarına ilişkin farkındalığa sahip olmasına rağmen kendini aldatan birey bu bilgileri filtrelediği için onlara ulaşamaz. Bu da kendini aldatma stratejilerinin bireyin benliğiyle, diğer bireylerle ve dünyayla bağlantısını sağlayan sosyal, duygusal ve kişisel ilişkilerini zedeleyeceği anlamına gelmektedir (Jopling, 1996).

Benliğin daha fazla yönü görüş alanından uzaklaştıkça, duygusal ve ahlaki gelişimin sınırlanması riski artmaktadır. Ayrıca olumsuz, belirsiz ve destekleyici olmayan bilgilerin bilişsel filtreleme işleviyle ve pozitif yanılsama aracılığıyla sistematik biçimde yeniden yorumlanması, birçok kişiler-arası ilişkilere özel duygusal tepkileri (üzgünlük, utanma, umutsuzluk, hayal kırıklığı) yaşama ve bu tepkilere uygun ahlaki sonuçlara hedef olma (beğenmeme, onaylama, minnettarlık ve gücenme) olasılığını azaltır. Bu azalma sonucunda kendini aldatan birey, insani yönlerinden uzaklaşabilir (Jopling, 1996).

Taylor ve Brown, doğru öz-bilginin psikolojik iyi olmayla pozitif ilişkili olmadığını, stres ve depresyonla ilişkili olabileceğini gösteren bir dizi kanıt aktarmıştır. Bu saptama, öz-bilginin çeşitleri, kullanılma türleri ve kullanılmasının uygun

olduğu ortamları net biçimde ayırt etmede başarısız olmuştur. Eğer öz-bilgi tek boyutlu bir fenomen değilse doğru öz-bilginin tüm boyutlarını uyumsuz ve psikolojik anlamda sağlıksız olarak nitelemek doğru değildir. Öz-bilginin bazı türlerinin kazanılması, üretkenliği ve psikolojik iyi olma duygusunu geçici bir süre engellemesine rağmen pozitif yanılsamalardan dolayı psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin gördüğü zarara göre daha az sıkıntı vericidir. Ve bu bilgi sonuçta bireyin kendisini tanımasına ve bilgeliğe ulaşmasına yardımcı olur. Buna göre psikolojik acı ve sıkıntıların tüm formları uyumsuz veya sağlıksız olmaktan çok insanoğlunun yaşamın cilveleriyle yüzleşmeyi ve sınırlılığını öğrenmesinin basit bir sonucu olarak görülebilir. Bu durumda, acı çekme gerçekle temas kurmanın yollarından birisidir. Acı çekme yoluyla elde edilen ahlaki, ruhsal ve derin psikolojik iç-görüler başka hiçbir yolla elde edilememiştir (Jopling, 1996).

Acı çekmeye bağışıklık kazanmak, bilgeliğe ulaşmak için gereklidir. Kendini aldatma bireye, yaşam problemlerine ilişkin dengeli ve pratik bir bakış açısına sahip olma fırsatını asla vermez. Ayrıca bireyin; yaşamını planlaması ve gözden geçirmesi için gerekli olan uzmanlığı kazanmasını, karşıdaki bireyin kendisininkinden farklı olan ahlaki duyarlılıklarına açık olmasını ve kendini, diğerlerini ve dünyayı kabul etmesine yardımcı olan gerçekçi bir bakış açısı kazanmasını engeller.

Psikolojik iyi olmayı artırmanın tek yolu, bireyin gerçeğe ilişkin daha az sorumluluk alması, daha az farkındalığa sahip olması ve bilgeliğe ulaştıracak deneyimsel öğrenmeye daha az açık olması değildir. Bunları gerçekleştiren birey, insanî yönünü kaybeder ve diğerleriyle kurabileceği birçok ilişki şansını elinden kaçırır. Diğer bir deyişle, bireyin yanılsamalarının verdiği rahatlığa bağımlı kalmadan gerçekle yüzleşme alışkanlığı arttıkça, insancıl tepkiler verme ve kişiler-arası ilişkilerde sorumluluk alma olasılığı da artacaktır.

Aldatmanın yarattığı yüksek öz-saygı, kişisel yeterlilik ve psikolojik iyi olma gibi olumlu duygular her zaman en önemli olan ve bireyi eylem, plan ve amaçlarını belirlemesine motive eden duygular değildir. Psikolojik iyi olma ve öz-doyum pahasına da olsa gerçeklik birey için son derece önemlidir. Birey kim olduğu, ne gibi sorunlara sahip olduğu ve yaşamının ne yönde ilerlediği noktalarında özenli olmalıdır. Ayrıca bu soruların cevaplanmasında referans noktası olarak bulunmak istediği değil, gerçekten içinde bulunduğu konumu dikkate almalıdır (Jopling, 1996).

Kendini aldatmanın düzeyini incelemek de son derece önemlidir: Psikolojik anlamda iyi olma duygusu hissetmek için *kendini aldatmanın ölçüsü ne olmalıdır*?

Kendini aldatma hangi *boyutlarda uyumsuz ve patolojik olabilir*? Ayrıca yapıcı kendini aldatma hipotezinin sosyal ve politik göstergelerini ele almak da gerekmektedir. Bir kültür aynı zamanda hem *yumuşak ve yapıcı yalanları hem de sosyal ve kişisel sorumluluğu geliştirmede başarılı olabilir mi*? Pozitif yanılsamaların *psikolojik, ahlaki ve terapötik anlamda bir norm olarak görüldüğü bir toplumda kişilik ve ahlak yönünden farklı olan bireylerin yetişmesi mümkün müdür*? Kendini aldatma tüm *bireylerin sahte bir mutluluk duygusu içinde olduğu bir toplum (prozac toplumu) yaratır mı*?

Kaynaklar

Abramson, L. Y., & Martin, D. (1981). Depression and the causal inference process. In J. Harvey, W. Ickes, & R. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research* (Cilt 3, s. 117–168). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87,* 49–74.

Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1982). Learned helplessness, depression, and the illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42,* 1114–1126.

Allport, G. W. (1937). *Personality-A psychological interpretation.* New York: Henry Holt and Company.

Baars, B. J. (1988). *A cognitive theory of consciousness.* New York: Cambridge University Press.

Barrett, L. F. (2002). Detecting evidence of self-deception: Defensive verbal behavior assessment. *Journal of Research in Personality, 36,* 546–548.

Camus, A. (1955). *The myth of Sisyphus and other essays* (Çeviren: Justin O'Brien). New York: Vintage Books (Orijinali 1942'de basılmıştır).

Colvin, C. R., & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin, 116,* 3–20.

Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluation and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 68,* 1152–1162.

Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin, 94,* 472–505.

Davidson, K., & Prkachin, K. (1997). Optimism and unrealistic optimism have an interacting impact on health-promoting behavior and knowledge changes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(6), 617–625.

Fingarette, H. (1969). *Self-deception.* London: Routledge and Kegan Paul.

Fiske, S., & Taylor, S. E. (1984). *Social cognition.* Reading, MA: Addison-Wesley.

Ford, G., Bridwell, A., & Morgan, M. (1996). *Self-deception and psychological defense: A synthetic re-conceptualization.* Yayınlanmamış araştırma raporu.

Freud, S. (1957). The unconscious. (Çeviren: James Strachey), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Cilt 14, s. 161–215). Londra: Hogarth Press (Orijinali 1915'te basılmıştır).

Hogan, R. (1991). Personality and personality measurement. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (s. 873–919). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Holden, R. R., & Fekken, G. C. (1989). Three common social desirability scales: Friends, acquaintances, or strangers? *Journal of Research in Personality, 23,* 180–191.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* New York: Basic Books.

Jopling, D. (1996). 'Take away the life-lie': Positive illusions and creative self-deception". *Philosophical Psychology, 9*(4), 525-544.

Lewinsohn, L. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression: The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology, 89,* 203-212.

Linden, W., Paulhus, D. L., & Dobson, K. S. (1986). Effects of response styles on the report of psychological and somatic distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54,* 309-313.

Mele, A. R. (2001). *Self-deception unmasked.* Princeton: Princeton University Press.

Meston, C. M., Heiman, J. R., Trapnell, P. D., & Paulhus, D. L. (1998). Socially desirable responding and sexuality self- reports. *Journal of Sex Research, 35,* 148-157.

Metcalfe, J. (1998). Cognitive optimism: Self-deception or memory-based processing heuristics? *Personality and Social Psychology Review, 2*(2), 100-110.

Mitchell, J. (2000). Living a lie: Self-deception, habit, and social roles. *Human Studies, 23,* 145-156.

Morgan, D. M. (2003). *The role of self-deception in dissatisfied marriages.* Stephen F. Austin State University, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review, 84,* 231-259.

Paulhus, D. L. (1984). Two components of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 46,* 598-609.

Paulhus, D. L. (1986). Self-deception and impression management in test responses. In A. Angleitner & J.S. Wiggins (Eds.), *Personality assessment via questionnaire* (s. 142-165). New York: Springer Verlag.

Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (s. 17-59). San Diego, CA: Academic.

Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intra-psychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1197-1208.

Paulhus, D. L., & Reid, D. B. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 307-317.

Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief.* New York: Routledge.

Penelhum, T. (1966). *Pleasure and falsity.* In Hamphire S., Philoso-phy of Mind, New York: Harper & Row.

Peterson, J. B., De Young, C. G., Driver-Linn, E., Seguin, J. R., Higgins, D. M., Arseneault, L., & Tremblay, R. E. (2003). Self-deception and failure to modulate

responses despite accruing evidence of error. *Journal of Research in Personality, 37*(3), 205–223.

Peterson, J. B., Driver-Linn, E., & De Young, C. (2002). Self-deception and impaired categorization of anomaly. *Personality and individual Differences, 33,* 327–340.

Sackeim, H. A. (1983). Self-deception, self-esteem, and depression: The adaptive value of lying to oneself. In J. Masling (Eds.), *Empirical studies of psychoanalytic theories* (s. 101– 157). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sackeim, H. A., & Gur, R. C. (1978). Self-deception, self-confrontation, and consciousness. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in Research* (s. 139–197). New York: Plenum Press.

Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology.* (Çeviren; Hazel E. Barnes). New York: Philosophical Library (Orijinali 1943'te basılmıştır).

Schafer, R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis.* New York: Basic Books.

Spinoza, B. (1992). *The ethics.* (Çeviren: Samuel Shirley), Indian-apolis: Hackett (Orijinali 1677'de basılmıştır).

Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality, 64,* 873–898.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103,* 193–210.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin, 116,* 21–27.

Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(2), 213–226.

Trivers, R. (1976). "Foreword". In R. Dawkins (Ed.), *The selfish gene* (s. 5–7). New York: Oxford University Press.

Trivers, R., & Newton, H. P. (1982). The crash of Flight 90: Doomed by self-deception? *Science Digest, 111,* 66–67.

Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review, 96,* 234-54.

4. ÖZ-DEĞER (SELF-WORTH)

Adem PEKER

Kavramsal açıdan öz-değer

Öz-değer, bir kişinin kendini başkalarından yeteneği, değer ve sınırlamaları açısından farklı bir birey olarak algılamasıdır (Hong ve diğerleri, 2011). Blascovich ve Tomaka (1991), öz-değeri benliğin değerlendirici yönünü temsil eden ve bireylerin kendine verdiği değerin düzeyini yansıtması olarak ele almış, Harter (1990) ise bu kavramın, bir bireyin kendisiyle ilgili farklı yönlerini algılaması olduğunu ifade ederek çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmiştir.

Öz-değer kavramı bazı araştırmacılar tarafından bireyin genel öz-değerlendirmeleri şeklinde ele alınırken, bazı araştırmacılar tarafından akademik başarı ve fiziksel görünüm gibi özel alanlardaki öz-değerlendirmelerini tanımlamak için kullanılmıştır. Crocker ve Wolfe (2001) öz-değeri, koşullara bağlı durumsal bir yapı olarak ifade etmiştir.

Bireyin kendisini tehdit altında hissettiğinde gösterdiği en temel davranış biçimlerinden birisinin öz-değerini korumak olduğu ve tutarlı bir benlik imajı oluşturulabilmesinin ancak sağlıklı bir öz-değer duygusuyla mümkün olacağı ileri sürülmektedir. Araştırmacılar yüksek öz-değerin pozitif sonuçlara, buna karşın düşük öz-değerin olumsuz sonuçlara yol açacağını iddia etmiştir (Baumeister & Twenge, 2003). Yapılan araştırmalarda yüksek öz-değere sahip bireylerin, yaşam doyumlarının yüksek olduğu, daha az kaygı yaşadıkları, umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu, olumlu duygulanımları daha çok yaşadıkları tespit edilmiştir (Crocker, Luhtanen, Blaine, & Broadnax, 1994; Myers & Diener, 1995; Pelham & Swan, 1989). Düşük öz-değere sahip bireylerin ise saldırganlık, madde kullanımı, okul başarısızlığı, yeme bozukları ve uyumsuz evlilikler gibi birçok alanda sorun yaşadıkları belirtilmiştir (Dawes, 1994; Mecca, Smelser & Vasconcellos, 1989; Scheff, Retzinger, & Ryan, 1989).

DuBois ve Tevendale (1999), öz-değeri yüksek olan çocukların ve ergenlerin duygularını olumlu bir şekilde ifade ettiklerini, yaşam doyumu, fiziksel sağlık ve yetişkinliğe uyumlarının daha kolay olduğunu; öz-değeri düşük olan gençlerin psikolojik uyumsuzluk dahil olmak üzere çeşitli şekillerde yalnızlık, depresyon, intihar eğilimleri, yeme bozuklukları, zorbaca ve suçlu davranışlar gösterdiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla öz-değer yaşam deneyiminin önemli bir yönünü oluşturmakta ve yaşam kalitesini etkileyen en önemli değişkenlerden birisi olmaktadır.

Baumeister (1998), öz-değerin yüksek olmasının başarısızlık karşısında ısrarla mücadele etmesinde ya da başarısızlığın ardından kendisini değerli hissetmesinde bireye önemli yararlar sağladığını kabul etmekle birlikte öz-değerin yüksek olmasının bütün problemleri çözeceğine ilişkin yeterli kanıtın bulunmadığını ve bunun daha çok araştırmacıların kişisel temennisi olarak yorumlanması gerektiğini ileri sürmüştür. Crocker ve Wolfe (2001), sorunların öz-değerin yükseltilmesiyle çözümlenebileceğini ileri süren ve bu yaklaşımı eleştiren araştırmacıların, öz-değerin doğasını tam olarak anlayamadığını ve öz-değeri basit bir kavramsal yapı olarak ele almaktan kurtulamadığını belirtmiştir. Öz-değerin düşük ya da yüksek olması, öz-değerin yalnızca bir yönünü oluşturmakta ve birçok davranışın oluşmasında etkili olmamaktadır. Öz-değer ile problemli davranışlar arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi ancak bireyin öz-değerini hangi alanda yapılandırdığının belirlenmesiyle mümkün olacaktır. Öz-değerin biliş, duygu ve davranışla ilişkisinin doğru bir şekilde ortaya konabilmesi, öz-değerin durumsal etmenlere bağlı bir yapı olarak kabul edilmesiyle mümkündür.

Öz-değer kavramına yöneltilen diğer bir eleştiri de öz-değerin istikrarsız bir yapıya sahip olmasıdır. Bu durum öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan başarı ya da başarısızlık durumlarında ve öz-değerin başkalarının tutumlarına ve davranışlarına bağlı olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin bireylerin öz-değerini yapılandırdığı alanda başarısızlık yaşaması durumunda gösterdikleri başlıca tepkilerin, içe çekilme ve daha çok çaba sarf etme olduğu görülmektedir. Birey içe çekilme sürecinde başarılı olmak için yeni yöntemler arayabileceği gibi *"çalışkan biri olmasam da dürüst birisiyim"* düşüncesiyle kendisini rahatlatacak davranışlar da geliştirebilir. Ayrıca öz-değerin yapılandırıldığı alanın motive edici bir yönü de bulunmaktadır. Bireyler genelde öz-değerini yapılandırdıkları alanlarda başarısızlık yaşamamaya ve bu alanlarla ilişkili amaçlarını etkili biçimde yerine getirmeye çalışmaktadır. Bu durum da bireylerin sadece başarılı oldukları alanlarda diğer bir ifade ile öz-değerin yapılandırıldığı alana daha çok yönelmesine neden olmaktadır (Crocker & Wolfe, 2001).

Koşullu öz-değer modeli

Crocker ve Wolfe (2001) tarafından geliştirilen koşullu öz-değer modelinde, bireylerin öz-değerini belli alanlarda yapılandırdığı ve bu alanlarla ilişkili öz değerlendirmelerden etkilendiği ön görülmektedir. Ayrıca bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan, bireyin kişisel standartlarıyla ve amaçlarıyla yakından ilişkilidir (Crocker, Sommers, & Luhtanen, 2002; Crocker & Wolfe, 2001). Modelde bireysel farklılıkların, öz-değerin yapılanmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra model, bireylerin öz-değerini bir ya da birden fazla alanda yapılandırabileceğini ileri sürmektedir. Örneğin bireyler öz-değerini fiziksel görünüm, rekabet ya da erdem alanında yapılandırabileceği gibi bu üç alanı birleştirerek de yapılandırabilir (Crocker & Wolfe, 2001).

Araştırmacılar bireyin öz-değerini yapılandırabileceği yedi alanın olduğunu belirtmişlerdir. Bu yedi alan, onay alma (Other's approval), aile desteği (Family support), fiziksel görünüm (Appearence), rekabet (Competition), akademik yeterlik (Academic competency), Tanrı sevgisi (God's love) ve erdem (Virtue) boyutlarından oluşmaktadır (Crocker & Wolfe, 2001). Koşullu öz-değer modelinin onay alma, fiziksel görünüm, rekabet ve akademik yeterlik alanları dışsal alanlar; Tanrı sevgisi, aile desteği ve erdem alanları ise içsel alanlar olarak adlandırmaktadır. Öz-değerini dışsal alanlarda yapılandıran bireylerin, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları yaşamaya daha eğilimli oldukları (Luhtanen & Crocker, 2005) ve bu durumun strese ve yaşam olaylarını kontrol edebilme gücünün azalmasına yol açtığı (Sargent, Crocker, & Luhtanen, 2006) belirtilmektedir. Ayrıca yakın ilişkilerinde kendilerini ilişki kurdukları bireylere daha bağımlı hissettikleri (Sanchez, Crocker, & Boike, 2005), öz-değerlerinin diğer bireylerin onayına bağlı olduğu ve istikrarsız bir görünüm sergilediği (Crocker & Park, 2004) bildirilmektedir.

Öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandıran bireylerin, vaktini daha çok alışveriş yapmakla, yüz ve cilt bakımıyla, partilere gitmekle; erdem alanında yapılandıran bireylerin gönüllü yardım faaliyetlerine katılmakla; akademik yeterlik alanında yapılandıran bireylerin ders çalışmakla; Tanrı sevgisi alanında yapılandıran bireylerin ibadet etmekle geçirdiği; rekabet alanında yapılandıran bireylerin kendi yeterliklerinden çok başkalarından ne kadar iyi olduğuyla ilgilendiği; onay alma alanında yapılandıran bireylerin, diğer bireyler tarafından kabul edilmeyi ve onaylanmayı amaçladığı ve aile desteği alanında yapılandıran bireylerin aile üyelerinin kendisini ne kadar sevdiğini ve desteklediğini

dikkate aldığı belirlenmiştir (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003).

Bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan, kendisi ile ilgili olayların yanında başkalarıyla ilişkili olayları nasıl algıladığını da etkilemektedir. Crocker (2002) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcılara Mike adında birisinin yolda bulduğu cüzdanı sahibine teslim etmesini ve cüzdanın sahibi tarafından hırsızlıkla suçlanmasını içeren bir durumdan bahsedilmiştir. Katılımcılara, bu olaydan sonra Mike'ın ne hissettiği ve Mike'ın olayı nasıl yorumlayacağı sorulmuş ve katılımcıların verdiği cevapların, öz-değerlerini yapılandırdıkları alanlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-değerini erdem alanında yapılandıran bireylere göre Mike, iyi ve ahlaklı insan olmak için bu şekilde davrandığından cüzdan sahibinin tutumu ne olursa olsun Mike tekrar aynı durumla karşılaştığında yine aynı şekilde davranacaktır. Öz-değerini onay alma alanında yapılandıran bireylere göre cüzdan sahibinin bu davranış tarzı, Mike'ı, bir daha kayıp bir cüzdan bulduğunda onu sahibine götürmekten alıkoyacaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular, öz-değerini yapılandırdığı alanın bireyin odaklanacağı sosyal ilişkilerin türünü ve diğerlerinin davranışlarını nasıl yorumlayacağını etkilediğini göstermektedir.

Öz-değer ve problemli davranışlar

Öz-değerin yapılandırıldığı alan, çeşitli problemli davranışlara yol açabilmektedir. Problem davranışlara yol açma açısından koşullu öz-değer alanları farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Örneğin öz-değerini rekabet alanında yapılandıran bireylerin genelde diğer bireyler üzerinde kontrol kurmayı amaçladıkları için zorbaca davranışları daha sık sergilerken, öz-değerini erdem alanında yapılandıran bireylerin sosyal açıdan olumlu davranma eğiliminde olduğu dikkati çekmektedir. Öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran bir bireyin, akademik başarı elde etmek için kopya çekmesi ya da öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandıran bir bireyin öldürücü diyetlere başlaması söz konusu olabilmektedir (Crocker, 2002).

Öz-değerin yapılandırıldığı alanın problemli davranışlara yol açması süreci çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir. Öncelikle bireyin, öz-değerini yapılandırdığı alanda başarısızlık yaşaması durumunda öz-değerini söz konusu alanda yapılandırmaktan vazgeçmesi problemli davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir. Örneğin akademik olarak çaba göstermelerine rağmen okulun kendilerinden istediği başarıyı yakalayamadıkları için öz-değerini akademik yeterlik alanında

yapılandırmaktan vazgeçen ve bunun sonucu olarak da okulu bırakan öğrenciler bu duruma örnek olarak verilebilir (Crocker & Wolfe, 2001).

Bireyin öz-değerini yanlış alanda yapılandırması, problemli davranışların oluşmasına neden olabilmektedir. Örneğin öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılması yeme bozukluğu için risk faktörü oluşturmaktadır. İstikrarsız bir öz-değere sahip olan birey, öz-değerini tehdit eden herhangi bir durumla karşılaştığında problemli davranışlar sergileyebilmektedir. Öz-değeri istikrarsız bir yapıya sahip olan bir birey, öz-değer düzeyi yüksekse öz-değerini tehdit altında hissettiğinde öfke ve saldırganlık gösterebilir; öz-değer düzeyi düşükse, öz-değerini tehdit altında hissetmenin verdiği psikolojik acıdan kurtulmak için alkol ve uyuşturucu kullanmaya, aşırı yemek yemeye veya diğer zararlı davranışlara yönelebilmektedir (Crocker & Wolfe, 2001).

Bazı durumlarda bireyin öz-değerini yapılandırdığı alanla ilişkili olarak belirlediği amaçların, bizzat kendisi de sağlığı tehdit eden davranışları içerebilmektedir. Diğer bireylerin kendisini nasıl algıladığıyla aşırı ilgilenen bireyler, içinde bulunduğu akran grubunun onayını kazanmak için alkol kullanma, sigara içme, ölümcül diyet yapma, sağlığı tehlikeye atacak estetik operasyonlar yaptırma, dikkatsizce araba kullanma ve korunmasız cinsel ilişkiye girme gibi sağlığı tehdit edici davranışlarda bulunabilmektedir. Bu davranışlar kısa sürede bireye, diğerlerinin onayını kazanmak yoluyla prestij sağlasa da uzun vadede bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit etmektedir (Crocker, Luhtanen & Sommers, 2004).

Crocker (2002), bireyin öz-değerini belli alanlarda yapılandırmasının yarattığı problemli davranışların ancak kendisine aşırı şekilde odaklanmayı bırakmasıyla ve özgeci şekilde davranmayı öğrenmesiyle aşılabileceğini ifade etmektedir. Bireyin öz-değerini yapılandırdığı alana ilişkin amaçlarını belirlerken, kendisine aşırı odaklanmak yerine diğerlerini de dikkate alması yaşadığı başarısızlıkları benliğine yönelik bir tehdit olarak algılamasını önleyecektir. Örneğin her ikisi de akademik araştırma yapan bireylerden birisini ünlü olma, diğerini ise çalıştığı alana katkı yapma isteği araştırma yapmaya güdüleyebilir. Ünlü olmak için bilimsel araştırma yapan birey diğer bireyleri rakip olarak algılayacak, buna karşın alana katkı yapmayı amaçlayan birey diğer bireylerle işbirliği yapacaktır (Crocker ve diğerleri, 2004).

Öz-değer ve akademik başarı

Öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran bireylerin, dönem boyunca öğretim elemanlarıyla tartışma, okuldan memnun olmama, düşük notlar alma gibi konularda sorunlar yaşadığı belirtilmiştir (Crocker & Luhtanen, 2003). Park, Crocker ve Mickelson (2007) yaptıkları araştırmada öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran ve öz-değer düzeyi düşük bireylerin, başarısızlık yaşadıklarında, diğer bireylere akademik açıdan yeterli olduklarını ispatlama çabasından vazgeçmesine karşın; öz-değer düzeyi yüksek bireylerin, başarısızlıktan sonra bile bu çabalarını ısrarla sürdürmeye çalıştıkları görülmüştür.

Crocker ve diğerleri (2003) yaptığı araştırmada yüksek not almanın, özellikle öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran öğrencilerin kendilerini daha değerli hissetmesini sağladığı ve okudukları alana bağlılık düzeylerini arttırdığı saptanmıştır. Düşük not almanın ise öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran öğrencilerin kendilerini değersiz hissetmesine yol açtığı ve kendilerini okudukları alana bağlı hissetme düzeylerini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran bireylerin, kendi yeterliğini akademik etkinlikler aracılığıyla geçerlemeye çalışmasının; çaba göstermeyi bırakma, içsel güdülenmeyi kaybetme, sürekli biçimde notları düşünme ve akademik açıdan zor bir etkinlikle karşılaştığında performansını azaltma gibi çeşitli olumsuzluklarla yüzleştiği görülmüştür (Grant & Dweck, 2003).

Crocker ve Wolfe'a (2001) göre, bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan yalnızca başarı ya da başarısızlık durumlarına verdiği tepkileri değil olayları nasıl yorumladığını da etkilemektedir. Crocker (2002) tarafından yapılan araştırmada katılımcılardan kendilerini bir ödevi çok iyi yaptıkları ve diğerlerinin kendilerine "Gerçekten çok güzel gözüküyor" veya "Bu ödev gerçekten Professor Wilson'un beğeneceği tarzda bir ödev" şeklinde tepki verdiği bir durumda hayal etmeleri istenmiştir. Sonuçlar diğer bireylerin olumlu tepkilerinin, öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran bireylerin, akademik açıdan kendilerini yeterli hissetmelerini sağladığını göstermiştir.

Öz-değer ve bağlanma stilleri

Park, Crocker ve Mickelson (2004), bağlanma stilleri ile koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz-değerini, aile desteği alanında yapılandırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde, diğerlerinin tepkilerine çok bağımlı olmayan

ve koşulsuz sevgiyi ve desteği içeren kişilerarası süreçlerin öz-değeri biçimlendirmesi, bu bireylerin öz-değerini aile desteği alanında yapılandırmasına yol açmıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, sürekli değerli bir insan olup olmadıkları konusunda şüphe içerisinde oldukları için öz değerlerini başkalarının tepkilerine bağlı olarak yapılandırmaktadır. Araştırma sonuçları saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, öz-değerlerini diğerlerinin onayını gerektiren onay alma ve fiziksel görünüm alanında yapılandırdığını göstermiştir. Bu sonuç; fiziksel görünümün kişilerarası ilişkilerde önemli rol oynaması ve bireylerin güzel bireyleri, çirkin bireylerden daha çekici bulmasından dolayı saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, diğerlerinin sevgisini kazanabilme çabasından kaynaklanmasına bağlanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise diğerlerini düşman olarak görmekte ve onlarla yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Bundan dolayı araştırmacılar, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin öz-değerlerini, diğerlerinin onayına bağlı olan veya diğerleriyle destekleyici ve yakın ilişkiler kurmayı içeren alanlarda yapılandırma eğiliminin daha düşük olacağını ve bu bireylerin öz-değerini daha çok kişisel yeterliğe dayanan akademik yeterlik gibi alanlarda yapılandıracağını savunmuştur. Nitekim araştırma sonuçları, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin öz-değerlerini onay alma ve aile desteği gibi alanlarda yapılandırma düzeyinin düşük olduğunu göstermiş ancak bu bireylerin öz-değerlerini daha çok akademik yeterlik alanında yapılandırdığına dair yeterli bulgu elde edilememiştir.

Öz-değer ve öz-düzenleme

Bireyin davranışlarının en önemli belirleyicilerinden birisi de öz-değerin yapılandırıldığı alandır. Bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan, bireyin kendisini değerli hissetmek için neler yapması gerektiğine ilişkin düzenleyici ölçütler sağlamaktadır. Öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan herhangi bir başarısızlık, yalnızca öz-değer duygusunun değil olumlu duygulanımın da azalmasına yol açmakta ve olumsuz duygulanımı arttırmaktadır. Koşullu öz-değer modeline göre davranış ile öz-değer arasındaki ilişkiyi düzenleyen aracı faktör, bireyin öz-değerini yapılandırdığı alandır (Crocker &Wolfe, 2001).

Bireyler, öz-değerini yapılandırdığı alanda başarılı olmak ve başarısızlıktan kaçınmak için çeşitli davranışsal ve bilişsel stratejiler geliştirmektedir ancak geliştirilen bu savunma stratejilerinin, bireyleri başarısızlıklarını gerçekçi biçimde değerlendirmekten ve başarısızlıklarından ders çıkarmaktan alıkoyduğu

görülmektedir (Crocker & Park, 2004). Crocker ve Park (2004), bireyin içinde bulunduğu durumu, sosyal rollerini ve olaylara bağlı olarak geliştirdiği standartlarla o an içinde bulunduğu durumu karşılaştırdığını ve içinde bulunduğu durum, standartlara uymadığında bu tutarsızlığı gidermek için harekete geçtiğini ifade etmektedir. Birey içinde bulunduğu tutarsızlığı gidermek için harekete geçmesini sağlayacak gücü kendinde bulamadığında ise içe kapanmayı tercih etmektedir. İçe çekilme fiziksel olabileceği gibi psikolojik de olabilmektedir. Koşullu öz-değer modeli açısından değerlendirildiğinde içe çekilme ya bireyin öz-değerini yapılandırdığı alan içerisinde amaçlarını ya da öz-değerini yapılandırdığı alanı bütünüyle değiştirmesini içermektedir. Örneğin kimya dersinde başarılı olmayı amaçlayan ancak başarısızlıkla karşılaşan bir öğrenci, bu amacını değiştirerek psikoloji dersinde başarılı olmayı amaçlayabilir ya da başarılı bir öğrenci değilim ama ahlaklı birisiyim şeklinde bir amaç geliştirebilir. Öz-değerin yapılandırıldığı alanın bütünüyle değiştirilmesi, bireye olumsuz durumla mücadele etmede önemli bir dayanak sağlamaktadır.

Bireyler başarısızlık karşısında öz-değerini yapılandırdığı alanı değiştirmeyip başarısız oldukları ortamları terk etme yoluna da gidebilmektedir. Öz-değerini yapılandırdığı alanda başarısızlık yaşayan bireyin, bu başarısızlığı ödünlemek için olumsuz bilginin geçerliğini yadsıma, olumsuz bilginin kaynağının güvenilir olmadığını iddia etme, kendi sorumluğunu azaltmayı amaçlayan çeşitli bahaneler üretme, geçmiş başarılara veya başka etkinliklere odaklanarak başarısızlığı ödünleme, kendi performansını, kendisinden daha kötü performans gösterenlerinkiyle karşılaştırma, suçu başkalarına yükleme ve kendisinden daha iyi performans gösterenlerden uzaklaşmayı içeren çeşitli savunma stratejileri geliştirmektedir (Crocker ve diğerleri, 2004).

Bireyin başarısızlık yaşama olasılığını azaltmak amacıyla en çok kullandığı savunma stratejilerinin başında öz-sabotaj geldiği görülmektedir. Öz-sabotaj, bireyin başarısızlık yaşama olasılığının bulunduğu zor görevleri yerine getirmek zorunda kaldığında, başarısız olması durumunda diğerlerinin kendisini yetersiz olarak görmesini engelleyen ve kendisine mantıklı gerekçeler sunmasını sağlayan davranışları içermektedir. Birey, olası bir başarısızlık durumunda kendisine ve çevresine, başarısızlığın yetersizliğinden farklı bir durumdan kaynaklandığını içeren mantıklı bir gerekçe sunmuş olmaktadır. Böylece birey, başarısız olduğunda dahi yeterli olduğu imajını sürdürebilecektir ancak güçlü ve zayıf yönlerini doğru şekilde analiz etme fırsatını kaçırmış olacaktır (Rhodewalt & Tragakis, 2002).

En yaygın öz-sabotaj stratejisi, bireyin bir amaca ulaşmak için çaba göstermekten vazgeçmesidir. Birey, çaba göstermesinin başarılı olmasına yetmeyeceğini düşündüğü durumlarda, başarısız olması kendisini yetersiz olarak algılamasına yol açacağı için çaba göstermemeyi tercih etmektedir (Rhodewalt & Tragakis, 2002). Bireyin öz değerini yapılandırdığı bir alanda yetersiz olduğunu hissetmesi, değersizlik duygusuna yol açacaktır. Bireylerin, çaba harcamalarının başarılı olmalarına yetmeyeceğini düşündükleri durumlarda çaba harcamamayı tercih etmeleri, başarısızlıktan ders çıkararak kendilerini geliştirmelerini engelleyecektir (Crocker &Wolfe, 2001).

Öz-değer ve kültür

Bireylerin benliklerini yapılandırma sürecinde dikkate aldığı faktörlerin farklı olması doğal olarak onların hangi koşullarda kendilerini değerli hissedeceğini yani öz-değerini yapılandırdığı alanı etkileyecektir. Benliklerini kişisel yeteneklerini temel alarak yapılandıran bireyler, öz-değerini daha çok akademik yeterlik gibi kişisel faktörlerle ilişkili alanlarda; kendilerini içinde bulunduğu sosyal gruba aidiyet çerçevesinde tanımlayan bireyler ise aile desteği gibi bireyin içinde bulunduğu sosyal grupla uyumlu ilişkiler kurmasını içeren alanlarda yapılandıracaktır (Crocker ve diğerleri, 2003).

Yaşanılan çevre, bireylerin öz-değerini etkilemektedir. Dini toplulukların egemen olduğu bir grupta üyelerin erdemli ve inançlı olmasına, üniversitelerin ağırlıklı olduğu bir ortamda ise bireylerin akademik yeterliliğe sahip olmasına önem verilmektedir. Dolayısıyla bireyler, içinde bulunduğu sosyal grupta öne çıkarılan özellikleri içselleştirmekte ve bir süre sonra yalnızca içinde bulunduğu sosyal grupta değil genel olarak yaşamın tüm alanlarında kendisini değerli hissetmenin ölçütleri olarak bu özellikleri almaktadır (Crocker & Park, 2004).

Kuzey Amerika gibi bireysel düşüncenin egemen olduğu toplumlarda yaşayan bireyler, benliklerini bireysel bağımsızlık temelinde yapılandırmakta (Markus & Kitayama, 1991), Doğu Asya gibi toplulukçu toplumlarda ise benliklerini yapılandırırken diğerleriyle uyumlu sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneklerini dikkate almaktadır. Nitekim Kwan, Bond ve Singeles (1997), Avrupa ve Amerikalı öğrencilerle Çinli öğrencilerin karşılaştırıldığı çalışmasında, Çinli öğrencilerin benliklerini daha çok kişilerarası bir faktör olan uyumlu ilişkiler kurma bağlamında tanımladıklarını tespit etmiştir. Crocker ve Wolfe (2001), diğerleri tarafından onaylanmaya ya da onaylanmamaya aşırı duyarlı olmalarının,

toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin, öz-değerlerini iyi bir arkadaş, iyi bir grup üyesi veya iyi bir eş olmayı içeren onay alma alanında yapılandırmalarına yol açtığını ifade etmiştir.

Öz-değer ve internet kullanımı

Koşullu öz-değer modeline göre bireyler, öz-değerini belli alanlarda yapılandırmakta ve bireylerin öz-değeri, en çok bu alanlarda yaşanan başarı ya da başarısızlıklardan etkilenmektedir. Bireylerin öz-değerini yapılandırdıkları alanların yalnızca gerçek yaşamdaki değil sanal ortamdaki davranışlarını da etkilediği belirtilmektedir. Araştırmacılar, öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandıran bireylerin, sanal ortamda kişisel bilgilerini paylaşmaya daha eğilimli olduğunu (Stefanone, Lackaf & Rosen, 2010), ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kuramayan bireylerin aşırı internet kullanmaya yöneldiklerini (Lei & Wu, 2007) saptamıştır.

Eroğlu (2011), öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandıran bireylerin, internette tanımadığı kişilere buluşma teklif etme ve onların buluşma teklifini kabul etme, internette kişisel fotoğraflarını yayınlama ve sırlarını paylaşma gibi çeşitli riskli internet davranışlarına yönelmelerinin, diğer bireylerin fiziksel görünümünden hemen etkilenmelerinden ve fiziksel olarak çekici olduklarını başkalarına sürekli onaylatma gereği duymalarından kaynaklanabileceğini dile getirmiştir. Öz-değerin erdem boyutunda yapılandırılmasının, siber zorbalık davranışlarını negatif yordadığı belirtilmiştir. Bu durum öz-değerini erdem alanında yapılandıran bireylerin, yaşamlarını ahlaki ilkeler doğrultusunda düzenleyeceği, dolayısıyla bireylerin başkalarını incitici, onları küçük düşürücü hareketleri sanal ortamda yapmayacağı şeklinde görülmüştür (Eroğlu, 2011; Pornari & Wood, 2010; Williams & Guerra, 2007). Eroğlu (2011), öz-değerini aile desteği alanında yapılandırmanın siber zorbalık davranışlarını negatif yönde yordadığını, rekabet, onay alma ve akademik yeterlilik alanlarında öz-değerini yapılandırmanın ise siber zorbalıkla ilişkili davranışları pozitif yönde açıkladığını saptamıştır.

Kaynaklar

Baumeister, R. F. (1998). The self. Gilbert, D.T, Fiske, S.T, & Lindzey, G.(Eds.). *The handbook of social psychology* (s. 680-740). New York: McGraw-Hill.

Baumeister, R. F., & Twenge, J. M. (2003). The social self. Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds.). *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (s. 327-352). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L.S (Eds.). *Measures of personality and social psychological attidutes: Measures of social psychological attidutes.* (s. 115-160). San Diego: Academic Press.

Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity, 1,* 143-149.

Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of selfworth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29,* 701–712.

Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Measurement and theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 894–908.

Crocker, J., Luhtanen, R. K., & Sommers, S. R. (2004). Contingencies of self-worth: Progress and prospects. *European Review of Social Psychology, 15,* 133-181.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130,* 392 - 414.

Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28,* 1275–1286.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108,* 593–623.

Dawes, R. M. (1994). *House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth.* New York: Free Press.

DuBois, D. L., & Tevendale, H. D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon? Applied & Preventive *Psychology, 8,* 103-117.

Eroğlu, Y. (2011). *Koşullu öz-değer riskli internet davranışları ve siber zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Grant, H., & Dweck C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 541-533.

Harter, S. (1990). Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents. La Greca, A.M (Ed). *Through the eyes of the child: Obtaining self-reports from children and adolescents.* Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Hong, J. C., Hwang, M. Y., Wang, C. K., Hsu, T. F., Chen, Y. J., & Chan, C. H. (2011). Effect of self-worth and parenting style on the planned behavior in an online moral game. *The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10*(2), 82-90.

Kwan, W. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 73,* 1038-1051.

Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *Cyberpsychology & Behavior, 10,* 633-639.

Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors, 19,* 99-103.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98,* 224-253.

Mecca, A. M., Smelser, N. J., & Vasoconcellos, J. (1989). *The social importance of self-esteem.* Berkeley, CA: University of California Press.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). "Who is happy?", *Psychological Science, 6*(1), 10-19.

Park, L. E., Crocker, J., & Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30,* 1243-1254.

Park, L. E., Crocker, J., & Kiefer, A. K. (2007). Contingencies of self-worth, academic failure and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33,* 1503-1517.

Pelham, B. W., & Swann, W. B. J. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 672-680.

Pornari, D. C., &, Wood, J. (2010). Peer and cyber agression in secondary school students: The role of moral disengagement, hostile attribution bias, and outcome expectancies. *Aggressive Behavior, 36,* 81-94.

Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2002). Self-handicaping and school: Academic self-concept and self-protective behavior. Aranson, J. (Ed.). *Improving Academic Achievement: Impact of psychological factors on education.* (s. 111-134). California: Academic Press.

Sanchez, D. T., Crocker, J., & Boike, K. R. (2005). Doing gender in the bedroom: Investing in gender norms and the sexual experience. *Personality and Social Psycholog Bulletin, 31,* 1445-1455.

Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25,* 628-646.

Scheff, T. J., Retzinger, S. M., & Ryan, M. T. (1989). Crime, violence, and self-esteem: Review and proposals. Mecca, A. M., Smelser, N. J, & Vasoconcellos, J. (Eds.), *The social importance of self-esteem* (s. 165-199). Berkeley, CA: University of California Press.

Stefanone, M.A., Lackaf, D., & Rosen, D. (2010). Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14,* 1-2.

Williams, K. R., & Guerra, N. G. (2007). Prevalence and predictors of internet bullying. *Journal of Adolescent Health, 41,* 14-21.

5. KENDİNİ SABOTAJ (SELF-HANDİCAPPİNG)

Ahmet AKIN

Kavramsal açıdan kendini sabotaj

Psikolojinin bir bilimsel disiplin olarak gelişiminden başlayarak doğrudan olmasa da çeşitli çalışmalarda kendini sabotajı işaret eden bazı araştırmaların var olduğu bir gerçektir. Ancak bu araştırmalarda kendini sabotaj operasyonel olarak tanımlanmamış, sınırları ve içeriği net olarak saptanmamış, kısaca bu yapı kavramsal olarak ele alınmamıştır. Kendini sabotaj kavramını bilim dünyasıyla tanıştıran ve psikoloji uzayında yer alan bir yapı olarak tanımlayan ilk araştırmacılar ise Edward E. Jones ve Steven Berglas'tır. Bu araştırmacılar kendini sabotaj çalışmalarının öncüleri olarak görülebilir.

Kendini sabotajı operasyonel olarak tanımladıkları ve davranışsal olarak örnekledikleri ilk çalışmalarında bu araştırmacılar kendini sabotajı; "bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi" (s. 406) olarak tanımlamıştır. Bu tanımda dikkat çeken iki nokta vardır. Bunlardan birincisi; kendini sabotajın alan olarak yüklemelerle ilişkili olmasıdır. Çünkü tanımdan da anlaşılacağı üzere kendini sabotaj bireye başarısız deneyimlerinin nedenini dışsal etmenlere başarılı deneyimlerin nedenini ise içsel etmenlere yükleme olanağı sağlamak zorundadır. Bunu gerçekleştiremeyen herhangi bir davranış kendini sabotaj olarak adlandırılamaz. İkinci nokta ise; kendini sabotajın bireyin seçimi sonucunda gerçekleşmesidir. Burada birey bu tür bir performans ortamını oluşturmak için elinden gelen çabayı bütünüyle harcamaktadır. Yani birey kendini sabote etmek ve başarısız bir konuma getirmek için bilinçli bir seçim yapmakta ve bu yönde davranışlar sergilemektedir. Kendini sabotajın karmaşıklığı daha bu andan başlamış bulunmaktadır.

Jones ve Berglas ilk makalelerinde ısrarla, kendini sabotajın bireyin olası başarısızlıklara yönelik bahane elde etmek amacıyla başarıya ulaşmasını güçleştirecek engeller üretmesiyle ilişkili olduğunu savunmuş ve kendini sabotaj sürecini şu şekilde betimlemiştir:

> İyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya üreterek birey, öz-yeterlik hissini kibarca korumaya çalışmaktadır. Eğer birey başarısız olursa, başarısızlığını o engele yükleyerek başarısızlığın kaynağını dışsallaştırır:... Eğer aynı birey iyi bir performans sergilerse, olumsuz şartlara (kendi oluşturduğu engel) rağmen başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır. Her iki durumda da kazançlıdır (Jones & Berglas, 1978, s. 201).

Birey gerçekten de her iki durumda da kazançlıdır. Burada zekice sergilenen bir dizi eylem söz konusudur. Birey bu eylemlerini karşı tarafa öyle bir şekilde sunmalıdır ki onu gözlemleyenler, bireyin bu eylemi başarısızlığı için bir bahane olarak ürettiğini fark etmemelidir. Eğer kendini sabotaj davranışı diğerleri tarafından hissedilirse büyük olasılıkla işlevsel olmayacak ve amacına hizmet etmekten uzaklaşacaktır. Bu nedenle birey son derece hassas olmalıdır. Ayrıca birey öyle bir başarısızlık ortamı oluşturmalıdır ki bu ortam onun benliğine yararlı olmalı, onu olumsuz yüklemelerden korumalı ve birey en az zararla bu işten sıyrılabilmelidir.

Synder ve Smith (1982) kendini sabotajın kavramsallaştırılmasına yönelik önemli çalışmalar yapan diğer bilim adamlarıdır. Bu araştırmacılar, kendini sabotaj kavramının tanımını genişletmiş ve kendini sabotajın kronikleşebileceğini vurgulamıştır. Bu kronik kendini sabotaj stratejileri, olumlu geri-dönütleri artıran olumsuz geri-dönütleri ise azaltan bir ortam oluşturmasında kendini sabote eden bireye yardımcı olmaktadır. Bu durumda birey, performansını zayıflatan ve başarısız olmasına neden olan ancak diğer bireyler tarafından onun yetersizliğinden değil başka etkenlerden kaynaklanıyormuş gibi algılanan göreli tutarlı ve kronik olan engeller kullanmaktadır. Arkin ve Baumgardner (1985) ise kendini sabotaj kavramını tanımlarken bu yapının temelde bir benlik koruyucu strateji olduğunu vurgulamıştır:

> Birey öz-saygı düzeyini korumak ve benliğine yönelik tehditleri ortadan kaldırmak amacıyla performansını azaltıcı bir engel oluşturmakta veya aktif biçimde böyle bir engeli aramaktadır. Bu yolla potansiyel başarısızlığını mazur gösterecek ikna edici bir açıklama elde etmeyi amaçlamaktadır (s. 170).

Benzer biçimde Tice (1991) kendini sabotaj kavramını, bireyin benliğine yönelik bir tehditle yüzleştiğinde, öz-değer hissini korumak veya artırmak amacıyla sergilediği bir davranış olarak tanımlamıştır. Kendini sabotaj alanında önde gelen bu araştırmacıların dışında da pek çok tanım yapılmıştır. Bu tanımların tümünün paylaştığı ortak nokta, kendini sabotajın amacının başarısızlığın nedenini dışsallaştırmak, başarının nedenini ise içselleştirmek olmasıdır. Böylelikle birey dışsal tehditlere karşı benliğini korumuş olacaktır.

Hiçbir ego başarısızlık yaşadığında, diğerleri tarafından yeteneksiz birisiymiş gibi algılanmak istemez. Bu nedenle performansının değerlendirilmesi olasılığıyla yüzleştiğinde birey, başarılı bir görünüm sergileyebilmeyi ve bu görünümü koruyabilmeyi arzu etmektedir. Bunu sağlayabilmek için de birey öncelikle benliğiyle ilişkili olan görevlerde sergilediği yeteneğe yönelik gelişen sosyal çıkarımları yönetmelidir. Bu noktada kendini sabotaj stratejileri bireyin başarısızlığını mazur göstermesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle kendini sabotaj, başarısızlığı mazur göstermek veya dışsallaştırmak amacıyla kullanılan bir imaj yönetme stratejisidir.

Kendini sabotaj başarısızlık durumunda, diğerlerinin dikkatlerinin bireyin yetenek ve beceri düzeyi yerine kendini sabotaj stratejisine odaklanmasına ve bireye yapılan olumsuz yüklemelerin azalmasına yardımcı olmaktadır. Başarı durumunda ise sabotaja rağmen başarılı olduğu için bireyin yetenek ve beceri düzeyinin daha yüksek algılanmasını sağlamaktadır (Rhodewalt, 1990; Rhodewalt & Vohs, 2005).

Ayrıca başarısızlığın bireyin kontrolünün dışında gelişen, başarının ise birey tarafından kontrol edilebilir bir durum olarak algılanmış olması da benliği desteklemektedir (Rhodewalt & Vohs, 2005). Kendini sabotaj durumunda birey, aktif veya pasif olabilir; ancak her iki şekilde de yetersiz performansı için kendi dışındaki faktörleri suçlama şansına sahiptir (Urdan & Midgley, 2001).

Araştırmalar bireylerin ya *kronik* veya *durumsal* olarak kendini sabotaja başvurduklarını savunmaktadır. Kronik kendini sabotajcılar, kendini sabotaj stratejilerini zamanla daha uygun ve çok çeşitli durumlarda kullanmakta (Smith, Synder, & Handelsman, 1982) ve kendini sabote etmek bu bireyler için bir kişilik özelliği haline gelmektedir. Bu nedenle belli bir süre sonra bu anlamda bir uzmanlık kazanmakta ve kendini sabotaj stratejilerinin kullanımı bir bakıma otomatikleşmektedir. Öte yandan durumsal kendini sabotajcılar, kendini sabotaj stratejilerini, belli ve özel bir duruma özgü ve geçici biçimde kullanmaktadır

(Rhodewalt & Davison, 1986). Birçok araştırmanın kendini sabotajı bir kişilik özelliği veya eğilimsel bir yapı olarak incelemesine rağmen bazı araştırmacılar (Ryska, Yin, & Boyd, 1999; Ryska, Yin, & Cooley, 1998), kendini sabotajı durumsal bir olgu şeklinde kavramsallaştırmanın daha doğru olacağını öne sürmüştür (Kuczka & Treasure, 2005).

Kendini sabotajin tarihsel gelişimi

Benlik psikolojisi, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında bir çığır açan kendini sabotaj kavramı, tarihsel gelişimi sürecinde iki dönüm noktası geçirmiştir. Bunlardan birincisi; temelini Alfred Adler'in kuramından alan ve 1950'li yıllarda etkili olan yükleme teorisidir. Sosyal-bilişsel bağlamda gelişen yükleme araştırmaları kendini sabotaj kavramının kuramsal kökenini oluşturmaktadır. İkinci dönüm noktası ise 1970'li yılların sonlarında Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın çalışmalarıyla başlayan ve hızla artan deneysel araştırmalardır.

Yükleme teorisi

Temelde bireyin olaylar arasındaki neden-sonuç ilişkilerini anlama ihtiyacını irdeleyen yükleme teorisi, sosyal psikolojinin -bireyin gözlenen davranışının nedenlerini anlamaya çalışırken başvurduğu kuralları- belirleme çabaları sonucunda gelişmiştir. Diğer bir deyişle, bireyin nedensellikle ilgili bilgi elde etme motivasyonunu, belli bir davranışa bir nedeni nasıl yüklediğini ve bir nedeni yüklemenin sonuçlarını inceleyen araştırmalar yükleme teorisinin gelişimine katkıda bulunmuştur.

Bireyin yeterliliğine yönelik bilgi aramaya motive olduğu görüşü, sosyal psikolojide birçok geleneksel ve çağdaş kuramın esin kaynağı olmuştur. Örneğin, Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma teorisi; "insan organizmasında düşünce ve yeteneklerini değerlendirme güdüsü bulunduğunu" (s. 117) varsaymaktadır. Bu tür bir değerlendirmenin, uyumlu biçimde davranmak isteyen bireye yardımcı olacağı düşünülebilir. Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisi aynı zamanda, insanoğlunun davranışının anlam ve önemine yönelik nedensel açıklamalar oluşturmak için yeteneklerine ve görüşlerinin geçerliliğine ilişkin doğru bilgilere ulaşma arayışında olduğunu da öne sürmektedir. Festinger'in kuramının merkezinde, bireyin kendini en çok kendisine benzeyen bireylerle karşılaştırdığını varsayan, benzerlik hipotezi vardır. Bu kurama göre mantıklı ve ön yargısız olan birey, doğru ve tutarlı öz-farkındalığı önemsemektedir. Duyguların bazı

yollarla bu karşılaştırmalarda etkili olacağını Kabul etmekle birlikte Festinger, bireyin kendini geliştirmek için mantıklı biçimde eksikliklerini kabul edeceğini savunmaktadır.

Bununla birlikte, başarı motivasyonu alanında önemli çalışmalar yapan Atkinson (1957), bireyin yeteneklerine yönelik sürekli biçimde bilgi aramadığını savunmuştur. Daha güncel bir dil kullanarak bu araştırmacı, başarı motivasyonu yüksek bireyin orta güçlükteki görevleri seçtiğini; çünkü bu tür görevlerin yerine getirilmesi sonucunda kendine ilişkin daha sağlıklı bilgiler alabildiğini öne sürmüştür. Öte yandan başarı motivasyonu düşük birey yeteneklerine ilişkin geri-dönüt almaktan kaçınmaktadır (Weiner ve diğerleri, 1971). Zamanla diğer araştırmacılar da bazı bireylerin yeteneklerine ilişkin bilgi almaktan aktif biçimde kaçındığını iddia etmiştir.

Kişilerarası İlişkilerin Psikolojisi isimli kitabında Fritz Heider (1958), bireyin çevresini düzenleme ve yordamaya ilişkin temel bir gereksinim duyduğunu savunmaktadır. Çevresine ve kendine ilişkin doğru ve tutarlı yüklemelerde bulunan bireyin, buna paralel olarak çevresini anlama ve kontrol edebilme şansı artmaktadır. Ayrıca Heider, bireyin gereksinim ve isteklerinin, onun öz-saygısını koruyacak biçimde yüklemelerini etkilediğini ifade etmiştir. Benliğe hizmet eden önyargılar görüşüne göre birey, başarılarını yetenek gibi içsel ve kişisel dinamiklere, başarısızlıklarını ise kötü şans gibi dışsal ve durumsal etkenlere yüklemektedir. Heider, bireyin belli bir olaya yüklediği nedenin, gelecekteki davranışlarını etkileyeceğini ve eylemin sonucunun hem içsel hem de çevresel etken lere bağlı olduğunu savunmuştur (Kass, 2002).

Heider bireyin yeteneğini algılamasında harcadığı çabanın niceliğinin son derece önemli olduğunu varsaymıştır. Bu teorisyen, öz-yeterlik algısı ile harcanan çaba arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu belirtmiştir. Eğer birey az çaba harcayarak başarılı olmuşsa yeterlik hissi artmakta aksine çok çaba harcayarak başarılı olmuşsa yeterlik hissi azalmaktadır. Eğer birey az çaba harcayarak başarısız olmuşsa çabanın azlığı, yeterlik hissini korumasına yardımcı olmakta çok çaba harcayarak başarısız olmuşsa birey bu inancını sürdürememektedir.

Benliği en fazla bu son koşul zedelemekte ve kendini sabotaj burada devreye girmektedir. Kendini sabotaj durumunda birey çok çaba harcayarak başarısız olmaktansa, çaba harcamayarak başarısız olmayı yeğlediği için performansını ketleyici ve çaba harcamasını engelleyici etmenlere başvurmaktadır. Kendini sabotaj bireyin performansının diğer bireylerin değerlendirmelerine açık olduğu

durumlarda onun hassas ve kırılgan öz-saygı ve yetenek duygusunu korumaktadır. Yeteneklerinden emin olmayan ve öz-saygı düzeyi düşük bireyler kendini sabotaj davranışlarına daha fazla başvuracaktır (Baumgardner & Levy, 1987). Kendini sabotaj davranışı cazibelidir; çünkü birey için kaybetmek yok pozisyonu oluşturmaktadır (Strube, 1986).

Başarı veya başarısızlığı mantıklı hale getirmek veya haklı kılmak için bireyler çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Bu yöntemleri analiz eden yaklaşımlardan biri olan öğrenilmiş acizlik kuramına (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) göre bireyin kişisel başarı veya başarısızlıklarını açıklama yöntemleri onun öz-saygı düzeyini ve gelecekteki motivasyonunu etkilemektedir. Birey başarı veya başarısızlıktan sonra sonucun sorumluluğunu içsel-dışsal, genel-özel veya değişir-değişmez etkenlere yüklemektedir. Kendini sabotaj yaklaşımına göre ise; birey öz-saygısının tehdit edilebileceğini düşündüğü olası bir başarısızlıktan önce çeşitli stratejiler kullanarak bu olası başarısızlığı akla yatkın hale getirmeye çalışmaktadır.

Higgins (1990), kendini sabotajı betimleyen en erken açıklamaların, bireyin psikolojik semptomlarını kırılgan öz-değer duygusunu korumak için stratejik biçimde bir araç olarak kullandığını öne süren Alfred Adler tarafından yapıldığını öne sürmüştür. Semptom bireye sıkıntı yaşatmasına rağmen Adler'e (1929) göre onun üstünlük duygusunu kaybetmemesini sağlamaktadır:

> Hasta görevini semptomlardan dolayı yerine getiremeyeceğini bildirmektedir. O diğerlerinden problemini çözmesini ve tüm taleplerden muaf tutulmasını veya en azından hafifletici nedenlerinin kabul edilmesini beklemektedir. Kendi hafifletici nedenine sahip olduğunda prestijinin korunduğunu düşünmektedir. Onun başarı çizgisi ... bedelini ödediği için (semptomlarını kullanarak kendini sabote ettiği için) kesintiye uğramamaktadır. (s. 42).

Adler, hastaların bazı semptomlar seçtiğini ve kendilerine gerçek engel izlenimi verene kadar bu semptomları geliştirmeye devam ettiğini savunmuştur. Bu semptomların arkasında hastalar, kendilerini güvende hissetmektedir. Adler bireyin kendini başarısızlıktan korumak amacıyla, başarıyı engelleyici bir davranış şablonu sergileyebileceğini savunmuştur. Bu davranış sonrasında, benliği tehdit eden deneyimlere ilişkin alternatif bir açıklama sağlayan öz-koruyucu bir mekanizma işlevi görebilmektedir (Degree & Snyder, 1985). Adler şöyle devam etmiştir:

> Hasta bazı semptomları seçer ve bu semptomları gerçek engeller olarak algılayana kadar geliştirir. Semptom barikatlarının ardında hasta kendini gizli ve emniyette hisseder. Kendisine "yeteneklerinin nimetlerinden neden yararlanmıyorsun?" şeklinde bir soru yöneltildiğinde, "Bu şey beni engelliyor, bir türlü ilerleyemiyorum" cevabını verir ve kendi oluşturduğu barikatları işaret eder. Hastanın bu semptomlarını kesinlikle göz ardı etmemeliyiz (s. 13).

Semptomların bir başarısızlık gerekçesi olarak kullanılabileceğini öne süren bir diğer çarpıcı açıklama, bireyin olumlu öz-saygılarını korumak için nevrotik semptomlar geliştirdiğine inanan Karen Horney tarafından yapılmıştır. Higgins (1990), Horney'in (1951) görüşlerini şu şekilde aktarmıştır:

> Tüm bu tedbirler (sözlü hakaretlerden ve küçük düşürücü durumlardan kaçınma) gururu için bir ilaç olmak yerine sadece geçici bir kamuflaj işlevi gördüğü için birey nevrozunu geliştirmeye çalışır ve böylece bu nevrozu gelecekteki başarısızlığı için değerli bir mazeret olarak kullanacaktır (s. 107).

Psikolojik semptomların stratejik biçimde kullanıldığını öne süren bu görüşler diğer araştırmacıları da etkilemiştir. Eric Berne 1964 yılında yayınladığı ve Transaksiyonel psikolojinin temel öğretilerini tanımladığı İnsanların Oyunları isimli eserinde bireylerin psikolojik semptomları; eylemlerinin sorumluluklarından kaçmak ve diğerlerinin sıkıntı veren beklentilerinden kurtulmak için bir tahta bacak veya bahane olarak kullandıklarını savunmuştur. Benzer biçimde, psikolojik hasta etiketinin bireye sıklıkla kazanç sağladığı ve sosyal normları ve kişiler arası ilişkilerdeki sınırları ihlal etmek için bir bahane olarak kullanılabileceği savunulmuştur (Smith ve diğerleri, 1982).

Bu alanda son derece ilgi çekici diğer bir görüş ise; Berglas ve Jones (1978) tarafından öne sürülmüştür. Bu araştırmacılar bazı stratejilerin, bireyin yeteneğine ilişkin tanılayıcı bir bilgiden kaçınmasına yardımcı olacağını varsaymıştır. Daha genel olarak Berglas ve Jones (1978), herhangi bir görevi yerine getirmek için gerekli yeterliliğe sahip olduğuna ilişkin belirsizlik yaşayan bireyin, başarısızlığı dışsallaştırma veya mazur gösterme olanağı sunan bir performans ortamı seçme eğiliminde bulunacağını savunmuştur. Bireyin başarı olasılığını azaltarak başarısızlığın nedenlerini dışsal etkenlere atfetmesine yardımcı olabilecek birçok engel kusursuz biçimde bireyin başarısızlığı makul duruma getirme amacına hizmet edecektir.

Bu araştırmacılar, Festinger ve Heider'in bilişsel tutarlılık teorilerinin yetersiz olduğunu ve çoğu bireyin değerlendirme içeren durumlarda öz-saygıyı koruma ve geliştirmenin bir yolu olarak tutarlılıktan çok belirsizlik aradığını öne sürmüştür. Bu varsayımı temel alarak Berglas ve Jones kendini sabotajı; bireyin başarısızlıklarını açıklamak için öncül engeller ayarlayarak olumlu benlik algısını ve yeterlilik duygusunu korumak amacıyla kullandığı proaktif bir yöntem olarak tanımlamıştır. Onlara göre;

> Çabalayan ve başarısız olan her şeyini kaybeder. Çabalamadan başarısız olan ise sevgi ve hayranlık yanılgısına bel bağlar. Yanılarak kendini üstün birisi olarak algılar. Ancak bireyin tembel olduğu için başarısız olması aptal olduğu için başarısız olmasından ve böyle görünmesinden iyidir (s. 204).

Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın Deneyi

Jones ve Berglas (1978) kendini sabotaj fenomenini kavramsallaştırmak için psikolojiye giriş dersi alan kız ve erkek öğrencileri üzerinde iki çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada Jones ve Berglas kendini sabotaj davranışının, bağıntısız başarı geri-dönütüyle ilişkili olduğu varsayımını test etmeyi amaçlamıştır *(Bağıntısız başarı geri-dönütü; bireyin yeterli çabayı harcamamasına rağmen başarılı olduğuna ilişkin geri-dönüt almasıdır. Bu durumda birey başarılı olmasına hangi etmenin yardımcı olduğunu ya da çaba sonucu mu yoksa şans sonucu mu başarılı olduğunu kestirememektedir. Böylece birey harcadığı çaba ile elde ettiği sonuç arasında bir ilişki kuramamaktadır).* Ek olarak bu çalışmada kendini sabotajın, bireyin kendi ve diğerlerinin yüklemelerini manipüle etmeyi amaçlayıp amaçlamadığı da incelenmiştir. Araştırmada katılımcılara bazı ilaçların zihinsel performans üzerindeki etkisinin inceleneceği söylenmiş ve onlardan çözülebilmesi mümkün olan ve olmayan problemleri çözmeleri istenmiştir.

Araştırmanın temel bağımlı değişkeni ilaçların katılımcılar tarafından seçilmesidir. Katılımcıların cinsiyeti dışında araştırmaya iki bağımsız değişken dahil edilmiş ve birinci testteki başarı sürekli bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Katılımcılara çözülebilen ve çözülmesi son derece zor olan sorular sorularak başarılı performanslarından kaynaklanan güven duyguları manipüle edilmiştir. Diğer bir deyişle test, katılımcıların 70 veya 80 arasında puan alabilecekleri biçimde düzenlenmiştir. Çözülebilecek sorularla yüzleşen katılımcıların yeteneklerine ilişkin güven duygusu hissetmeleri, çözülemeyecek sorularla yüzleşen ancak

başarılı olan katılımcıların ise şaşkınlık yaşamaları beklenmiştir (çözülemeyecek sorularla çalışan katılımcılar, çözülebilecek sorularla çalışanlara göre başarılarını daha fazla şansa yüklemişler ve yeteneklerinden emin olmadıklarını ifade etmişlerdir).

Her bir problemden sonra katılımcılardan, cevaplarının doğruluk oranlarını derecelendirmeleri istenmiştir. Test tamamlandıktan sonra tüm katılımcılara son derece başarılı oldukları söylenerek bağıntılı (çözülebilen soruları çözen ve başarı geri-dönütü alan katılımcılar) ve bağıntısız (çözülebilmesi mümkün olmayan soruları çözmeye çalıştıkları için başarısız olan buna rağmen başarı geri-dönütü alan katılımcılar) başarı durumları oluşturulmuştur. Daha sonra katılımcıların birinci testteki başarı düzeylerini bilen deneyci, bağıntılı başarı durumunda olan ve bağıntısız başarı durumunda olan katılımcıları ikiye bölmüş ve böldüğü grupta bulunan katılımcılardan performans artırıcı veya performans azaltıcı ilaçlardan birini seçmeleri istemiştir. Aslında plasebo olarak kullanılan bu ilaçların, katılımcıların performansları üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Geriye kalan katılımcıların birinci testteki başarı düzeylerini bilmeyen bir yardımcı deneyci ise bu katılımcılardan performans artırıcı veya performans azaltıcı ilaçlardan birini seçmelerini istemiş ve böylece gizli ve açık durumlar oluşturulmuştur. Açık puan bildirme durumunda, deneyci ve katılımcıların tümü birinci testin puanlarını öğrenmişlerdir. Buna bağlı olarak katılımcılar ikinci test için de aynı durumun geçerli olacağını varsaymışlardır. Gizli puan bildirme durumunda ise ilk testte alınan puanları sadece deneyci ve puanın sahibi olan katılımcı öğrenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular; bağıntısız başarı geri-dönütü alan erkek katılımcıların hem gizli hem de açık durumlarda performans azaltıcı ilaçları tercih ettiklerini ve böylece performanslarına yönelik hem kendi hem de diğerlerinin yüklemelerini belirsizleştirmeyi amaçladıklarını göstermiştir. Araştırmacılar böylelikle bu katılımcıların ikinci testteki puanlarını mazur göstermeye çalıştıklarını öne sürmüştür.

İkinci deney, birinci deneyin sonuçlarını netleştirmek ve katılımcıların ilaç seçimi süreciyle ilişkili soruları cevaplamak için yapılmıştır. Araştırmacılar birinci deneyde olduğu gibi, çözülemeyen problemlerle karşılaştığı için başarısız olan katılımcıların, başarı geri-dönütü aldıklarında performans azaltıcı ilaçları seçeceklerini varsaymışlardır. İkinci deneyde çözülebilen veya çözülemeyen problemlerin ardından herhangi bir geri-dönütün verilmediği bir durum daha oluşturulmuş ve böylece bağıntılı, bağıntısız ve belirsiz şeklinde üç başarı durumu

işe koşulmuştur. İkinci deneyde birinci deneyin sonuçlarını tekrarlayıcı nitelikte bulgular elde edilmiş ve kendini sabotaj davranışının ortaya çıkmasında başarı geri-dönütünün etkili olduğu gözlenmiştir. Kolditz ve Arkin (1982) ile Weidner'in (1980) çalışmaları, Jones ve Berglas'ın (1978) bulgularını desteklemiş ve yeteneklerine güven duymayan bireylerin performans azaltıcı bir ilaç seçerek kendini sabote ettiklerini, yeteneklerine güvenenlerin ise performans artırıcı ilaçları tercih ettiklerini göstermiştir.

Berglas ve John'un (1978) araştırması diğer araştırmacılar tarafından, alkol kullanımının kendini sabotaj stratejisi olarak ele alındığı benzer çalışmalarda tekrarlanmıştır. Örneğin; Tucker, Vuchinich ve Sobell'in (1981) kendilerini sosyal alkol içici olarak tanımlayan erkek üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri iki çalışmada katılımcılar, çözülmesi mümkün olan ve olmayan problemler içeren bir sınava alınmıştır. İlk denemenin ardından katılımcılara ya hiçbir geri-dönüt verilmemiş veya başarı geri-dönütü verilmiştir. Yani başarısız olsalar bile bu durum katılımcılara bildirilmemiştir. Daha sonra katılımcılar alkol almış ve onlara yeniden teste girecekleri söylenmiştir. Ayrıca birinci çalışmada katılımcılara teste hazırlanmalarına yardımcı olacak ön hazırlık materyaller verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ikinci çalışmadaki katılımcıların ikinci teste girmeden önce daha fazla alkol tükettiklerini ortaya koymuştur. Tucker ve diğerleri, başarı olasılığını artıracak olanaklara sahip olan bireylerin, kendini sabotaj stratejisi olarak daha az alkol kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Kendini sabotaj kavramı ortaya atıldığı andan itibaren sürekli ve farklı yönleriyle incelenmektedir. Araştırmalar kendini sabotajın temelindeki dinamikleri, kendini sabotaj açısından bireysel farklılıkları, çeşitli kendini sabotaj stratejilerini, kendini sabotajın sonuçlarını ve bu kavramın doğasını boylamsal, ilişkisel ve deneysel çalışmalarla ele almaktadır. Bununla birlikte insanın yapı olarak karmaşık ve çok yönlü bir varlık olması araştırmaların sayısının artmasına paralel olarak yeni araştırmalara duyulan ihtiyacı artırmaktadır.

Kendini sabotaj stratejileri

Kendini sabotaj formları

Birey kendini nasıl sabote eder? Bu süreç nasıl gerçekleşir? Kendini sabotaj bir iddia mı yoksa bir eylem midir? Araştırmacılar bu soruları cevaplamak amacıyla çok sayıda çalışma yapmıştır. Bu alanla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda oluşan literatürde geleneksel olarak iki tür kendini sabotaj formundan

söz edilmiştir: Sözel ve davranışsal. Bazı kendini sabotaj stratejileri amaçlı biçimde davranışlar aracılığıyla gerçekleşirken, bazı durumlarda birey sadece bir engelin varlığından söz ederek kendini sabotaja başvurmaktadır.

Sözel veya öz-bildirimli yani bireyin kendisinin ifade ettiği kendini sabotaj, performansın başarısız olması durumunda bir mazeret olarak sunulmaktadır. Sözel kendini sabotaj durumunda birey, içinde bulunduğu koşulların olumsuz olduğunu ve başarısızlığına bu koşulların yol açtığını ifade etmektedir. Ryska (2002) tarafından "iddia edilen engeller" olarak da adlandırılan bu kendini sabotaj stratejileri, bazı durumlarda kaygının bazen ise travmatik bir olayın varlığını öne sürme şeklinde gerçekleşmektedir. Bireyin verimli performans sergilemesini önlediğini ve başarısızlığına gerekçe olarak öne sürdüğü bu tür engellerden araştırmalarda genellikle sözel kendini sabotaj stratejileri olarak söz edilmektedir.

Bununla birlikte davranışsal kendini sabotaj stratejileri, doğrudan performansı etkileyen, kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Davranışsal kendini sabotaj, bireyin sınava çalışmayı ertelemesi, sınavdan önce alkol alması veya sınava hazırlanma yerine sinemaya gitmesi gibi gerçek sabotaj davranışları içeren ve diğer bireyler tarafından da objektif olarak gözlemlenebilen stratejilerdir. Bu nedenle davranışsal kendini sabotaj durumunda birey, performansının değerlendirilmesinden önce kendisi için dezavantajlar üretmektedir. Davranışsal kendini sabotajda birey görevi aktif biçimde zorlaştırır ve davranışsal kendini sabotaj diğer bireyler için daha ikna edicidir (Snyder & Smith, 1982; Leary & Shepperd, 1986). Davranışsal kendini sabotaj, sözele göre başarı şansını gerçekten azalttığı için daha fazla olumsuzluklara yol açmakta ve tartışılmaya daha az açık bir biçimde açığa çıkmaktadır. Sözel kendini sabotajda ise temelde bir mazeret sunma vardır ve bireyin performans şansı çok fazla değişmemektedir.

Davranışsal kendini sabotaj sözel kendini sabotaja göre hem daha riskli hem de daha maliyetlidir. Örneğin; birey gerekli ön çalışmaları yapmamış olmasını yetersiz performansı için bir bahane olarak öne sürebilir ancak bu sürecin bireyin iyi performans sergileme olasılığını azaltacak olması göz ardı edilmemelidir. Aksine bireyin basit biçimde sözel olarak çok gergin veya çok yorgun olduğunu dile getirmesi yetersiz performansı için geçerli bir bahane olmasına rağmen onun iyi performans sergileme olasılığını gerçekte azaltmayabilir. Bu farklılık dikkate alındığında bu iki kendini sabotaj türünün tercih edilmesinin temelinde farklı

unsurların yattığı görülmektedir. Bu etkenlerin bilinmesi kendini sabotajı yordayan faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Coudevylle, Martin Ginis, & Famose, 2008).

Davranışsal kendini sabotaj stratejileri etkili olduğu için bireyin performansının kötüleşmesine ve sonuçta çevrenin olumsuz yüklemelerine maruz kalmasına yol açacaktır. Ek kazançlar ve yan ürünler yoksa davranışsal kendini sabotajın bedeli ağırdır; çünkü sözel kendini sabotaj zaten olası başarısızlığa ilişkin bir gerekçe sunmaktadır. Bu nedenle birey çoğunlukla önem sırasından başlayarak diğerlerinin varlığını, performansın benlik imajına yapacağı katkı oranını, görevin kendisi için önemini ve performansın sonuçlarından elde edeceği olumlu-olumsuz çevresel geri-dönütleri dikkate alıp, kar zarar hesabı yaptıktan sonra kendini sabotaja başvurup başvurmayacağını ve kullanacağı kendini sabotajın türünü belirlemektedir (Salomon, 1997). Benzer biçimde Greenberg, Pyszczynski ve Paisley (1985) kendini sabotaj davranışının, görevde başarılı olmanın sonucunda elde edilecek dışsal kazanç ile başarısızlık durumunda öz-saygının korunmaması sonucunda ortaya çıkacak zarara yönelik bir maliyet-kazanç analizini yansıttığını öne sürmüştür.

Davranışsal kendini sabotaj stratejilerini tercih eden birey bu tür bir risk alabilir çünkü bu birey olası bir kötü performans sergileyeceğine kendini ikna etmiştir. Öte yandan sözel kendini sabotaj eğilimi sergileyen birey, daha genel öz-şüphelerden dolayı sıkıntı yaşıyor olabilir; bu bireyin başarısızlığın çok yakın olduğuna inanması gerekli değildir ancak o genel yapabilirlik, başarı ve öz-değer düzeyine ilişkin kuşkular yaşayabilir. Ayrıca öz-saygı düzeyi düşük birey performansını son derece pahalıya mal olan davranışsal kendini sabotaj stratejileriyle riske atmak istemez bunun yerine başarısız olduğunda kendini temize çıkarabilecek ve risk düzeyi daha düşük olan sözel kendini sabotajı tercih eder. Gerçekten de Martin ve Brawley (2002) öz-saygı düzeyi düşük bireylerin daha fazla sözel kendini sabotaj eğilimi sergilediklerini bulmuştur.

Stratejiler

Birçok araştırma, kendini sabotajın bir davranış veya mazeret sunma biçimi olarak nasıl açığa çıktığını incelemiştir. Bu araştırmalar çok sayıda kendini sabotaj stratejisinin varlığını kanıtlamıştır. Literatüre geçen kendini sabotaj stratejilerinin en önemlileri şunlardır:

Davranışsal stratejiler

- ✓ Bireyin görev ve faaliyetlerini ertelemesi,
- ✓ Bireyin görevle ilgisi olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenmesi,
- ✓ Bireyin kendine aşırı yüklenmesi,
- ✓ Bireyin ulaşılması güç olan hedefler belirlemesi,
- ✓ Bireyin madde, ilaç ve alkol kullanması,
- ✓ Bireyin yeterli pratik ve alıştırma yapmaması,
- ✓ Bireyin görevi yerine getirmek için gerekli çabayı harcamama-sı,
- ✓ Bireyin fırsatları göz ardı etmesi,
- ✓ Bireyin yeteneği körelten performans ortamları seçmesi.

Sözel stratejiler

- ✓ Bireyin sınav kaygısı yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin psikolojik ve fiziksel semptomlar bildirmesi,
- ✓ Bireyin sosyal kaygı yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin olumsuz duygular yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin travmatik olaylar yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin hipokondrik eğilimler sergilemesi,
- ✓ Bireyin utandığını öne sürmesi.

Synder ve Smith'e (1982) göre bunlar "bireyin öz-saygı ve yeterlik algısını artırmasına yardımcı olabilecek ve somut ödüller elde etmek için kullanılan semptomlardır" (s. 107). Kendini sabotaj durumunda birey genellikle başarısızlığının nedeninin, yetenek eksikliğinden çok çaba eksikliği olarak algılanabileceği bir pozisyon düzenlemektedir. Baumgardner, Kaufman ve Ervin (1989) diğerlerinin kendilerine yönelik beklentilerini ve başarısızlığın sorumluluğunu azaltacağına inanmaları durumunda, katılımcıların hem davranışsal (sınava hazırlanmayı erteleme) hem de sözel (konsantre olamadığını iddia etme) kendini sabotaja başvurduklarını bulmuştur. Bununla birlikte üretecekleri engelin sadece başarısızlığın sorumluluğunu azaltacağına ancak diğerlerinin kendilerine yönelik beklentilerini azaltmayacağına inanmaları durumunda katılımcılar davranışsal yerine sözel kendini sabotaja başvurmuşlardır. Bu sonuç, bireyin sözel kendini sabotaj yerine davranışsal kendini sabotaja yönelmesi için kazancının büyük olması gerektiğini öne sürmektedir.

Kendini sabotaj stratejileri, bireyin benliğiyle ilişkili olası olumsuz performans geri-dönütlerinin nedensel yüklemelerini kontrol etmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin; Jones ve Berglas (1978), kronik alkol bağımlılarının, çeşitli durumlarda yetersiz performanslarına bir bahane olarak kendini sabotaj stratejilerini aktif biçimde kullandıklarını ve böylelikle bu performansın yeteneğe yüklenmesini engellediğini savunmuştur. Olumsuz geri-dönüt tehdidi taşıyan ve benliğine yönelik değerlendirme içeren durumlarla yüzleştiğinde, depresif semptomlar bildiren bireyin benimsediği strateji, az çaba harcadığını iddia eden bireyin stratejisiyle aynı olabilir. Hipokondrik birey olası bir başarısızlıkla yüzleştiğinde, öz-saygısının zarar görmesini önlemek için fiziksel şikâyetlerini bir bahane olarak kullanabilir. Sınav kaygısı yaşayan birey de akademik performansının, benliğinin önemli yönleriyle (zekâ, yetenek ve akademik başarı gibi) ilişkili göstergelerini en aza indirgemek için daha az önemli bir yetersizliğini (sınav kaygısı yaşamak) bahane olarak kullanabilir. Tüm bu uyumsuz davranışlar ve psikolojik semptomların ortak yönü, potansiyel tehdit edici geri-dönütleri azaltmalarıdır (Smith ve diğerleri, 1982).

Erteleme davranışı ile kendini sabotaj

Bir performanstan önce gerekli ön hazırlıkları son ana bırakma davranışı olan erteleme, davranışsal bir kendini sabotaj stratejisidir. En sık ve yaygın görülen kendini sabotaj stratejisi olan erteleme davranışı; mükemmeliyetçilik, engellenmeyi tolere edememe, onaylanma ihtiyacı ve başarısızlık korkusuyla ilişkilidir. Araştırmalar klinik olmayan yetişkin erkek ve kadınların %20'sinin kendilerini kronik erteleyiciler olarak tanımladıklarını göstermiştir (Harriott & Ferrari, 1996). Ellis ve Knaus (1977) üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün (%95), akademik görevlerini bu görevlere ilişkin kaygı yaşayana dek erteledeklerini, Solomon ve Rothblum (1984) üniversite öğrencilerinde erteleme oranının %46 olduğunu bulmuştur. Onwuegbuzie (2004) ise araştırmasında üniversite mezunlarının erteleme eğiliminde bulunma oranlarının, üniversite öğrencilerine göre 3.5 kat daha fazla olduğunu saptamıştır. Erteleme ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda kronik erteleme; öz-saygı, öz-güven ve öz-kontrol ile negatif, mükemmeliyetçilik, yetersizlik algısı, kendini aldatma, işlevsel olmayan dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Effert & Ferrari, 1989; Ferrari & Emmons, 1995; Ferrari & Tice, 2000).

Erteleme bireyin erteleme nedenine bağlı olarak hem kendini sabotaj stratejilerine hem de amaca zarar verici diğer stratejilere örnek olarak gösterilebilir. Eğer erteleme başarısızlığa mazeret oluşturabilmek için kasıtlı bir girişimse kendini sabotaj stratejisi olarak sınıflandırılabilir. Ancak öte yandan birçok öğrenci ödevlerini tamamlayabilmek için ne kadar zaman gerektiğini doğru biçimde kavrayamadıkları için ev ödevlerini yapmayı ertelemektedir. Diğer bir deyişle yeteneklerini olduğundan fazla tahmin etmektedirler. Diğer amaca zarar verici stratejiler ise öğrencinin ödevini yapmaya başladığında ortaya çıkabilir. Örneğin; bazı öğrenciler ders notlarını herhangi bir not tutmadan sadece bir kez okuyabilir ve "okuduklarını anlamaları" ile "konuyu öğrenmenin" aynı şey olduğu şeklinde yanlış bir izlenime kapılabilirler. Yani niyetleri iyi olabilir ancak amaçlarına nasıl ulaşacaklarına yönelik içgörüden yoksun oldukları için erteleme davranışı sergilerler. Bu davranışları kendini sabotaj olarak görülemez (Tannenbaum, 2007).

Kronik erteleme davranışı sergileyen erkek ve kadınlar benlikleriyle ilişkili tanımlayıcı bilgilerden kaçınır, diğer erteleyicilerde gözledikleri erteleme davranışlarına yönelik ağır eleştirilerde bulunur ve çalışmalarını gün içinde yapmak yerine geceye bırakır (Ferrari, Harriott, Evans, Lecik & Wegner, 1997). Erteleyici birey erteleyici olmayanlara göre yetenekleriyle ilişkili bilgi açığa çıkaran eylemlerden kaçınır (Ferrari, 1991c) ve en kolay ve mücadele gerektirmeyen görevleri tercih eder (Ferrari, 1991d). Kronik erteleyici, diğerlerine göre bir aktiviteyi tamamlamak için gerekli olan süreye ilişkin zayıf tahminlerde bulunur, gelecek yerine geçmiş olaylara odaklanır ve hastalıklardan daha fazla etkilenir (Tice & Baumeister, 1997). Bu birey, erteleyici olmayanlara göre benlik imajına yönelik daha fazla kaygılanmakta ve olumsuz bir imaj sergileme olasılığı bulunan durumlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Ona göre hiçbir şey yapmamak başarısızlık riskini almaktan ve beceriksiz görünmekten daha iyidir. Erteleme davranışı bir göreve başlamayı engellediği için birey başarı şansını artıracak hiçbir çaba sergilemez.

Düşük öz-değer duygusuna ve yüksek sosyal kaygıya sahip olan erteleyiciler, özellikle diğerlerinden daha az yetenekli görüneceklerine ilişkin kaygılanmaktadır. Bu nedenle erteleme davranışı sergileyen birey, diğerlerinden daha başarısız olacağını düşünerek kendini sabotaj stratejilerine başvurmakta ve böylelikle öz-değer duygusunu ve sosyal görünümünü korumaya çabalamaktadır. Ferrari (1991a) erteleyicilerin bu özelliklerinin, bir benlik koruma çabası olarak verimli performansı önleyecek çevresel engeller seçmelerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Erteleyici kadın katılımcıların öz-değer düzeyinin erteleyici olmayan kadın

katılımcılara göre daha düşük olduğu bu çalışmada; erteleyicilerin daha fazla kendini sabotaja başvurduğu, erteleyicilerin büyük çoğunluğunun görevin bireyin yeteneğiyle ilişkili olmaması durumunda diğerlerinin bulunduğu ortamlarda erteleme davranışı sergilediği, görevin bireyin yeteneğiyle ilişkili olması durumunda ise erteleme davranışını yalnızken gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bu sonuç erteleyicilerin öz-değerlerini korumak amacıyla kendini sabotaja başvurduklarını göstermektedir (Harsch, 2008).

Muszynski ve Akamatsu (1991) doktora öğrencilerinin tezleriyle ilgili çalışmaları erteleme davranışlarını incelemiş ve ertelemenin bilişsel ve davranışsal yönlerini ölçen bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçek engellenmeyi tolere edememe, mükemmeliyetçilik, karar vermede güçlükler, onaylanma ihtiyacı, yardım kabul etmeme, bir çalışma stili olarak erteleme, kendini küçük görme, yetersiz güdülenme ve görevden soğuma gibi bir dizi ertelemeyle ilişkili değişkeni değerlendirmektedir. Muszynski ve Akamatsu araştırmalarında hem toplam erteleme davranışının hem de alt ölçeklerin klinik psikoloji doktora öğrencilerinin tezlerini geciktirmelerini yordadığını bulmuştur. Kluever, Green ve Katz (1997) ise erteleme davranışının lisansüstü tezleri tamamlamadaki etkisini incelediği nitel araştırmasında, içsel motivasyon ve özyönlendirmenin önemini vurgulamıştır. Bu araştırmada katılımcılar, lisansüstü tez tamamlamada başarısızlığa yol açan temel faktörlerin; (a) yüksek bağımlılık ihtiyacı, (b) tezin başlangıcında uygun bir plan yapmama ve (c) erteleme olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar tezi benimsemenin, araştırma konusuna bağlılık hissetmenin ve zamanı verimli kullanmanın önemine dikkat çekmiştir.

Lay, Knish ve Zanatta (1992) araştırmalarında, katılımcılara uygulamadan önce pratik yapma olanağı sunmuşlardır. Bu araştırmanın ilk aşamasında katılımcılara bu olanak sınıf ortamında sunulmuş ve elde edilen bulgular kendini sabote eden bireylerin ertelemeci bireylere göre testi almadan önce daha az pratik yaptıklarını ve testle ilgisi olmayan şeylerle daha fazla meşgul olduklarını göstermiştir. Sonraki aşamada ise katılımcılara teste hazırlanmaları için beş gün süre verilmiştir. Bu aşamada ise hem erteleyiciler hem de kendini sabote edenler testle ilgilenmemiş ve oyalayıcı şeylerle meşgul olmuştur. Erteleyicilere yeterli zaman verildiğinde, kendini sabote edenlerin davranış kalıplarına benzer davranışlar sergiledikleri görülmüştür.

Johnson ve Bloom (1995) erteleme ile beş faktörlü kişilik yapısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sorumluluğun erteleme

ile negatif, nörotisizm, dürtüsellik ve anksiyetenin ise erteleme ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Schouwenburg ve Lay'ın (1995) araştırmasından da benzer bulgular elde edilmiştir.

Tice ve Baumeister (1997) kendini sabotajın yaygın bir formu olan ertelemenin hem zararlı hem de yararlı olabileceğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmalarda araştırmacılar, dönem başında erteleyicilerin işlerini son ana bırakmayan öğrencilere göre daha az stres yaşadıklarını ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarını, dönem sonunda ise büyük bir stres altına girdiklerini, daha düşük not aldıklarını ve fiziksel semptomlarla daha fazla yüzleştiklerini bulmuştur. Erteleme kısa vadede yarar sağlayabilir ancak uzun vadede öz-yıkıcıdır. İşleri son ana bırakarak, daha düşük not alınmakta ve birçok aksiliklerle karşılaşılmaktadır. Tice ve Baumeister kısa vadeli yararlara aldanarak uzun vadeli zararları göz ardı etmenin öz-yıkıcı davranışların temel özelliği olduğunu belirtmiştir.

Zuckerman ve diğerlerinin (1998) araştırması, erteleme ve kendini sabotajın kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi stratejileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Saddler ve Sacks (1993) erteleme ile depresyon, Nurmi (1993) ile Weary ve Williams (1990) ise kendini sabotaj ile depresyon arasında pozitif ilişki saptamıştır. Yine Ryska ve diğerleri (1998) ile Clark ve Hill (1994) hem kendini sabotaj ve hem de ertelemenin anksiyete ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu ve diğer bulgular, kendini sabotaj ile ertelemenin oldukça benzer ilişki örüntülerine sahip olduğunu ve teorik olarak ilişkili olduklarını kanıtlamaktadır.

Ferrari ve Tice (2000); kronik erteleyicilerin erteleme davranışlarının onları görevlerini yerine getirmekten alıkoyduğunu ileri sürmüştür. Bu araştırmacılar 88'i kadın, 59'u erkek katılımcı üzerinde yürüttüğü iki çalışmada katılımcıların genel bir sınavdaki kronik erteleme davranışlarını değerlendirmiştir. Katılımcılara bir matematik sınavına girecekleri ve sınav öncesinde isterlerse 15 dakika ön hazırlık yapabilecekleri veya eğlenebilecekleri söylenmiştir. Birinci çalışmada; katılımcıların ortalama 9 dakika eğlendiği gözlenmiştir. İkinci çalışmada da katılımcılara birinci çalışmadakine benzer bir matematik sınavı uygulanmış ancak sınav öncesinde bunun gerçek bir sınav olmayacağı daha çok bir alıştırma olacağı söylenmiştir. Bu iki çalışmasında Ferrari ve Tice, kronik erteleyicilerin kendini sabotaj stratejilerine daha fazla başvurduklarını bulmuş ve görüşleri için deneysel kanıt elde etmiştir. Ayrıca hem birinci hem de ikinci çalışmada, kendilerine sınavın son derece önemli olduğu söylenen katılımcılardan

kronik erteleyici olanların; eğlenmeyle ve alternatif görevlerle daha fazla meşgul oldukları ve sınava daha az hazırlandıkları görülmüştür. Bu araştırmacılar bir görevden önce yeterli alıştırma yapmamanın bir erteleme formu olduğunu ve bu durumun görevin önemli olduğu ve performansın değerlendirileceği söylendiğinde açığa çıktığını ifade etmiştir (Harsch, 2008). Senecal, Lavoie ve Koestner (1997) ise diğerleri tarafından değerlendirilme olasılığı bulunan bir görevle yüzleşen ertelemeci bireylerin, böyle bir olasılıkla yüzleşmeyen ertelemecilere göre göreve başlamayı daha fazla ertelediklerini ve görevi tamamlamalarının daha uzun sürdüğünü bulmuştur.

Psikolojik ve fiziksel semptomlar ile kendini sabotaj

Bireyin psikolojik veya fiziksel semptomlar yaşadığını ifade etmesinin, yetersiz performansı için oldukça geçerli bahaneler olduğu düşünülebilir. Snyder ve Smith (1982), Adleryan ekolün önemli tezlerinden birisi olan 'semptomların benlik koruyucu işlevi" olduğu görüşünü kendini sabotaj teorisiyle birleştirmiş ve bireylerin benliklerini koruma amacıyla, fiziksel veya psikolojik sıkıntı ve acı yaşadıklarını iddia ettiklerini hatta bu acıları gerçekten yaşayabildiklerini öne sürmüştür.

1960'lı yıllar boyunca araştırmacılar, bireyin amaca ulaşmayı kolaylaştırmak amacıyla sıklıkla semptomları kullandığını fark etmiştir. Semptomların izlenim yönetimi için kullanıldığı görüşünü destekleyen araştırma sonuçları, Braginsky, Grosse ve Ring (1966) ile Fontana ve Klein'in (1968) çalışmalarından elde edilmiştir. Yaptıkları bir dizi deneysel ve ilişkisel araştırmada Braginsky ve arkadaşları; psikolojik rahatsızlıkları olan hastaların, psikotik semptomlarını kişisel amaçlarına ulaşmak için kullandıklarını bulmuştur. Braginsky ve arkadaşları psikolojik rahatsızlığı olan ve hastanede yatan bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, hastanede kalmayı isteyen hastaların psikolojik durumu değerlendiren bir kâğıt kalem testinde kendilerini hasta olarak, taburcu olmak isteyen hastaların ise kendilerini sağlıklı olarak yansıttıklarını bulmuştur.

Benzer biçimde Fontana ve Klein (1968) şizofrenik defisit düzeyinin, hastaların "hasta" veya "sağlıklı" birey görünümü sergileme isteklerine bağlı olarak ve diğerlerinin izlenimlerini yönetecek biçimde arttığını veya azaldığını bulmuştur. Braginsky ve Fontana'nın çalışmaları, psikiyatrik hastaların bazı ödüllere (yeni bir yatak, yiyecek vb.) ulaşabilmek için izlenim yönetimi stratejileri kullandıklarının bir kanıtı olarak görülebilmesine rağmen bu durumlarda semptomların

stratejik biçimde sunulmasının psikolojik yararlar da sağladığı ortadadır (Smith, Snyder & Handelsman, 1982).

Snyder ve Smith (1982), bireyin içsel süreçleriyle ilişkili olan ancak bir performans engeli olarak daha az dikkat çekici olan sözel semptomları da dâhil ederek yeni bir kendini sabotaj formülasyonu geliştirmiştir. Bu araştırmacılar yeni yaklaşımlarında kendini sabotajı şu şekilde tanımlamıştır:

> Kendini sabotaj; bireyin, performansının açık biçimde yetenek ve yeterliliğini yansıttığı bir alanda, yetersiz performansından dolayı yüzleşeceği olası bir öz-saygı kaybına tepki olarak gelişen bir süreçtir. Birey bu süreçte problemi, yetersizliği veya hatayı yüzeysel olarak kabul eden davranış ve özellikleri benimser. Bununla birlikte birey bu süreçte kendini şu yollarla güçlendirir: (1) Başarısızlığın benliğine yansımalarını azaltarak başarının benliğine yansımalarını ise artırarak kendisinin veya diğerlerinin performansına ilişkin yüklemelerini kontrol eder, (2) Değerlendirme içeren tehdit edici durumdan tamamen kaçınır ve (3) Benliğiyle ilişkili olumlu geri-dönütleri maksimize, olumsuz geri-dönütleri ise minimize etme potansiyeline sahip olan mevcut çevresel etkenleri korumaya çalışır (s. 107).

Snyder ve Smith'e (1982) göre semptomlar çeşitli yollarla öz-saygıyı korumak için kullanılabilir. Jones ve Berglas'la (1978) tutarlı biçimde Snyder ve Smith semptomların başarısızlık için alternatif açıklamalar sunabileceğini savunmuştur. Semptomlar aynı zamanda bireyin değerlendirme içeren durumlardan tamamen kaçınması için de bir mazerettir. Buna bağlı olarak semptomların, bireyin öz-değer duygusunu artıracak bir araç olarak kullanılabileceği söylenebilir. Snyder ve Smith, sosyal anlamda olumsuz bir algıya yol açmasına rağmen semptomların kendini sabote eden birey tarafından gerçek engeller olarak kullanıldığını; çünkü bu durumun bireyin yetersiz görünümü sergilemesinden daha az tehdit edici olduğunu vurgulamıştır.

Hipokondri

Smith ve diğerleri (1983) hipokondri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada hastalığın yetersiz performans için bir bahane olarak kullanılabileceği durumlarda, hipokondrik bireylerin daha fazla fiziksel rahatsızlık ve somatik şikayetler bildirecekleri varsayılmıştır. Araştırmaya katılımcı olarak, MMPI'ın Hipokondri Alt Ölçeği'den en yüksek ve en düşük puanları alan bireyler alınmıştır. Durumluluk kaygı ölçeği uygulandıktan sonra katılımcılar değerlendirme içeren iki durumdan birine veya herhangi bir değerlendirme

içermeyen duruma atanmıştır. Değerlendirme içeren durumlardaki katılımcılara bir sosyal zekâ testinin norm çalışması için bu araştırmanın yapıldığı, bir kağıt kalem testi uygulanacağı ve testin sonuçlarının kendilerine bildirileceği söylenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise testin içeriğiyle ilgili bir bilgi verilmemiştir. Daha sonra katılımcıların bir bölümüne kötü sağlığın performanslarını etkilemeyeceği söylenmiş diğer bölümüne ise sağlıkla ilgili herhangi bir bilgi verilmemiştir. Katılımcılara mevcut fiziksel sorunlarını ve semptomları değerlendiren bir ölçek uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, başarısızlık için bir açıklama olarak sunmanın mümkün olduğu durumlarda, fiziksel semptomların öz-saygıyı korumanın bir yolu olarak kullanıldığını göstermiştir. Smith ve arkadaşları, bireyin değerlendirme içeren durumlarla yüzleştiğinde ortaya çıkan kendini sabotajın hipokondrik davranışın etiyolojisi ve sürdürülmesinde olası bir açıklama olabileceğini öne sürmüştür. Smith ve diğerlerinin (1983) çalışmasını referans aldıkları araştırmalarında Organista ve Miranda (1991), medikal hastalarda kendini sabotaj ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular medikal hastaların öz-saygı tehdit edici unsurlarla karşılaştıklarında, bir kendini sabotaj stratejisi olarak somatik semptomlar bildirdiklerini ortaya koymuştur.

Ağrı ve acı

Kronik ağrı, bireyin öz-saygısını tehdit eden veya stresli durumlarla başa çıkabilmesi için gerekli yeterliliğe sahip olmadığını hissettiren durumlardan kaçınmak amacıyla kullanılmaktadır. Mayerson ve Rhodewalt (1988), öz-saygı koruma aracı olarak ağrının stratejik biçimde kullanılmasını incelemiş ve katılımcıların araştırmada iki zihinsel yetenek testinin karşılaştırılacağına inanmaları sağlanmıştır. Bu araştırmada katılımcılara dikkat dağıtıcı faktörlerden etkilenmeyen iki analoji testi uygulanmış ve katılımcılara bu testlerin zekâyı ölçtüğü söylenmiştir.

Birinci test süresince katılımcılar, dikkat dağıtıcı sese maruz bırakılmışlardır. Daha sonra katılımcılara bağıntılı (bireyin performansıyla ilişkili olan sözel veya davranışsal bir ödül) veya bağıntısız (bireyin performansıyla ilişkili olmayan sözel veya davranışsal bir ödül) başarı geri-dönütleri sunulmuştur. Diğer bir deyişle katılımcıların yarısı bağıntısız başarı geri-dönütü aldığı için bir sonraki testte sergileyebilecekleri performanslarına ilişkin herhangi bir kestirimde bulunamamıştır. İkinci teste başlamadan önce katılımcılardan ellerini son derece soğuk bir suya daldırmaları ve hissettikleri acıyı 7'li Likert bir derecelendirme üzerinde işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcılara buzlu suyun oluşturduğu sadece

aşırı düzeydeki acının test performanslarında dikkat dağınıklığına yol açacağı bildirilmiştir. İkinci testin tamamlanmasından sonra katılımcılara başarı ve başarısızlık geri-dönütleri verilmiş ve tekrar soğuk suyun yaşattığı acıyı derecelendirmeleri istenmiştir. Bulgular acı bildirmenin açık biçimde bir kendini sabotaj stratejisi olarak kullanıldığını ve katılımcıların acı bildirme düzeylerinin, acıyı kendini sabotaj stratejisi olarak kullanabilme düzeylerine bağlı olarak arttığını veya azaldığını göstermiştir. Bağıntısız başarı geri-dönütü alan katılımcılar ikinci testteki geri-dönütlerin tanılanmasını zorlaştırabilecek bir acı düzeyi bildirmişlerdir. Bu sonuç, kendini sabote eden ve etmeyen bireylerin ikinci testte başarılı veya başarısız olduklarını öğrendikten sonra kendilerine yönelik yaptıkları yüklemeler tarafından da doğrulanmıştır. Daha özel olarak, birinci testten sonra bağıntısız başarı geri-dönütü alan katılımcılar, ikinci testte yetersiz veya başarısız olmaları durumunda bunu mazur gösterecek şiddette acı bildirmiştir. Bağıntılı başarı geri-dönütü alan katılımcılar ise suyu gerçek derecesine yakın düzeyde soğuk olarak tahmin etmiş ve bağıntısız başarı geri-dönütü alanlara göre daha az acı verici olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca ikinci testten sonra başarısızlık geri-dönütü alan katılımcılar, başarı geri-dönütü alanlara göre suyun daha soğuk olduğunu ve daha acı verici olduğunu söylemişlerdir (Rhodewalt, 1990).

Sınav kaygısı

Smith ve diğerleri (1982) bireyin bildirdiği (self-report) sınav kaygısını bir kendini sabotaj stratejisi olarak incelemiştir. Araştırmaya katılımcı olarak sınav kaygısı son derece yüksek ve düşük olan kız üniversite öğrencileri alınmıştır. Katılımcılara iki bölümden oluşan bir sınava girecekleri bildirilmiş ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği uygulandıktan sonra deney grubundaki katılımcılara, bir zekâ testinin norm çalışmasını güncellemek üzere araştırmaya alındıkları ve uygulama sonunda genel zekâ testi puanlarını öğrenebilecekleri söylenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise bir pilot çalışma yapıldığı söylenmiş ve testi cevaplamaları istenmiştir. Yine katılımcıların bir bölümüne kaygılarının sınav performansları üzerinde etkili olabileceği diğer bir bölümüne ise yaşayacakları kaygının başarısızlıkları için bir bahane olamayacağı ifade edilmiştir.

Araştırmada sınav kaygısı yüksek olan katılımcıların; benliklerine yönelik önemli bir tehditle yüzleştiklerinde (sınavın standart bir zekâ testi olması) ve kaygılarının başarısızlıkları için geçerli bir mazeret olabileceğini düşündüklerinde daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bildirdikleri görülmüştür. Ayrıca girecekleri

sınavın zekâ testi olduğunu ancak yaşayacakları kaygının performanslarını etkilemeyeceğini öğrenen katılımcılar diğerlerine göre daha az çaba harcadıklarını (kendini sabotaj stratejisi) ifade etmiştir. Bu sonuç sınav kaygısı yüksek olan bireylerin kendini sabotajdan aldıkları hazzın, sınav kaygısı yaşadıklarını öne sürerek kendilerini sabote etme eğiliminin önüne geçtiğini göstermesi açısından önemlidir (Rhodewalt, 1990). En yüksek düzeyde kaygıyı sürekli kaygılı olan bireylerin yaşadığı görülmüştür ancak bu durum sadece kaygının performans üzerindeki etkisinin belirsiz olduğu durumlar için geçerli olmuştur. Bu deney bireyin kaygı yaşadığını ifade etmesinin, semptom bildirme eğiliminde olan bireylerde de olsa bir kendini sabotaj stratejisi olarak kullanıldığını göstermektedir.

Depresyon

Birçok araştırmada depresyonun kişilerarası ilişkilerdeki yetersizlikle ilişkili olduğu, depresif bireylerin diğer bireyler tarafından daha olumsuz olarak algılandığı ve gelecek ilişki olasılıklarında depresif bireylerin tercih edilmediği görülmüştür. Diğer bireylerin depresif bireylere yönelik tepkileri net biçimde saptanmasına rağmen, bu tepkilere yol açan davranışları belirlemek oldukça güçtür. Buna bağlı olarak özel davranış kalıplarından çok depresif semptomların kendi başına sosyal reddedilmeye yol açtığı birçok araştırmacı tarafından kabul gören bir bakış açısıdır. Eğer depresif semptomlar; bireyin sosyal ilişkilerinde reddedilmesine neden oluyorsa olumsuz duyguların dışa yansıtılması depresif bireylerin ilişkilerini tehlikeye atabilir (Baumgardner, 1991).

Depresif semptomlar, kendini sabotaj amacıyla kullanılabilmektedir. Depresif bireylerin sosyal ilişkilerine yönelik kaygıları, olumsuz duygularının ilişkilerinde başarılı olmalarını engellediğini iddia etme oranlarıyla paralellik sergilemektedir. Birçok kuramsal yaklaşım (örneğin, öğrenilmiş acizlik ve Beck'in bilişsel kuramı), bireyin yeteneklerinden kuşkulanmasının klinik depresyonun temel özelliği olduğunu varsaymaktadır. Genel olarak bu formülasyonlar depresif bireylerin başarısızlığı daha olası gördüklerini savunmaktadır. Bu eğilim depresif bireylerin öz-yıkıcı yükleme biçimlerinin veya genel olumsuz öz-semalarının bir yansıması olabilir. Ayrıca başarılı olan depresif bireylerin bu başarıyı sürdürme yeteneklerinden, başarısız olan depresif bireylerin ise olumsuz performanslarının üstesinden gelebilme yeteneklerinden kuşkulandıkları, bilişsel kuramların hem fikir oldukları genel bir varsayımdır. Bu durum depresif bireylerin

kendini sabotaj eğiliminde olabilecek bir grupta bulunmalarını kolaylaştırmaktadır (Baumgardner, 1991).

Baumgardner (1991), 112 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü deneysel çalışmada Beck Depresyon Ölçeği'ni kullanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bireyin olumsuz duygulanım yaşadığını iddia ederek bunu bir kendini sabotaj aracı olarak kullandığını kanıtlamıştır. Bu araştırmada katılımcıların yarısına, depresif duygu durumunun bir sonraki sınavlarından alacakları puanları olumsuz etkileyebileceği söylenmiştir. Bulgular, bu bilgiyi alan, daha depresif olan ve önceki sınavdan aldıkları puanların deneyci tarafından bilindiğine inanan bireylerin daha fazla depresif semptomlar bildirdikleri görülmüştür. Weary ve Williams (1990) ise kendini sabotaj stratejisi olarak depresif semptomları incelemiştir. Bu araştırmada depresif ve depresif olmayan katılımcılara basit bir görsel motor testi verilmiştir. Her iki gruptaki katılımcıların yarısına, bu testi başarıyla tamamlamaları durumunda diğer benzer bir teste başlayabilecekleri söylenmiştir. Bulgular depresif katılımcıların, başarının değerlendirmeye tabi tutulması durumunda görevde başarısız olduklarını ve bu katılımcıların daha fazla depresif belirti bildirdiklerini göstermiştir.

Alkol ve madde kullanımı ile kendini sabotaj

Araştırmalar bağıntısız bir başarının ardından erkeklerin alkol (Tucker ve diğerleri, 1981) veya uyuşturucu madde kullandığını (Berglas & Jones, 1978; Kolditz & Arkin, 1982) ortaya koymuştur. Katılımcılar çözülmesi mümkün olan ve olmayan zihinsel problemleri çözmeye çalışmış ve ardından başarı geri-dönütü almışlardır. Böylece sırasıyla, bağıntılı (çözülebilen problemleri çözmeye çalışanlara verilen başarı geri-dönütüyle ortaya çıkmıştır) ve bağıntısız (çözülemeyen problemleri çözmeye çalışanlara verilen başarı geri-dönütüyle ortaya çıkmıştır) başarı durumları oluşturulmuştur. Bağıntısız başarı durumunda olan erkekler, performanslarını artıracak bir seçeneğe ulaşamadıklarında, göreli fazla miktarda performanslarına zarar verici madde veya alkol kullanmış ve bu yolla kendini sabotaj eğilimi sergilemiştir.

Kendini sabotajı güdüleyen faktörler

Tüm bireyler kendini sabotaj eğilimi sergilememektedir. Ayrıca kendini sabotaj eğilimi sergileyen bireyler tüm durumlarda bu davranışlara başvurmamaktadır. Araştırmalar kendini sabotaj eğiliminin daha yoğun biçimde açığa

çıkmasına yol açan bazı etmenlerden söz etmiştir. Görevin bireyin benliğiyle ilişkili olması, görevin birey için önemli olması veya bireyin görevdeki performansının diğer bireyler tarafından izlenmesi kendini sabotajın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca başarıya ulaşma açısından bireyin belirsizlik yaşaması, ulaşılabilecek diğer bahanelerin bulunmaması, kendini sabotajın makul olması ve o anda benliği korumaktan daha önemli olabilecek kaygıların bulunmaması gibi faktörler de kendini sabotaj olasılığını artırmaktadır (Eddings, 2003). Kırılgan bir benlik yapısına sahip olmak veya bağıntısız başarı geri-dönütü (sergilenen performansla ilişkili olmayan ödül) almak gibi diğer bazı durumlar da bireyin başarılı bir performans sergileyeceğine ilişkin inancını sarstığı için kendini sabotaja yol açmaktadır:

Görevin birey için önemli olması

Jones ve Berglas (1978) kendini sabotajla ilgili tartışmalarını -bireylerin benlik imajlarını korumak için yüklemsel stratejiler kullandıkları- teziyle başlatmışlar ve görüşlerini şu şekilde dile getirmişlerdir:

> Biz bireyin kendisini yeterli ve zeki bir birey olarak algılayabilmek için davranışlarını aktif biçimde düzenlediğine ve bu yönde fazlaca çaba harcadığına inanmaktayız (s. 200).

Bu görüş iki temel varsayım içermektedir. Birincisi; kendini sabotajın benlik kavramını korumayı amaçlayan bir strateji olduğudur. İkincisi ise; tüm yönleriyle olumlu olmasa bile birey korumaya özen gösterdiği bir benlik yapısına sahip olmalıdır. Belki birey benliğiyle ilişkili bazı olumsuzluklara sahip olabilir veya benliğinin bazı yönlerinden memnun olmayabilir. Kendine güveniyle ilişkili problemler yaşayabilir, içinde bulunduğu sosyal yapıdaki konumundan hoşnut olmayabilir veya iş yaşamında çeşitli başarısızlıklar deneyimlemiş olabilir. Sonuçta tüm bu olumsuzluklar bireyin benliğinin hassas ve kırılgan bir yapıya bürünmesine yol açabilir.

Bununla birlikte birey kendini önemli ve değerli hissetmeli ve konumunu korumayı amaçlamalıdır. Diğer bir deyişle; birey gerçekten önemsediği ve narin de olsa bütünleştiği bir benlik yapısına sahip olmalıdır. Aksi takdirde kendini sabotaj gereksizdir. Çünkü bireyin korumaya değer bir benlik yapısı olmadığı için tehditleri benliğinden uzaklaştırmasını sağlayacak stratejiler kullanmasına

gerek kalmayacaktır. Bu noktayla ilgili görüşlerini Jones ve Berglas (1978) şöyle aktarmıştır:

> Benlik koruyucu stratejilerin oluşması için birey, korumak için değer verdiği bir şeye sahip olmalıdır. Ortada bir başarı deneyimi olmalıdır. Bireyin kırılgan ve belirsiz ancak tamamen olumsuz olmayan bir benlik yapısı olmalıdır (s. 205).

Herhangi bir performansın bireyi kendini sabotaja güdülemesi için o performansın çıktısının bireyin benliğiyle ilişkili olması ve birey için bir önem arz etmesi gerekmektedir. Eğer performanstaki başarısızlık bireyin öz-imajını etkilemiyorsa, bu performanstan elde edeceği sonuç bireyi imaj yönetme stratejileri kullanmaya teşvik etmeyecektir (Rhodewalt & Vohs, 2005). Benzer biçimde görev önemsizse, erteleme ve çaba harcamama gibi davranışlar kendini sabotajdan çok bireyin göreve ilgisiz olduğu şeklinde yorumlanabilir (Örneğin; bir kadının bulaşıkları yıkamayı ertelemesinin nedeni günlük ev işlerinin sıradan olması ve canını sıkması olabilir. Bu erteleme durumunda kadının, bu görevi başarıyla yerine getiremeyeceği için yaşayacağı olumsuzluklardan dolayı kaygılanması çok düşük bir olasılıktır). Yani bireyin göreve yüklediği önem arttıkça ve bu önemden dolayı öz-saygı ile görev arasındaki ilişki yükseldikçe, kendini sabotaj eğilimi daha fazla açığa çıkacaktır.

Araştırmalar görevin birey için önem düzeyinin, kendini sabotajın ortaya çıkmasında en önemli etken olduğunu doğrulamıştır. Örneğin bir üniversite öğrencisi matematik dersinin sınavından elde ettiği başarıyı, sayısal yeteneğinin bir göstergesi olarak algılayabilir. Bu algılama öğrencinin kendini sabote etmesi için yeterli değildir. Öğrencinin bu dersin sınavından önce kendini sabotaj eğiliminde bulunabilmesi için aynı zamanda sayısal yeteneğin kendisi için önemli olduğuna inanmalıdır.

Görevin birey için önemli olmasının kendini sabotajın ortaya çıkması üzerindeki etkisi çok sayıda araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Örneğin Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer (1984) araştırmalarında, görevin önemi ve kendini sabotajı, yüzücü ve golfçulardan oluşan iki grup sporcu üzerinde incelemiştir. Bu çalışmada sporcular kendini sabotaj ölçeğinden elde ettikleri puanlara göre yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılmış ve bulgular kendini sabotaj düzeyi yüksek sporcuların önemli yarışmalardan önce daha az pratik yaptıklarını göstermiştir. Buna göre performansın birey için önemi arttıkça bireyin kendini sabotaj oranı da artmaktadır.

Shepperd ve Arkin (1989) çalışmalarında görevin önemini manipüle etmiştir. Bu araştırmada katılımcıların yarısına girecekleri sınavın akademik ve mesleki başarılarının geçerli ve güvenilir bir göstergesi olduğu diğer yarısına ise bu sınavın henüz deneme aşamasında olduğu ve geçerli olmadığı söylenmiştir. Daha sonra katılımcılar sınav süresince dinlemek üzere beş şarkı kasetinden birini seçmişlerdir. Katılımcılara kasetlerin ikisindeki şarkıların sınav performansını azaltıcı, ikisinin sınav performansını kolaylaştırıcı birinin ise sınav performansı üzerinde etkisiz olduğu söylenmiştir. Bu çalışmada kaset seçimi bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Sonuçlar, sadece kendilerine verilen görevin üniversite ve kariyer yaşamları için son derece önemli olduğu söylendiğinde katılımcıların kendini sabotaja (performans azaltıcı kaset seçme) başvurduklarını bulmuştur.

Kendini sabotajın temelindeki güdüleri detaylı biçimde tartıştığı çalışmasında Tice (1991), görevin belli bir alandaki yetersizliklerin önemli bir göstergesi olarak tanımlandığında öz-saygı düzeyi düşük bireylerin, olağanüstü yetenekliliğin bir göstergesi olarak tanıtıldığı durumda ise öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin kendini sabotaj eğilimi sergilediklerini bulmuştur. Bu durum donanımlı ve yetenekli görünmenin öz-saygı düzeyi yüksek bireyler için, yetersiz görünmekten kaçınmanın ise öz-saygı düzeyi düşük bireyler için önemli olduğunu göstermektedir.

Görevdeki başarıya ilişkin belirsizlik

Performansın birey için önemli olması kendini sabotajın gerçekleşmesi için tek başına yeterli değildir. Önceki örneği incelediğimizde eğer matematik sınavından önce öğrenci çok iyi hazırlanırsa öz-güven düzeyi yüksek olur ve sınavdan başarılı olacağına yönelik bir belirsizlik yaşamaz. Dolayısıyla sınav onun için çok önemli olsa bile bu sınavda başarı olasılığını daha yüksek tuttuğu için fazlaca kaygılanmaz. Çünkü başarılı olacağından emindir. Ayrıca bireyi kaygılandıran ve benlik koruyucu stratejilere başvurmasına yol açan başarı olasılıkları değil başarısızlık olasılıklarıdır. Diğer bir deyişle başarılı bir deneyim sonucunda performansının değerlendirilmesi olasılığı birey için bir tehdit değildir. Birey başarılı olacağına yönelik bir belirsizlik içinde değilse başarısızlığın benliğe vereceği zarardan korunmak için kendini sabotaj eğiliminde bulunmaya ihtiyaç duymaz.

Algılanan kişisel kontrol, öz-değer güdüsüyle ilişkili olduğu için performanslarının sonuçları üzerinde herhangi bir kontrolleri olmadığını düşünen bireyler, başarısızlıktan kaçınıp kaçınamayacaklarına veya başarıya ulaşıp ulaşamayacaklarına ilişkin artan bir belirsizlik duygusu yaşar ve buna bağlı olarak benliklerini

koruma gereksinimi hissedebilirler. Kendini sabotaj açısından düşünüldüğünde, Baumeister ve Scher (1988), "kendini sabotaja neden olan temel etmenin, bireyin gelecekteki performansına yönelik güvensizliği" (s. 8) olduğunu savunmuştur.

İyi olmak önemliyse ancak birey bunu nasıl başaracağına ilişkin bir öngörüye sahip değilse veya iyi olabileceğine inanmıyorsa, kendini sabotaj için son derece uygun bir ortam gelişmiş demektir. Aynı zamanda başarısız deneyimler bireyin yeteneklerine güven duymasını engelleyerek yeteneklerine ilişkin belirsizlik yaşamasına yol açabilir ve böylece gelecekteki görevlerde iyi performans sergilemesini engelleyebilir. Bu durum da kendini sabotaja yol açar, özellikle de başarısızlık bireye özelse.

Jones ve Berglas (1978) bireyin yetenek ve becerilerine ilişkin yaşadığı belirsizliği bir yeterlilik karmaşası olarak ele almış ve bu durumun ebeveyn etkisiyle, özellikle de ebeveynin çocuğuna yönelik dengesiz övgüleriyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bununla ilişkili olarak Jones ve Berglas (1978) kendini sabote eden bireylerin, ebeveynlerinden aldıkları ödül veya övgünün gerçekte hangi davranışlarıyla ilişkili olduğunu saptayamayan bireyler olduklarını iddia etmiştir. Ödülün gerçek nedenine ilişkin yaşadığı belirsizlik, bireyin yeteneklerine ilişkin şüphe duymasına ve yeteneğinin değerlendirileceği durumları tehdit edici olarak algılamasına yol açmaktadır. Böylece kendini sabotaj, başarısızlığa ilişkin alternatif bir açıklama bulmanın ve başarısızlığı mantıklı hale getirmenin birincil yolu olmaktadır. Bu nedenle kendini sabote etme eğiliminin; öz-imajı olumlu olmasına (büyük olasılıkla ebeveyninden aldığı övgü sonucunda) rağmen bu olumlu öz-imaja ilişkin belirsizlik yaşayan (övgünün nedenine yönelik karmaşadan dolayı) bireylerde gelişme olasılığı daha yüksektir.

Bireyin yeterliliğine ilişkin kompleks yaşamasına ve sonuç olarak kendini sabotaj davranışı sergilemesine yol açan iki tür ebeveyn övgüsünden söz edilebilir. Birincisi; aldığı övgünün performansından mı yoksa ebeveyninin kendisine yönelik koşulsuz sevgisinden mi kaynaklandığını belirlemede çocuğun yaşadığı güçlüktür. Çocuğun hangi eyleminin başarılı hangisinin başarısız olduğunu ve başarı davranışlarının ebeveyni tarafından nasıl algılandığını fark etmesi gerekmektedir. Bunu sağlayabilmek için ebeveynler çocuğunun performanslarına ilişkin sağlıklı ve tutarlı geri-dönütler sunmalıdır. Böylelikle çocuk tekrarlama olanağına sahip olduğunda benzer bir görevi başarıyla yerine getirebilmek için ne tür stratejiler kullanması gerektiğine yönelik sağlıklı bir iç görü kazanacaktır. Ayrıca nerede hatalı olduğunu bilmesi çocuğun performansını gözden geçirmesine

ve hata ayıklama sürecini işlevsel biçimde tamamlamasına yardımcı olacaktır. Sonuç olarak; ebeveynin çocuğunu her koşulda ödüllendirmesi, çocuğun bir görev için harcanan çaba ile elde edilen başarı arasındaki ilişkiyi gözden kaçırmasına, performansının çıktılarına yönelik belirsizlik yaşamasına ve nihai olarak kendini sabotaj alışkanlığı kazanmasına yol açacaktır.

Bireyin yeterliliğine ilişkin kompleks yaşamasına yol açan ikinci etken ise ebeveynin başarılması son derece zor olan durumlar için çocuğunu olumlu yönde teşvik etmesi ve onu övmesidir. Bu sıklıkla yaşanan bir durumdur. Ebeveynler çocuklarının her şeyi başarabileceklerine, her alanda üstün yetenek sergileyebileceklerine ve en zor görevlerde bile optimal performans sergileyeceklerine derinden inanarak kendilerini aldatma eğilimindedir (Akın, 2010a). Buna bağlı olarak çocuğunun başarılı olmasını ve bunu her durumda gerçekleştirmesini arzu etmektedir. Böylece yapamayacakları ve başarılı olamayacakları görevler için çocuğunu güdülemekte ve bazen bu motivasyonun boyutu gerçeklikten kopacak düzeyde gerçekleşmektedir. Bu durum çocuğun gerçek benliği ile ideal benliği yani mevcut konumu ile olmayı arzuladığı konum arasında bir uçurum oluşmasına neden olmaktadır. Bu noktadan itibaren uyumsuz düşünce ve davranışlar baş gösterebilir. Hâlbuki ebeveynlerin çocuğunun yeteneklerine, performans düzeylerine, başarı grafiklerine ve daha da önemlisi neyle ilgilendiklerine yönelik doğru bir farkındalık geliştirmeleri son derece önemli ve olmazsa olmaz bir koşuldur. Bu koşul sağlanmadığı takdirde ebeveynlerin çocuğunu adeta başarı üreten bir makine gibi görmeleri kaçınılmaz olacaktır. Bunun sonucunda da çocuk biraz ebeveynlerinin beklenti ve taleplerini yerine getirmek biraz da benliğini incitmemek ve zedelememek için boyundan büyük işlere kalkışacak ve bu tür görevlerde performansı başarıya ulaşması için yeterli olamayacağından başarısızlıkla yüzleşecektir. Başarısızlık benliği tehdit ettiği için çocuk benliğini korumak amacıyla kendini sabotaj stratejilerine başvuracaktır. Daha da kötüsü ebeveynlerin gerçeklikle ilişkili olmayan talep ve beklentileri oranında çocuk görevde başarılı olmak için çaba harcamaya devam edecek ve başarısızlıkla yüzleştikçe de başarısızlığa ilişkin duyarsızlık kazanacaktır. Artık başarısızlık da onun için bir anlam ifade etmeyecek ve çocuk kendini sabotaja gereksinim duymayacaktır. Bu daha olumsuz bir durumdur. Çünkü kendini sabotaja gereksinim duymaması, bireyin korumaya değer bir benlik yapısı olmadığını göstermektedir. Yani artık çocuk başarısızlıklara alışmış, başarı haz ve zevkini tadamayan ve benliği hiçbir şeyden etkilenmeyecek kadar tahrip edilmiş bir konuma gelmiş demektir.

Performansa ilişkin belirsizliğin kendini sabotaja katkısı çeşitli deneysel çalışmalarda incelenmiştir. Bu araştırmalarda yeteneğe yönelik belirsizliği manipüle etmek için en sık başvurulan yol, katılımcılara bağıntısız başarı (performansla ilişkili olmayan başarı) geri-dönütü sunmaktır. Berglas ve Jones (1978); belirsizliği manipüle etmek için bağıntısız başarı grubunda bulunan katılımcılara çözülmesi son derece zor, bağıntılı başarı (performansla ilişkili olan başarı) grubunda bulunan katılımcılara ise çözülmesi kolay olan analojik işlemler vermiştir. Bu işlemleri tamamladıktan sonra her iki gruptaki katılımcılara da aldıkları puanların 60 ile 70 arasında değiştiği söylenmiştir. Diğer araştırmacılar ise bağıntılı geri-dönütü manipüle etmek için sınav zorluğunu kullanmışlardır. Tüm bu araştırmalarda elde kendini sabotajın sadece bağıntısız başarı durumlarında kullanıldığı bulunmuştur. Yani bireyin performansının başarıya ulaşabilmesi için yeterli olup olmadığına ilişkin ilgili bir tahminde bulunamaması kendini sabotajı tetiklemektedir.

Belirsizlik aynı zamanda performansa ilişkin net bir geri-dönüt olmadığında da kendini sabotaja neden olabilmektedir. Araştırmalarda katılımcılara kasıtlı olarak çözülmesi zor problemler sunulmuş ve katılımcıların zekâ (Tice & Baumeister, 1990), sosyal zekâ (Baumgardner, 1991), sözel beceriler (Shepperd & Arkin, 1991), bilişsel karmaşıklık (Greenberg ve diğerleri, 1985) ve akademik ve mesleki başarı (Shepperd & Arkin, 1991) gibi benliğin önemli yönlerine ilişkin belirsizlik yaşamaları sağlanmıştır.

Self (1990); bireylerin deneysel bir ortamda davranışsal kendini sabotaj sergilemeleri için performansa yönelik net bir geri-dönütün sunulmasının gerekli olduğunu bildirmiştir. Performansa yönelik herhangi bir geri-dönütün sunulmadan kendini sabotajın oluştuğu sonucunu elde eden araştırmaların tümünde katılımcılar utangaçlık, kaygı veya çaba sergileme gibi sözel kendini sabotaj örnekleri ortaya koymuştur. Davranışsal kendini sabotaj; objektif olarak gözlemlenebilen, doğrulanabilen ve performansı gerçek anlamda zedeleyen bir davranış olduğu için performansı doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle olumlu bir benlik imajı diğerlerinin gözü önünde ve açık biçimde yaratılmadığı sürece birey davranışsal kendini sabotajın kesin sonuçlarına katlanmaya istekli olmayacaktır. Yine kendini sabotaj eğiliminde bulunan birey, diğerlerinin kendisinden önceki başarılarını tekrarlamasını beklediğini bilmediği sürece performansına gerçek anlamda zarar vermeyi istemeyebilir. Utangaçlık veya sınav kaygısı yaşadığını bildirme gibi sözel kendini sabotaj durumları olası başarısızlığı haklı göstermeyecektir, çünkü bu tür engeller bireyin önceki başarı deneyimlerinde de yaşanmış olabilir.

Eğer önceki başarı ikinci sınavdan verimli biçimde ayrıştırılabilirse, bireyin stres gibi daha az önemli olan engelleri öne sürmesi, bağıntısız başarı geri-dönütünden sonra yaşanan olası başarısızlıkları mazur gösterebilir.

Örneğin Hirt ve diğerleri (1991) çalışmalarında katılımcılara davranışsal veya sözel kendini sabotaj arasında seçim yapma şansı tanımıştır. Bulgular kendini sabotaj düzeyi yüksek katılımcıların, bağıntısız başarıyı takip eden bir davranışsal kendini sabotajdan sonra sözel kendini sabotajı seçtiklerini göstermiştir. Bununla birlikte başarı, dönem başında, diğerlerine açık ve çok sayıda kişinin katıldığı bir sınavda elde edilmiştir. Eğer başarı sabotaj türünün seçiminden hemen önce gerçekleşseydi, kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler sözel ve daha inandırıcı bir sabotaj türüne başvururlardı. Diğer bireylerin bulunmaması bireyin başarıyı sadece kendi iç motivasyonuyla elde etmesi anlamına gelmektedir. Birey onu gözlemleyen diğer bireylerin ondan başarı beklediğine ilişkin bir kaygı da yaşamayacaktır. Bireyin olumlu benlik imajı elde etmek için zor problemlerle yüzleşmesi ve bunu herhangi bir geri-dönüt almadan gerçekleştirmesi son derece maliyetli bir iştir. Ayrıca gözlemleyenlerin bireyin önceki performansına ilişkin bilgi sahibi olmaması, kendini sabote eden bireyin performansını feda etmemesini ve bunun için sözel kendini sabotaja başvurmasını sağlayacaktır.

Araştırmalar kendini sabotajın yetersiz performans için geçerli bir açıklama olarak görülmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Örneğin, sınav kaygısı yaşayan ancak bu kaygının performanslarını doğrudan etkilemeyeceğini bilen öğrencilerin, sınav kaygısı yaşayan ve bu kaygının performanslarını doğrudan etkileyeceğini bilen öğrencilere göre daha az kaygı yaşadıkları görülmüştür (Smith ve diğerleri, 1982). Benzer biçimde, şikâyetlerinin performanslarını etkilemeyeceğini önceden bilmeleri durumunda hipokondrik hastaların daha az sağlık şikâyetleri, utangaç bireylerin ise daha sosyal anksiyete semptomları bildirdikleri bulunmuştur.

Kırılgan bir benlik yapısı

Başarı ihtiyacı insanoğlunun yaşamının tüm alanlarındaki davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Yetenek ve yeterliliği kanıtlama olanağı elde ettiğinde birey, başarıyı elde etmeye ve başarısızlıktan kaçınmaya odaklanmaktadır. Hem kendisinin hem de diğer bireylerin ona yönelik algılarını düzenleme kaygısı ve başarı imajını koruma isteği bireyin farklı stratejiler kullanmasına yol açmaktadır (Midgley, Arunkumar, & Urdan 1996).

Bireyin kim olduğuna ilişkin düşünceleri geliştikçe, farklı alanlardaki yetenek ve yeterliliğine ilişkin algılarının benlik kavramını ve kimlik duygusunu etkileme düzeyi de artmaktadır. Birey yetenekli olduğunu kanıtlayan ve arzu ettiği benlik imajını destekleyen sonuçlar elde etmeye güdülenmiştir. Ayrıca insanoğlu kendini olumlu bir konumda algılama ve diğerleri tarafından da böyle algılanma eğilimindedir. Başarıyı kişisel özelliklerine yükleyerek, başarısızlığı ise kontrolü dışındaki dışsal güçlere mal ederek öz-saygıyı korumak birey için son derece önemlidir (Rhodewalt & Vohs, 2005; Weiner, 1979).

Öz-imaj için daha önemli ve ön planda olan görevler, bireyin bu imajı koruyacak stratejileri kullanmaya daha fazla gereksinim duymasına neden olmaktadır. Benlik imajı için çok fazla önem ifade etmeyen görevler ise benlik koruyucu stratejilerin işleme konulmasını gerektirmeyecektir. Belirli bir alanda yetenekli olan birey, o alanla ilgili görevlerde istenilen sonuçlar elde etmelidir. Ayrıca performans geri-dönütleri, bireyin performans başarısına yönelik bilgiler vermektedir. Yetenek düzeyiyle ilişkili olan bu bilgiler, bireyin öz-saygısını etkilemektedir. Benlik imajını korumak ve öz-saygıyı desteklemek için çabalayarak birey, benliğine yönelik tehditlere karşı savunmacı davranışlar sergiler. Bu stratejiler bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve bu stratejiler hem bireyin kendisinin hem de diğer bireylerin yeteneğine ilişkin algısını etkilemeyi amaçlayabilir (Rhodewalt & Vohs, 2005).

Jones ve Berglas (1978); kendini sabotaj davranışının; bireyin bağıntısız geri-dönütlere bağlı olarak yeteneklerine ilişkin belirsizlik yaşaması ve öz-değer duygusunun yoğun biçimde tehditlerle yüzleşmesine bağlı olarak koşulsuz sevgiye layık olmadığını hissetmesi sonucunda geliştiğini varsaymıştır. Bu görüş kendini sabote eden bireyin, geçmiş deneyimleri sonucunda elde ettiği olumlu ancak kırılgan bir benlik yapısına sahip olduğunu öne sürmektedir. Jones ve Berglas yeteneklerinin başarılı olması için yeterli olduğunu düşünen bireyin, kendini sabotaj davranışına ihtiyaç duymayacağını; çünkü bu bireyin amaç yönelimli çabalarının onu başarıya ulaştıracağına inandığını belirtmiştir. Keza, bireyin yaşam deneyimlerinin başarıyı umması için kendisine çok az neden sunması durumunda birey, sadece en çok başarılabileni denemeyi öğrendiği için doğru bir görev bilincine ihtiyaç duyacaktır. Bunun aksine; kendini sabote eden birey bu iki uç arasında bir yerlerde pozisyon alacaktır. Bu birey sıklıkla geçmiş başarılarının çaba değil şans sonucunda elde edildiğine veya görevlerinin kolay olmasından dolayı bu başarılara ulaştıklarına inanacak ve bu görevlerle tekrar karşılaştığında

yeteneklerine güvenmeyecektir. Ayrıca sadece başarısızlığın dışsal etkenlere yüklenebileceği durumlarda başarısızlık riskini göze alabileceklerdir.

Jones ve Berglas (1978) kendini sabote eden bireyin öz-imajını korumak ve diğer bireylerin yüklemelerini manipüle etmek için; "engeller oluşturacağını, engelleri abartacağını, başarısızlık durumunda bireysel sorumluluğu azaltan, başarı durumunda ise artıran etkenlere bel bağlayacağını" (s. 202) öne sürmüştür.

Kendini sabotaj benliği başarısızlığın yansımalarından korumak amacıyla mı yoksa başarı sonucunda benliği genişletme, şişirme veya artırma aracılığıyla kendini daha iyi hissetmek amacıyla mı kullanılmaktadır? Rhodewalt ve diğerlerinin (1991) araştırması öz-saygı ile yetenek yüklemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara test uygulanmış ve olumlu veya olumsuz başarı geri-dönütlerinden birisi verilmiştir. Olumlu başarı geri-dönütü verilen ve öz-saygı düzeyi yüksek katılımcıların yetenek yüklemeleri artmış ancak öz-saygı düzeyine bakmaksızın tüm katılımcıların yetenek yüklemeleri başarısızlık geri-dönütünün ardından azalmıştır. Araştırmacılar ikinci çalışmalarında kendini sabote eden ve başarısızlık geri-dönütü alan bireylerin kendini sabote etmediği halde başarısızlık geri-dönütü alan bireylere göre daha olumlu duygulanım durumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle sabotajın var olduğu durumda yaşanan başarısızlık öz-saygıyı korumaktadır.

Yetenek düzeyini kanıtlama olanağı elde ettiğinde, kırılgan bir benlik yapısına sahip birey bir ikilemle karşılaşmaktadır. Başarı kişisel yeterlilik duygusunu destekleyecektir ancak başarısızlık kırılgan benlik yapısını aşındıracaktır. Bireyin yüksek ancak kırılgan bir yeterlilik duygusu taşıdığı, söz konusu yeterliliğinin değiştirilemeyeceğine inandığı ve bu yeterliliğin benlikle çok fazla ilişkili olduğu durumlarda savunma güdülerinin gücü karşı konulamaz bir düzeye gelebilir. Birey söz konusu yeterliliğinin öz-değer duygusu için önemsiz olduğuna, bu yeterliliğin çaba ile değiştirilebileceğine ve başarının elde edilebileceğine inanıyorsa savunma güdülerinin gücü azalacaktır (Rhodewalt & Vohs, 2005).

Jones ve Berglas'a (1978) göre kendini sabotaj davranışlarındaki ortak özellik; başarısızlık durumunda bireyin sorumluluğunu azaltan ve başarı durumunda ise artıran, potansiyel olarak modifiye edilebilen ve içsel olarak belirlenen engeller olmalarıdır. Kendini sabotajın, bir olay sonrası ussallaştırmadan çok performansı yerine getirmeden önce gerçekleşen olay öncesi bir taktik olduğunu belirtmek oldukça önemlidir. *Kendini sabote eden bireyin*, oldukça değerli ancak

bir o kadar da nazik olan benlik yapısını koruyabilmek için başarısızlık riski almaya gönüllü olduğu varsayılmıştır (Rhodewalt & Davison, 1986).

Olumlu öz-sunum aracılığıyla diğerlerinin izlenimlerini yönetme gereksinimi

Kendini sabotaj alanında yapılan çalışmalar, bireyin kendini özel ve genel anlamda nasıl yorumladığını ve kendi anlamlılığına yönelik yüklemelerini anlamayı amaçlamaktadır. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmacılar, bireylerin niçin kendilerini olumlu biçimde sunma ve izlenim yönetmeye güdülediklerini uzun yıllar incelemiştir. Bu sorunun cevabı üç etkenle açıklanabilir: (1) Kimlik geliştirme ihtiyacı, (2) Öz-saygı koruma ihtiyacı ve (3) Arzu edilen bir sosyal veya maddi çıktı elde etme ihtiyacı. Bireyin bu etkenlere ne kadar fazla ihtiyacı varsa izlenim yönetimi o düzeyde artacaktır. Ayrıca; bu ihtiyaçların düzeyi arttıkça bireyin diğerlerinin algılarını kontrol etme isteği de artacaktır. Kendini sabotaj hem bireyin öz-saygısını korumasına hem de diğerlerinin algılarını kontrol etmesine yardımcı olan bir stratejidir. Kendini sabotaj aracılığıyla birey bu iki amacına da eş zamanlı olarak ulaşabilmektedir. Kendine saygısını korurken, birey eş zamanlı olarak diğerlerinin algılarını da kontrol etmektedir. Bu karşılıklı bir süreçtir.

Kendini sabotaj, bireyin benliğiyle ilişkili amaçlarına ulaşmada yaşadığı başarısızlığın sonuçları ile benlik arasında bir tampon işlevi görerek öz-saygı odaklı bir strateji veya diğerlerinin gözündeki yüksek statüsünü korumayı amaçlayan bir öz-sunum stratejisi olarak işleyebilir. Çok sayıda araştırmacı kendini sabotajın gerçekten bir öz-saygı koruma stratejisi mi yoksa bir öz-sunum stratejisi mi olduğunu belirlemeye çalışmıştır. Bu sorunun cevabı; kendini sabotajın her iki amaca da hizmet ettiğidir (Eddings, 2003).

Kendini sabotaj durumunda birey, sabotajlara rağmen başarılı olarak başarı duygusunu artırmayı ve sabotajları gerekçe olarak kullanıp başarısızlığını mazur göstermeyi istemektedir (Martin, Marsh, Williamson, & Debus, 2003; Rhodewalt, 1994; Rhodewalt & Vohs, 2005). Araştırmacılar "kendini sabotajın diğerlerinin algılarını manipüle etmeyi amaçlayan bir öz-sunum stratejisi olduğu" varsayımında hemfikirdir. Kendini sabote eden bireyler, diğerlerinin dikkatini kendi zayıf performanslarından ve yeteneksiz görünümlerinden uzaklaştırmada sıklıkla başarılı olmaktadır. Bununla birlikte; bu davranışları diğerlerinin onların kişilik özelliklerine yönelik uygun olmayan bir bakış açısı geliştirmelerini engelleyememektedir (Luginbuhl & Palmer, 1991; Rhodewalt, Sanbonmatsu, Tschanz, Feick, & Waller, 1995; Smith & Strube, 1991).

Prapavessis, Grove ve Eklund (2004) ilk çalışmalarda, kendini sabotajın bireyin öz-yeterlik, öz-kontrol ve öz-saygı gibi benlik süreçlerini koruma ve sürdürmesine yardımcı olan bir araç olarak görüldüğünü ifade etmiştir. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalarda kendini sabotaj, bireyin diğerlerinin kendine yönelik olumlu algılarını koruma ve artırmasını sağlayan bir izlenim yönetimi stratejisi olarak ele alınmaktadır. Midgley ve diğerleri (1996) kendini sabotajın bir izlenim yönetimi stratejisi olarak kullanıldığına ilişkin kanıtların giderek arttığını belirtmiştir. Okul çağında bireyin diğerlerine nasıl göründüğü oldukça önemlidir. Dışsal yönelimi benimseyen, eğitime yönelik olumsuz tutumlar besleyen ve kendini küçük düşürücü inançlara sahip olan öğrenciler, kendine yönelik olumlu duygulara ve eğitimle ilgili olumlu tutumlara sahip olan öğrencilere göre daha fazla kendini sabotaj stratejilerine başvurmaktadır. Bu öğrenciler diğer bireylere değerli ve başarılı olduklarını kanıtlamaya güdülenmişlerdir.

Bir benlik sunumu stratejisi olarak kendini sabotajın temel amaçlarından birisi, diğer bireylerin fikir ve bakış açılarını etkilemek ve bir izlenim yönetimi stratejisi işlevi görmektir (Kolditz & Arkin, 1982). Bu görüş Berglas ve Jones'un (1978) orijinal tanımlamasıyla uyuşmamaktadır. Çünkü bu araştırmacılar kendini sabotajın, bireyi yetersizlik korkusundan koruduğunu varsaymıştır. Kolditz ve Arkin (1982), Berglas ve Jones'un çalışmasını tekrar etmiş ancak bazı manipülasyonları değiştirmiştir. Kolditz ve Arkin (1982) kendini sabotajın temelinde bulunan izlenim yönetimiyle ilişkili güdüleri saptamak amacıyla yaptığı deneysel çalışmalarında, katılımcılara iki zihinsel yetenek testi uygulamışlardır. Bu araştırmacılar katılımcıları performans sonuçlarının tamamen gizli kalacağına inandırdıktan sonra kendini sabotaj eyleminin hem kişiye özel (deneycinin bulunmadığı) hem de genel (deneycinin bulunduğu) durumda mı yoksa sadece genel durumda mı gerçekleşeceğini sınamıştır. Hem kişiye özel hem de genel durumda kendini sabotajın gerçekleşmesi bunun bir öz-saygı koruma stratejisi olduğunu sadece genel durumda gerçekleşmesi ise bir izlenim yönetimi olduğunu gösterecektir.

Araştırmacılar bu iki testin uygulanması sürecinde verilen molada katılımcıların performans kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı ilaçlar seçmesini kendini sabotaj ölçümü olarak almışlardır. Katılımcılar kişiye özel ve genel deneysel ortamlara atanmıştır. Kolditz ve Arkin, kendini sabotajın (performans zorlaştırıcı ilaçların seçilmesi) sadece diğer bireylerin bulunduğu ortamda gerçekleşeceğini varsaymıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, kişiye özel ortamda bulunan

katılımcıların %93'ünün performans artırıcı ilaçlar seçerken, genel ortamda bulunan katılımcıların neredeyse tümünün performans azaltıcı ilaçlar seçtiğini göstermiştir. Yani eylemin kişiye özel olduğu durumlarda kendini sabotaj neredeyse hiç sergilenmemiştir. Kolditz ve Arkin, bu sonuçların kendini sabotajın bir izlenim yönetme stratejisi olarak kullanıldığının kanıtı olarak almıştır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar da (Doebler, Schick, Beck & Astor-Stetson, 2000; Ferrari, 1992; Martin ve diğerleri, 2003) bu iddiayı desteklemektedir. Örneğin; kendi başına olduğu zamanlarda en yüksek hızıyla koşan bir atlet diğerlerinin bulunduğu bir ortamda daha az çaba harcayarak koşmayı tercih etmektedir. Azalan çaba bir kendini sabotaj örneğidir çünkü atletin sosyal bir ortamda başarısız performansını mazur gösterici niteliktedir (Moore, 2006).

Baumgardner (1991) ise ön test sonucu (başarı veya başarısızlık) ve ön test sonucunun açıklanması (gizli veya açık) manipüle edildiğinde, sadece açık başarı ve gizli başarısızlık durumunda bulunan katılımcılarda ikinci testten önce sözel kendini sabotajın (depresif semptomlar bildirme) arttığını saptamıştır. Açık başarı durumunda bulunan katılımcılar, deneycinin gözünde sahip oldukları olumlu imajlarını korumak için kendini sabotaj eğiliminde bulunurken, gizli başarısızlık durumundaki katılımcılar başarısızlıkların açık biçimde tekrarlanması durumunda yaşayacakları olumsuzluklara karşı korunmak için kendini sabotaj eğiliminde bulunmuştur. Bu sonuçlar öz-sunumun kendini sabotajı güdüleyen önemli bir etken olduğu görüşünü desteklemektedir (Eddings, 2003).

Bireyi kendini sabotaj stratejilerine yönlendiren sosyal güdüler ebeveyn etkisiyle de ilişkili olabilir. Ebeveynlerin bireyin deneyimlerini değerlendirici, katkı sağlayıcı ve yorumlayıcı olarak görmesi son derece önemlidir. Birey sadece kendini ebeveynine başarılı ve becerikli birisi olarak sunmakla kalmayıp aynı zamanda performansıyla ilişkili ebeveyninden beklemediği ve istemediği bir tepki alabilme ihtimaline karşılık öz-saygı düzeyini koruma güdüsüyle de hareket edecektir. Sonunda bireyin deneyimine yönelik ebeveyninin inanç ve davranışlarına ilişkin algısı kendi yorumuyla birleşecek ve böylece bireye özgü bir görev bilinci ve başarı beklentisi oluşacaktır. Bu süreç sonuçta bireyin ebeveyninden alabileceği olası bir istenmeyen tepki veya yetersizlik hissine karşı özsaygısını koruma ihtiyacı duymasına neden olacaktır. Bunu sağlamak için de ebeveyninin izlenimlerini yönetme ihtiyacı hissedecektir. Bu durum bireyin kendini sabote etmesinin temelindeki ikili doğaya işaret etmektedir (Moore, 2006).

Kendini sabotajın psiko-dinamiği

Doğasında yeterli görünme arzusu bulunan insanoğlu, başarısızlık olasılığının yüksek olduğunu düşündüğü durumlarda, yetersizliğini gizlemek için kendini sabotaj eğiliminde bulunmaktadır (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985). Benzer biçimde birey benliğini tehdit edici bir değerlendirme ile yüzleştiğinde yapacağı işi en iyi biçimde yapmak için kendini hazırlamak yerine olumsuz koşullar ve dezavantajlar üreterek kendini sabote etmektedir. Self (1990), kendini sabotajın benliğe yönelik tehditlerin varlığı söz konusu olduğunda daha fazla kullanıldığı için bu yapının sosyal bir bağlamda ele alınması gerektiğini savunmuştur. Bireyin benliğine yönelik değerlendirme içeren ve performansına ilişkin belirsizlik yaşadığı durumlar, kendini sabotajın kullanılmasında katalizör işlevi görmektedir. Ayrıca kendini sabotajın gelişebilmesi için görev birey için önem arz etmeli, performans diğerlerinin bulunduğu bir ortamda sergilenmeli ve değerlendirme ölçütleri diğerlerinin performanslarına bağlı olmalıdır. Bu koşullar ağır bastığında, bireyin benlik yapısı test ediliyor demektir ve kendini sabotaj meydana gelir.

Kimler kendini sabote eder?

Bir görevde başarısız olma düşüncesi, görevin önem düzeyine paralel olarak bireye stres yaşatmaktadır. Yeterliğine yönelik değerlendirmelerin yapılacağı durumlarda genellikle birey, yeterince iyi olamama veya başarısız olma korkusu yaşayacaktır. Başarısız olabilme düşüncesine eşlik eden kaygılar ise doğal olarak bireyin bu duyguları gidermek için çeşitli yöntemler aramasına yol açacaktır. Bazı bireyler bu duyguları yaşadığında görevi başarılı biçimde tamamlayabilmek ve diğer bireylerden olumlu geri-dönütler alabilmek için gerekli hazırlıkları yapmaktadır. Böylece birey başarısızlık olasılığını en aza indirgemiş ve endişelerini gidermiş olacaktır. Diğer bazı bireyler ise başarısızlık olasılığından kaynaklanan kaygılarını gidermek için kişisel yeteneklerine veya geçmiş başarılarına odaklanmaktadır. Bu bireyler görevde başarılı olabilmek için gerekli çalışmaları yapmak yerine mevcut yeteneklerine güvenerek bu yeteneklerinin başarıya ulaşabilmesi için zaten yeterli olduğuna kendini inandırır.

Kendini sabote eden bireyler ise bu iki grup arasında yer almakta ve bu bireylerin stratejik oryantasyonları değişken ve düzensiz pekiştirme geçmişlerinden kaynaklanmaktadır. Bu durum, kendini sabote eden bireylerin geçmişlerinin tekrarlanan başarısızlıklarla dolu olduğunu göstermemektedir, bu bireyler fazlaca ödüllendirilmiş olabilirler ancak onlar bu ödülleri nasıl ve hangi şartlarda

aldıklarına yönelik yoğun bir belirsizlik yaşamaktadır. Diğer bir deyişle tutarsız ve gelişigüzel elde ettikleri pekiştireç ve ödüllerden dolayı hangi davranışlarının uyumlu veya olumlu hangilerinin ise istenilmeyen olduğuna ilişkin bir farkındalık kazanamamışlardır (Berglas & Jones, 1978).

Kendini sabotaj eğilimleri bireyin ne düzeyde yeterli olduğuna ilişkin temel bir belirsizliğini yansıtmaktadır. Yaşamın güçlüklerinin üstesinden gelebilecek zekâya ve içsel kaynaklara sahip olduğunu düşünen bir bireyin, kendini sabotajdan elde edeceği yüklemsel yararlara sığınmaya ihtiyacı yoktur. Bu birey amaç yönelimli eylemleri ile arzu edilen sonuçlar arasındaki yakın ilişkiyi öğrendiği için birçok alanda yeterli performans sergilediğinde başarısız olma oranının son derece düşük olduğunun farkındadır. Ayrıca bir göreve ilişkin gerekli bilgiye sahip olduğu durumda, bu görevi yerine getirme sürecinde performansını kontrol edebileceğini öğrenmiştir. Öte yandan başarılı olmaktan çok az zevk alan ve eylemlerinin sonuçlarına yönelik beklentilerini en aza indirgeyen bireyler de bulunmaktadır. Bu bireyler hantal oldukları ve bunu bildikleri için başarısızlıktan kaçınmak amacıyla sadece en ulaşılabilir hedefleri seçmekte, kendilerini yaşam koşullarının ve diğer bireylerin kontrolüne bırakmakta ve performansları üzerinde çok fazla kontrolleri bulunmadığını düşünmektedir. Bununla birlikte bu bireyler kendilerini, kendini sabotajın sahte mutluluğuyla avutmayı tercih etmemektedir (Berglas & Jones, 1978).

Geçmişindeki bağıntısız başarı geri-dönütlerinin oranı arttıkça bireyin kendini haksızca başarılara sahip ve sahtekâr bir birey olarak algılama olasılığı da artacaktır. Birey bu geri-dönütleri istemeyecektir; çünkü gerçekten bu ödülleri o hak etmemiştir. Bu ödüller sadece şans ürünüdür, doğru zamanda doğru yerde bulunmanın bir sonucudur ve bu ödüllerin hangi ölçütlerle elde edildiği belirsizdir. Bu nedenle, birey başarılı performansının hangi koşullarda tekrarlanacağını ve hangi yöntemlerle başarıya ulaşacağını kestirememektedir. Bu faktörlerin tümü kendini sabotajı kolaylaştırmaktadır. Yaşamları boyunca sürekli bağıntısız başarı geri-dönütü alan bireyler başarılarının kontrolleri altında olduğu gerçeğini asla fark edememektedir. Neredeyse her zaman kendini aldatma ve arzu doyurucu düşünce süreçlerini besleyen yeterli belirsizlik vardır.

Bireyler benlikleriyle ilişkili değerlendirme durumlarıyla yüzleştiğinde, yetenekleriyle ilgili orta düzeydeki değerlendirmeleri kabul etme eğilimindedir. Ancak kendini sabotaj stratejileri bu tür değerlendirmelerde yaşanabilecek belirsizlikleri elimine edebilir. Birey tanılayıcı geri-dönüt ortamlarından kaçabilmeyi

başardıkça istikrarsız da olsa kontrol yanılgısını sürdürebilmektedir. Birey gerçekten gerekli olduğu ve bir koz olarak kullanması gerektiği durumlarda, kontrol sağlayabileceğine ilişkin inancını koruyabilmek için amaçlı biçimde ilaç kullanma, yeterli ön hazırlıkları yapmama veya çaba harcamama gibi stratejilerle kontrolü kaybetme riskini göze alabilmektedir. Bireyin, kontrol duygusunu yitirmemek için kontrolünü kaybetme riskini göze alması son derece çelişkili bir durumdur (Berglas & Jones, 1978).

Kendini sabotajın çelişkili doğası

Paradoksal bir yapıya sahip olan kendini sabotaj davranışı; bireyin incitici ve tehdit edici bir durumla başa çıkabilmesine yardımcı olmaktadır. Başlangıçta birey kendini sabote ettiğinin farkında olmayabilir. Kendini sabotaj stratejilerinin ilk kullanımı bireye tehdit edici durumlarla başa çıkabilmesinde yardımcı olur. Bununla birlikte; alışkanlıktan dolayı birey benzer durumlarda kendini sabotaj stratejilerini defalarca kullanabilir. Böylece kendini sabotaj, stres yaşanan her durumda başvurulan ancak hayal kırıklığına yol açan ve etkili olmayan bir başa çıkma stratejisi haline gelerek bir kısır döngünün oluşmasına neden olabilir (Cudney & Hardy, 1991; Novak, 2005).

Kendini sabotaj davranışları bilinçsiz olarak ironik durumlar oluşturabilir. Kendini sabotaj davranışındaki ironi, kendini sabote eden bireyin yetersiz görünmekten kaçınmaya çalışırken gerçek anlamda başarısız olmasına yol açacak ortamlar oluşturmaya çalışmasıdır. Kendini sabote eden birey verimli performans sergilemesini önleyecek engeller arar, bu engelleri abartır ve yerine getireceği göreve ilişkin kişisel sorumluluğunu azaltacak tüm faktörleri özenle gözler önüne serer (Jones& Berglas, 1978). Birey öz-değer duygusunu korumak ve diğerlerinden alacağı geri-dönütleri etkilemek amacıyla kendini sabotaja başvurur. Sabote etme diğer bireylerin var olması durumunda önemi abartılan bir benlik koruyucu mekanizma işlevi görür (Harsch, 2008).

Kendini sabotajın hedefi ve yüklemsel yararları

Kendini sabotajın alt yapısından söz ederken Baumgardner (1991), kendini sabotajın iki durumda meydana geldiğini bulmuştur. Birincisi; bireyin özel bir başarısızlık yaşadığı ve bu başarısızlığın diğer bireyler tarafından fark edileceğine ilişkin kaygı yaşadığı durumdur. Örneğin; işe yeni başlayan bir işçi şirketin futbol takımına yazılmıştır. Ancak bu birey atletik bir yapıya sahip değildir ve

önceleri çeşitli spor dallarında başarısız bir geçmişi vardır. Bu işçi, kendini sabotaj stratejilerine başvurarak geçmiş başarısızlıklarının farkında olmayan yeni takım arkadaşlarının olası başarısızlığını kendisine yüklememesini sağlamayı amaçlayabilir. Bu durumda kendini sabotaj, bireyin özel eksiklik ve yetersizliklerinin diğerleri tarafından fark edilmesini engelleyen bir tampon işlevi görebilir. İkincisi ise bireyin diğerlerinin farkında olduğu bir başarı yaşadığı ancak bu başarıyı devam ettirme noktasında yeteneklerine güvenmediği durumdur. Bu durumda birey görev için daha az çaba harcayabilir. Böylece başarısız olması halinde bu başarısızlık bireyin yeteneklerine değil az çaba harcamaya yüklenebilir (Richardson, 2007).

Snyder (1990) değerlendirme içeren bir durumdan önce kendini sabotajın, birey ile potansiyel yetersiz performans arasındaki ilişkiyi zayıflattığını öne sürmüştür. Örneğin; başarısızlık durumunda sorumluluğu diğer etkenlere dağıtma başarıyı ise kendine yükleme, bireye yüksek öz-saygı düzeyini koruması için yardımcı olmaktadır. Aslında sabotajını önceden hazırlayan birey, değerlendirme ve rekabet içeren ortamı daha az tehdit edici olarak algılayabilir ve daha az durumsal kaygı yaşayabilir (Ryska ve diğerleri, 1998). Harris ve Snyder (1986) değerlendirme içeren bir görevden önce çaba harcamayı bırakarak kendini sabote eden bireylerin, aynı zamanda görev öncesi düşük düzeyde anksiyete bildirdiklerini bulmuştur.

Kendini sabotaj yapısı kuramsal temellerini, motivasyonu inceleyen yükleme teorilerinden özellikle de Kelley'in (1973) artırma ve azaltma ilkelerinden almaktadır. Kelley bir engele rağmen elde edilen başarının, bireyin yeteneğine ilişkin diğerlerinin olumlu yüklemelerini artıracağını, bir engelin varlığında başarısız olmanın ise bireyin yeteneğine ilişkin diğerlerinin olumsuz yüklemelerini azaltacağını varsaymaktadır. Buna göre kendini sabote eden birey yüklemsel açıdan bir kazan-kazan durumu oluşturmaktadır: Çünkü engelin varlığında başarısızlık oldukça doğaldır ve bu başarısız bireyin yeteneksiz veya beceriksiz olduğunu göstermemektedir.

Kendini sabotaj bireyin bir görevdeki performansına yönelik diğer bireylerin değerlendirmelerini manipüle etmek için kullandığı stratejik bir manevradır. Kendini sabotaj durumunda birey yüklemsel kazançlar elde etmek amacıyla performansının niteliğini feda ettiği için bu davranışın öz-yıkıcı olduğu genel kabul gören bir görüştür (Baumeister & Scher, 1988). Kendini sabote eden bireyler başarılarının önüne bariyer koydukları için performanslarını tehlikeye atmaktadır.

Kendini sabotajın en temel hedefleri; başarısızlığa ilişkin geçerli bir gerekçeye sahip olabilmek ve söz konusu başarısızlıkla ilgili içsel ve kişisel yerine dışsal ve durumsal yüklemeler yapabilmektir. Kendini sabotajın temelinde, bireyin yeteneksiz birey görünümünü minimize etme yetenekli birey görünümünü ise maksimize etme güdüsünün bulunduğu son derece açıktır. Kendini sabotaj teorileri bireyin kendini değerli hissetmek amacıyla başarısızlık için gerekçeler oluşturabileceğini, böylelikle yeteneksiz görünmekten kaçabileceğini ve başarısızlıktan dolayı suçlanmayacağını düşünebileceğini öne sürmektedir. Bu durumda başarısızlık bireyin yetenekli görünmesi için bir tehdit oluşturmayacaktır. Bununla birlikte eğer birey başarılı olursa birey tüm engellere rağmen başarıya ulaştığı için algılanan yetenek düzeyinde artış yaşanacaktır. Çünkü başarısızlıklara ve elverişsiz koşullara rağmen başarıya ulaşmak tam olarak istenilen şeydir. Birey diğerlerinin gözündeki kredisini artırmış olacak ve onlar tarafından istisna güçlere sahip birisi olarak algılanmaya başlayacaktır (Baumeister, 1997; Zuckerman ve diğerleri, 1998). Bu nedenle, sadece kötü performansın önemini azaltmakla kalmayan birey, düzeyi ne olursa olsun elde ettiği başarının diğer bireylerin gözündeki anlam ve önemini artırmaktadır (Feick & Rhodewalt, 1997).

Kendini sabotaj başarısızlığın nedeninin daima dışsal engellere yüklenmesini içermeyebilir, olası başarısızlık bazı durumlarda kendini sabote eden bireyin içsel dinamiklerinden kaynaklanabilir. Başarısızlığın içsel etmenlerden kaynaklandığı bir kendini sabotaj durumunda, bunun bireyin benlik yapısıyla ilişkili olmamasına özen gösterilir (Snyder & Smith, 1982). Buna örnek olarak bireyin önemli bir sınavdan önce, sınav kaygısı yaşadığını iddia etmesi gösterilebilir. Sınav kaygısı her ne kadar içsel ve bireye özgü bir süreç olsa da benliği zedeleyici bir yapıya sahip ve bireyde mutlaka bulunmaması gereken bir özellik değildir.

Covington'a (1992) göre, başarısızlık olasılığı varsa bireyin olumlu öz-değer duygusuna ihtiyacı artmakta ve bu durum bireyin öz-yeterlik algısını koruma güdüsünü tetiklemektedir. Covington "öz-kabul ihtiyacı insanoğlunun en temel güdüsüdür ve öz-kabul bireyin yeterli ve başarılı olabilmesine bağımlıdır" (1992, s. 74) şeklinde konuyla ilgili düşüncesini belirtmiş ve başarısızlığın kaçınılmaz olduğu durumlarda bireyin yetersiz görünmesini engelleyecek stratejilere bel bağlayacağını savunmuştur. Birey olumlu öz-değer duygusunu koruyabilmek için başarısızlığı tercih ederek başarısızlığından yetersiz beceri yerine yetersiz çabayı sorumlu tutabilir (O'Brien, 2000).

Kendini sabotajın gerekçesi

Birey yetersiz performansı için mazeret üretme çabasına niçin girer. Bunun en önemli nedeni yetersiz performans için bir gerekçe sunma ihtiyacıdır. Kendini sabote eden birey diğerlerinin tepkilerine ilişkin bir kaygı yaşamaktadır; kendini sabotaj diğer bireylerin algılarını manipüle etmek için verimli bir araç işlevi görür. Artık diğer bireyler kendini sabote edenin başarılı, yetenekli ve zeki olduğunu ancak başarılı performans sergilemesini önleyen çevresel koşullara ve karşı konulamaz engellere mağlup olduğunu düşünecektir. Bu durumda başarısızlık bireyin yetenekli görünmesi için bir tehdit oluşturmayacaktır. Yine de bütün bunlar, bireyin benliğinin diğerlerine açık olan yönünün risk altında olduğunu göstermektedir. Kendini sabotaj devreye girer, başarısızlığı ve nedenlerini belirsizleştirir; yetersiz performansın gerçek nedenini saptamak oldukça zorlaşır (Baumeister, 1997).

Algıları manipüle etmek. Birey davranışlarına ilişkin olumlu yüklemeler üretmek için aktif olarak çevresini ve kendini manipüle etme becerisine sahiptir. Kendini sabote eden birey, kişisel yeterlilik duygusunu tehditlerden korumak amacıyla proaktif olarak stratejik davranışlar sergilemektedir. Bu davranışlar, başarıya ulaşmanın belirsiz olduğu durumlarda bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmaktadır. Başarıyı engelleyen bu tür uyumsuz biliş ve davranışların, bireye yetersiz performansı için bahane oluşturarak veya olumsuz geri-dönütlerin bireyi fazlaca zedelemesini önleyerek birey için pozitif işlev görmesi oldukça çelişkili bir durumdur. Bireyin kendi oluşturduğu bu engeller, değerlendirme içeren durumlarda oluşabilecek potansiyel olumsuz sonuçların sorumluluğunu ve diğerlerinin bireyden beklentilerini minimize etmektedir. Bu durum kendini sabotajın bireyin benliğine hizmet edici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, kendini sabotaj stratejileri bireye potansiyel başarı ve başarısızlığın nedensel yüklemelerini kontrol etme olanağı sunmakta ve böylece algılanan öz-saygı kaybını ve bu kaybın olumsuz sonuçlarını azaltmaktadır (Ryska ve diğerleri, 1998).

Kendini sabotaj başarısız bir deneyimin ardından öz-saygının gelişmesine yardımcı olmakla birlikte (Feick & Rhodewalt, 1997) bu tam anlamıyla böyle değildir. Çünkü kendini sabote eden bireylerin etmeyenlere göre öz-saygı düzeyleri düşüktür ve bu bireyler sıklıkla kendilerini "tembel" gibi küçültücü sıfatlar kullanarak tanımlamaktadır (Urdan & Midgley, 2001). Bu nedenle, kendini sabotaj

daha çok diğer bireylerin kendini sabote eden bireyin yetenek ve yeterlik düzeyine yönelik algılarını manipüle etmek için düzenlenmektedir.

Kendini sabotaj: Bir tercih mi?

Kendini sabotajla ilgili literatürün önemli bir bölümü kendini sabotaj davranışının bilinçli bir karar verme sürecini içerdiği varsayımını desteklemektedir. Konuyla ilgili Martin ve diğerleri (2001) "kendini sabote eden bireylerin başarılı bir performans sergilemelerini önleyen engeller araştırdıklarını, bu engelleri seçerek başarısız olduklarını ve böylece diğer bireylerin bu başarısızlığın nedeni olarak kendini sabote eden bireyin yetenek düzeyini değil bu engelleri gördüklerini" (s. 87) belirtmiştir. Martin ve arkadaşlarının seçim kelimesini kullanmaları, kendini sabotajın açık biçimde amaçlı ve kasıtlı bir doğaya sahip olduğunu göstermektedir (Tannenbaum, 2007).

Kendini sabotaj: Benlik koruyucu mu benlik güçlendirici mi?

Kendini sabotaj alanında tartışılan en önemli sorulardan biri, kendini sabotajın benlik koruyucu mu yoksa benlik güçlendirici mi olduğudur. Kendini sabotajın hem benlik koruyucu hem de benlik güçlendirici işlevi olduğu noktasında araştırmacılar ortak kanıya varmıştır. Birey başarılı olmasını önleyecek engeller oluşturduğundan dolayı, hem başarısız olması durumunda başarısızlığın nedeni bu engel olduğu için benliği zarar görmeyecek hem de başarılı olması durumunda benliği güçlenecektir.

Bununla birlikte çoğu araştırma, kendini sabotajın benlik koruyucu yönünü incelerken güçlendirici yönü daha az dikkate alınmıştır. Bazı bireyler kendini sabotajın hem benlik koruyucu hem de benlik güçlendirici işlevinden yararlanmak istemektedir. Bununla birlikte aynı anda bu iki kazancı sağlamak zor olabileceği için birey birine öncelik tanımak, ikincisini ise ekstra olarak algılamak durumundadır (Tice, 1991).

Kendini sabotajdan sonra elde edilen sonuç olumsuzsa, birey bu başarısızlığı dağıtmaya ve kendisinin dışındaki etkenlere yüklemeye çalışır, bu süreç benliği korumaya yöneliktir. Ancak kendini sabotaja rağmen sonuç olumlu ise birey bu başarının çevreye sızmasını sınırlayarak sadece kendine yüklemeye çalışır, bu süreç benliği güçlendirmeye yöneliktir. Bununla birlikte araştırmalardan elde

edilen sonuçlar, başarısızlığı dağıtmanın başarıyı yüklemeye göre daha sık gerçekleştiğini göstermektedir. Bu noktayı netleştirmek için yapılan araştırmalar, yüksek öz-saygı durumunda benliği güçlendirme amacının, düşük öz-saygı durumunda ise benliği koruma amacının kendini sabotajı daha fazla motive ettiğini ortaya koymuştur. Rhodewalt ve diğerleri (1991) araştırmalarında, başarısızlıktan sonra hem öz-saygı düzeyi düşük hem de yüksek bireylerin bu sonucu diğer etkenlere dağıtmaya çalıştıklarını, başarıdan sonra ise sadece öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin başarıyı kendilerine yüklediklerini bulmuştur.

Tice (1991) ise iki tür davranışsal kendini sabotaj stratejisi (birinci çalışmada yetersiz pratik, ikinci uygulamada ise dikkat dağıtıcı müzik) kullandığı çalışmasında, başarının vurgulandığı durumlarda öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin, başarısızlığın vurgulandığı durumlarda ise öz-saygı düzeyi düşük bireylerin daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını bulmuştur. Bu nedenle başarısız olmayacağına daha fazla inanan öz-saygı düzeyi yüksek bireyler, başarısızlığın anlamlı olduğu durumda kendini sabotaj eğilimi için daha az motive olmuşlar, başarının anlamlı olduğu durumda başarıyı kendilerine atfetmek için kendini sabotaja daha sık başvurmuşlardır. Öz-saygı düzeyi düşük bireyler ise başarısızlıktan daha fazla korktukları için başarısızlık durumunda benlik koruyucu kendini sabotaj eğiliminde bulunmuşlardır.

Newman ve Wadas (1997) da benzer bulgular elde etmiştir. Bu araştırmacılar kendini sabotajın öz-güçlendirici ve öz-koruyucu etkilerinin şadece tutarsız öz-saygıya sahip bireylerde görüldüğüne dikkat çekmiştir. Kernis, Grannemann ve Barclay (1992), tutarsız ve düşük öz-saygıya sahip bireylerin başarısızlığın ardından, tutarsız ve yüksek öz-saygıya sahip bireylerin başarının ardından daha fazla sözel kendini sabotaj eğiliminde bulunduklarını saptamıştır. Bu araştırmalar öz-koruma ve öz-güçlendirme durumlarının kendini sabotajı motive edebileceğini, öz-korumanın belki öz-saygı düzeyi düşük bireyler için öz-güçlendirmenin ise öz-saygı düzeyi yüksek bireyler için daha yaygın bir güdü olabileceğini bildirmektedir (Eddings, 2003).

Kendini sabotaj durumunda birey; yeteneğini geliştirmek yerine yetenekli görünmeyi, (Elliot & Church, 2003), yeteneksiz veya beceriksiz etiketi yerine ise tembel gibi daha az sakıncalı görülen bir olumsuz etiketi tercih etmektedir (Rhodewalt & Vohs, 2005). Ayrıca kendini sabotaj stratejilerini kullanırken birey, görevi başarılı biçimde yerine getirmekten çok izlenim yönetmeyi daha fazla

önemsemektedir (Elliot & Church, 2003). Bazı araştırmacılar kendini sabotajın farkında olmanın, olumsuz karakter değerlendirmeleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, kendini sabote eden birey, başarısızlıklarını haklı göstermek için kullandıkları bahanelerin farkında olmamaya güdülenmiştir.

Tüm yönleriyle kendini sabotajın etkileri

Öz-yıkıcı davranışlar çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Araş- tırmalarda en yoğun biçimde ele alınan öz-yıkıcı davranışlardan birisi de kendini sabotajdır. Baumeister ve Scher (1988) öz-yıkıcı davranışları; bireyin kendine ve yaptığı çalışmaya zarar verdiği net biçimde belli olan ve kasıtlı ve amaçlı biçimde gerçekleştirilen davranışlar olarak tanımla- mıştır. Bu nedenle davranış amaçlıdır bununla birlikte; bireyin kendine zarar vermesi birinci önceliği olmayabilir. Baumeister ve Scher (1988), bireyin farklı çıktılara ulaşmayı amaçlamasına rağmen sonuçta kendine zarar verdiği için kendini sabotajı öz-yıkıcı davranışlar kategorisinde ele almıştır. Genel olarak kendini sabote eden bireyler orantısız biçimde, kısa vadeli arzularına ulaşmak için uzun vadeli amaçlarına zarar vermektedir. Bu nedenle hangi amacın belirleneceğine karar verirken daha çok hangi amacın acil, yararlı ve kısa vadeli sonuçlara ulaştıracağı dikkate alınmaktadır. Böylelikle birey belirlediği amacın uzun vadeli olumsuz sonuçlarını küçümseme eğiliminde bulunarak başarısızlık olasılığını artırmaktadır. Bu tür durumlarda birey, bazı özel faydaları olan bir amaç belirlemekte ancak bu amacın diğer birçok amacına ulaşmasını engelleyen bazı olumsuz sonuçlara yol açacağı gerçeğini gözden kaçırmaktadır (Baumeister & Scher, 1988).

Kendini sabotajın birey ve performansı üzerindeki olumsuz etkileri önemli bir çalışma konusudur. Kendini sabotaj çelişkili bir yapıya sahiptir. Birey bir yandan başarılı biçimde öz-saygı düzeyini korumakta ve kendini değerlendiren veya sosyalleştiren bireylerin (ebeveyn, öğretmen, yargıç vb.) izlenimlerini yönetip algılarını kontrol etmekteyken diğer yandan performansına zarar vermektedir. Kendini sabotaj alanında yapılan bazı araştırmalar kendini sabotajın artan performans ve haz ile azalan başarısızlık gibi olumlu sonuçlar sağladığını öne sürmektedir. Diğer bazı araştırmalar ise kendini sabotajın başarısızlık olasılığı, yetersiz performans ve olumsuz duygulanım gibi uyumsuz değişkenlerle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Sonuçlardaki bu çelişki, benlik güçlendirici kendini sabotaj ile benlik koruyucu kendini sabotaja yönelik vurgunun *farklılığını*

yansıtıyor olabilir. Birincisinde birey başarı durumunda yetenek imajını olumlulaştırmak, ikincisinde ise başarısızlık durumunda koruyucu bir bahane oluşturmak amacıyla performansının önüne bariyerler koymaktadır.

Burada temel soru şudur: Kar zarar hesabı yapıldığında birey kendini sabotaj durumunda kazançlı mıdır? Diğer bir deyişle kendini sabotaj bireye yarar mı sağlamakta yoksa zarar mı vermektedir? Bailis (2001) kadın ve erkek yüzücü ve güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği alan çalışmasında, tüm yönleriyle incelendiğinde kendini sabotajın yararlarının daha ağır bastığını bulmuştur. Sporcular kendini sabotaj sonucunda düşük kalitede performans ve yetersiz beslenmeyle karşı karşıya kalmışlardır. Bu maliyet bireyin kendini sabotajdan vazgeçmesini sağlayacak düzeyde değildir. Örneklem yetersiz olması bu çalışmanın bulgularını genellemeyi zorlaştırmaktadır, bununla birlikte kendini sabotajın sporculara yüksek öz-saygı ve motivasyon sağlaması dikkate değerdir. Ancak kendini sabotajın zararlarının fazla olduğu durumlarda olabilmektedir. Kronik kendini sabotaj zamanla bireyin tüm başarısız deneyimlerinin nedenini dışsal faktörlere yükleyen bir kişiliğe sahip olmasına yol açabilir.

Kronik kendini sabotajın etkileri oldukça farklıdır. Feick ve Rhodewalt (1997), "bazı kronik ve aşırı kendini sabotaj formlarının önemli oranda öz-yıkıcı olduğuna" (s. 162) dikkat çekmiştir. Rhodewalt ve Tragakis (2002) kendini sabotajın temelinde; "yeteneğin değişmezliği" (Dweck, 1999) algısının gelişimini sağlayan öğrenme yaşantılarının ve bireyin öz-değer duygusuna yönelik yaşadığı belirsizliğin (Berglas & Jones, 1978) bulunduğunu öne sürmüştür. Daha özel olarak kendini sabotaj eğilimindeki birey yeteneğin sergilenebileceğine ancak geliştirilemeyeceğine ve yetenek düzeyinin yetersiz olduğuna inanmaktadır. Bu iki inanç sisteminin bileşimi kendini sabotaj davranışıyla sonuçlanmaktadır.

Kendini sabotaj davranışının sonuçları üç nedenden dolayı olumsuz olabilir. Birincisi bazı kendini sabotaj davranışlarının (örneğin, alkol kullanma) başlı başına zarar verici olmasıdır. İkincisi kendini sabotaj sonuç olarak performansı engellemekte ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Üçüncüsü ise kendini sabotaj bir derece öz-aldatma içermektedir (Zuckerman & Tsai, 2005). Snyder (1985) ve Snyder ve Higgins (1988), kendini sabote eden bireyin öne sürdükleri bahanenin gerçek doğasının farkında olmadığını ve zamanla bu bahaneyle özdeşleştiğini ifade etmiştir. Kronik olmayan bir kendini sabotajın öz-aldatmayla ilişkili olması zorunlu olmayabilir.

Bununla birlikte araştırmacılar kendini sabote eden bireylerin kendilerini aldattıklarını öne sürmektedir.

Kendini sabotajın sonuçlarıyla ilişkili olarak yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabote eden bireylerin akademik başarılarının düşük olduğunu, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve bu bireylerin bir dizi kişilik özellikleri açısından diğerleri tarafından daha olumsuz algılandığını (Hirt, McCrea, & Kimble, 2000) göstermiştir. Ayrıca kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler özellikle de erkekler başarılı olacaklarından şüphe duymaları durumunda, belli bir görev için ön hazırlık yapmaktan ve çaba harcamaktan kaçınabilmektedir. Kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler aynı zamanda bir görevde başarılı olacaklarından şüphe duymaları durumunda çeşitli engeller yaşadıklarını iddia etmekte veya görevi ciddiye almamaktadır (Rhodewalt ve diğerleri, 1991; Strube, 1986). Bunlar kendini sabotajın patolojik doğasına vurgu yapmaktadır. Kendini sabotajın sonuçlarına yönelik araştırmalardan elde edilen bulgular kafa karıştırıcı niteliktedir. Kendini sabotajın olumluluğuna atıfta bulunan bazı bulgular olmasına rağmen bu bulgular kendini sabotajın olumsuz bir yapı olduğunu kanıtlayan sonuçların gölgesinde kalmaktadır.

Kendini sabotaj davranışları sergileyen birey, önemli bir sınavdan önce gevşemek için biraz eğlenmek gibi farklı gerekçeler öne sürer ve kendini buna ikna eder. Bu durumda benliklerine ilişkin kaygıları daha geri planda kalmış olur. Kanıtlar kendini sabote eden bireyin sabote etmeyenlere göre, yeterlilik algısını ve öz-değer duygusunu sürdürmede daha başarılı olduğunu göstermektedir (Rhodewalt ve diğerleri, 1991). Kendini sabotaj sıklıkla bireyin yetenek imajını yönetme amacına ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte kendini sabote eden birey, kişiler-arası ilişkilerde olumsuz bir algıya ve uzun vadeli yetenek eksikliklerine maruz kalmaktadır. Kendini sabotaj uzun vadede bireyin diğerleri tarafından olumsuz bir kişilik yapısına sahip bir birey olarak algılanmasına yol açmaktadır. Ayrıca bir sabotaj unsurunun kullanılması başarısızlık olasılığını artırmakta, tekrarlayan başarısızlıklar ise gelecekteki olası başarıları güçleştirmektedir. Uzun vadede ise birey performans sergilemekten kaçmayı bir alışkanlık haline getirmektedir. Kendini sabotajın bireye en olumsuz etkisi *belki de budur.*

Benlik üzerindeki etkileri

Kendini sabotaj davranışlarının temelde öz-koruyucu olduğu görüşü kabul görmektedir. Başarısızlık sonucunda bireyin yeteneğine yönelik olumsuz yüklemeleri azaltmasına, başarılı durumlarda ise olumlu yüklemeleri artırmasına rağmen kendini sabotaj davranışının olası sonuçlarının farkına varmak oldukça önemlidir (Prapavessis ve diğerleri, 2004). Birçok durumda kendini sabotaj; bireyin özel ve genel kimliğine yönelik olumlu değerlendirmeler elde etmesine yardımcı olmakla birlikte diğer durumlarda olumsuz değerlendirmelere yol açabilmektedir. Prapavessis ve diğerleri; kendini sabotaja yönelik geliştirdikleri kar-zarar modellerinde; eğilimsel, kasıtlı, kontrol edilebilir, sosyal anlamda arzu edilmeyen ve inandırıcı olmayan kendini sabotajın karakter bozukluklarına ve azalan yeterlik algısına yol açacağını ifade etmiştir.

Kendini sabotajın yararları ve maliyeti, bu eğilimin öz-saygıyı koruyup korumadığı sorusunu gündeme getirmiştir. Kendini sabotajın benlik üzerindeki sonuçlarını inceleyen araştırmacıların hem fikir oldukları nokta kendini sabotajın; öz-saygı ile başarısızlık arasında tampon işlevi gördüğü, başarının ardından öz-saygıyı artırdığı ve gözlemcilerin bireyin yeteneğine yönelik değerlendirmelerini etkilediğidir. Deneysel çalışmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabotaj eğilimi sergileyen ve öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin yeteneklerine yönelik olumlu yüklemelerini artırdığını ortaya koymuştur.

Diğer bir çalışmada (Feick & Rhodewalt, 1997) ise kendini sabotajın hem başarısız yaşantıdan sonra bireyin yeteneklerine ilişkin olumsuz yüklemeler yapmamasını hem de başarılı bir yaşantıdan sonra olumlu yüklemeler yapmasını sağladığı ve bu etkinin öz-saygıdan bağımsız olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca Feick ve Rhodewalt, bir sınavdan önce daha fazla sözel kendini sabotaj eğilimi sergileyen erkek ve kız öğrencilerin o sınavın notlarını aldıktan sonra daha yüksek öz-saygı bildirdiklerini bulmuştur.

McCrea ve Hirt (2001), araştırmasında bu sonucu tekrarlamıştır. Bu araştırmada kendini sabotajın, bireyin başarılı veya başarısız olduğu herhangi bir alandaki yeteneklerine yönelik olumlu bir algı geliştirmesine yardımcı olduğu da saptanmıştır. Ayrıca bu yetenek algıları öz-saygıdaki değişimlere aracılık etmektedir. Öğrencilere sahte sınav notlarının verildiği diğer bir çalışmada Rhodewalt ve Hill (1995), kendini sabotaj düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin notlarını öğrendikten sonra daha az içsel yüklemeler yaptıklarını, daha fazla

sözel kendini sabotaj sergilediklerini ve daha yüksek öz-saygı bildirdiklerini saptamıştır (Eddings, 2003). Kendini sabotaj öz-saygı için tampon işlevinde bulunsa da bireyi önemli bir görevdeki başarısızlığın ardından yaşanan olumsuz duygulanımdan korumada çok sınırlı bir katkıya sahiptir. Bazı araştırmacıların (Drexler, Ahrens & Haaga, 1995; Rhodewalt ve diğerleri, 1991) kendini sabotajın başarısızlığın ardından yaşanan duygulanımda tampon görevi yaptığını bulmasına rağmen diğer araştırmacılar öz-saygının kendini sabotaj davranışlarının ardından yapılan yüklemelerden etkilendiğini ancak performans çıktılarından en fazla duygulanımın etkilendiğini bulmuştur (Feick & Rhodewalt, 1997; Rhodewalt & Hill, 1995).

Dört çalışmadan oluşan serilerinde Zuckerman ve Tsai (2005) kendini sabotajın yarar ve zararlarını değerlendirmiş ve kendini sabotajın kısa vadede öz-saygıyı koruma işlevi görmesine rağmen uzun vadeli sonuçları açısından kaygı verici olduğunu bulmuşlardır. Özellikle zaman geçtikçe kendini sabotajın; uyumsuzluğun, olumsuz duygulanımın, somatik semptomların ve madde kullanımının artmasına ve fiziksel/psikolojik iyi olmanın, içsel motivasyonun ve yetenekten elde edilen doyumun azalmasına yol açması kendini sabotajın sorgulanmasını zorunlu hale getirmektedir. Ayrıca bu araştırmacılar düşük düzeyde öz-saygı ile yüksek düzeyde kendini sabotaj kullanımı arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Zuckerman ve Tsai, zamanla kendini sabotaj ve uyumsuz davranışların birbirlerini güçlendirdiğini, kendini sabote eden bireylerin yeteneklerinden doyum elde edemediklerini ve bu durumun olumsuz duygulanıma yol açtığını, bu bireylerin zamanla madde kullanımına başvurduklarını ve işlerinden içsel doyum sağlayamadıklarını savunmuştur.

Duygulanım üzerindeki etkileri

Kendini sabotaj; bireyin değerlendirilme kaygısı, endişe, gerginlik ve özşüphe duygularına yönelik geliştirdiği karakteristik bir tepkidir (Arkin & Baumgardner, 1985; Jones & Berglas, 1978). Böylece kendini sabotaj eğilimi sergileyen bireyin bu olumsuz duygulara hedef olması ve bu duygulara bağlı olarak düşük öz-saygıya maruz kalması şaşırtıcı değildir (Prapavessis & Grove, 1998). Benzer biçimde Zuckerman ve diğerleri (1998) boylamsal araştırmalarında kendini sabotajın olumlu duygulanımla negatif, olumsuz duygulanımla ise pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak kendini sabotaj, diğerlerinin bireye yönelik

değerlendirmelerinin sonucunda bireyin yaşadığı kaygıyı giderme işlevi de görmektedir. Araştırmalar kendini sabotajın, bireyin belli bir performanstaki yeteneklerine ilişkin yüklemelerini koruduğunu göstermiştir. Kendini sabotaj, nedeni belli olmayan bir başarısızlığın ardından bireyin pozitif duygular yaşamasına da yardımcı olmaktadır (Drexler ve diğerleri, 1995).

Bununla birlikte kendini sabotajın bir savunma mekanizması olarak kullanılması, fiziksel ve duygusal patolojinin oluşmasına yol açabilmektedir. Genellikle başa çıkma stratejilerinin, stresin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi olma üzerindeki olumsuz etkisinin azaltılmasında son derece önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu nedenle stresin kendisinden çok stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi olmayı etkilediği söylenebilir. Potansiyel olarak tehdit edici bir durumla yüzleşildiğinde, inkar veya kaçınma odaklı stratejilerin kullanılması beklenmeyen psikolojik ve duygusal problemlerle mücadele etmede bireye yararlı olabilir ancak bu tür başa çıkma stratejilerinin kullanılması durumun gerçekçi biçimde değerlendirilmesi olanağını ortadan kaldırmaktadır. Gerçekçi olmayan değerlendirmeler ise sonuç olarak problemi çözmek veya en azından farkında olmak için gerekli olan önlemlerin alınmasını engellemektedir (Lazarus & Folkman, 1984). Savunmacı başa çıkma stratejileri kullanıldığı için üstü örtülen ve yeterince fark edilemeyen problemler sonraları bireyin gerçeklik algısının bozulmasına, daha büyük duygusal ve psikolojik problemlerin gelişmesine yol açmaktadır (Velyvis, 1995).

Başa çıkma stratejilerine benzer biçimde kendini sabotaj da kullanıcılarına avantaj ve dezavantajlar sağlamaktadır. Kendini sabotajın potansiyel yararlarından bazıları; anksiyetenin azalması, öz-saygının korunması, yetenek yüklemelerinin artması ve içsel motivasyonun yükselmesidir. Bununla birlikte uzun süreli bir başa çıkma stratejisi olarak kendini sabotaj, zayıf performans ve akademik başarısızlıkla ilişkili bulunmuştur (Zuckerman ve diğerleri, 1998).

Bir kişilik özelliği haline gelen kendini sabotaj deneyimi, problemin doğasını irdelemediği için birçok yönden benliği koruyan savunmacı başa çıkma stratejilerine benzemektedir. Böyle bir durumda kendini sabotaj problemi çözmekten çok, problemden kaynaklanan en olumsuz duyguların geçici bir müddet iyileşmesine katkıda bulunmaktadır. Berglas ve Jones'un (1978) belirttiği gibi kendini sabotaj, "başarının bireye, başarısızlığın ise bireyin dışındaki faktörlere atfedilmesini sağlayan bir performans ortamının oluşturulmasını veya seçilmesini

içermektedir" (s. 406). Kendini sabote eden birey, kararsız bir öz-yeterlik duygusuna sahip olduğuna inanmaktadır. Aslında kendini sabote eden bireylerin öz-saygılarının son derece kırılgan olduğu dolayısıyla bu bireylerde, savunmacı güdülerin (başarısızlığın sorumluluğunu almaktan kaçınmak gibi) başarı güdülerinin önüne geçtiği varsayılmaktadır (Velyvis, 1995).

Bu nedenle nevrotik bir çelişki ortaya çıkmaktadır: Kendini sabote eden bireyin sonal amacının, yeterlik algısını ve imajını korumak ve devam ettirmek olmasına rağmen benlik koruyucu yöntemleri yoğun biçimde kullanması bu bireyin uzmanlık ve yeterlik kazanmasını engellemektedir (Higgins, 1990, s. 13).

Kişiler-arası ilişkiler üzerindeki etkileri

Kendini sabotajın sosyal ilişkilere yönelik etkisini sağlıklı biçimde saptayabilmenin en objektif yöntemlerinden birisi, kendini sabote eden bireyin diğerleri tarafından nasıl algılandığını incelemektir. Kendini sabotajın izlenim yönetimi stratejisi olarak etkili olup olmadığını araştıran çalışmalar (Hirt, McCrea & Boris, 2003; Luginbuhl & Palmer, 1991), kendini sabotajın izlenim yönetimi açısından bazı yararları olduğunu ortaya koymuştur. Bu yararlar genellikle bireyin yeteneğiyle ilişkili yüklemelerde gözlenmektedir. Bununla birlikte kendini sabotajın kişiler arası ilişkilerde belirgin zedelenmelere yol açtığı da araştırmacılar tarafından dile getirilmiştir. Bu alanda yapılan araştırmalar özellikle kadınların kendini sabotajdan hoşlanmadıklarını göstermiştir. Ayrıca bireyin bir kendini sabotaj stratejisi olarak gerekli çabayı sergilememesi, kendini sabote eden bireyin yeteneğine ilişkin olumsuz yüklemeleri bir derece azaltmasına rağmen genel olarak, birey diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmiştir.

Hirt ve diğerleri (2003), yaptıkları üç çalışmada katılımcılara "Chris" isimli bir senaryo okumuşlardır. Bu senaryoda önemli bir sınavından önceki gece sinemaya giden (kendini sabotaj durumu) veya gitmeyen (kendini sabotajın olmadığı durum) birisi canlandırılmıştır. Hirt ve diğerleri kadınların erkeklere göre kendini sabotaj stratejilerini daha olumsuz değerlendirdiklerini ve bunun kendini sabotajın birey tarafından başlatılması halinde daha fazla geçerli olduğunu bulmuştur.

Birinci çalışmada, Hirt ve arkadaşları kadın ve erkeklerin neden farklı kendini sabotaj stratejileri kullandıklarını incelemiştir. Kendini sabotaj alanındaki

araştırmalar tutarlı biçimde, kadınların stres ve anksiyete yaşadığını iddia etme gibi sözel kendini sabotaj stratejilerini, erkeklerin ise yetersiz çaba sergileme gibi davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullandıklarını göstermektedir. Bu araştırmada da kadın ve erkeklerin, cinsiyetlerine özgü olan farklı algılara dayanarak farklı kendini sabotaj stratejileri kullanacakları varsayılmıştır. Araştırmada kadınların davranışsal kendini sabotaj stratejilerine başvurmayacakları çünkü onların erkeklerin bu stratejilerden elde ettikleri yüklemsel yararları elde edemeyecekleri beklenmiştir. Bu beklentiyi test etmek için kadınların kendi başlattıkları bir davranışsal kendini sabotajdan sonra nasıl algılandığı incelenmiştir. Bulgular davranışsal kendini sabotaj stratejilerine başvuran kadınların daha fazla eleştirildiğini göstermiştir. Ayrıca önceki çalışmalara göre kendini sabotaja başvuran hem kadın hem de erkeklerin daha sert eleştirildiği görülmüştür.

İkinci çalışmada bireyin kendisinin başlattığı kendini sabotaj ile diğer bireylerinin yol açtığı kendini sabotajın diğer bireyler tarafından nasıl algılandığına ilişkin farklılıklar incelenmiştir. Araştırmada kendini sabotajın diğer bireyler tarafından başlatılması durumunda, erkeklerin kendini sabote eden bireye yönelik algılarının kadınlara göre daha ılımlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca önceki çalışmalarda olduğu gibi kendini sabotajın var olduğu durumda, sabote eden bireyin gelecekteki başarı düzeyi gerçekte olduğundan daha fazla tahmin edilmiştir.

Üçüncü çalışmada ise Hirt ve arkadaşları, kendini sabotaj sonucunda diğer bireylerin kendini sabote eden bireye yönelik çıkarsamalarını ve bu çıkarsamalar açısından cinsiyet farklılıklarını araştırmıştır. Kendini sabotajla ilişkili yedi temel çıkarım şunlardır: (1) Kendini sabote eden birey öz-kontrolden yoksundur, (2) Kendini sabote eden birey fazlaca stres altındadır, (3) Kendini sabote eden birey göreve yeterince hazır değildir, (4) Kendini sabote eden birey akran baskısı altındadır, (5) Kendini sabote eden birey yetersiz performansı için bir mazerete gereksinim duymaktadır, (6) Kendini sabote eden birey motivasyona sahip değildir ve (7) Kendini sabote eden birey iyi bir performans sergilemeyi dilemektedir. Ayrıca kadınların kendini sabote eden bireylere yönelik temel çıkarımlarının; bu bireylerin motivasyonsuz, tembel, öz-kontrolden yoksun ve başarısızlıkları için mazerete ihtiyaç duydukları olduğu gözlenmiştir. Erkeklerin ise diğer çıkarımları daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir (Milner, 2007).

Hirt ve arkadaşlarının çalışmaları kendini sabotajın kişiler arası ilişkilerde fazlaca maliyetli olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kadın gözlemciler kendini sabote edenleri bir dizi olumsuz kişilik özelliğine ve uyumsuz motivasyonel unsurlara sahip bireyler olarak algılamıştır. Bu durumun olası bir açıklaması; kadınların erkeklere göre çaba ve motivasyona daha çok anlam ve değer yüklemesi, kendini sabotajın ise bu iki önemli özellikle fazlaca çelişmesidir. Kadınlar bir kendini sabotaj stratejisi olarak yeterli çabayı harcamamayı gerekçesi ne olursa olsun affedilemez bir hata olarak algılamaktadır. Bu algı kendini sabotajın hem birey tarafından başlatılması hem de diğer bireylerin kendini sabotaja yol açması durumunda geçerlidir. Yine kendini sabotajın sosyal anlamda arzu edilir olması ve bir derece kasıtsızlık içermesi de kadınların gözünde kendini sabotajın değerini artırmamaktadır (Milner, 2007).

Geleneksel olarak araştırmacılar kendini sabotajı olumsuz bir kişilik özelliği olarak algılamaktadır. Bazı kendini sabotaj davranışları aslında sabıkalıdır. Örneğin, alkol ve madde kullanımı, erteleme ve tembellik gibi bazı kendini sabotaj davranışları birer eksiklik ve kusur göstergesidir. Sözel kendini sabotaj ise kendini sabote eden bireyin olumsuz algılanmasına yol açmaktadır. Eğer bir birey sürekli olarak engellerin varlığından söz ederse o birey zamanla bahaneci, şikayetçi ve sızlanan birisi olarak görülmeye başlanacaktır. Her iki tür kendini sabotaj da kişisel yetersizliğin kabulü olarak görülmektedir (Leary & Shepperd, 1986). Bu nedenle kendini sabotaj kısa bir süreliğine benliği olumsuz yetenek değerlendirmelerinden korusa da sosyal anlamda çeşitli olumsuzluklara yol açmaktadır. Smith ve Strube (1991) araştırmalarında; kendini sabote eden bireylerin birçok durumda gözlemciler tarafından daha olumsuz algılandığını ve kendini sabotajın birçok nedenden dolayı nihai olarak öz-yıkıcı olduğunu öne sürmüştür.

Performans üzerindeki etkileri

Kendini sabotajın performans üzerindeki etkilerini inceleyen bazı araştırmalar kendini sabotajın performans üzerinde olumlu etkileri, bazıları olumsuz etkileri olduğunu bulmuştur. Kendini sabotajın performans üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını saptayan araştırmalar da mevcuttur (örneğin, Harris & Snyder, 1986; Rhodewalt ve diğerleri, 1984, birinci çalışma). Bununla birlikte davranışsal kendini sabotajın olumsuz etkilerini inceleyen araştırmacılar, bu eğilimin

problemlere yol açabileceğini çünkü gereksiz bir engelin üretilmesinin önemli görevlerde başarılı olmayı kaçınılmaz biçimde etkileyeceğini belirtmiştir. Araştırmalar (McCrea & Hirt, 2001; Murray & Warden, 1992; Rhodewalt, 1990; Rhodewalt & Fairfield, 1991) tutarlı biçimde, sözel kendini sabotajın bile performans kaybıyla ilişkili olduğunu kanıtlamıştır.

Snyder (1990), kendini sabotajın performans üzerinde olumlu etkileri olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacı kendini sabotajın, yetersiz performansın öz-değer üzerindeki etkisini azaltarak bireyin göreve odaklanmasına yardımcı olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca bir sözel kendini sabotaj eğilimi olarak bireyin yeterli ön hazırlık yapmadığını iddia etmesi, gelecekteki zayıf performansı haklı göstermeye yeterli olmakla birlikte o anki çaba ve yeteneği doğrudan olumsuz etkilemeyebilir (Hirt ve diğerleri, 1991). Hatta bireyi doğrudan engelleyen davranışsal kendini sabotajın bile onun performansı üzerinde dolaylı olumlu etkileri olabilir. Kendini sabotaj, içsel motivasyonun bazı boyutlarını geliştirebilir ve bireyin öz-saygısını koruma ve bazı durumlarda olumlu yetenek yüklemeleri yapmasını sağlama gibi yararlar içerebilir. Dolayısıyla kısa süreliğine de olsa kendini sabotajın performansı olumlu etkilediği söylenebilir.

Snyder ve diğerleri (1981), çözülmesi son derece zor olan bir problemden sonra yaşanan öğrenilmiş acizliğin yol açtığı performans kaybının, katılımcılara kafa dağıtıcı bir müzik dinleyebilecekleri söylendiğinde azaldığını bulmuştur. Rhodewalt ve Davison (1986) ise bağıntısız başarı geri-dönütünden sonra kendini sabote eden bireylerin performanslarında azalma olduğunu, başarısızlık geri-dönütünün ardından artış olduğunu bulmuştur. Bu durum, kendini sabotajın bir görevde daha fazla çaba harcamaya yardımcı olabileceğini veya sabotajın varlığının performans zedeleyici kaygıyı azaltabileceğini öne sürmektedir. Deppe ve Harackiewicz'in (1996) çalışmasından elde edilen ve kendini sabotaj düzeyi yüksek bireylerin, öncesinde az uygulama yaptıkları bir göreve kendilerini daha fazla verdiklerini gösteren bulguları bu yorumu desteklemektedir.

Kendini sabotaj kısa vadede öz-saygıyı güçlendirmesine ve belki de performansı artırmasına rağmen uzun vadede her ikisine de zarar vermektedir. Dolaylı da olsa kendini sabotajın bir derece kendini aldatma içerdiğine yönelik bazı kanıtlar vardır. Zuckerman ve diğerleri (1998) araştırmalarında, zamanla kendini sabotaj eğilimindeki bireylerin stresle başa çıkmada, kaçınmaya dayalı stratejileri

(inkâr ve geri çekilme) daha fazla kullandıklarını ve öz-suçlama ve öz-odaklı derin düşünme gibi benliklerini zedeleyici tutumlar içerisine girdiklerini görmüştür. Hem inkâr hem de geri çekilme bireyin daha iyi bir şeyle kendini aldatarak acı gerçeklerden kaçmasına yardımcı olmaktadır. Acı gerçeklerden kaçma ve benliği daha fazla destekleyici yeni bir pozisyon oluşturma kendini sabotaj stratejilerinin temel unsurlarıdır. Benzer biçimde bireyin benliğine zarar verici gerçekleri göz ardı ederek kendini gerçekte olduğundan daha iyi bir konumda algılaması kendini aldatmanın en belirgin göstergesidir.

Kaynaklar

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: A critique. *Journal of Abnormal Psychology, 87,* 49-74.

Adler, A. (1929). *Problems of neurosis: A book of case histories.* London: Kegan, Paul, Trench, Truebner.

Akın, A. (2010a). *Kendini aldatma: Neden ve sonuçlarına ilişkin bir analiz.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Arkin, R. M., & Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey, & G. Weary (Eds.), *Attribution basic issues and applications* (s. 169-202). New York: Academic Press.

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review, 65,* 259-373.

Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. *Canadian Journal of Behavioral Science, 33*(4), 213-223.

Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology, 1,* 145-174.

Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin, 104,* 3-22.

Baumgardner, A. H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self-handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic and Applied Social Psychology, 12*(1), 97-113.

Baumgardner, A. H., Kaufman, C. M., & Ervin, K. (1989). *Self-handicapping as expectancy regulation.* Unpublished manuscript, Michigan State University.

Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11,* 349-357.

Baumgardner, A. H., & Levy, P. E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and Social Psychology Bulletin, 14*(3), 429-438.

Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(4), 405-417.

Braginski, B. M., Groose, M., & Ring, K. (1966). Controlling outcomes through impression management: An experimental study of manipulative tactics of mental patients. *Journal of Consulting Psychology, 30,* 295-300.

Clark, J. L., & Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports, 75,* 931-936.

Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality, 36,* 391-398.

Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation, and school reform.* New York: Cambridge University Press.

Cudney, M .R., & Hardy, R. E. (1991). *Self-defeating behaviors.* San Francisco, CA: Harper.

Degree, C. E., & Snyder, C. R. (1985). Adler's Psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(6), 1512-1519.

Deppe, R. K., & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(4), 868-876.

Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B., & Astor-Stetson, E. (2000). Ego protection: The effects of gender and perfectionism on acquired and claimed self-handicapping and self-esteem. *College Student Journal, 34,* 524-537.

Drexler, L. P., Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. (1995). The affective consequences of self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality, 10,* 861-870.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*(10), 1040-1048.

Eddings, S. K. (2003). *Gender differences in self-handicapping: The role of self-construals.* University of Utah, Yayınlanmamış doktora tezi.

Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 4,* 151-156.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality, 71,* 369-396.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination.* New York: Institute for Rational Living.

Feick, D., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion, 21*(2), 147-163.

Ferrari, J. R. (1991a). Self-handicapping by procrastinators: Predicting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality, 25,* 245-261.

Ferrari, J. R. (1991c). A preference for a favorable public impression by procrastinators: Selecting among cognitive and social tasks. *Personality and Individual Differences, 12,* 1233-1237.

Ferrari, J. R. (1991d). Procrastination and project creation: Choosing easy, non-diagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality, 6,* 619-628.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality, 26,* 75-84.

Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality, 10,* 135-142.

Ferrari, J. R., Harriott, J. S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., & Wenger, J. M. (1997). Exploring the time preferences by procrastinators: Night of day, which is the one? *European Journal of Personality, 11,* 187-196.

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality, 34,* 73-83.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7,* 117-140.

Fontana, A. F., & Klein, E. B. (1968). Self-presentation and the schizophrenia deficit. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 32,* 250-256.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1985). The effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology, 47,* 1136-1145.

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of chronic procrastination among samples of adults. Psychological Reports, 73, 873-877.

Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology, 51,* 451-458.

Harsch, D. M. (2008). *The role of self-efficacy, locus of control, and self-handicapping in dissertation completion.* The University of Akron, Yayınlanmamış doktora tezi.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations.* New York: Wiley.

Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: Historical roots and contemporary branches. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 1-35). New York: Plenum Press.

Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 981-991.

Hirt, E. R., McCrea, S., & Boris, H. (2003). "I know you self-handicapped last exam": Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 177-193.

Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man's game?" *Personality and Social Psychology Bulletin, 26,* 1131-1141.

Horney, K., (1951). *Neurosis and human growth.* London: Routledge.

Johnson, J. L., & Bloom, M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 18,* 127-133.

Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4,* 200-206.

Kass, J. (2002). *The relationship of self-handicapping and self-esteem to the symptom reporting behavior of primary care patients.* Hofstra University, Yayınlanmamış doktora tezi.

Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist, 28,* 107-128.

Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1992). Stability of self-esteem: Assessment, correlates, and excuse making. *Journal of Personality, 60*(3), 621-644.

Kluever, R. C, Green, K. E., & Katz, E. (1997). Students' attitudes toward the responsibilities and barriers in doctoral study. *New Directions for Higher Education, 99,* 47-56.

Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 492-502.

Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise,* 6(5), 539-550.

Lay, C., Knish, S., & Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality, 26,* 242-257.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, & coping.* New York: Springer.

Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51,* 1265-1268.

Luginbuhl, J., & Palmer, R. (1991). Impression management aspects of self-handicapping: Positive and negative effects. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17,* 655-662.

Martin, A. J., Marsh, H. Williamson, A., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology, 95*(3), 617-628.

Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity, 1*(4), 337-351.

Mayerson, N. H., & Rhodewalt, F. (1988). The role of self-protective attributions in the experience of pain. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6,* 203-218.

McCrea, S. M., & Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 1378-1389.

Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason: Predictors of adolescents' use of self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology, 88,* 423-434.

Milner, J. B. (2007). *Individual differences in peer relationships: The role of self-handicapping.* Indiana University, Yayınlanmamış doktora tezi.

Moore, K. L. (2006). *"My parent's made me do it!" Parental influences on self-handicapping: Athletes' perceptions and goal orientation.* University of New Hampshire, Yayınlanmamış mastır tezi.

Murray, C. B., & Warden, M. R. (1992). Implications of self-handicapping strategies for academic achievement: A re-conceptualization. *Journal of Social Psychology, 132,* 23-37.

Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice, 22,* 119-123.

Newman, L., & Wadas, R. (1997). When the stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Social Behavior and Personality, 12*(1), 217-232.

Novak, S. (2005). *Self-handicapping in adolescence: Differences in gender and grade point average in the use of self-handicapping in an academic setting.* Roosevelt University, Yayınlanmamış mastır tezi.

Nurmi, J. E. (1993). Self-handicapping and a failure-trap strategy: A cognitive approach to problem behavior and delinquency. *Psychiatria Fennica, 24,*75-85.

O'Brien, P. E. (2000). *Self-handicapping behaviors, psychosocial variables, and academic achievement of middle school adolescents.* Wayne State University, Yayınlanmamış doktora tezi.

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 29*(1), 3-19.

Organista, P. B., & Miranda, J. (1991). Psychosomatic symptoms in medical outpatients: An investigation of self-handicapping theory. *Health Psychology, 10,* 427-431.

Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 175-184.

Prapavessis, H., Grove, J. R., & Eklund, R.C. (2004). Self-presentational issues in competition and sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 16,* 19-40.

Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 69-106). New York: Plenum Press.

Rhodewalt, F., & Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology, 7*(4), 307-323.

Rhodewalt, F., & Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality, 25,* 402-417.

Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. Basic and Applied Social Psychology, 5(3), 197-209.

Rhodewalt, F., Sanbonmatsu, D. M., Tschanz, B., Feick, D. L., & Waller, A. (1995). Self-handicapping and interpersonal trade-offs: The effects of claimed self-handicaps on observers' performance evaluations and feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21,* 1042-1050.

Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self: The cost and rewards of interpersonal self-construction. In J. P. Forgas, & K. D. Williams (Eds.), *The social self: Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives* (s. 121-140). New York: Psychology Press.

Rhodewalt, F., & Vohs, K. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (s. 548-565). New York: Guilford Press.

Richardson, E. D. (2007). *Self-efficacy and self-handicapping: A cross-cultural comparison between adolescents in the Bahamas and the United States.* Roosevelt University, Yayınlanmamış mastır tezi.

Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record, 52,* 461-478.

Ryska, T. A., Yin, Z. N., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology, 17*(1), 48-56.

Ryska, T. A., Yin, Z. N, & Boyd, M. (1999). The role of dispositional goal orientation and team climate on situational self-handicapping among young athletes. *Journal of Sport Behavior, 22,* 411-425.

Saddler, C. D., & Sacks, L. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationship with depression in university students. *Psychological Reports, 73,* 863-871.

Salomon, K. L. (1997). *Self-handicapping as threat regulation.* University New York at Buffalo, Yayınlanmamış doktora tezi.

Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18,* 481-490.

Self, E. (1990). Situational influences on self-handicapping. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 37-68). New York: Plenum Press.

Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior and Personality, 12,* 889-903.

Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15,* 101-112.

Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1991). Behavioral other-enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 79-88.

Smith, D. S., & Strube, M. J. (1991). Self-protective tendencies as moderators of self-handicapping impressions. *Basic Applied Social Psychology, 12*(1), 63-80.

Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314-321.

Smith, T. W, Snyder, C. R., & Perkins, S. C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(4), 787-797.

Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104,* 23-35.

Snyder, C. R., & Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary, & H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31,* 503-509.

Strube, M. J. (1986). An analysis of the Self-handicapping Scale. *Basic Applied Social Psychology, 7*(3), 211-224.

Tannenbaum, R. (2007). *Goal orientation, work avoidance goals, and self-handicapping in community college students.* Capella University, Yayınlanmamış doktora tezi.

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(5), 711-725.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1984, May). *Self-handicapping, self-esteem, and self-presentation.* Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality, 58,* 443-464.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8,* 454-458.

Tucker, J., Vuchinich, R., & Sobell, M. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology, 90*(3), 220-230.

Urdan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review, 13*(2), 115-138.

Velyvis, V. P. (1995). *Perfectionism, depression, and psychosomatic self-reports: The moderating effects of self-handicapping and locus of control.* York University, Yayınlanmamış mastır tezi.

Weary, G., & Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 892-898.

Weidner, G. (1980). Self-handicapping following learned helplessness treatment and the Type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research, 24,* 319-325.

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology, 71*(1), 3-25.

Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R. (1971). Perceiving the causes of success and failure, in E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelley, R. E. Nisbett, S. Valins, and B. Weiner (Eds.), *Attributions: Perceiving the causes of behavior,* (s. 95-120). Morristown, NJ: General Learning Press.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1619-1628.

Zuckerman, M., & Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality, 73,* 411-442.

6. SAHTE BENLİK (FALSE SELF)

Safiye YILMAZ

Kavramsal açıdan sahte benlik

Sahte benlik araştırmasının psikolojide uzun bir geçmişi vardır. Gerçek benlik ve sahte benlik, 1960 yılında Winnicott tarafından psikanalize sokulmuştur. Bunlar sadece tanımlayıcı psikiyatride değil aynı zamanda belirli felsefi ve dini sistemlerin içine de çeşitli bahanelerle gelmiştir (Winnicott, 1960). Winnicott'un doğru benliğine göre insanların spontane ya da bilinçli oluşan hareketlerinin deneyimi, onların sahte ve sosyal uyum benliklerinden farklıdır. Winnicott gerçek ve sahte benlik arasındaki farkı vurgulamak için gerçek benliği, en derin duygudan kaynaklanan ve derin gerçeklik olarak tanıtır ve ayrıca sadece gerçek benlik içinde kalan yaratıcılığa inanır. Buna karşılık Winnicott sahte benliği, başkalarının beklentilerine bağlı uyum ve performans temelli benlik olarak ele alır. Sahte benlik, bir kişinin gerçek varlığının önemli ve doğru tarafının ne olduğunu reddeder (Akın, Demirci, Işık, & Yılmaz, 2012; Carey, Wingert, & Harlacher, 2010).

Sahte benlik gelişimi

Bebeklik ve çocukluk döneminde sahte benlik. Birçok nesne ilişkileri teorisyenleri sahte benlik için imalarda bulunmuştur (örneğin, gerçekte ne yaşandığını gizlemek için savunma hareketi, Gundrip, 1969; kendi kendine yabancılaşma Horney, 1950; kendi kendini korumak için 'ikinci yüz' gelişimi, Tustin, 1972), ancak, Donald Winnicott (1960) sahte benliğin gelişimi ve sonuçları hakkında kapsamlı yazılar yazmıştır. Winnicott, sahte benlik gelişimi için bulunulan çevre ile nesne ilişkilerinin ilk aşamalarını, gerçek benlik gelişiminde de annenin kontrolcülüğünün önemli olduğunu vurgulamıştır (Kernutt, 2007). İlk gerçek benlik, bebeğin yaşam ihtiyaçlarıyla, annenin yeterince adapte olması sonucu gerçekleşir.

Sahte benlik gelişimi ise erken ilişkilerin kalitesine bağlıdır. Bağlanma biçimi de aynı zamanda sahte benlik davranışına bağlıdır. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bu yönleri, sahte benlik davranışı ve sonrasındaki psikolojik uyumla ilişkilidir (Selby, 2000). Çok az araştırma, çocukluk döneminde ve ergenlik öncesi dönemde sahte benlik algısı düzeyini ölçmüştür, çocukluk dönemindeki benlik sunumunu ele alan önceki araştırmalar, sahte benlik algısının çocukluk döneminde olabileceğini düşündürmektedir. Çocuklar, başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarından etkilenip motivasyonları artacağından, sahte benlik algısı ilk olarak çocukluk döneminde ortaya çıkabilir (Banerjee & Yuill, 1999). Sosyal değerlendirmeye ilginin artması ile orta çocukluk döneminde gelişen zihinsel becerilerin denk gelmesi mümkündür. Eğer bir çocuk, kendisinin sosyal olarak başkaları tarafından kabul edilmeyeceğine inanırsa, sahte benlik algısı en fazla böyle oluşur (Weir & Jose, 2010). Bu sağlıklı şekilde olursa toplumsal bir uzlaşmayı temsil eder. Aynı zamanda bu uzlaşma, önemli sorunlar olduğu zaman kabul edilebilir olarak durur (Winnicott, 1960)

Sahte benlik gelişiminde annenin yeri. Winnicott anne tarafından oynanan bölümü gözden geçirmenin önemli olduğunu vurgular ve bunu yaparken de iki uç noktayı karşılaştırmayı uygun bulur; ilk uç yeterince iyi anne ve diğeri de yeterince iyi olmayan anne. Şu soru sorulabilir: yeterince iyi terimi ne anlama geliyor? (Winnicott, 1960). Yeterince iyi anne, bebeğin potansiyelini ve bir dereceye kadar bu potansiyeli anlayabileceğini bilir. Anne bunu tekrar tekrar yapar. Gerçek benlik, bebeğin ifadelerinin anne tarafından bebeğin zayıf egosuna uygulanması sonucu verilen güç ile hayata sahip olmaya başlar (Winnicott, 1960). Yeterince iyi olmayan anne, bebeğin potansiyelini harekete geçirmeye muktedir değildir ve bu yüzden devamlı bebeğin jestlerini karşılamada başarısız olur; aslında o bebeğin uyum duyusuna verilen kendi jestlerini yerine koyar. Bebeğin bu uyum kısmı, sahte benlikteki ilk aşamadır ve annenin bebeğin ihtiyaçlarını anlamadaki yetersizliğine aittir (Winnicott, 1960).

Winnicott'a göre olayların planında 2 mümkün genişleme hattı vardır. İlk durumda annenin adaptasyonu yeterince iyidir ve bunun sonucunda bebek sihirli gibi görünen ve davranan dışsal gerçekliğe inanmaya (annenin bebeğin hareket ve ihtiyaçlarına başarılı uyumundan dolayı) ve bebeğin kudretiyle uyuşamayan bir şekilde davranmaya başlar. Bu temel üzerinde bebek kudreti giderek ortadan kaldırabilir. Gerçek benlik doğallığa sahiptir ve bu dünyanın olaylarına da katılmıştır. Bebek şimdi kudreti yaratma ve kontrol etme hayalinden eğlenmeye başlayabilir ve sonra oynama ve hayal etmenin giderek farkına varmaya başlayabilir.

Ergenlik döneminde sahte benlik. Benlik kavramı en fazla ergenlik döneminde artarak çeşitlense de tutarsız benlikler en fazla bu dönemde yaygınlaşır. Birleşik ve öz benlik kavramı içinde bu çeşitlilik birleştiği için ergenler gerekli bilişsel becerilerden yoksun olabilirler. Weir ve Jose (2010), önceki çalışmaların sonuçları farklılık gösterse de ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde bulunan kişilerin sahte benlik algılarının benzer düzeylerde olduğunu raporlamıştır. Ergenliğin ortalarında sahte benlik algıları artabildiğinden ve ergenlerin önemli kişilerle ve olaylarla kendi davranışlarını karşılaştırabildiğinden, yine bu dönemde soyut düşünme becerileri geliştiğinden ergenlerde sahte benlik algısının daha sık olması mümkündür (Weir & Jose, 2010).

Önceki araştırmalar, sahte benlik davranışını, özellikle ergenlerin doğru benliklerini kusurlu algıladıkları zaman veya başkalarından gerçekleri saklamak istedikleri zaman, yüksek depresif ve kaygılı bir ruh hali ilişkili olduğunu bulmuştur (Weir & Jose, 2010). Ergenlerdeki benlik gelişimi, roller arasındaki farkın artmasıyla birlikte sahte benlik davranışının yoğunlaşması olarak karakterize edilir. Sahte benlik davranışının esas belirtisi, ne düşündüğünü veya neye inandığını söylememeyi içerir, gerçek bakış açısını ifade etmez (Harter, Waters, & Whitesell, 1997). Harter, Waters ve Whitesell (1997), sahte benlik davranışının, herhangi bir kişinin fikirlerini dışa vuramamasıyla yakından ilişkili olduğunu bulmuştur.

Normatif bir gelişimsel olgu olarak görülen sahte benlik davranışı, aslında değerlidir. En fazla sahte benlik davranışı, başkaları tarafından onaylanmış hissetmeyen ve bu nedenle gerçek benliklerini bozmaya çalışan ergenler tarafından bildirilmiştir. Onlar, sadece başkalarının kendilerinin gerçek benliklerine değer vermediği için öyle hissetmemekte, ayrıca kendi kendilerini de değersiz görmektedir. Bu durum endişeye neden olmaktadır. Destek görmeyen, çok az destek gören, koşullu destek gören gruplar olarak bildirilen ergenler, ebeveynlerini yâ da akranlarını memnun etmek için sahte benlik davranışına yönelmektedir. Sahte benlik davranışı sergileyen ergenlerin çoğu, ailelerinin ve akranlarının onayını kazanmak için bu eğilimi sergilemektedir (Harter, Marold, Whitesell, & Cobbs, 1996).

Sahte benliğe kuramsal bakış

Karen Horney'in benlik görüşü. Gerçek benlik değişmez bir varoluş değil yaradılış, yetenek, kapasite ve yatkınlık vb. genetiğimizin bir parçası olan ve gelişmesi için uygun bir ortama ihtiyaç duyan "içten gelen bir takım potansiyellerdir (Horney, 1950). Kişi kendi olabilmeyi öğrenemeyeceğinden, gelişimi birçok

yolla sağlayan dış dünya ile çeşitli etkileşimlerde bulunarak gerçekleştiğinden etki altında da kalabilir (Paris, 1999). Gerçek benlik, eğer "analizin diğer evrelerinde ortaya çıkmazsa" bir "hayalet" gibi görünebilir. Bu bir "muhtemel benliktir", besleyici bir çevrede büyüseydik olabileceğimiz ya da "arızalı prangalı nevroz"umuzdan kurtulmuş olsaydık dönüşebileceğimiz benliktir (Paris, 1999).

Benliği anlama farklı kültürlerde farklı şekiller alacaktır. Ancak çocukluk döneminde herkesin benliğini anlamaya ihtiyaç duyduğu belirli durumlar vardır. Bunlara, çocukların "kendi duygu ve düşüncelerine" sahip olma ve onları ifade etmesini sağlama; birçok ihtiyacı sağlamak için başkaları için "iyi dileklerde" bulunma ve "dilek ve isteklerle sağlıklı bir ilişki içinde olma"yı sağlayacak "sıcak bir atmosfer" de dahildir (Horney, 1950). Horney gerçek benliği; hayatın anlamı ve "ruhsal ölüm"den yabancılaşma olan "canlı, tek ve kendimizin kişisel merkezi" (Horney, 1950) olarak tanımlamıştır. John Macmurray'ın, hayatın tamamen kendimiz olmamızdan başka bir önemi olmadığı, tanımına atıfta bulunur (Horney, 1945). Horney'e göre, kendini geliştirme isteği 'ileriki analizlere karşı gelen o savaşlardan birine aittir' (Horney, 1950). Onun ilk hedefi, ana harekete geçiricisi gerçek benliktir; açıklamaya, ispat etmeye ihtiyaç duymayan içten içe tatmin eden bir eylemin kaynağı. Benlik kaybı bizi anlam, yol ve değer merkezi yokluğuna terk eder ve nevrotik çözümlerimizin çatışan istekleriyle yönetiliriz (Paris, 1999).

İnsanın gerçek benliği "sağlıklı bilinç"in muhafazası, bu da bütün kişiliğimizin doğru bir şekilde işlemesi veya işleyememesine asıl olan benliğimizin bir reaksiyonudur (Horney, 1950). Bütün insanlarda yaygın olan ve bununla birlikte herkeste benzersiz olan gerçek benlik, kültüre bakılmaksızın insanların gelişimini en çok ilgilendiren değerlerin bir kaynağıdır. Horney ne Freud'un içgüdülere başvurmasıyla ne de davranışçıların sosyal değerlendirme ve koşullandırmalarına başvurmasıyla yok olabilen hakiki ahlaki değerler olduğunu savunmuştur. Bu değerler bizim esas insan doğamızın ve hepimizde benzer olan gerçek benliğimizin bir ifadesidir. İyi olan kendini gerçekleştirmeyi güçlendiren, kötü olansa onu engelleyendir (Paris, 1999).

Horney'e göre kendini gerçekleştiren insanlar gerçekte ne düşündüklerini, hissettiklerini ve neye inandıklarını bilirler, kendileri için sorumluluk alabilirler ve hayattaki değerlerini ve amaçlarını saptayabilirler. Kararları ve yargıları hem kendi gelişimleri hem de diğer insanların gelişimleri ile ilgilidir. Diğer insanlarla iyi ilişkiler yaşamak isterler ve onların refahı ile ilgilenirler; ancak kendi

içlerinde bir yer çekim merkezleri vardır ve diğerleri mantıksız isteklerde bulunduklarında veya kendi benliklerine el uzatmaya kalkıştıklarında hayır diyebilirler. Karen Horney gerçek benliği belirlemekte, sağlıklı büyümeyi bu benliği gerçekleştirme süreci ve sağlıksız büyümeyi bu benlikten yabancılaşma süreci olarak görmekte yalnız değildir. Onun fikirleri James Masterson'un "Gerçek Benlik (The Real Self)" kitabında açık bir şekilde ifade edilen gelişimsel, benlik ve nesne ilişkileri yaklaşımı ile benzer özellikler taşımaktadır. James Masterson en nihayetinde danışanlarımıza harcadığımız günlük emek için de işimizin nesnelerin ve ego'nun toplamının etrafında değil benliği olan bir kişinin etrafında döndüğünü gözlemlemiştir (Masterson, 1985). Horney'in doğru benliği, Kohut'un "nükleer benlik'ine (Kohut, 1977, 1984) hatta daha da çok Winnicott'un (1965) "gerçek benliğine" benzerlik göstermektedir. Winnicott'a göre yetersiz beslenme yüzünden "birey olabilecek bir şeyi saklar hale gelir... daha sonra oluşabilecek çarpmalardan tepki göstererek gelişen "sahte benlik" ile daha elverişli durumlar altında güç kazanan gerçek dürtüsel benlik yer değiştirir. (Winnicott, 1987).

Bağlanma teorisi. Winnicott'a (1965) göre gerçek benlikten ayrılma, en eski gelişimsel dönemlerle ilişkilendirilir. Bundan dolayı kişinin en erken iletişimde bulunduğu insanlarla yani ebeveynle olan ilişkilerinin kalitesinden etkilenmiştir. İlk bağımlı ilişkilerin doğası uygulamalı olarak incelenmiş, kişilik gelişimlerinin kökünde olduğu kadar kişinin başkalarıyla olan ilişkilerinin temelinde de olduğu deneysel olarak gösterilmiştir. Hem ilişki konusu hem bağlılık teorisi, ailesel olan ilk ilişkiler üzerindeki önemin kurulmasında merkezi olarak yer alır ve her ikisi birbiriyle büyük ölçüde ilişkili alanlar olarak görülür. Bowlby (1973) ileriki hayatta bağlılığın etkileneceği içselleştirilmiş iki bilişsel model ifade etmiştir. İlk model kişinin bakıcılarına karşı olumlu ya da olumsuz bakış açısından oluşur. Bu modelde kişi destek olması ve koruması için bakıcısının işlevselliğini belirler. İkinci model ise kişinin kendisine biçtiği olumlu ya da olumsuz değerden oluşur. Diğer bir deyişle bu kişinin kendisine başkalarının ne kadar olumlu ya da olumsuz baktığını yansıtır. Paralel olarak bu modeller her bir bireyin ilişkisel ihtiyaçlarını gidermek için ilişkilerini nasıl gerçekleştirdiğini ifade eder. Ayrıca Bowlby (1973), kendimize ve başkalarına gösterdiğimiz davranışların deneyimlerimizi yorumlamada ve görüşlerimizde bir filtre olarak işlediğini ileri sürmektedir. Bu yüzden kendi içyapılarımız, günlük tecrübelerimizdeki algıları etkiler. Bowlby bu modellerin bizimle gelişimimiz süresince kaldığını ve ilk ebeveyn çocuk ilişkilerinden itibaren başkalarıyla olan ilişkilerimizi etkilemeye devam ettiğini ileri sürmektedirler.

Sahte benliğin psikodinamiği

Winnicott (1965), kişiliği şekillenmesi için çevresel faktör etkisini ve de olgunlaşma süreçlerini araştırmıştır. O, çevresel başarısızlığın bir sonucu olarak ortaya çıkan ego bozulmasının, doğru ve sahte benliklerin patolojik ayrışmasına neden olabileceğini iddia etmektedir. Winnicott'a (1965) göre bu genellikle, sadece başkalarından gizlenen gerçek benliği korumak ve neye hizmet ettiğini maskelemek ve ego kısmının bileşenlerine dayalı savunmaların örgütlü bir yapısı olarak sunan bir uyumlu sahte benlik tarafından karakterize edilmiştir. Böylece sahte benlik, bir dereceye kadar, gerçek benliğin bütünlüğünü koruyarak uyumlu hale getirirken ve çevresel taleplerin daha ciddi düzeyde sosyal normlara uygunluğu için bireylere izin verirken, sahte benlik var olan öneminden çok daha fazla gelişebilir (Chaudry, 2011). Winnicott (1960), başlangıç seviyesindeki sahte benliğin, sosyal normlara uyum sağlayarak bireylere yardımcı olan süreçler yoluyla gerçek benliği koruduğunu öne sürmüştür. Uyarlanabilir sahte benlik, hem içgüdüsel dürtüleri kontrol eder, hem de dünyadaki sağlıklı işleyiş için gerekli şartları sosyal çevrenin içinde barındırır.

Sahte benlik saygısı ve narsisizm

Benlik saygısı teorisyenleri; bir çocuğa verilen cevaplar, o çocuğun kendisini iyi hissettirdiğinde o çocuğun motive olacağını, kendi yeteneklerinin farkına varacağını ve başarılı bir hayata adım atacağını tartışmışlardır. Bundan dolayı; çocuklar ne olursa olsun olumlu geri dönütü fazlasıyla almış olmalıdırlar. Güncel uygulamalar, benlik saygısı ve narsisizmin karıştırılabileceğini göstermiştir. Çoğu çocuğun düşük seviyede benlik saygısı olmasına rağmen, kendilerini iyi hissettirmek için ve kendilerini en küçük başarıda bile sıkça ve bolca ödüllendirmelerle kendilerini özel hissettirmek için yapılan uygulamalar başarılı bir yöntem değildir. Genelde benlik saygısı programları yetişkinler tarafından yönlendirilen çocuklara, ters etki yaratacak mesajlar içermektedir. Benlik saygısı ve benliğin övülmesi, çocukların bir önceki neslin doğru davranışlarını arzulamasından kaynaklanmaktadır (Katz, 1993). Sahte benlik saygısı, narsistik benlik sarhoşluğuna neden olmaktadır. Olumlu benlik kavramını geliştirme amacı benlik saygısını yaratmıştır ve bu sonuç benlik hoşgörüsünü meydana getirmiştir. Çoğu ergen, narsisizmin getirilerinden acı çekmektedir. Benlik saygısı dışarıdan üretilebilecek bir şey değildir; içten gelişen bir durumdur. Benlik saygısına sahip olmak, benlik

değerine sahip olmaktır. Değerli olmak ise birisinin herhangi bir şeyde başarılı olmasıdır veya en azından onu denemesidir (Hwang, 1995).

Bulimik nevrozu ve sahte benlik kimliği

Winnicott, genellikle bebeğe ilk bakan kişinin, bebeğin hareketlerinde ve işaretlerinde verilmesi gereken tepkide başarısızlığa düştüğünde, gerçek ve sahte benlik arasındaki ayrımın oluştuğunu öne sürmüştür. Hilde Bruch (1973), yeme bozukluğu olan çocuklarda da aynı karakteristiği belirlemiştir. Her ikisinde de iç içe geçmiş erken yaştaki deneyimlere bakılarak daha sonraki anıları değerlendirildiğinde, aile hatıralarının olduğu benzer bir model görülmektedir. Sahte benlik, aşırı performans için ebeveynlerin taleplerine yanıtın bir parçası olarak gelişir. Bulimik nevrozuna sahip kızlar, sözde yetişkin kimlikleri ile sorumlu, yeterli, küçük yetişkinler olarak ebeveynlerinin beklentilerini karşılar. Onlar, her yaptıkları şeyde yüksek performans beklentisinin yükünü hissederler, erken yaşlardaki çocuksu, eğlenceli, sıkıntısız anılardan yoksundurlar.

Kadınların yaşadığı gerginlik, sadece sahte benlik baskısından değil ayrıca gerçek benlik ve sahte benlik arasındaki taleplerdendir. Sahte benlik onların esas kimliği iken, gerçek benlik, pasif ve hareketsiz bir yalandan ibaret değildir. Kadınların içsel ihtiyaçları ve arzuları, sahte benliğin açıklayıcı ve tehlikeli öz temeli için ortam oluşturur. Bu tehlike, sahte benliğin onları koruyacağı düşüncesinden oluşan, terk edilme korkusuyla ilişkilidir. Böylece onlar, gerçek benliğin arzularını susturmaya çalışırlar.

Bulimik nevrozlarını tedavi etmek gerçekten zordur. Bulimik nevrozuna sahip kişilerin sorunlarının köklü ve sabit olması, gerçek benliğin arzuları ve sahte benliğin görevleri arasındaki sürekli çatışma, onların kendi arzularıyla ilgili ilişkiler korkusu ve ikilemleri, onların aklı başında ama acı içinde kalmasını sağlayan uzlaşmacı çözümler, ayrıca iyileşme için güçlü motivasyon verilmesi gibi birçok koşullar bulimik nevrozuna sebep olur (Jones, 1985).

Hata temeli-sahte benlik

Hata temeli (esas hata), tüm psikolojimizi düzenleyen kendimiz hakkında sahip olduğumuz, bir varsayım, bir konsepttir. O, kendini nasıl ifade ettiğimiz, dünyayı nasıl gördüğümüz, dünyanın bizi nasıl görmesini istediğimize yönelik kurduğumuz hayaller ve bizim kendi kendimizi nasıl gördüğümüzü temsil eder.

O 'bizi' tüm bu özelliklerle birlikte tutan bir yapıştırıcıdır. Sahte benlik, hata temeli için 'telafi' kelimesinin içinde ve bizim gizlemek, iyileştirmek için nasıl girişimde bulunduğumuzdur. Aşağıda hata temeli (esas hata) ile sahte benliğin bir listesi bulunmaktadır (Wolinsky, 2000):

Esas hata	Sahte Benlik
1. Bazı şeyler benimle ters gider	Benimle ters giden şeyler yoktur ve ben harikayım 'mışçasına' davranır.
2. Ben değersizim	Ben değersiz değilim, ben değerliyim ve kıymetliyim 'mişçesine' davranır.
3. Ben yapamam	Beklenenden daha başarılı 'mışçasına' davranır
4. Ben yetersizim	Ben yetersiz değilim ve aşırı yeterliyim 'mişçesine' davranır.
5. Ben yokum	Ben varım veya bir şeyim 'mişçesine' davranır
6. Ben yalnızım	Ben iletişim kurarım 'mışçasına' davranır.
7. Ben kusurluyum	Ben kusurlu değilim ve kusursuzum 'muşçasına' davranır
9. Ben acizim	Ben aciz değilim ve güçlüyüm 'müşçesine' davranır
10. Ben sevgisizim	Ben sevgisiz değilim ve sevilen biriyim 'mişçesine' davranır

Kaynaklar

Akın, A., Demirci İ., Yılmaz S. ve Işık Y. (Basımda). The validity and reliability of the Turkish version of the Perception of False-self Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences.*

Banerjee, R., & Yuill, N. (1999). Children's explanations for self-presentational behaviour. *European Journal of Social Psychology, 29,* 105–111.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation.* New York: Basic Books.

Carey, A. L., Wingert M. L., & Harlacher A. M. (2010). The true versus false self: Life based in existential meaning. *For submission to the Journal of Counseling and Development,* Shippensburg University.

Chaudry, S. (2011). Trauma and sense of self. *Portfolio for professional doctorate in counselling psychology (DPsych),* City University.

Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development, 67,* 360–374.

Harter, S., Waters. P. L., & Whitesell, N. R. (1997). Lack of voice as a manifestation of false self -behavior among adolescents: The school setting as a stage upon which the drama of authenticity is enacted. *Educational Psychologist, 32,* 153-173.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts.* New York: Norton and Company.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth.* New York: Norton and Company.

Hwang, Y. G. (1995). Student apathy, lack of self-responsibility and false self-esteem are failing american schools. *Department of Exceptional Education,* 484-490.

Jones, D. M. (1985). Bulimia: A false self identity. *Clinical Social Work Journal, 13,* 305-315.

Kernutt, J. (2007). The I, or the eye, and the other: A mother-infant observation vignette analysed using winnicott's concept of false self. *Infant Observation 10*(2), 203-211.

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self.* NewYork: International University Press.

Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.

Masterson, J. (1985). *The real self.* New York: Brunner/Mazel.

Weir, K. F., & Jose P. E. (2010). The Perception of False Self Scale for adolescents: Reliability, validity, and longitudinal relationships with depressive and anxious symptoms. *British Journal of Developmental Psychology, 26,* 393-411.

Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *maturational processes and the facilitating environment* (s. 140-152). New York: International University Press.

Wolinsky, S. H. (2000). The false core-false self. *The Beginner's Guide To Quantum Psychology,* 19-51.

7. ÖZ-YANSITMA (SELF-REFLECTİON)

Esra YILDIZ

Kavramsal açıdan öz-yansıtma

Kişinin belirli ortamlardaki zayıf ve güçlü yönlerini, bireyselliğini, öğrenmesini ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen karakteristik davranışlarını tanımlamasına olanak sağlayan süreç, öz-yansıtma olarak tanımlanır (Nottinham, 1998). Öz-yansıtma, "bireyin kendi düşünce veya niyetleri üzerine" düşünmesidir (von Wright, 1992, akt. Singh, 2010) ya da bir başka deyişle kişinin kendi düşünce süreçleri üzerinde düşünmesidir. Birey bu süreçte şaşırtıcı, ilginç veya zorlayıcı bulduğu bir olayla uğraşır ve olayı eleştirerek, yeniden yapılandırarak ve somutlaştırarak anlamlandırmaya ve sonraki eylemleri hakkında çıkarımda bulunmaya çalışır. Bu sebeple, öz-yansıtma, düşünce ve hiçbir harekette bulunmamayı da içeren eylemler arasında gerçekleşen bir döngüdür (Schön, 1983, akt. Helms, 2008).

Öz-yansıtma, "diğer zihinsel etkinlikler ya da yansıtma ürünü olan süreçler için oluşturulan zihinsel etkinlik" olarak tanımlanan üstbiliş terimiyle bağlantılıdır (Yussen, 1985, akt. Meale, 2005). Öz-yansıtma becerileri öğretilebilir ve eğitilebilir. Üstbiliş becerileri, "insanların bilişsel etkinliklerinin ilerlemesini düzenlemek ve düzeltmek için attığı adımları kapsar" (von Wright, 1992, akt., Singh, 2010). Brown, Collins ve Duguid (1989) ileri üstbiliş kavramlarının otomatik olarak öğrenilmediğine inanmaktadır. Öğrenenler kendi öğrenmelerini yönetmede etkin rol aldıklarında veya başkaları tarafından yönetilmektense kendi öğrenmesinin sorumluluğunu almaya güdülendiklerinde, öğrenmede üstbilişin önemli rolünü görürler (Resnick, 1989, akt., Singh, 2010). Gerçekte deneyimsel öğrenme zincirinin önemli bir parçası olan kişinin, kendi eylemleri üzerine yansıtıcı düşünme yeteneği profesyonel eğitim alanındaki literatürde gittikçe büyüyen bir yere sahip olmaktadır (Kolb, 1984; Schon,1983 akt. Singh, 2010).

Jaspers (1963, akt., Yip, 2007), öz-yansıtmanın üç önemli parçadan oluştuğunu söylemiştir. Bunlar: öz-gözlem, öz-anlama ve öz-keşiftir. Öz-gözlem kişinin kendisini algılama, hatırlama ve hissetme bağlamında objektif olarak görebilmesini sağlar. Ayrıca kişinin kendisiyle arasındaki mesafeyi de gösterir (Voeglin, 2000, akt., Yip, 2007). Öz-anlama kişinin öz-gözlem sonucu elde ettiklerini tekrar incelemesidir. Birey, kendini yorumlamada çeşitli alternatifler bulmaya çalışır (Atkins & Murphy, 1993, akt., Yip, 2007). Öz-keşif, içsel davranışların, kendini kavramanın, öz-seçimin ve kendine mal etmenin bir formudur (Jaspers, 1963, akt., Yip, 2007). Kişinin kendi kendisiyle olan ilişkisi olarak da adlandırılabilen içsel bir etkinliktir. Bu üç madde- öz-gözlem, öz-anlama ve öz-keşif- birbirinden bağımsız değildir. Aksine, biri diğerinden temellerini alır. Öz-yansıtma, sonu olmayan bir süreç olabilir. Kişi kendini ne kadar gözlemlerse, kendini o kadar fazla anlayabilir ve keşfedebilir. Benzer şekilde, başarılı bir öz-keşif, kişiyi daha derin bir öz-gözleme teşvik eder.

Jaspers (1963) öz-yansıtmanın, kişinin gizli ve içsel olaylarını açığa çıkardığını ve somutlaştırdığını söylemiştir. Farkında olma ve bilinçli olmama hali arasındaki boşluk, öz-yansıtma tarafından azaltılır. Öz-yansıtma bireyin öz-farkındalığını artıran, bilinçli olmadığı durumları aydınlatan ve öz-anlamayı kolaylaştıran bir süreçtir. Ancak Jaspers, öz-yansıtmanın sosyal, kültürel, siyasi ve organizasyonel bağlamlardan etkilenen öz-yapılandırılmış bir süreç olduğundan bahsetmeyi ihmal etmiştir (akt. Yip, 2007).

Öz-yansıtmanın tarihsel gelişimi

Öz-yansıtma ve içgörü ile ilgili çalışma yapan ilk psikolog Wilhelm Wundt olarak belirtilmiştir, "bilinçli insan deneyimi" kavramı ile öz-yansıtma ve içgörü kavramlarını ifade etmiştir. Wundt'un önerdiği "içsel algı" kavramını kullanan kişi, gözlemci olur ve kendi düşüncelerine yoğunlaşıp gelecekteki davranışları için düşüncelerini yüksek farkındalık ile yorumlayabilir. Jung ise "etkin hayal gücü" süreci ile bilinçaltındaki bazı mantıksız kuralları kastetmiş ve yetişkinlerdeki etkin hayal gücünün bilinçli bir süreç olabileceğini vurgulamıştır. Wundt ve Jung, öz-yansıtma ve içgörü yoluyla bilinçsizlikten bilinçli duruma gelinebileceğini vurgulamışlardır, bu sayede birey gelecekteki davranışları için içgörüsel kararlar verebilecektir (Tuescher, 1998, akt., Yavaşoğlu, 2010).

Öz-yansıtmanın işlevselliği

Öz-farkındalık, bilinçlilik hali ve bilinçsizlik halleri ile öz-yansıtmanın arasındaki ilişki yeteri kadar anlaşılmış değildir (Habermas, 1973; Schön, 1987; Nathan, 1993; Hughes & Pengelly, 1997; Ruch, 2000, akt., Yip, 2007). Jasper'ın terminolojisinde, profesyonel uygulamada öz yansıtma, çalışanların farkında oldukları uygulamalar ile bilinçsiz uygulamalar arasında köprü kurmaya yarar. Çalışanlar yavaş yavaş bilinçdışını açığa vurur. Bunlar, çalışanların çözülmemiş içsel çatışmalarını, bastırılmış hoş olmayan geçmiş deneyimlerini, kişisel önyargılarını içerebilir (akt., Yip, 2007).

Profesyonel uygulamalarda öz-yansıtma, çalışanların kendi rahatsız oldukları duygularla ve karşılaştıkları zorluklarla başlar. Bu rahatsız edici duyguları çözerken kişinin profesyonel yaşamını değerlendirmesi ve niçin bu rahatsız edici duyguları yaşıyor olabileceğini incelemesi gerekebilir (Schön, 1987; Boyd & Fales, 1983; Aktins & Murphy, 1993, akt., Yip, 2007). Uygun şartlar altında, yansıtıcı uygulamalardaki öz-yansıtma, kendini eleştirel analiz etme ve öz-değerlendirme yoluyla içsel çatışmalarını ve tutarsızlıklarını çözmede bireylere yardımcı olur. Bir diğer yandan öz-yansıtma düzeyi düşük bireyler, diğer insanların nasıl hissettikleriyle daha az ilgilenir ve yaşanan çatışmalarda kendi rollerini azımsarlar, temel atıfta bulunma hatası yaşamaları ihtimalleri yüksektir. Yaptığı araştırmalar sonucunda Schön (1983) sağlık sektörü, eğitim sektörü ve çatışma çözme alanlarında öz-yansıtmanın kullanıldığını saptamıştır (akt., Yip, 2007). Böylelikle bu alanda çalışan profesyoneller, geçmişe bakıp gelecekte yapılabilecek eylemler üzerine düşünerek neyin doğru yapıldığı, neyin işe yaramadığı ve bir dahaki sefere nelerin değiştirilebileceği sorularına cevap bulurlar.

Öz-yansıtmanın öğrenme üzerindeki etkisi

Öz-yansıtma ile öz-düzenleyici öğrenme arasındaki bağı inceleyen Shunk (2001 akt., Meale, 2005), öz-düzenleyici öğrenmeyi amaç belirleme, öz-değerlendirme ve öz-yansıtma olmak üzere üç ana başlık altında incelemiş ve öz-yansıtma boyutunda üç alt-sürece odaklanmıştır: Öz-denetleme, ilerlemeye bağlı geribildirim ve öz-değerlendirme. Bireyin kendi öğrenmesinden sorumlu olduğu zamanlarda; "Ne yapıyorum?", "Neden yapıyorum?", "Ne öğreniyorum?", "Neyi başarmaya çalışıyorum?" gibi soruları kullanması sağlanarak kişi/öğrenci, öz-yansıtıcı düşünmeye teşvik edilir. Brandt (1987), Wolf (1989), Arter ve Spandel (1992); öz-yansıtmayı, öğrencinin öğrenme düzeyini artıran bir araç olarak görmüş ve

öğrenme sürecinde öz-yansıtmanın kullanılmasının gerekliliğini savunmuştur (akt., Meale, 2005).

Öz-yansıtma ve cinsiyet

Erkekler ile kadınların öz- yansıtma süreci hakkında literatürde çok az sayıda çalışma vardır. Yapılan az sayıda araştırmadan birinin sonucuna göre öz-yansıtma yoluyla öğrenme, kadınlarda erkeklerden daha yaygın bir şekilde gözlenir (Manbeck & Bruhl, 1997, akt., Helms, 2008). Rogers'ın 2006 yılında elde ettiği sonuçlara göre var olan yaşam boyu öğrenme alanındaki literatür, cinsiyet farklılığı konusuna önem vermemiş ve bu konuyu atlamıştır çünkü yetişkin eğitimi kuramı bireysel boyutla ilgilenmektedir ve araştırmacılar karşılaştırma yapmak için cinsiyet grupları oluşturma konusunda gönülsüz davranmıştır. Bu alanda araştırmaların olmayışı, öz-yansıtmanın nasıl yapıldığı ve yansıtma süreçlerinin kadınlar ve erkekler arasında nasıl farklılık oluşturduğu sorularında bizi yanıtsız bırakmaktadır (Helms, 2008).

Cinsiyetler arasında öz-yansıtma karşılaştırması yapan yayınlanmış çalışmalardan biri, kadınların ve erkeklerin günlük hayatlarında davranış, düşünce ve duygu açısından benzer bir tablo çizdiğini belirtmiştir (Hoffman, 1992, akt., Helms, 2008). Boud ve arkadaşlarının (1985), çalışmaları sonucu elde ettiği sonuçlara göre yansıtmanın önemli bileşenlerinden biri olan "duygu", erkekler ve kadınların yansıtma süreçlerinde önemli bir farklılık oluşturmamaktadır (akt., Helms, 2008). Öte yandan, bazı araştırmacılara göre Batı kültüründeki kadınlar, kendi içsel düşünce ve duygularını açıklamada ve tartışmada, bunlar hakkında düşünmede erkeklerden daha fazla deneyim sahibidirler (Belenky, Clinchy, Goldberger, & Tarule, 1997, akt., Helms, 2008).

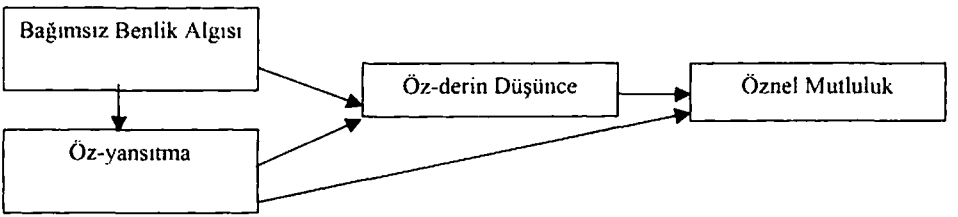
Csank ve Conway'e (2004) göre içsel deneyimlere açık olma, kadınların kişiler arası ve insanlara bağımlı olmak yerine bağlı olmayı başarabilen sosyalleşme deneyimleriyle bağdaşmaktadır. Kadınlar hem kendilerinin hem de başkalarının yaşantılarına açık olabilirler. Bunun da ötesinde, hem başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve ilgili olabilir hem de kendi ihtiyaçlarını karşılayıp amaçlarına ulaşabilirler (Csank & Conway, 2004).

Öz-yansıtma, öz-derin düşünce ve öznel mutluluk

Mutlu bireyler öz-yansıtma yapmaya ya da düşünce, duygu ve eylemlerinin sonuçlarını analiz etmeye daha az meyilli bulunmuştur (Lyubomirsky, 2001).

Buna ek olarak, çok yüksek veya çok düşük düzeyde mutluluğa sahip bireylerle Lyubomirsky ve Ross (1999) tarafından yapılan bir deneysel çalışmada, mutlu insanların öz-yansıtma yapması sağlandığında davranışlarının mutsuz insanların davranışlarıyla eşleştiği görülmüştür. Benzer şekilde, mutsuz bireylerin öz-yansıtma ile angaje olması engellendiğinde, davranışlarının mutlu insanların davranışlarıyla eşleştiği görülmüştür.

Batson, Fultz, Schoenrde ve Paduano'nun (1987) yaptığı çalışmada, öz-yansıtma sonucunda toplumcu davranış algısının daha az altruistike kayması, başkalarıyla ilişkilerinde öz-bilginin önemini vurgulayan kişilerde daha fazla görülmüştür. Bu sebeple, kişisel değişken olarak yüksek düzeyde bağımsız benlik algısının öz-yansıtmayı kolaylaştırdığı görülmüştür (akt., Elliot & Coker, 2008).



Sonuçlar, öz-yansıtmanın öznel mutluluk üzerinde doğrudan etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar yapılan bazı çalışmalarda bulunan, öz-yansıtmanın mutluluk üzerinde olumsuz etkisi vardır sonucuyla çelişmektedir (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky & Ross, 1999). Ancak bu çalışmalar, aşırı mutlu hisseden bireylerle yapılmış ve öz-yansıtmanın olumsuz etkisi gözlenmiştir. Söz konusu çalışmada ise mutluluk düzeyi ortalama değere sahip bireyler üzerinde çalışılmıştır. Sonuç olarak, öz-yansıtmanın, aşırı mutlu bireylerin aksine, yüksek düzeyde mutluluğa sahip olmayan bireyler için faydalı olduğu vurgulanabilir. Bu kişiler için öz-yansıtma, mutluluğun güçlü belirleyicilerinden olan anlamlı amaçları tanımlamayı kolaylaştırıcı etkiye sahip olabilir (Argyle, 2001, akt., Elliot & Coker, 2008).

Öz-yansıtma ve suçluluk

Öz-yansıtma süreci, çeşitli yollarla yoğun düzeyde empati ile sonuçlanabilmektedir. İlk olarak öz-yansıtma yapan bireyler o anki davranışlarının, kendi ideal benlikleri ile ne kadar uyuştuğunun daha çok farkında olabilir ve herhangi bir uyuşmazlıkta kendini idealine ve amaçlarına götürecek şekilde adımlarını tekrar

düzenleyebilir. İkincisi, öz-yansıtma yapan bireyler sadece kendileri değil başkaları üzerine de düşünmeye eğilimlidir. Kendinin ve başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını anlamaya yönelik bu ilgi, öz-yansıtma yapan bireylere başkalarının duygu ve düşüncelerini daha doğru yorumlamada yardım ederek perspektif almayı ve empatik kaygıyı kolaylaştırır (Hoffman, 1984, akt., Joireman, 2004). Öz-yansıtma düzeyi düşük olan bireyler ise başkalarının duygularını anlama ile daha az ilgilenir, yaşanan bir anlaşmazlıkta kendi rollerini azımsar ve böylece temel atıf hatası yapmaya daha yatkın olurlar (Ross, 1977, akt., Joireman, 2004). Sonuç olarak, suçluluk duygusunun öz-yansıtma ile ilişkili olduğunu ve suçluluk gibi öz-yansıtmanın da empatik kaygı ve perspektif almayı yordayabildiği söylenebilmektedir (Joireman ve ark., 2002, akt., Joireman, 2004).

Öz-yansıtmayı kolaylaştırma

Birçok eğitimci otobiyografik tarzda yazılan günlüklerin, öz-yansıtmayı kolaylaştırdığından bahsetmiştir (Brookfield, 1995; Caffarella, 1996; Williamson, 1997, akt., Helms, 2008; Hubbs& Brand, 2005; Langer, 2002; Mackintosh, 1998). Yetişkin eğitimi kuramcılarından olan Caffarella (1996), edebiyatın da öz-yansıtmaya katkıda bulunacağını düşünmüş ve bireyleri duygularını öğrenme etkinliğine dahil etmek için düz yazı, şiir ve hikayelerin çeşitli öğretim repertuarlarında kullanılması gerektiğini savunmuştur (akt., Helms, 2008).

Bireyler kendilerini, kendi hikâyelerinin kahramanı olarak gördüklerinde öğrenmelerinde eleştirel bir öz-yansıtma kullanmaya başlarlar (Linde, 1993, akt., Helms, 2008). Öte yandan bu durum özerkliğe ve başkalaşmaya önem vererek kişilerarası ilişkilerin ve toplumun geri planda kalmasına neden olabilir (Hovet, 1990, akt. Helms, 2008). Öğrencilerin portfolyo hazırlamaları da öz-yansıtmanın gelişmesini sağlayan ve öz-yansıtmayı kolaylaştıran bir yöntemdir. Öğrenciler portfolyo hazırlayarak, eleştirel düşünme ve yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirir. Portfolyo oluşturulurken, belirli öğrenmelerin ve yansıtıcı düşünmenin kanıtı olarak ekleyeceği materyalleri seçerek öğrenciler değerlendirme sürecine katılır (Hughes, 2008).

Öz-yansıtmaya yönelik eleştiriler

Öz-yansıtma, üzerinde sorgulama yapılmamış, eleştirilmemiş ve doğruluğu kesin olarak kabul edilmiş bir kavram değildir. Birçok araştırmacı tarafından eleştirilmiş ve öz-yansıtmanın olumsuz yönleri vurgulanmıştır. Johnson (2001),

zaman ve konu olarak yakın olmayan, gelecekte yaşanabilecek deneyimlerin hakkında düşünülmesini yararsız görmüş ve "göz önünde bulundurma ve yansıtma" gibi konuların "zaman kaybı, kafa karıştırıcı ve yanlış yönlendirici" bir sürece neden olabileceğini ileri sürmüştür. (Johnson, 2001).

Benzer şekilde, bireylerin kendilerini rahatsız edebilecek bilgilerle veya durumlarla yüzleşmek istemeyebileceği vurgulanmıştır (Stein, 2000). Ayrıca insanların bilgilerini, varsayımlarını ve deneyimlerini şekillendiren karmaşık sosyo-politik etkilerden kendilerini ayıramayacağı durumların olduğu ve orijinal bir yansıtıcı düşünmenin bulunmasının zor olduğu söylenmiştir. Öz-yansıtmanın kişinin kendi üzerinde dönüp dolaşıp düşünmesi olarak anlaşılması durumunda; öz-yansıtma, zaten bilinen şeylerden daha fazlasını ortaya çıkaramayacaktır (Fendler, 2003).

Kaynaklar

Csank, P. A. R., & Conway, M. (2004). Engaging in self-reflection changes selfconcept clarity: On differences between women and men and low- and high-clarity individuals. *Sex Roles, 60,* 469-480.

Elliott, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology, 60*(3), 127-134.

Fendler, L. (2003). Teacher reflection in a hall of mirrors: Historical influences and political reverberations. *Educational Researcher, 32*(3), 16-25.

Helms, K. T. (2008). *A qualitative understanding of women becoming west point cadets.* Doctoral Dissertaation. The University of North Carolina at Greensboro.

Hubbs, D. L., & Brand, C. F. (2005). The paper mirror: Understanding reflective journaling. *Journal of Experiential Education, 28*(1), 60-71.

Hughes, B. E. (2008). *An exploration of self-reflection and critical thinking exhibited in visual-arts students' portfolios at the secondary level.* The University of San Francisco. Unpublished Dissertation.

Johnson, H. (2001). The Ph.D. student as an adult learner: Using reflective practice to find and speak in her own voice. *Reflective Practice, 2*(1), 53-63.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Englewood Cliffs: N. J. Prentice-Hall.

Langer, A. M. (2002). Reflecting on practice: Using learning journals in higher and continuing education. *Teaching in Higher Education, 7,* 337-351.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist,* 56, 239–249.

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 988–1007.

Mackintosh, C. (1998). Reflection: A flawed strategy for the nursing profession. *Nurse Education Today, 18,* 553-557.

Meale, M. S. (2005). *The effect of goal setting, self-evaluation and self-reflection on student art performance in selected 4th and 5th grade visiual art classes.* Doctoral Dissertation. The Florida State University, USA.

Rogers, A. (2006). Lifelong learning and the absence of gender. *International Journal of Educational Development, 26*(2), 189-208.

Stein, D. (2000). *Teaching critical reflection. Myths and realities no. 7.* Columbus, OH: ERIC Clearinghouse on adult, career, and vocational education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 445 256).

Yavaşoğlu, M. (2010). *Kendini Yansıtma ve İç-görü Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması.* Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yip, K. S. (2007). Self-reflection in reflective practice: A Jaspers' orientation. *Reflective Practice, 8*(2), 285-298.

8. ÖZ-BİLGİ (SELF-KNOWLEDGE)

İbrahim DEMİRCİ

Kendini Bil! 'Know Thyself!'
Apollon Tapınağı, Delphi.

Öz-bilgi kavramının tarihsel gelişimi

Öz-bilgi kavramı çok eski zamanlardan beri her kültürde ve dönemde önemli bir kavram olmuştur. Öz-bilgi, sadece batı dünyasının felsefi ve dini geleneklerinden değildir, diğer kültürlerde de çok önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir (Hadot, 2002). İslam bilginleri, bireyin hayatını dolu dolu yaşaması için öz-bilginin önemini vurgulamışlardır (Ghorbani, Watson, Bing, Davison, & LeBreton, 2003).

Doğu ve batı dünyasından filozoflar, din adamları, ozanlar kendini bilmenin önemi hakkında görüşlerini bildirmiştir. Öz-bilgi eski dönemlerde "kendini tanı" "kendini bil" ifadeleriyle Delhi'deki Apollon Tapınağı'nın girişinde altın harflerle yazılmıştır. Frozanfar, öz-bilgiyi, tanrı bilgisine ulaşmanın ön koşulu olarak görmüş; Mevlana ise bilgilerinin en asilinin öz-bilgi olduğunu ifade etmiştir (Zimmerman, 2008). Sokrates, "evrenin arkesini bilemeyiz, hem bilsek bile bunun bize bir faydası yoktur. Fakat biz, kendimizi bilebiliriz" demiştir. Hem felsefe hem de psikoloji bilimi "Kendini bil" sözüyle başlamıştır (Arslanoğlu, 2005). Üçüncü yüzyılda ise Platon "Kendini bilen kişi, artık insan olarak değil tamamen başka bir kişi olarak- kendinden sıyrılarak ruhunun en iyi parçasıyla yaşamaya başlar" demiştir. 13. yüzyılda İranlı mistik Afdal Al-Din-Kashani "Ruh ve akıl, özünü aramak ve görmekten başka bir şey değildir. Özünü bulamamış ruh ölmüş demektir; özünü görmek ise sonsuz yaşam demektir." tezini öne sürmüştür (Ghorbani, Watson, & Hargis, 2008).

Tasavvuf felsefesinde de öz-bilginin önemi büyüktür. Yunus Emre'nin "ilim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir" sözü, Mevlana'nın "kendi kendine seyreyle" sözü kendini bilmenin tasavvuf felsefesinde de çok önemli bir yeri olduğunu

göstermektedir. İslam dünyasında, Hz Muhammed "Kim kendini tanırsa Rabbini de tanır" ifadesiyle kendini tanımanın aşkın önemine dikkat çekmiştir (Maboçoğlu, 2006).

Öz-bilgi, psikolojik danışma kuramları ve pozitif psikoloji

Öz-bilgi, kendini kabul ve benlik saygısının temel gereksinimlerinin başlangıç noktası olarak görülmektedir. İnsanlar kendilerini daha iyi anlar ve tanır, kim olduklarını, neden ve nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini bilirse hayatlarının her alanında daha iyi karar verebilecekleri ve karar verme yeteneklerini arttıracakları ifade edilmektedir (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Pek çok psikolojik yardım yaklaşımı duygusal bilinci, yaşamın değiştirilmesi için ana amaç olarak öne çıkarmakta ve kişinin psikolojik sağlığında önem taşıdığını ileri sürmektedir. Duyguların farkında olmayla psikolojik iyi olma arasında doğrusal bir ilişki olduğu öngörülmektedir. Duygusal farkındalık, ortaya çıkmış olan olumsuz duygu durumunun düzelmesi ile ilişkili bulunmuştur. Ne hissettiğini bilen bireyler, içinde bulundukları durum için önemli bilgi sağlamakta, sonrası için en iyi seçenekleri netleştirmekte ve eğer istenirse duyguyu değiştirmek için belli seçenekleri görebilmektedir. Buna karşın kendinin farkında olmayan kişilerin, iletişimde oldukları kişilerden olumsuz ve beklenmedik tepkiler alma olasılıkları daha fazladır. Beklenmedik tepkiye yol açan farkındalık yoksunluğunun, kişinin ilişkilerinde güçlük yaratarak uzun vadede kişisel uyumsuzluk ve kendini olumsuz algılama ile sonuçlanabileceği düşünülmektedir (Kuzucu, 2006).

Öz-bilgiyi anlamak, pozitif psikolojinin vurguladığı insanın psikolojik dinamiklerinin gelişmesi bakımından önemlidir. Çünkü psikoloji insanın potansiyelini gerçekleştirmesi ve güçlü yönlerini geliştirmesi için kişinin kendini yansıtma kapasitelerine bakmasını gerektirmektedir (Caprara & Cervone 2003). Bunun nedeni oldukça açıktır; insan kendi istikrarlı davranış çeşitliliğinin kalıplarını tanırsa, neleri yapabileceğini ya da neleri farklı yapabileceğini bilir; bu da onun istediği sonuçlara ulaşmasına yardımcı olur (Mischel & Mendoza-Denton, 2003). Öz-bilginin kayda değer fırsatları arasında, psikolojik iyi olmayla kültürler arası ilişkisi vardır. İran ve ABD arasında yapılan kültürler arası çalışma bunu göstermiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2003).

Modern psikoloji öz-bilginin önemini, açıkça psikoterapi sürecinde onaylamaktadır. Öz-bilgi çeşitli psikolojik teorilerde son derece önemli bir kavramdır. İçsel motivasyonların duyguların ve düşüncelerin farkında olma ve onları anlamanın

önemi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmıştır (Ghorbani ve diğerleri, 2003; Ghorbani ve diğerleri, 2008). Çeşitli kuramsal bakış açıları, farkındalığı psikolojik uyumun temel bir süreci olarak görmektedir. Araştırmalar öznel ruhsal, duygusal ve fiziksel deneyimlere özen göstermenin sağlıklı öz-düzenleme için anahtar rol oynadığını, içe bakışın ise öz-bilginin *gelişimi için ana* bir unsur olduğunu belirtmektedir (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Öz-bilgi: Deneyimsel ve yansıtıcı öz-bilgi

Öz-bilgi; sadece psikoloji araştırma ve uygulamalarında değil ayrıca kültürler arası çeşitli din ve geleneklerde de bireyin işlevselliğinin bir idealidir. Uyum sağlayıcı öz-bilginin iki ayrı boyutu vardır: Yansıtıcı öz-bilgi, yansıtma yoluyla olumlu ve olumsuz duygu durumlarının diğer insanlarla ilişkilerinde bireyi nasıl etkilediğinin görülmesini sağlar. Deneyimsel öz-bilgi, kişide şu an hissedilen değişimlere karşı olan hassasiyettir. Birey o an hangi duyguyu hissediyorsa anında bu duygunun farkına varır (Ghorbani & Watson 2004).

Deneyimsel öz-bilgi ve yansıtıcı öz-bilgi önceki çalışmaların geniş dizileri ile ilişkili süreçleri tanımlamaktadır. Basit kavramsal düzeyde, deneyimsel ve yansıtıcı öz-bilgi önceki teorik ve deneysel incelemelerin merkezindeki öz fenomenin iki sınıfına karşılık gelmektedir. Özellikle deneyimsel öz-bilgi, süregelen öz farkındalıkla ilgilidir ve yansıtıcı öz-bilgi durağan öz temsili içermektedir (Robins, Norem, & Cheek,1999).

Deneyimsel ve yansıtıcı öz-bilgi ölçeklerinin yapısı iç görünün geçmiş şimdiki zaman ve gelecek zaman yönelimli kapasitelerini ayırt etmek için tasarlanmıştır. Bu ayrımın belirli araştırmaların amaçları için önemli olabileceği ancak günlük hayatta bu ayrımın net bir şekilde yapılamayacağı bu sınırları korumak yerine geçmiş ve şimdiki zamana yönelik deneyimleri bütünleştirmek gerektiği ifade edilmiştir. Bu nedenle bütünleşik Öz-bilgi ölçeği oluşturulmuştur (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Bütünleşik öz-bilgi

Bütünleşik öz-bilgi, kişinin zaman içindeki deneyimlerine, standartlarına yönelik farkındalığını ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık, şimdiki zamanla ilgili farkındalıktır. Ancak bütünleştirici öz-bilgi şimdiki, geçmişteki ve arzu edilen

gelecek deneyimleri içine alan kapsamlı bir psikolojik süreçtir (Ghorbani, Cunningham, & Watson, 2010).

Bütünleşik öz-bilgi, benliğin zaman içinde deneyimlerini anlamak ve istenilen sonuçlara ulaşmak için uyum sağlayıcı ve güçlendirici bir girişim olarak tanımlanmaktadır. Bütünleşik Öz-bilgi ölçeği bilişsel süreçlerdeki geçmiş, şimdi ve arzu edilen gelecekteki deneyimleri anlamlı bir bütün haline getirme eğilimlerini ölçmektedir. Bütünleştirici öz-bilgi, geçmişten gelen hikâyeyi ve gelecekte arzu edilen şeyleri bugünkü durumdan hareketle sorunsuz bir anlatı içine bütünleştirerek kişinin tutarlı bir yaşam sürdürmesi için çalışır (McAdams, 1999). Bu sebeple, hem şimdi/ şu an- eğilimli hem de geçmiş- eğilimli öz-bilgi ifadeleri, geçici ayırıcı faktörleri araştırmaksızın birleştirilmiştir. Ayrıca gelecek eğilimini açıklayan bazı ifadeler de incelenmiştir.

Öz-bilgi ve benlik kavramı

Öz-bilgi benlik kavramının önemli bir bileşenidir. Benlik kavramı genellikle kişinin kendini algılama biçimi olarak tanımlanır. Bu algı, kişinin deneyimleri ve çevreyi yorumlama biçimi tarafından şekillenir ve özellikle kendisi için önemli kişilerin kendisi hakkında değerlendirmeleriyle ve kişinin kendi davranışlarıyla sağlamlaşır (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976).

Benlik kavramı gelişigüzel oluşmayan, seçici, araştırıcı ve yaratıcı bir süreçtir. Benlik kavramı kişinin özel yeteneklerini, başarılarını, tercihlerini, değerlerini ve hedeflerini yansıtmaktadır. Öz-bilginin içeriği ve yapısı, insanlar arasındaki sosyal geçmişlerindeki, algılarındaki ve eylemlerindeki önemli ve kalıcı farklılıklarını yansıtır, duygusal durumları içerir ve gelecekte ortaya çıkabilecek davranışları açığa çıkarabilir. Öz-bilgi hem istenilen hem istenilmeyen durumları, gelecekte gerçekleştirilmek istenen ya da kaçınılmak istenen şeyleri içermektedir. Öz-bilgi davranışı şekillendirir ve davranışa yön verir (Markus, 1983).

Benlik ile ilgili alanları belirlemek çok önemlidir; çünkü bireyler bu alanlarda davranışları konusunda çok dikkatlidir, kendilerini sorumlu hisseder ve onu düzenlemek için girişimlerde bulunur. Kısaca benlik ile ilgili bu alanlarda, davranış-kişilik arasındaki en güçlü bağlantılar bulunmaktadır. Bilişsel benlik ile ilgili çalışmalar, dinamik benlik olarak adlandırılan göstergeleri araştırmaktadır. Dinamik benlik, tercihlerin, değerlerin, amaçların, güdülerin, kuralların, davranışı düzenleme ve kontrol etme stratejilerinin ön bilgisini içerir. Öz-bilginin diğer

parçalarını incelemek, gündemde olan soruların daha fazla genişletilmesini gerektirmektedir (Markus, 1983).

Öz-bilgi kaynakları

Bilişsel bakış açısına göre öz-bilgi kişiliğin önemli bir bileşenidir. Kişi kim olduğu bilgisiyle doğmamakta; çevresindeki insanlar ve olaylar hakkında bilgi sahibi olduğunda kendisiyle ilgili şeyleri bilmeye başlamaktadır. Öz-bilginin kaynaklarını tespit etmeye, Coley'in ortaya attığı, ayna-benlik (looking-glass self) kavramı yardımcı olmuştur. Bu kavram, 'bireyin kendini, başkalarının algıladığı gibi algılaması olarak' tanımlanmıştır. Daha sonra, ayna-benlik kavramından hareket eden Mead'a göre benlik-kavramı; 'kişinin başkalarının kendisine nasıl tepkide bulunduğuyla ilgilenmesinin bir sonucu olarak, sosyal etkileşim içinde ortaya çıkması' olarak tanımlanmıştır. Öz-bilginin çeşitli kaynakları bulunmaktadır. Bunlar; doğrudan, dolaylı, karşılaştırmalı, yansıtıcı düşünce oluşturma biçimi olarak ifade edilebilir. Coley'in varsayımına göre öz-bilgi sadece başkalarının kendimiz hakkındaki yorumlarıyla (doğrudan) değil diğerlerinin davranışlarımıza verdiği tepkiler ve davranışlarımızın sonuçlarıyla (dolaylı) da şekillenir. Diğer insanlar sadece ne olduğumuzla ilgili ayna imajı görmez, sosyal çevre bizim nerede durmamız gerektiğinin kıstasını da söyler. Bu karşılaştırma sadece diğer insanlarla değil, kendi geçmişimizle su anki durumumuzu karşılaştırmayı da içerir. Ayrıca neler yaptığımızı yansıtıyoruz ve ne olmak istediğimizle ilgili spesifik bir resmi nasıl çıkartacağımızı düşünüyoruz. Bunlara ek olarak bir de ekolojik benlik bulunmakta fiziksel çevremizin ve bedenimizin aldığı duyumlarla şekillenmektedir (Dörner, 2006).

Doğru öz-bilgiye ulaşmanın güçlüğü ve önemi

Thales'e en güç şey nedir diye sormuşlar;
Kendini tanımak demiş (Millet, M.Ö. 640-550).

İnsanlar kendilerini nasıl daha iyi tanır? Kendini tanımanın önündeki engeller nelerdir? İnsanların kendilerini analiz etmeye çalışması her zaman avantajlı mıdır? Bu sorular insan zihninin temel doğası ve kendini tanıma yeteneğiyle ilgili olmasına rağmen öz bilginin, psikolojinin ana başlıklarından biri olamadığı ifade edilmektedir. Öz-bilgi ile ilişkilendirilebilecek birçok kuram olmasına rağmen öz-bilgiyle ilgili araştırmalar yeterli değildir ve bu araştırmalar son zamanlarda artmaya başlamıştır (Wilson & Dunn, 2004). Öz-bilgi, çağdaş psikolojinin

araştırma ve uygulamalarına hem zorlu bir kavram hem de bir fırsat olarak hizmet etmektedir. Araştırmacılar öz-bilgiye ulaşmanın son derece karmaşık ve zor olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak bu zorluk trigonometri ya da Rusçanın zor olduğu için bir kenara atılması gibi bir kenara atılacak bir konu değil son derece önemli bir konudur. Öz-bilgiye ulaşamamanın ciddi bir ahlaki hata olduğu belirtilmiştir (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Doğru öz-bilginin değerlendirilmesi, kişilik özellikleri ve davranış eğilimleri oldukça zor bir süreçtir. Kişinin kendisinden alınan bilgiler yetersiz olmakla beraber, kendisini çok iyi tanımayan kişilerde farkındalık eksikliği ve önemli bilgileri göz ardı etme durumuyla da karşılaşılabilir (Vogt & Colvin, 2005). Gosling, John, Craik ve Robins (1998) davranışları öz-sınıflamanın doğruluğu üzerine çalışmışlar ve bu kavramı kişinin kendini anlatması ve başkalarının kişinin davranışlarının sıklığı hakkında verdiği bilgiler arasındaki ilişki olarak tanımlamışlardır. Bu araştırmalarla tutarlı olarak, öz-bilginin doğruluğunda bireysel farklılıklar bulunmuştur (Robins & John, 1997).

Yüzyıllar boyunca, düşünürler öz'ün, genel anlamda fiziksel ve sosyal dünyanın doğru bir değerlendirmesini yapmaya çalışmıştır. Sartre öz-bilgiyi edinmenin, insanoğlunun karşılaştığı en önemli felsefi problemlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Sokrates muhtemelen, sorgulanmadıkça doğru öz-bilgi elde edilemeyeceğini düşündüğü için sorgulanmayan hayatın yaşamaya değmeyeceğini söylemiştir (Vogt & Colvin, 2005). Son zamanlarda da psikologlar, doğru öz-bilginin ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Rogers (1961) davranışları inkar etmek ve çarpıtmak yerine, onlardan doğru anlamlar çıkarmayı ruh sağlığının koridorlarına benzetir. Benzer şekilde Jahoda (1958), öze dönük doğru algıların ruh sağlığını tanımlayan bir özellik olduğunu kabul etmiştir.

Genel bir eğilim olarak öz-bilgiye sahip bireyler; arzu, inanç, değer, ahlaki yargı, sorumluluk, yetenek ve kişilik özelliklerini sorgulama ve değerlendirme açısından daha iyi bir konumda görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin yaşamdaki gerçek amaçlarına, temel değerlerine ve neler yapmaları gerektiğine ilişkin daha keskin bir bakış açısına ve daha sağlıklı bir içgörüye sahip oldukları düşünülmektedir. Yine öz-bilgiye sahip olmanın ahlaki açıdan takdire layık, öz-bilgi yoksunluğunun ise ahlaki açıdan kusurlu bir özellik olduğu, genel olarak kabul gören bir görüştür (Jopling, 1996).

Bununla birlikte öz-bilgi ve mutsuzluk arasındaki ilişki de yeni değildir. Bilgisi artanın acısı da artar (İncil) ifadesi bireyin, yaşamın sonlu olduğunu ve kişisel

sınırlılıklarını bilmesi sonucunda yaşayacağı sıkıntıya işaret etmektedir. Bu ifadeye karşılık olarak Spinoza şunları söylemiştir:

"Cehalet bilgiye tercih edilebilir veya hislerini kontrol etme açısından bilge ve cahil arasında herhangi bir fark yoktur. Bunu söylüyorum çünkü hem insan doğası olarak gücümüzün farkında olmamız hem de bu gücümüzün sınırlı olduğunu bilmemiz gerekir" (Akın, 2010)".

Öz-bilgi ve kendini aldatma

Basit bir şekilde düşündüğümüzde bile öz-bilgiye ulaşmanın çoğu zaman zor olduğunu görebiliriz. Çünkü insanlar kendilerine eleştirel bir gözle bakamadıkları için çoğu zaman kendi zekâlarını, yeteneklerini ve güzelliklerini abartırlar. İyi bir neden olmaksızın kızgın hissetmenin, arkadaşlarımız ya da ailemizden birinin davranışlarından dolayı hayal kırıklığına uğramayı kabul etmenin zor olduğu bilinmektedir. Birinin cesaretli ya da dayanıklı olup olmadığı güçlüklerle olumsuzluklarla karşılaşmadan bilinememektedir. Bu nedenle kendini arayışın birçok türü yaşam boyu sürecek olan deneyimler ve yansıtmalar gerektirir. Tabi ki biz genellikle diğerlerinden daha fazla bilgiye sahibiz çünkü biz kendi öz kavramımızı geliştirmek için, özlemlerimiz, düşüncelerimiz, korkularımız hakkındaki bilgileri eleştiriyoruz ki bu bilgiler diğerlerinde yoktur (Zimmerman, 2008).

Öz-bilginin elde edilmesi hem çok kolay hem de çok zordur. Kolay olması, bireyin sürekli biçimde kendini gözlemleyebilme ve iç dünyasını inceleyebilme şansına ve yeteneğine sahip olmasıyla ilişkilidir. Öz-bilginin elde edilmesindeki güçlük ise bireyin hem algılayan özne, hem de algılanan nesne olması sonucunda motivasyonel çatışmalar yaşamasıdır. Gerçekten de öz-bilgi sıklıkla rahatsız edicidir. İdeal ve gerçek benliği arasındaki çelişkiyi dikkate alması ve bunun üzerine düşünmesi bireye hoş olmayan duygular yaşatarak farkındalıktan kaçınması için bireyi motive edebilir.

Son zamanlarda bilişsel ve sosyal psikoloji alanında yapılan araştırmalar, öz-bilginin insan yaşamı için önemli ve mantıksallığın temel unsurlarından birisi olduğunu savunan eski sokratik düşünceye bazı yönlerden karşı çıkmaya başlamıştır. Bu araştırmalar, depresif bireylerin kendilerini ve dünyayı diğerlerine göre daha gerçekçi biçimde algıladıklarını gösteren araştırmalara dayanarak gerçekçi öz-bilginin yapıcı kendini aldatmaya göre psikolojik anlamda daha fazla uyumsuzluğa ve depresyona neden olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bireylerin genellikle, kendilerini tanımlamada hata yaptıkları ve kişilik özellikleriyle

ilişkili sorular sorulduğunda sosyal anlamda kabul gören yanıtlar verdikleri görülmüştür (Nisbett & Wilson, 1977). Bu iki sonuç, doğru öz-bilginin her zaman güvenilir olmadığını ortaya koymakta ve onun ahlaki bir sorumluluk ve mantıklılığın önemli bir unsuru olduğu görüşüyle çelişmektedir.

Özellikle Nietzsche ve Freud'dan beri, öz-bilgiyi elde etme yolunda güçlü psikodinamik engellerin bulunduğu ve bilgiyle gelen değişimlerin istenilmeyen sıkıntılara neden olacağı yönünde yaygın bir kanı vardır. Nietzsche şöyle demiştir: Bilgi bizden intikamını almaktadır çünkü cehalet ortaçağda bilgiyi intikam almaya mecbur etmiştir. Bu görüş Henrik Ibsen ve Eugene O'Neill tarafından yazılan "Yaşatan Yalan" adlı dramada açık bir biçimde betimlenmiştir. Bu dramanın ana teması; güçlü bireyler hariç çok fazla öz-bilginin psikolojik anlamda denge bozucu ve bu nedenle tehlikeli olduğudur. Yaşam sadece bazı acı yönlerini görmezden gelenler ve yaşamın gerçeklerini bilişsel filtreden geçirenler için tolere edicidir, bu nedenle kendini aldatma yaşam kalitesini artırırken; gerçek, çoğunlukla yaşam kalitesini düşürür. Dürüstlük ve gerçekle yüzleşme adına, ortalama bir bireyin yanılsamalarını ve yaşatan yalanlarını ortadan kaldırmak, aynı zamanda o bireyin birçok uyumlu tutum ve hislerini yok etmektir. Özellikle benliğe yönelik olumsuz geri bildirimlerin yönetilmesinde etkili olan bilişsel filtreleme terimi, son zamanlardaki sosyal ve klinik psikoloji alanında kendini aldatma yapısını inceleyen çalışmalarda önem kazanmıştır. Bu çalışmaların çoğu bilişsel terapinin, depresif bireylere yönelik psikolojik problemlerin temelinde çarpıtılmış ve gerçekdışı düşünce sisteminin bulunduğu yönündeki temel varsayımının sorgulanmasına neden olmuştur. Eğer bu varsayım doğruysa terapinin amacı; bireylerin kendilerine ve dünyaya ilişkin daha doğru ve mantıklı bir düşünce tarzı geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Jahoda (1958) Gerçeklik algısının psikolojik anlamda sağlıklı olmanın bir ölçütü olarak ele alınabilmesi için bireyin gördüğü şeyin gerçekten var olması gerektiğini ifade etmektedir. Otto Rank, bireyin gerçekle yaşayamayacağını, yaşayabilmesi için bireyin yanılsamalara ihtiyacı olduğunu savunmuştur (Akın, 2010).

Herkesin tamamen doğru benlik bilgisine sahip olup olmadığına kuşkuyla bakılmaktadır. Bu ifadeler doğru öz-bilginin her zaman güvenilir olmadığını ortaya koymakta ve onun ahlaki bir sorumluluk ve mantıklılığın önemli bir unsuru olduğu görüşüyle çelişmektedir (Akın, 2010). Bu nedenle bireyin deneyimlerine ilişkin kalıcı ve süreğen farkındalığını ifade eden öz-bilgi kavramı ile kendini aldatma kavramı birbiriyle ilişkilidir. Kendini aldatma, bireyin öz-bilgiye ulaşmasını engelleyebilir.

Öz-bilgi ve kişilik

Literatürde, öz-bilginin iki geniş yönünü ölçen çok sayıda ölçek bulunmaktadır, bu yönler "süreğen öz-farkındalık hissi ve kalıcı zihinsel temsildir" (Robins ve diğerleri, 1999). Robins ve diğerlerinin yaptıkları araştırmaya göre benlik, en iyi düzeyde işleyen kişilik için bir temel oluşturur çünkü "davranışların ve deneyimlerin düzenleyicisi" gibi çalışır. Bu inançla beraber psikoterapi, psikolojik ve davranışsal uyum kurmada anahtar rol oynamasından dolayı öz-bilgiye vurgu yapmıştır. Daha fazla öz-bilgiye sahip olan bireylerin, ruhsal olarak daha sağlıklı olduğu varsayılmıştır. Bundan dolayı psikologlara göre öz-bilgi, disiplin düzeyi ve kişisel düzeyde birleşen bir amaçtır. Bu amaçta yalnızca psikoloji değil, felsefe de rol oynar. Hadot'un (2002) belirttiği gibi Antik felsefenin en temel amaçlarından biri, insanları insan olarak yetiştirmek ve öğrendiklerini kişiliklerine dönüştürebilmeye cesaretlendirmektir.

Öz-bilginin felsefe ile bir noktada birleştiğini düşünen Ellis (1994), akılcı-duygusal terapisinde geliştirdiği ABC modelini, çok önceden Epictetus'un da "insanlara rahatsızlık veren nesneler veya olaylar değil, onlara yükledikleri anlamlardır" sözüyle vurguladığını belirtmiştir (s. 64). Ghorbani, felsefe, öz-bilgi ve kişilik ile ilgili yaptığı çalışmada, öz-bilgide meydana gelen kişisel ilerlemelerin iyi olma düzeyini artırdığını bulmuştur (Ghorbani, Ghramaleki, & Watson, 2005).

Öz-bilgi, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekte beklenen öz deneyimlerini anlamlı bir bütün haline getirmeye çalıştığı bir süreçtir (Tahmasb, Ghorbani, & Watson, 2008). Öz-bilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin, öz yansıtma etkinliklerinin farkında oldukları görülmüştür. Öz-bilgideki bireysel farklılıklar, davranışlardaki bireysel farklılıklarla gözlenir. Öz-bilgisi yüksek olan kişilerin, sosyal açıdan avantajlı olduğu ve açıklık, uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge etmenlerinde üstün olduğu görülmüştür (Tahmasb ve diğerleri, 2008).

Öz-bilgi ve öz-bilinç

Öz-bilinç bireyin günlük yaşamında önemli bir rolü olduğu düşünülen ve üzerinde birçok araştırma yapılan bir kavramdır. Yüksek düzeyde öz-bilince sahip olan bireylerin, daha net bir öz-şemaya ve daha doğru öz-bilgiye sahip olduğu öne sürülmüştür (Lindwall, 2004). Yüksek düzeyde öz bilince sahip bireylerin daha iyi betimlenmiş benlik şemasına, daha tutarlı bir benlik algısına sahip oldukları için kişisel özelliklerine uygun biçimde davranma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baumeister & Trice, 1988).

Bazı araştırmalara göre farkındalık, öz-bilince göre daha az belirsiz ve şimdiki zamana yönelik öz-bilgi için daha etkili bir yapıdır (Ghorbani ve diğerleri, 2010). Tüm bunlara ek olarak, bireyin bütünleşik öz-bilgi seviyesi, kişinin öz-bilinç düzeyinin göstergesi olarak görülebileceğinden daha fazla göz önünde bulundurulmalıdır. Ghorbani ve arkadaşlarının (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada bütünleşik öz-bilginin, özel öz-bilinç ve bilinçli farkındalıkla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çeşitli kuramsal perspektifler, öz-deneyimin farkındalığını psikolojik uyum kurmanın temel bir süreci olarak açıklar. Araştırmalarda ruhsal, duygusal ve fiziksel deneyimlere özen göstermenin sağlıklı öz-düzenleme için anahtar rol oynadığı, içe bakışın ise öz-bilginin gelişimi için ana bir unsur olduğu bulunmuştur (Brown ve diğerleri, 2007). Gittikçe artan önemli bir görüş birliğine göre öz-bilinç ve öz-bilgi, öz-düzenlemenin dinamikleri arasında önemli bir yere sahiptir. İçsel bir bilinç durumu yüksek akıl sağlığıyla ilişkiliyken, öz-yansıtma sıklıkla kötü uyum sağlayan işleyişi yordamaktadır (Ghorbani, Watson, & Krauss, 2004; Watson & Biderman, 1993).

Özel öz-bilinç ile doğru öz-bilgi, duygusal farkındalık ve bağımsızlık arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmalar olmasına rağmen özel öz-bilinç ile anksiyete ve depresyonun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmaların da bulunduğu belirtilmiştir (Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996). Bu çelişkili sonuçların sonrasında yapılan araştırmalar, özel öz-bilincin tek boyutlu olmadığını ve öz-yansıtma ve içsel öz-farkındalık olmak üzere iki alt boyuta sahip olduğunu göstermektedir (Burnkrant & Page, 1984; Mittal & Balasubramanian, 1987; Piliavin & Charng, 1988; akt., Öveç, 2007). Özel öz-bilincin içsel öz-farkındalık ve öz-yansıtma boyutları kontrol edilerek veriler tekrar incelendiğinde bu iki boyut arasındaki zıtlık daha net biçimde ortaya konulmuştur (Reeves, Watson, Ramsey & Morris, 1995; Scandell, 2001). Özel öz bilincin iki boyutu olan içsel öz-farkındalık psikolojik uyumla daha fazla ilişkili iken, öz yansıtma daha çok psikolojik sorunlarla ilişkilidir (akt. Öveç, 2007). Bütünleşik öz-bilgi kavramı ise özel öz-bilincin pozitif yönlerini içeren, daha çok içsel öz-farkındalıkla ilgili ve psikolojik sağlıkla ilişkili olan bir kavramdır.

Öz-bilgi ve hafıza

Öz-bilginin iki çeşidi vardır: otobiyografik hafıza ve öz-kavram. Otobiyografik hafıza veya "genişletilmiş öz", bir bireyin hayatındaki önemli kişisel deneyimlerin

yer aldığı uzun süreli belleği ifade eder. Öz-kavram ya da "kavramsal kendilik", bireyin kendisi ile ilgili kavramsal temsilini ifade etmek için kullanılır. Çocukların kendilik hakkındaki kültürel görüşleri, kendi öz-anlama ve hatırlamayla içselleştirdikleri kültürel uyum kurma süreci öz-bilginin gelişimi olarak görülür (Wang, 2004).

Bu süreç iki tür öz-bilginin müdahalesiyle kolaylaştırılır: Öz-kavram, otobiyografik bilgilerin özel kodlamalarını ve buraya ulaşımını kolaylaştırarak kültürün tercih ettiği kendilik hakkındaki görüşleri onaylar. Sonuç olarak, otobiyografik hafıza, kendilik hakkındaki kültürel görüşleri ile bütünleşmiş öz-kavramın gelişimini ve korunmasını sağlar.

Araştırmacılar, benliğin korunumu için anısal öz-bilginin (kişinin zaman içindeki deneyimleri) önemini vurgulamışlardır. Ancak Klein (2001), bu düşüncenin kişisel anlamsal hafızanın (benlik hakkında gerçekçi bilgiler) katkısını araştırmada bir hataya yol açacağını vurgulamıştır. Anısal öz-bilginin geniş çapta kaybının, örneğin amnezi, kimlik kaybıyla sonuçlanması gerekmez. Bu sonuçtan hareketle, araştırmacılar anlamsal öz-bilginin de benlik bütünleşmesini sağlamada önemli bir rolü olduğunu belirtmişlerdir (Klein, 2001; Klein, Cosmides, Tooby, & Chance, 2002).

Öz-bilgi ve psikolojik iyi olma

Ghorbani ve diğerleri (2008) İran ve Amerika Birleşik Devletlerde Bütünleşik Öz-bilgi Ölçeğini geliştirme çalışmalarında ölçeğin toplam puanının, pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkilerini, öz-bilginin ruh sağlığına varsayılan katkılarını onaylamaktadır. Özellikle, öz-bilgi öz-güven, öz-saygı, öznel iyi olma, dayanma gücü, temel ihtiyaç doyumu, öz-belirleyicilik kuramının alt boyutları (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve kavramsal düşünme ile pozitif ilişkilidir (Ghorbani ve diğerleri, 2008).

Öz duyarlık, öz-bilgi ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 125 erkek 113 kadın katılımcı üzerinden yürütülen bir çalışmada, öz-bilginin öz-duyarlıkla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-bilgi, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Öz-bilgi, öz-saygı ile pozitif ilişkili iken depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili bulunmuştur (Ghorbani, Watson, Chen, & Norballa, 2012).

Behjati ve diğerleri (2011) yaptığı araştırmada bütünleşik öz-bilginin ruh sağlığı ile pozitif, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Öz-bilginin ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Öz-bilgi düzeyleri yüksek bireylerin, ruh sağlıklarının ve genel sağlıklarının daha iyi olacağı düşünülmektedir.

Öz-bilgi ve kültür

> *"Ben harika ve çok akıllı bir insanım. Komik ve eğlenceli bir insanım. Nazik ve önemsenen bir insanım. Cornell'e gidecek kadar kaliteli bir insanım. Yardımsever ve işbirlikçi bir kızım."*
>
> *"Ben bir insanım, bir çocuk. Kartlarla oynamayı severim. Ben annem ve babamın çocuğuyum, büyükannem ve büyükbabamın torunuyum. Ben çok çalışkan ve iyi bir çocuğum.*

Yukarıdaki iki öz tanımlamanın ilki 6 yaşındaki bir Avrupa-Amerikan bir çocuğa aittir. İkinci açıklama ise 6 yaşındaki Çinli, bir çocuğa aittir. İlk çocuk pozitif kişilik özelliklerine ve niteliklerine odaklanırken ikinci çocuk sosyal rollerine ve önemli ilişkilerine odaklanmıştır. Son 20 yıl içinde teorik ve deneysel çalışmalar, yetişkinlerdeki öz-bilginin egemen kültürün öz ile ilgili bakış açısıyla bütünleştiğini ve onu yansıttığına göstermektedir (Wang, 2006).

Kişilik ve benlikle ilişkili yapılan kültürler arası çalışmalar, Batı ve Doğu toplumları arasında önemli farklılıklar olduğunu öne sürmektedir. Doğu toplumlarında yaşayan bireyler, benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı olarak algılar. Bu bakış açısı bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Asyalı veya Doğulu toplumlarda bireyler, çevresindeki insanlarla bağlantılı ve uyumlu olmaya odaklanılmaktadır (Markus & Kitayama, 1991). Batı toplumlarında ise bireyin özerklik kazanmasına ve diğerlerinden farklılaşmasına yardımcı olan benzersiz içsel dinamiklerine, değerlerine ve duygularına önem vermektedir. (Markus & Kitayama, 1998).

Markus ve Kitayama, kültürlerarası psikoloji araştırmalarında kişilerin algılama, duygu ve güdülenmesinin çeşitli yönlerini etkileyen iki farklı benlik kurgusu öne sürmüşlerdir. Bu ikili bakış açısına göre bir kültürde benlik kurgusu ya özerklik yönünde ya da ilişkisellik yönünde gelişmektedir (Markus & Kitayama, 1991). Kağıtçıbaşı (1996, 2000, 2010), sosyo-ekonomik gelişmeler sonucu ortaya çıkan aile değişimlerinin, özerklik ve ilişkiselliği bir araya getiren "özerk-ilişkisel benlik" kavramını ortaya atarak alan yazında var olan bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik boyutlarına yeni bir boyut eklemiş ve benliğin iki uçlu kavramsallaştırılmasından farklı bir gelişim yolu ortaya koymuştur. Kağıtçıbaşı'na göre

geleneksel toplumdan çok, bağlılık kültürü içeren toplulukçu toplumların gelişmiş yani eğitim düzeyi yükselmiş, kente uyum sağlamış kesimlerinde iki bağımsız boyut olan özerklik ve ilişkiselliğin bir arada görülmesi mümkündür. Bu tür benlik, toplulukçu kültüre sahip toplumların gelişmiş kentsel bölgelerinde, kuşaklararası maddi ilişkilerin azaldığı, buna karşılık duygusal bağlılıkların kaybolmadığı aile modelinde gelişmektedir. Bireylerin yaşadıkları toplumların kültürleri ve bireylerin benlik kurguları, onların kendini nasıl tanımladığını ya da tanımlayacağını etkilemektedir. Kendini tanıma ve öz-bilgi içsel bir süreç olmasına rağmen kültürel faktörlerden de etkilenmektedir.

Kaynaklar

Akın, A. (2010). *Kendini aldatma: Neden ve sonuçlarına ilişkin bir analiz.* İstanbul: Nobel Yayınları.

Arslanoğlu, İ. (2005). Türk değerleri üzerine bir değerlendirme. *Küreselleşme Karşısında Değerlerimiz Sempozyumu, Felsefe Dünyası Dergisi,* 41, 64-77.

Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, A., F. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 30,* 705-708.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18,* 211–237.

Baumeister, R. F., & Trice, D. M. (1988). Metatraits. *Journal of Personality,* 56, 571-598.

Caprara, G. V., & Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulation system. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (s. 61–74). Washington, DC: American Psychological Association.

Dörner, J. (2006). *A self-concept measure of personality growth: self-concept maturity (scm). development, validation, and age effect.* Unpublished doctoral dissertation, International University Bremen.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy.* Revised and updated. New York: Birch Lane Press.

Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology, 45,* 147-154.

Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005). Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian students and teachers of philosophy. *The Journal of Psychology, 139,* 81-95.

Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2004). Two facets of self-knowledge, the five-factor model, and promotions among Iranian managers. *Social Behavior and Personality, 32,* 769–776.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. 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., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *The International Journal for the Psychology of Religion, 22,* 1-13.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Krauss, S. W. (2004). Private self-consciousness factors: Relationships with need for cognition, locus of control, and obsessive thinking in Iran and the United States. *Journal of Social Psychology, 144*(4), 359–372.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *Journal of Psychology, 142,* 395–412.

Gosling, S. D., John, O. P., Craik, K. H., & Robins, R.W. (1998). Do people know how they behave? Self-reported act frequencies compared with on-line codings by observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1337–1349.

Hadot, P. (2002). *What is ancient philosophy?* Cambridge, MA: Belknap.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* New York: Basic Books.

Jopling, D. (1996). 'Take away the life lie': Positive illusions and creative self-deception". *Philosophical Psychology, 9*(4), 525–544.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi, 11,* 36-44.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişim: Kültürel psikoloji.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Klein, S. B. (2001). A self to remember: A cognitive neuropsychological perspective on how self creates memory and memory creates self. In C. Sedikides & M. B. Brewer (Eds.), *Individual self, relational self, collective self* (s. 25–46). Philadelphia, PA: Psychology Press

Klein, S. B., Cosmides, L., Costabile, K. A., & Mei, L. (2002). Is there something special about the self? A neuropsychological case study. *Journal of research in Personality, 36,* 490–506.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lindwall, M. (2004). Factorial structure and invariance across gender of the Swedish Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment, 82*(2), 233-240.

Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Markus, H. R. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality, 51,* 543-565.

Markus, H. R., & Kitiyama, S. (1991). Culture and self: Implication for cognition, emotion and motivation. *Psychol Rev; 98,* 224-253.

Markus, H., & Kitayama, S. (1998). The cultural psychology of personality. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29,* 63–87.

McAdams, D. P. (1999). I, me, and (s)he: The grammar of the self: A review of R. Harre, *The singular self.* For *Contemporary Psychology: The APA Review of Books, 44,* 320-323.

Mischel, W., & Mendoza-Denton, R. (2003). Harnessing willpower and socio-emotional intelligence to enhance human agency and potential. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (s. 245–256). Washington, DC: American Psychological Association.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpratation. *Rewiew of Aducational Research, 46,* 407-441.

Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review,* 84, 231–259.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Robins, R. W., & John, O. P. (1997). The quest for self-insight: Theory and research on accuracy and bias in self-perception. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (s. 649–678). San Diego, CA: Academic.

Robins, R. W., Norem, J. K., & Cheek, J. M. (1999). Naturalizing the self. In L. A. Pervin & O. P. lohn (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 443-447). New York: Guilford.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.

Tahmasb, A. M., Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2008). Relationships between self- and peer-reported integrative self-knowledge and the big five factors in Iran. *Current Psychology, 27,* 169-176.

Vogt D. S., & Colvin C. R. (2005). Assessment of accurate self-knowledge. *Journal of Personality Assessment, 84*(3), 239–251.

Wang, Q. (2004). The emergence of cultural self-construct: Autobiographical memory and self-description in American and Chinese children. *Developmental Psychology, 40*(1), 3-15.

Wang, Q. (2006). Culture and the development of self-knowledge. *Current Directions in Psychological Science, 15,* 182-187.

Watson, P. J., & Biderman, M. D. (1993). Narcissistic Personality Inventory factors, splitting, and self- consciousness. *Journal of Personality Assessment, 61,* 41–57.

Wilson, T. D., & Dunn, E. (2004). Self-knowledge: Its limits, value, and potential for improvement. *Annual Review of Psychology, 55,* 493-518.

Zimmerman, A. Z. (2008). Self-knowledge: Rationalism vs. empiricism philosophy. *Compassion, 3/2,* 325–352.

9. ÖZ-DERİN DÜŞÜNCE (SELF-RUMİNATİON)

Hakan SARIÇAM

Kavramsal açıdan öz-derin düşünce

Günümüzde birçok insan, farkında olmadan bazen derin düşüncelere dalmaktadır. Hatta bazıları vardır ki kendilerini bu derin düşüncelerden alamayıp çokça vakit harcamaktadır. Derin düşünceler kimi zaman gelecekte alınacak doğru kararlar için kendini düzenleme sisteminin bir parçası olabileceği gibi kimi zamanda takıntı haline gelip kişiyi içten içe tüketen bir yapıya dönüşebilmektedir. Martin ve Tesser'e (1996) göre ruminasyon olarak adlandırılan derin düşünce, tekrarlayıcı düşüncenin farklı biçimlerine işaret eden bir terimdir. Başka bir deyişle, ruminasyon (derin düşünce): Belirli bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerektirecek koşullar ve ortam olmadığında dahi bazı aralıklarla sürekli tekrarlayan bilinçli düşünce biçimi olarak tanımlanabilir. Derin düşünce bu haliyle, psikopatolojik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. ICD-10'da (Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması Kılavuzu) derin düşünce kavramı, obsesif-kompulsif bozukluğun altında F 42.0 "obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip" başlığıyla yer almaktadır.

Öz-derin düşünce, derin düşüncenin bir formu olup kişinin kendi düşünce ve hislerini incelemesi olarak bilinen (Elliot & Coker, 2008), bütünlüklü bir yorumlamayı içeren ve olumsuz unsurların tekrarlayıcı döngülerle yaşandığı bir düşünce biçimi olarak tanımlanabilir (McIlwain, Taylor, & Geeves, 2009). Trapnell ve Campbell (1999) derin düşünmede "kara kara düşünmek (Brooding)" ve "zihninde tartmak, düşünüp taşınmak (Pondering)" olarak isimlendirdiği iki faktör tespit etmiştir (Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Kara kara düşünmek, öz-düşünüm veya içe-bakışın olumsuz bir çeşidi olup "neden ben" sorusu ile ilgilenir ve problemin çözülemeyen noktasına odaklanması yönüyle öz-derin düşünce ile benzeşmektedir. Tıbbi çalışmalarda kara kara düşünmek olarak

adlandırılan ruminasyon formunun, depresyon ile anlamlı oranda ilişkili olduğu saptanmıştır (Treynor ve diğerleri, 2003; Siegle, Moore, & Thase, 2004). Öz-derin düşünce, olumsuz kişisel anıların daha sıklıkla hatırlanmasına, çaresizlik hissi oluşturarak olumsuz düşünce biçiminin devam etmesine, kişinin sorunlarına etkili çözümler üretememesine neden olarak depresyona yatkınlık oluşturmaktadır (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell & diğerleri, 1999). Öz-derin düşünce, kendilikle ilgili olumsuzluklara yoğunlaştığı için mutluluk için zararlı olabilmektedir; benliği ile ilgili olumlu görüşlerine gölge düşen bireyin sonuç olarak mutluğu ile ilgili algılamaları da kötü yönde değişmektedir (Elliot & Coker, 2008). Öz-derin düşünceyi daha iyi tanımlayabilmek için derin düşünceye yönelik kuramsal açıklamalara değinmek gerekir. Çünkü öz-derin düşüncenin bağımsız bir tanımı olmayıp; derin düşünce ile ilgili kuramlar altında ele alınmaktadır.

Derin düşünce ile ilgili kuramsal açıklamalar

Tepki biçimleri kuramı (Response Styles Theory). Nolen-Hoeksema ve arkadaşları tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Kuramına göre derin düşünce, bireyde depresyona sebep olan olası belirtilere odaklanmış tekrarlayan ve pasif bir düşünme biçimi olarak tarif edilmiştir (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994). Düşünmekten maksat çözüme veya farklı çözüm yolları bulmaya odaklanmak değil; problemin bizzat kendisi olan bir düşünmedir. Teoriye göre bu olumsuz ve tekrarlayan düşünce süreci, derin düşünce olarak adlandırılmakla birlikte üzüntü ve depresyonun bileşkesidir. Tepki biçimleri kuramına göre kişinin ruminatif tepkileri, depresyon belirtilerine, belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına karşı gelişmektedir. Ruminatif tepkiler bu haliyle, depresyonun oluşma olasılığını arttırmakta ve depresyon semptomlarını daha belirgin hale getirmesinin yanı sıra depresyonda kalma süresini de uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Derin düşüncelerin bileşenleri 4'e ayrılır. a) Olumsuz düşünce: Derin düşüncelere sahip bireylerde, depresif bir ruh halinin etkisiyle olumsuz düşünce ve hatıralarla birlikte karamsar bir yapı meydana gelmektedir. b) Sorunla baş etme yeteneğinde azalma: Derin düşünceye sahip bireyler, olayların sürekliliği hakkında genellikle kötümser bir ruh haline sahip olduğu için problemlerin çözümü konusunda da karamsar bir hava içindedir. Bu da sorunlarla baş etme yeteneğinde azalmaya neden olmaktadır. c) Davranışlarda azalma: Kendilerine ve sorunlara odaklanan bireylerde herhangi bir aktivite gerektiren olaylara karşı isteksizlik

vardır. d) Sosyal destekte azalma: Derin düşünceye sahip kişilerin, kişiler arası ilişkilerinde gözle görülür sorunlar görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Amaca yönelik İlerleme Kuramı (The Goal Progress Theory). Martin ve Tesser (1996) tarafından geliştirilen Amaca Dönük ilerleme Teorisine göre, derin düşünceyi ortaya çıkaran durum, bir amaca yönelik tatmin edici bir ilerlemenin olmayışıdır. Yani bu kurama göre derin düşünce, yarım kalmış, başarılamamış veya ulaşılamamış amaç ve hedefler hakkında tekrarlı biçimde derince düşünce biçimidir. Amacın önem derecesinin yüksek olması, derin düşüncenin oluşma olasılığını ve şiddetini de arttırmaktadır (Martin, Shrira, & Startup, 2004).

Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (The self-regulatory executive function theory). Wells ve Matthews (1996) tarafından Beck'in depresyon modeline bağlı olarak geliştirilen Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramına (S-REF) göre derin düşünce, genellikle olumsuz olan, çok geniş içeriğe sahip, kendilikle bağlantılı ve birçok ruhsal hastalıkların ve duygudurum bozukluklarının temeli sayılan bir yapıdır. Bu yönüyle kuram, tepki biçimleri kuramı ve amaca yönelik ilerleme kuramından faklı bir yapıya sahiptir. Tepki biçimleri kuramında derin düşünce, sadece depresyon ve bazı duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirilirken; amaca yönelik ilerleme kuramında ulaşılamayan, yarım kalmış, yüksek seviyeli amaçlarla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramına göre derin düşünce 3 aşamalı bir süreçtir. 1. aşama- Düşük düzey ağlar: Gelen uyarılara karşı kendiliğinden oluşan otomatik ve refleksif düşünceleri içerir. 2. Aşama- Denetleyici yönetim: Uyarılara verilen tepkiler, düşük düzey ağlarındaki gibi tepkisel değil daha bilişsel kaynaklıdır. Uyarılar değerlendirildikten sonra ortaya çıkan uyumsuzluklar ve tutarsızlıklar için duygu-odaklı baş etme (emotion-focused coping) ve problem-odaklı baş etme (problem-focused coping) stratejileri ile denetlenmeye çalışılır. 3. aşama- Öz-bilgi: Denetleyici yönetim bu işlemi tek başına yapamamaktadır. Bunun için kendisini yönlendirecek öz-bilgi aşamasına ihtiyaç duymaktadır. Öz-bilgi bu anlamda düşünce ve davranışların şekillendiricisidir (Papageorgiou & Wells, 2001; Wells & Matthews, 1996). Öz-düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramına göre derin düşünce hem otomatiktir hem de kontrol edilebilir bir yapıya sahiptir.

Olay Sonrası Derin düşünce Kuramı (Post-event Rumination Theory). Sosyal kaygı bağlamında geliştirilen (Clark, 2001) bu kurama göre derin düşüncenin içeriğinde, yaşanılan olayların detaylarıyla tekrar canlandırılması, olay sırasında dışarıdan nasıl göründüğüne dair olumsuz algıların ve olaya müdahil olanların

tepkilerindeki yargılayıcı işaretlerin düşünülmesi vardır (Kashdan & Roberts, 2007). Sosyal anksiyete bozukluğunun bilişsel modelinin anlaşılmasında derin düşüncenin anahtar kavramlardan biri olduğu, yapılan çalışmalarla sosyal kaygıya sahip bireylerin sıkıntılı veya utanç verici sosyal durumları olay sonrasında diğer bireylere göre daha uzun süre düşündükleri saptanmıştır (Clark & Wells, 1995; Morgan & Banerjee, 2008). Teori bağlamında yapılan bir klinik çalışmada, sosyal kaygısı yüksek bireylerin daha fazla derin düşünce eğiliminde oldukları ve düşünce içeriklerinde olumsuz ve gerçek dışı düşüncelerin daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Kashdan & Roberts, 2007; Akt. Karatepe, 2010).

Çok Boyutlu Derin düşünce Modeli ((Multi-dimensional rumination). Çok Boyutlu Derin düşünce modeline göre derin düşünce bir başa çıkma stratejisidir (Siegle, Moore, & Thase, 2004). Bu yaklaşım derin düşünceyi 3 farklı alt boyutta inceler; (1) Araçsal derin düşünce: Psikopatolojik olmayan ve daha çok sorunla ilgili çözüme yönelik düşünme biçimidir. (2) Duygu-odaklı derin düşünce: Depresif derin düşünceye benzer bir şekilde psikopatolojik olan ve olumsuz duygu-durumla baş etmeyi zorlaştıran düşünme biçimidir. (3) Anlam araştıran derin düşünce: Yine psikopatolojik olan ve duygu-durumla birlikte mental hastalıklarda da iyileşmeyi zorlaştıran düşünme biçimidir (Steers-Wentzell, 2003).

Derin düşünce ve obsesyonlar

ICD-10'da (Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması Kılavuzu) obsesyonlar: F 42 Obsesif-kompulsif bozukluklar altında incelenen, zihne yineleyici ve kalıplaşmış bir biçimde giren düşünce, imge ve dürtülerdir. Hemen hemen her zaman huzursuzluk verir. Çünkü içerikleri çoğunlukla cinsellik veya saldırganlıkla ilgilidir ya da kişiye anlamsız ve saçma gelir. Hasta sıklıkla bunlara karşı direnmeye çalışır fakat bunu başaramaz. Bu düşünceler, hastaya istem dışı ve tiksindirici gelse de hasta bunları yine de kendi düşünceleri olarak algılar. Obsesyonlar kişinin kendi denetiminde olmadığı gibi kişi bu tür düşüncelere de sahip çıkmaz. Fakat öz-derin düşünce de kişi düşüncelerini ve sebebini bilir, buna ek olarak ilk zamanlarda bunların üstesinden gelebilecek denetimsel ve dengeleyici güce sahiptir. Smith ve Alloy'a (2009) göre derin düşünceler, genellikle olumsuz bir duygu duruma tepki olarak ortaya çıkarken, obsesyonların bir stres kaynağı olduğuna inanılır.

Karatepe'ye (2010) göre derin düşüncelerin oluşmasında çevresel faktörler rol alırken, obsesyonlar içsel duyumlarla veya kendisinin bir ürünü olan

kompülsiyonlarla beslenmektedir. Depresif derin düşünce yardımcı davranım stratejilerini engellerken, obsesyonlar sıkıntıyı nötralize edecek bir takım tepkilerle, eylemlerle sonuçlanır. Obsesyonlar, obsesif düşüncelerin önemini arttırdığı için sıkıntıyı kendi döngüsü içinde arttıran bir yapıya sahipken, derin düşünceler sorun çözme becerisine engel olduğu müddetçe sıkıntıyı arttırıcı özellik gösterir.

Derin düşünce ve negatif otomatik düşünceler

Derin düşünceler, bazen otomatik negatif düşünceleri içerseler de gerçek manasıyla birbirinden farklıdır. Özellikle içerik ve süreç yönünden farklı olan bu iki kavramda, derin düşünceler negatif otomatik düşüncelerden çok daha uzun sürelidir (Papageiorgio & Wells, 2004). İçeriklerinden bahsedecek olursak; negatif otomatik düşünceler kişisel kayıp ve yetersizlikler üzerinde dururken, derin düşünceler yaşanılan olumsuz duyguların ya da semptomların sebepleri, sonuçları ve anlamları üzerinde yapılan yorumlarla devam eden bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 2004; Akt. Karatepe, 2010).

Derin düşünce ve stres

Depresyonu ve depresif belirtileri yakından inceleyen araştırmacılar, derin düşünce ve stresi, birebir ilişkili olduğu bilişsel yapılar olarak ele almaktadır (Alloy, Abramson, Safford ve diğerleri, 2006). Nolen-Hoeksema'nın tepki biçimleri kuramında yer alan derin düşüncelerin depresif belirtilere tepki olarak gelişmesine benzer bir şekilde derin düşüncelerin strese tepki olarak oluştuğu iddiası Abramson, Metalsky ve Alloy (1989) tarafından Umutsuzluk Kuramı içinde ele alınmış fakat ayrı bir kuram olarak bahsedilmemiştir. Bireyler sıkıntılı olaylardan sonra stres yaşamakta ve olayla ilgili derin düşüncelere odaklanarak depresyona yatkınlık oluşmaktadır (Spasojevic, Alloy, Abramson, MacCoon, & Robinson, 2004). Bu çerçeveden bakıldığında derin düşüncelerin strese tepki biçiminde oluştuğu söylenebilir (Smith & Alloy, 2009; Abramson ve diğerleri, 1989).

Derin düşünce ve üzüntü

Nolen-Hoeksema'nın tepki biçimleri kuramından sonra derin düşünce hakkında çalışan araştırmacılar, bu kuram çerçevesinde derin düşüncenin oluşmasında alternatif tepkileri incelemişlerdir. Bunlardan biri de üzüntüdür. Derin düşünce, bireyin şimdiyle ilgili sıkıntı ve üzüntü veren olaylar çerçevesinde

tekrarlayan düşüncelerdir (Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000). Araştırmacılara göre bu düşünceler;

- ✓ Olumsuz duygu durumun geçmişi ya da doğası ile bağlantılıdır.
- ✓ Amaca yönelik değildir ve bireyleri, problem çözmeye yönelik becerilerden uzaklaştırmaktadır.
- ✓ Başkalarıyla kolay kolay paylaşılmaz çünkü bireyler derin düşüncelere odaklanmıştır ve onlarla meşgul olmaktadır (Luminet, 2004; Conway ve diğerleri, 2000).

Üzüntüyle ilişkili derin düşünce, olumsuz ve zarar verici bir yapıya sahip ve depresyonun bilişsel bileşenleri içinde yer almaktadır. Conway ve arkadaşları (2000), üzüntüyle ilişkili derin düşüncenin yapısının olumsuz düşüncelerden ve ruminatif tepkilerden farklı olduğunu iddia etmiş, derin düşünceleri içsel bir süreç olarak değerlendirmiştir.

Derin düşünce ve kendine odaklanma

Kendine-odaklanma (self-focus): Bireyin kendinden kaynaklı durumlara dikkatinin artması durumu olarak adlandırılan kendine odaklanma, bireysel farkındalığın göstergelerindendir. Kendine-odaklanma, başarısızlık, yetersizlik gibi durumlarla ortaya çıkan, kişinin yaşadığı mevcut durum ile ideali arasında bir uyumsuzluk ortaya çıktığında beliren bir süreçtir (Watkins & Teasdale, 2001). Bu yönüyle öz-derin düşünceyle benzeşmektedir. Peki derin düşüncenin bir formu olan öz-derin düşünce ile arasındaki fark nedir? Kendine odaklanma da dikkat söz konusu iken öz-derin düşünce de bir baş etme mekanizması söz konusu olup her zaman bir başarısızlık, uyumsuzluk ve kayıp olması gerekmemektedir. Derin düşüncenin yapısında kendine odaklanma söz konusu ise öz-derin düşünce olarak adlandırılmaktadır.

Derin düşünce ve endişe

Endişe kavramı, olumsuz duygu yüklü ve kontrol edilemeyen göreli tekrarlı düşünceler kümesi olarak tanımlanırken; olumsuz sonuçlara odaklanmayı da içermektedir. (Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983; Martin, Shrira & Startup, 2004). APA (1994) DSM-IV tanı kriterleri el kitabında, negatif tekrarlı düşüncenin bir türü olan endişenin, yaygın anksiyete bozukluklarının semptomlarından

biri olduğu söylenmektedir. Hem endişe hem de derin düşünce kesinlik ve kontrol edilmeden kaynaklanan kaygılardan doğmaktadır ve kişinin kendisi ile ilgili tekrarlayan düşüncelerdir (Ward, Lyubomirsky, Sousa & Nolen-Hoeksema, 2003). Buna karşın derin düşünce ve endişe arasında bariz farklılıklar da vardır. Endişe geleceğe yöneliktir, derin düşünce geçmişe ve şimdiye odaklıdır. Endişe sorumluluk almaya yönlendirirken; derin düşünce sorumluluktan kaçmaya yönlendirir. Endişe bireyin olaylara ve tehlikelere karşı hazırlıklı olmasını, tetikte kalmayı sağlarken; derin düşünce bireyi atalet ve tembelliğe sevk etmektedir. Yani endişe problem çözmeyle alakalı motiveyi kolaylaştırırken; derin düşünce bunu zorlaştırmaktadır. Endişede ana tema yapılacak olan hata, gafların sonuçlarından doğan tehlikelere karşı tedirginlikken; derin düşüncede ana tema kişinin yetersizliğidir (Segerstrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000). Fakat derin düşünce ve endişe kavramları bazen rol değiştirebilir ve birbirinin yerini alabilir. Örneğin, endişe hali yoğunlaşıp depresif belirtilerin kıpraşmasına neden oluyorsa derin düşünceye dönüşmüştür. Veya kişi mecbur kaldığı olayları yapmak zorunda kalıyorsa derin düşünceler endişeye dönüşebilir.

Sonuç

Bu bölümde derin düşünce çatısı altında öz-derin düşünce, derin düşüncenin kuramsal alt yapısı, derin düşünceyle ilişkili olan kavramlar, derin düşünceyle karıştırılan kavramlardan genel olarak bahsedilmiştir. Fakat, birçok çalışmada derin düşünce ile duygudurum bozuklukları arasında yakın bir ilişki bulunmuş olsa da derin düşüncenin problem çözme sürecinin bir parçası olan uyuma yönelik bir başa çıkma mekanizması mı, yoksa depresyon riskini arttıran bir etken mi olduğu sorusu hala tam anlamıyla zihinlerde netleşmemiştir (Neziroğlu, 2010). Bu kapsamda bu bölümden bir sonuç çıkartacak olursak derin düşüncenin en iyi şekilde, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri çerçevesinde kaçınmacı bir başa çıkma stratejisi (avoidant coping strategy) olarak nitelendirilebileceğini öne sürülebilir (Smith & Alloy, 2009). Yurt dışında yapılan birçok çalışmada, derin düşüncenin, depresyon, endişe, üzüntü, problem çözme, stres, öz-düzenleme gibi kavramlarla yakından ilgili olması derin düşüncenin ne kadar önemli bir kavram olduğunu göstermekte; hazırlanan bu bölüm ile yurt içinde de yapılacak çalışmalara ışık tutulacağı kanaatindeyim. Özellikle ülkemizde derin düşünce kavramı üzerinde etkili olabilecek farklı psikolojik danışma uygulamaları

yapılmalı ve kavramla ilgili olan diğer faktörler tespit edilerek kavramın tanımı genişletilmelidir. Birçok çalışmada derin düşünce ile duygudurum bozuklukları arasında yakın bir ilişki bulunmuş olsa da derin düşüncenin problem çözme sürecinin bir parçası olan uyuma yönelik bir başa çıkma mekanizması mı, yoksa depresyon riskini arttıran bir etken mi olduğu sorusu hala tam anlamıyla zihinlerde netleşmemiştir (Neziroğlu, 2010).

Kaynaklar

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review, 96,* 358–372.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Safford, S. M. ve diğerleri. (2006). Cognitive vulnerability to depression (CVD) Project: Current findings and future directions: In Lauren B. Alloy, John H. Riskind (Eds.) *Cognitive vulnerability to emotional disorders.* Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). DSM-IV-TR (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı). 2010, Köroğlu E. (çeviri ed.), Ankara: Hyb Yayınları.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy, 21,* 9-16.

Butler L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30,* 331–346.

Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia: In Crozier WR, Alden LE (Eds) *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness.* New York: John Wiley & Sons Ltd.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In: R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (eds), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment.* New York: Guilford Press.

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75,* 404–425.

Elliot, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology, 60*(3), 127-134.

Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması.* Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders, 21,* 284-301.

Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs: In Papageiorgio, C, Wells A (editors). *Depressive rumination nature, theory and treatment.* West Sussex: John Wiley and sons Ltd.

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve diğerleri. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and Social Psychology, 77,* 1041-1060.

Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 75,* 166-177.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), *Ruminative thoughts* (s. 1-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization: In Papageiorgio C, Wells A (editors). *Depressive rumination nature, theory and treatment.* West Sussex: John Wiley and sons Ltd.

McIlwain, D., Taylor, A., & Geeves, A. (2009). Fullness of feeling: Reflection, rumination, depression, and the specificity of autobiographical memories. In Christensen W, Schier E, and Sutton J. (Eds.), ASCS09: Proceedings of the *9th Conference of the Australasian Society for Cognitive Science.*

Morgan, J., & Banerjee, R. (2008). Post-event processing and autobiographical memory in social anxiety: The influence of negative feedback and rumination. *Journal of Anxiety Disorders, 22,* 1190–1204.

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme beçerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100,* 569–582.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory: In Papageiorgio, C., Wells A (editors). *Depressive rumination nature, theory and treatment.* West Sussex: John Wiley and sons Ltd.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy, 32,* 13–26.

Papageiorgio, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination: In Papageiorgio, C, Wells A (editors). *Depressive rumination nature, theory and treatment.* West Sussex: John Wiley and sons Ltd.

Sarıçam, H., Satıcı, S. A., & Akın, A. (2013). The Turkish version of the Self-rumination Scale: The study of validity and reliability. *Journal of the Theoretical Educational Science, 6*(1).

Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. L, Alden L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24,* 671–688.

Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research, 28*(5), 645-668.

Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29,* 116-128.

Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., MacCoon, D., & Robinson, M. S. (2004). Reactive Rumination: Outcomes, mechanisms, and developmental antecedents: In Papageiorgio C, Wells A (editors). *Depressive rumination nature, theory and treatment.* West Sussex: John Wiley and sons Ltd.

Steers-Wentzell K. L. (2003). *The effects of emotion-focused versus instrumental rumination on the provision of social support.* (Dissertation of masters of Science) University of Pittsburgh.

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, 76,* 284-304.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27,* 247-259.

Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29,* 96-107.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology, 110,* 333-357.

Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorders: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy, 34,* 881-888.

10. ÖZ-AŞKINLIK (SELF-TRANSCENDENCE)

Hakan SARIÇAM

Kavramsal açıdan öz-aşkınlık

Aşkınlık kavramı yüzyıllardır felsefede büyük bir yer kaplayan; felsefeciler arasında özellikle Tanrı-âlem ilişkisinde aşkınlık-içkinlik ikilemiyle sıkça tartışmalara konu olmuş ve hala da olan bir kavramdır. Spinoza'ya göre, *"var olan her şey, ya kendisinde, ya da başka bir şeyde vardır; Kendisinde var olan, kendi kendisinin nedeni olacaktır, yani onun özü, zorunlu olarak varlığını kuşatacaktır.'Başka bir şey sayesinde var olan ise var-değil diye tasarlanabilen yani bu şeyin özü varlığı kuşatmıyor demektir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere, sırf kendi tabiatının zorunluluğu ile var olan ve etkinliği yalnız kendisi ile gerektirilmiş bulunan ve özü varlığı kuşatan, başka deyişle tabiatı ancak var olarak tasarlanabilecek olan şeye ve kendi kendisinin nedeni olan, mutlak olarak sonsuz bir varlığa, yani sonsuz sıfatları olup başsız ve sonsuz (ezelî-ebedî) özü bu sonsuz sıfatlarından her biriyle ifade edilmiş olan cevhere Spinoza, Tanrı demektedir"* (Arıcan, 2006). Buradan hareketle Tanrı aşkındır denilebilir. Varlık felsefesinde aşkınlık, deney dünyasını aşan, özce ondan ayrı olan anlamına gelmektedir (Meydan Larousse, 1990). *Tanrı dışında olan varlıklar, Spinoza'ya göre Tanrı'nın tezahürü olan, tavır, mümkün, sonlu, tikel, tekil, zorunsuz ve yaratılmış varlıklar diye de isimlendirilen varlıklardır. Dolayısıyla âlem de bu şekilde isimlendirilen varlıklardan biridir* (Beşler, 2009) ve içkindir.

Felsefede içkinlik, öznenin ereklerin, öznenin kendi içinde bulunması; parçası olduğu şeyi etkileyen nedenin özelliğidir. Özellikle ortaçağ felsefesinde Tanrı-alem çerçevesinde Tanrı'ya atfedilen aşkınlık kavramı, farklı disiplinlerde de kullanılmaya başlanmıştır. Örneğin, epistemolojide aşkınlık kavramı, insan aklının kendi iç durumunun sınırlarını aşıp, kendi dışındaki gerçekliği anlama, bilme yetisi (Termbank, 2012) olarak tanımlanmıştır. Sanat ve edebiyat alanında aşkınlık: Görülen, bilinen, yaşanılan, deneyimsel dünyanın ötesine geçerek, ya da deyiş

yerindeyse üstüne çıkarak bir çeşit aşkın bir dünyayla buluşmanın ruh haliyle yazılmış sanat-edebiyat eserlerini nitelemek için kullanılan bir terimdir. Sanatçının kendini aşma durumudur. İyi sanat eserleri, çoğu zaman 'alıcı'sına da, bu aşkınlığı yaşatır. Transandantal felsefede ise aşkınlık, özellikle dini düşünce akımları arasında bir düşünce biçimi olarak belirmiş ve bilinen dünyanın dışında var olan tanrısal gücün dünya üzerindeki etkisinin ifadesinde çokça kullanılmıştır. Bir diğer ifadeyle aşkın düşünce; dünyaya bir nevi dünya dışından bakabilme yetisi olarak da düşünülebilir. Aşkınlık bu tanımıyla psikolojinin de ilgisini çekmiş ve son 20 yıl içinde pozitif psikolojinin sıkça incelediği kavramlar arasına girmiştir.

Coward'a (1996) göre öz-aşkınlık, kendi ötesine ulaşma ve keşfetme potansiyeli veya tavır ve bakış açısını genişleterek deneyimleri anlamlandırma kapasitesidir (Sarıçam, Çardak, Uysal, Ilbay, & Akın, 2012). Öz-aşkınlık maneviyatın bir göstergesi olarak ruhani kabul, doğa ile özdeşim ve kendinden vazgeçme deneyimlerini de içeren gelişimsel bir yapıdır. Hatta Reed'e (1983) göre gelişimsel olgunluğun bir karakteristiğidir. Reed'in teorisinde, öz-aşkınlık: a) kendi iç sınırlarını aşma (bir felsefenin, bir değerin bir hayalin farkına varmanın ötesinde bir olgu), b) kişilerarası yaşama (bir çevre ve başkalarıyla ilişkili olma), c) zamansal düşünme (geçmiş ile gelecek gidişatında şimdiyi anlamaya entegre olmak), d) insanüstü düşünme (tipik olarak görülebilen dünyanın ötesinde boyutlara ulaşmak) kapasitesi olarak geçmektedir (Sarıçam ve diğerleri, 2012). Frankl (2000) öz-aşkınlığı, kişinin kendiyle meşgul olmayı bırakıp kendini başkalarına, işine, bir davaya veya başka bir etkinliğe adayabilme yetisi için kullanır. Frankl'a göre kişinin kendini unutabilmesi, kendi dışındaki şeylerle meşgul olabilmesi, ruh sağlığı için temel bir önem taşır. Yapılan araştırmalarda, öz-aşkınlığın depresyon (Steven, 1999; Suzuki, 1999), ölüm anksiyetesi (Lehto & Stein, 2009), psikolojik iyi oluş (Reed, 2008; Hoshi, 2008), yaşam doyumu (Upchurch, 1999; Mellors, Riley, & Erlen, 1997) ve kırılganlık (Hoshi, 2008) ile ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır. Öz-aşkınlık kavramına açıklık getirmek için öncelikle bu kavramın bileşenlerinden ve kuramsal açıklamalardan bahsetmek yerinde olacaktır.

Öz-aşkınlığın bileşenleri

Breznitz (2012) ve Halling'e (2008) göre öz-aşkınlığı oluşturan faktörler aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Bütünlük (Wholeness): Teklik, birleşme, birlik olmaya eğilim, basitlik, sadelik, organize olma, düzen gibi kavramları içinde barındırır.

- ✓ Mükemmelliyet (Perfection): Gereklilik, kaçınılmazlık, hakkaniyet, gerçek doğruluk, uygunluk, adalet, eksiksizlik gibi kavramları içerir.
- ✓ Tamamlama-ikmal (Completion): Bitirme, sonlandırma, kader, yerine getirme ve akibet kavramları ile benzeşmektedir.
- ✓ Adalet (Justice): Tarafsızlığı, düzenliliği, kanunlara uygun olmayı ve hakkaniyeti gerektirir.
- ✓ Canlılık (Aliveness): İşlem, ölümsüzlük, doğallık, öz-düzenleme ve tam kapasite olmayı içerir.
- ✓ Zenginlik (Richness): Farklılaşma, karmaşıklık ve karışık olmak gibi kavramları barındırır.
- ✓ Basitlik-sadelik (Simplicity): Dürüstlük, açıklık, önemlilik, özet ve temel yapıyı içerir.
- ✓ Güzellik (Beauty): Doğruluk, canlılık, zenginlik, adalet, bütünlüğü içerir.
- ✓ Erdemlilik (Goodness): İyilik, hayırseverlik, isteklilik ve alçak gönüllüğü kapsamaktadır.
- ✓ Benzersizlik-biriciklik (Uniqueness): Mizaç, bireysellik, kıyaslanamazlık, orijinallikten meydana gelir.
- ✓ Gayret (Effortlessness): Lütuf, kolaylık ve kusursuzluğu içerir.
- ✓ Maskaralık (Playfulness): Eğlence, komedi, şaka, mizah, coşkuyu içerir.
- ✓ Doğruluk (Truth): Dürüstlük ve gerçeklikten meydana gelir.
- ✓ Öz-yeterlilik (Self-sufficiency): Otonomi, kararlılık, bağımsızlık, bireysellik kavramlarını kapsar.

Öz-aşkınlık ile ilgili kuramsal açıklamalar

Öz-aşkınlıkla ilgili kuramsal temellere, Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı'nda ve Moslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde dolaylı olarak değinilmiştir. Kohlberg (1976), Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramının üzerine inşa ettiği Ahlak Gelişimi Kuramında ilk adım olarak, "ahlakın" ne olduğunu tanımlamaya önem vermiştir. Kohlberg'in kuramı, en önemli ahlak yapısının "adalet ilkesi" olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yani ahlakın çekirdeği, adalet ilkesine dayanır ve adalet ilkesi kanunların ötesindedir çünkü yasa ya da sosyal sözleşmelerin beklentileri bu ilke bağlammda en iyi şekilde anlaşılabilir (Karakavak Çırak, 2006). Altı yargı evresini, üç düzey içinde ele almıştır.

I.Gelenek-öncesi düzey:

1.Evre: Ceza ve boyun eğme: Bu evrede çocuk, eylemlerinin doğru veya yanlış olup olmadığına, bunların fiziksel sonucuna göre karar verir. Cezalandırıldığı takdirde davranışı yanlış, cezalandırılmadığı takdirde ise, bu davranış doğru olacaktır. Az zarar veren davranış, çok zarar verenden daha iyidir. On tabak kıran, bir tabak kırana göre daha kötü bir iş yapmıştır (Selçuk, 2012).

2.Evre: Bireyselcilik, amaca yönelik değiş tokuş: Bu evrede birey, çıkarlarını ön plana alarak, kendi ihtiyaçlarını tatmin eder. İnsan ilişkilerinde "çıkara dayalı alışveriş" söz konusudur. Bu aşamada belirgin düşünce eşitlik olduğu için, "iyilik ya da kötülüklerin karşılıklı eşit paylaşımı" ahlak anlayışının temelini oluşturmaktadır (Senemoğlu, 2012).

II.Geleneksel düzey:

3.Evre: **Kişiler arası beklentiler, ilişkiler ve kişiler arası uyma (iyi çocuk yönelimi):** Bu evrede iyi davranış, başkalarını memnun eden, onlara yardımcı olan ya da onlar tarafından takdir edilen davranışlardır. İyi olmak; başkaları ve onların duyguları ile ilgilenmek, karşılıklı ilişkileri sürdürmek, sadık ve güvenilir olmak, minnettarlığı sürdürmek, beklentiler ve kurallar doğrultusunda davranmaktır.

4.Evre: **Toplumsal sistem ve vicdan: Bu evredeki kişi, ahlaki davranışlar ve ahlaki beklentilerin anlam ve haklılaştırma bulduğu, sosyal ya da ideolojik bir sistemi savunmaktadır. Birey, sistem ya da düzenin korunması kaygısını taşımaktadır. Ancak kendisini bu sistemin altında konumlandırmaktadır.**

III. Gelenek-ötesi düzey: Bu düzeyde bireyler, artık normal bireyler gibi düşünmeyip daha aşkın düşünmeye başlamışlar ve davranışlarını ona göre şekillendirmişlerdir. Özellikle 6.evre öz-aşkınlığın içinde yer aldığı evredir. Fakat şunu da belirtmek gerekir ki öz-aşkınlığa giden yol ahlaki gelişim evrelerini bir bir yaşayarak oluşur.

5.Evre: **Toplumsal sözleşme ya da yararlılık ve bireysel haklar: Bu evre topluma karşı kendini sorumlu hisseden, rasyonel bir bireyin toplumun üstüne çıkan yargısını yansıtmaktadır. Kanunlar, sosyal düzeni korumak, temel yaşam ve özgürlük haklarını güvence altına almak için gerekli görülmektedir.**

6.Evre: **Evrensel ahlak ilkesi: Bu evrede, doğru ve yanlış, sosyal düzenin yasa ve kurallarıyla değil, kişinin kendi vicdanıyla ve kendi geliştirdiği**

ahlak ilkeleriyle tanımlanır. Bu ilkeler somut ahlak kuralları olmayıp, genel soyut ilkelerdir. Bu ilkeler, evrensel adalet ilkelerini, insan haklarının eşitliğini ve bireysel bir kişi olarak insanın onuruna duyulan saygıyı içermektedir. İnsanlar, araç değil amaçtırlar. Ahlaki prensipler, kurallardan farklıdır. Kurallar özeldir, ahlaki prensipler geneldir. En önemli ahlaki prensip; adalet, eşitlik ve başka insanların haklarını korumaktır. Bu prensipler herhangi bir yasadan daha önemlidirler (Kağıtçıbaşı, 2010; Kulaksızoğlu, 2010). Beşinci evredeki birey sosyal çıkarlarını düşünürken, altıncı evredeki bireyin düşüncesinde, mantıki bir kavrayış, evrensellik ve tutarlılık vardır ki bunun da öz-aşkınlığa işaret ettiği düşünülmektedir (Sarıçam ve diğerleri, 2012).

Öz-aşkınlık ve kendini gerçekleştirme (Self-actualization)

Kendini gerçekleştirme; bireyin varlığını sürdürebilmesi, zenginleştirip geliştirebilmesini sağlayan tüm gizil güçlerinin, büyüme, olgunlaşma, ayrışmlaşma, bağımsızlaşma ve kendi kendinden sorumlu olma gibi süreçlere bağlı olan farkındalığıdır (Dominguez & Carton, 1997). Kendini gerçekleştirme kavramı, en iyi insancıl psikoloji içinde ve Abraham Maslow tarafından açıklanmıştır. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme İhtiyaçlar hiyerarşisi içinde 5 basamakta ele alınmıştır:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Yiyecek ve su, dinlenme ve uyku, eksersiz, sağlık, cinsellik.
2. Güvenlik ihtiyacı: Fiziksel güvenlik, bağlı olma, istikrar, düzen, planlama, korkulardan arınma.
3. Ait olma-sevgi ihtiyacı: Sevgi, şefkat, ait olma (aileye, gruba), dostluk, diğer insanlarla zaman geçirme.
4. Saygı ihtiyacı: Özsaygı, başarı, gizlilik, güven, güç, diğer insanlara saygı, kabul edilme, takdir, beceri, statü, itibar, ün.
5. Bilişsel ihtiyaçlar: Eğitim, bilme, anlama, araştırma.
6. Estetik ihtiyaçları: Kalite, simetri, düzen, güzellik, mükemmeli arama.
7. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Potansiyelini kullanma, sınırlarımızı ve gücümüzü kabul etme, diğer insanları olduğu gibi kabul etme, bağımsız olma, kendiliğinden olma, merakını giderme, bilme ve anlama, yaratıcı olma, estetik.

İnsanlar, öncelikle, ihtiyaçlar hiyerarşisinin alt düzeylerinde yer alan temel gereksinimlerini karşılamaya güdülenmişlerdir. İnsanlar, alt düzeylerdeki ihtiyaçlarını belirli bir ölçüde karşıladıktan sonra, bir üst düzeydeki ihtiyaçların karşılanmasına yönelik davranışlara güdülenirler (Erden & Akman, 2011). Kendini gerçekleştirme sürecindeki insanlar, kendilerine ve dış dünyaya ilişkin bilgiler edinme, kendilerinde ve çevrelerinde olup bitenleri daha iyi anlayabilme gereksinimi duyarlar. Kendini gerçekleştirmenin tam anlamıyla sağlanabilmesi için alt basamaktaki ihtiyaçların yeterince doyurulması gerekir (Erden & Akman, 2011). Kendini gerçekleştirmiş insanlar için Maslow'un belirlediği bazı nitelikler şunlardır (Atkinson, Atkinson, & Hilgard, 2004; Erden & Akman, 2011):

1. Kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabullenme,
2. Gerçeği olduğu gibi algılama ve içinde bulunulan ortama uyum sağlama,
3. Derin kişiler arası ilişkiler kurabilme,
4. Yaşamdan zevk alabilme,
5. Çevresinden bağımsız olma ve özerk bir yapı gösterme,
6. Yaratıcı olma,
7. Demokratik karakter yapısına sahip olabilme,
8. Kendiliğinden, doğal (spontan) davranabilme,
9. Kendileri dışında sorunlarla ilgilenme ve sorumluluk alabilme,
10. Amacı araçtan ayırabilme,
11. Yalnız kendine özgü bir yaşamı olma,
12. Toplumsal kalıplara karşı direnç gösterme ve herhangi bir kültürü aşabilme,
13. Düşmanca olmayan ince bir mizah anlayışına sahip olabilme,
14. Yaşamın değişik boyutlarını görebilmeyi sağlayacak derin duygular yaşama,
15. Sempati, empati gibi şefkat duyguları geliştirmiş olma.

Özellikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin 5. aşamasından sonra bilme ve anlama ihtiyacı, estetik ihtiyaçlar, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve kendini gerçekleştirmenin nitelikleri ile öz-aşkınlığın bileşenleri paralellik göstermektedir (Halling, 2008). Maslow'a göre tarihte çok az insan kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşabilmiştir. Bunlardan bazıları; Abraham Lincoln, Spinoza, Thomas Jefferson, William James, Jane Addams, Albert Einstein ve Eleanor Rooselvet'tır. Bu bilgelerin

sahip oldukları özellikler ve karakterleri incelendiğinde, öz-aşkınlık ile ilgili bileşenlere de sahip oldukları görülmektedir. Rogerian terapi uygulamalarında kendini gerçekleştirme sağlanırken, öz-aşkınlığı arttırmaya yönelik uygulamalardan yararlanılmaktadır (Corey, 2009).

Öz-aşkınlık ve ölüm kaygısı (Death Anxiety)

Ölümlülük düşüncesi insanoğlunun yaratılışından bu yana peşimizi bırakmaz. Dört bin yıl önce Babil kahramanı Gılgamış, arkadaşı Enkidu'nun ölümü üzerine: "Sen artık karanlıklar içindesin ve beni duyamaz oldun. Ben de öldüğümde Enkidu gibi olmayacak mıyım? Yüreğim umutsuzluk içinde. Ölümden korkuyorum." sözlerini söylemiştir (Bottero, 2007). "Gılgamış hepimiz adına konuşuyor. Onun ölümden korktuğu gibi hepimiz korkarız – her erkek, kadın ve çocuk ölümden korkar. Bazılarımız için ölüm korkusu genelleşmiş bir huzursuzluk şeklinde dolaylı olarak kendini gösterir ya da başka bir psikolojik bozukluk kılığına girer; bazılarımız ölümle ilgili açık ve bilinçli bir anksiyete yaşarken, bazılarımız için ölüm korkusu bütün mutluluk ve sevinci engelleyen bir dehşet haline gelir..."(Yalom, 2010).

Öz-farkındalık büyük bir armağan, hayat kadar değerli bir hazinedir. Bizi insan yapan şeydir. Ama bedeli de çok ağırdır – ölümlülük yarası. Ölüm anksiyetesinin ise ölüm farkındalığından kaynaklandığı iddia edilir (Abdel-Khalek, 2005). Varoluşumuz, büyüyüp gelişeceğimiz ve kaçınılmaz bir şekilde ölüp yok olacağımız bilgisiyle gölgelenir (Yalom, 2010). Yani büyük düşünce adamı İsmet Özel'in (2005) "Yıkılma sakın" isimli şiirinde vurguladığı gibi "ölüyoruz demek ki yaşanılacak"tır. Bunu kabul etmek ise bizler için çok zor bir durumdur. Öz-aşkınlık yapısının gelişmiş olmasının, insanoğlunun kendi faniliğinin bilincine ulaşmasını ve bununla yaşama adapte olabilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir (Lehto & Stein, 2009; Kübler-Ross, 2002). Yalom'un (2008) "Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death" kitabı incelendiğinde, ölüm anksiyetesini yenmek için geliştirilen terapi uygulamalarının, benlik saygısını geliştirme, farkındalığı arttırma ve öz-aşkınlığı geliştirme merkezli olduğu görülmektedir.

Öz-aşkınlık ve bilgelik (Wisdom)

Öz-aşkınlık birçok yönden Habermas'ın (1971) bilginin ve bilgeliğin özgürleştirilmiş formuyla benzeşmektedir. Habermas, insanoğlunun ilgilerinden söz etmiş ve bilimleri ve bilimlerin hangi tür ilgileri olduğunu sınıflandırarak 3 tür

temel bilgi olduğundan bahsetmektedir. 1) Kural bağımlı bilgiye ulaşmayı amaçlayan, pozitivist anlayışa uygun olarak çalışan doğa bilimleriyle sosyal bilimleri içine alan ampirik-çözümleyici (empirical-analytical) bilimler; teknik bilişsel ilgi tarafından, 2) Anlamlı oluşumları yorumlayıcı bir biçimde anlamayı amaçlayan beşeri bilimleri (Geisteswissenschafte) ve tarihsel sosyal bilimleri içine alan tarihsel-yorumsamacı (historical-hermeneutic) bilimler- pratik bilişsel ilgiler tarafından, 3) İdeoloji eleştirisini içeren eleştirel yönelimli bilimler ise özgürleşimci (emancipatory) bilişsel ilgi tarafından yönlendirilmektedir (Çiğdem, 1997). Levenson ve Crumpler'ın (1996) iddialarına göre özgürleşimci (emancipatory) ilgi, yetişkin gelişim temalarının merkezi ve özgürleşmeye giden yolda nihai hedeflerin belirleyicisidir. Levenson, Aldwin ve Cupertino (2001) ise gelişimsel bir işlem olan öz-aşkınlığın, bilgeliğe giden bir geçiş yolu olduğunu savunmaktadır. Curnow'a (1999) göre Avrupalı ve Asyalı bilgelerin esas ilgilerini süzecek olursak, bilgeliğin 4 temel özelliği vardır: Kendini tanıma (self-knowledge), objektiflik (Detachment), bütünlük (Integration), kendini aşma (Self-transcendence). 1) Kendini tanıma (self-knowledge): Kendine ait inançlar, ilişkiler, başarılar ve roller bağlamında gelişen, benliğin farkında olma duygusudur. Kendini tanıma ile ben ve diğerleri gibi ikilem yaratan sorunların üstesinden gelinir. 2) Kopma (Detachment): Benlik duygumuzu oluşturan ve devam ettiren başarılar, roller, ilişki ve olayların faniliğini ve geçiciliğini anlamadır. 3) Bütünleşme (Integration): Kendini değerli görmeye karşı oluşacak tehditler karşısında ben mekanizmasının iç dinamiklerini yansıtan ve çözümleyen savunma mekanizmasıdır. Bununla birlikte, bütünleşmenin, öz-aşkınlık için ben ve diğerleri arasında bulunan kesin çizgileri kaldıran ve benin dışsal tanımlarından meydana gelen bir yapı olduğu da söylenebilir (Loy, 1996).

Öz-aşkınlık ve geç-aşkınlık (Gero-transcendence)

Frankl'a (2000) göre öz-aşkınlık, insanın hayatını anlamlandırmak için doğuştan var olan bir istektir. Benzer bir şekilde geç-aşkınlık (gero-transcendence) ise özellikle hayatın sonunda önemli olan bir yapıdır (Tornstam, 1994). Geç-aşkınlık çoğu yaşlı bireylerde, öz-aşkınlığın doğal süreci gereği görünen; sosyal kendilik tanımlamalarında azalan güven, azalan içsellik ve geçmiş ve gelecek nesiller arasında büyüyen bağlılığı kapsayan bir yapıdır. Tornstam'ın teorisine göre geç-aşkınlık, yaşlı bireyin aile ve arkadaş zincirinin azalması ve sosyal rollerde beklenen kayıplarla birlikte yaşlanma sürecine karşı otomatik olarak gelişen bir

tepki olabilir (Antonucci, 2001). Fakat Reed (1991a) öz-aşkınlığı, hayati sorunların sonu ve hayatı tehdit eden hastalıklar bağlamında incelemiştir. Reed'e (1991b) göre öz-aşkınlık, artan mevcut takdir, değer kazanma ve sınırların genişlemesine bağlı olarak maneviyatın artmasıdır. Redd ve Tornstam, öz-aşkınlığın oluşması için yaşlanmanın şart olmadığını daha genç yaşlarda da oluşabileceğini öne sürmüşlerdir (Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005). Tornstam'ın (1994) yaptığı bir çalışmada, genç ve yaşlı bireylerin öz-aşkınlık düzeyleri karşılaştırılmış; yaşlı bireylerin öz-aşkınlık düzeylerinin genç bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yaş, öz-aşkınlık için önemli bir yordayıcıdır ancak bu sonuç "genç bireylerde de öz-aşkınlığın olmadığı anlamına gelmemelidir" (Levenson ve diğerleri, 2005). Hatta Steven'ın (1999) da yaptığı araştırmada genç yetişkinlerde de öz-aşkınlığın yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak öz-aşkınlığın psikolojik sağlığı yordayan önemli bir kavram olduğu tespit edilmiştir. Çünkü öz-aşkınlığın bir boyutu "ben" ile ilgilidir (Levenson ve diğerleri, 2005; Reed, 1991a, Reed, 1991b). Öz-aşkınlığı arttırmak, bireylere kişiler arası ilişkilerde de avantajlar sağlayacaktır. Çünkü öz-aşkınlığın diğer bir boyutu "başkaları" ile ilgilidir (Levenson ve diğerleri, 2005; Reed, 1991a, Reed, 1991b).

Kaynaklar

Abdel-Khalek, A. M. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies, 29,* 251–259.

Antonucci, T. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (s. 427-453). San Diego: Academic Press.

Arıcan, M. K. (2006). Spinoza'nın Tanrı-âlem ilişkisinde içkinlik aşkınlık problemi. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, X*(1), 127-143.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2004). *Psikolojiye giriş* (Çev: Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Beşler, P. (2009). *Spinoza felsefesinde beden-bilinç bağlamında özgürlük.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bottero, J. (2007). *Gılgamış destanı: Ölmek istemeyen büyük insan.* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Breznitz, N. (2012). *An experimental examination of basic mental characteristics attributed to self-transcendence.* Unpublished Phd Thesis, University of Haifa.

Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy.* Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole Publishing Company.

Curnow, T. (1999). *Wisdom, intuition, and ethics.* Aldershot, UK: Ashgate.

Çiğdem, A. (1997). *Akıl ve toplumun özgürleşimi Jürgen Habermas üzerine bir çalışma.* Ankara: Vadi Yayınları.

Dominguez, M. M., & Carton, S. J. (1997). The relationship between self-actualization and parenting style. *Journal of Social Behavior & Personality, 12*(4), 1093-1100.

Erden, M., & Akman, Y. (2011). *Eğitim psikolojisi (Gelişim- öğrenme-öğretme).* Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning.* New York: Perseus Publishing.

Habermas, J. (1971). *Knowledge and human interests* (J. J. Shapiro, Trans.). Boston: Beacon Press.

Halling, S. (2008). *Intimacy, transcendence, and psychology,* NY: Palgrave Macmillan Ltd.

Hoshi, M. (2008). *Self-transcendence, vulnerability, and well-being in hospitalized Japanese elders,* Unpublished Phd Thesis, University of Arizona.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş.* İstanbul: Evrim Basın Yayın Dağıtım.

Karakavak Çırak, G. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ve ahlaki yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Kulaksızoğlu, A. (2010). *Ergenlik psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kübler-Ross, E. (2002). *On death and dying; Questions and answers on death and dying; On life after death.* New York: Quality Paper Book Club.

Lehto, R. H., & Stein, K. F. (2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal, 23*(1), 23-41.

Levenson, M. R., & Crumpler, C. A. (1996). Three models of adult development. *Human Development, 39*(3), 135-149.

Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: conceptualization and measurement. *Int'l. J. Aging and Human Development, 60*(2) 127-143.

Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Cupertino, A. P. (2001). Transcending the self: Towards a liberative model of adult development. In A. L. Neri (Ed.), *Maturidade & Velhice: Um enfoque multidisciplinar* (s. 99-115). Sao Paulo, BR: Papirus.

Loy, D. (1996). Lack and transcendence: *The problem of death and life in psychotherapy, existentialism and Buddhism. Amherst,* NY: Prometheus Books.

Mellors, M. P., Riley, T. A., & Erlen, H. A. (1997). HIV, self-transcendence, and quality of life. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care, 8*(2), 59-69.

Meydan Larousse (1990). *Meydan Larousse Büyük Lügat ve Anksilopedi.* Istanbul: Sabah Yayınları.

Özel, İ. (2005). *Erbain: Kırk yılın şiirleri.* İstanbul: Şule Yayınları.

Reed, P.G. (1991a). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research, 40*(1), 5-11.

Reed, P. G. (1991b). Toward a nursing theory of self-transcendence: Deductive reformulation using developmental theories. *Advances in Nursing Science, 13*(4), 64-77.

Reed. P. G. (2008). The theory of self-transcendence. In Smith, M.J. & Liehr, P.R., *Middle range theory for nursing,* (s. 145-166). New York: Springer.

Sarıçam, H., Çardak, M., Uysal, R., Ilbay, A. B., & Akın, A. (2012, May). Turkish version of the Short form of Resilience Appraisal Scale: The validity and reliability study. Paper presented *at the International Counseling and Education Conference (ICEC 2012),* May, 3-5, Istanbul, Turkey.

Selçuk, Z. (2012). *Eğitim psikolojisi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya.* Pegem A Yayınları.

Stevens, D. D. (1999). Spirituality, self-transcendence and depression in young adults with AIDS (Immune Deficiency). Dissertation Abstracts International, B61(02), (University Microfilms No. 9961253).

Suzuki, M. (1999). *The relationship of depression and self-transcendence among community-living japanese elders.* Unpublished master's thesis, University of Arizona, Tucson, Arizona.

Termbank (2012). http://www.termbank.net/psychology/862.html

Tornstam, L. (1994). Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration. In L. E. Thomas & S. A. Eisenhandler (Eds.), *Aging and the religious dimension* (s. 203-225). London: Auburn House.

Upchurch, S. (1999). Self-transcendence and activities of daily living: the woman with the pink slippers. *Journal of Holistic Nursing, 17*(3), 251-266

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the terror of death.* San Francisco: Jossey-Bass.

Yalom, I. D. (2010). *Güneşe bakmak ölümle yüzleşmek.* İstanbul, Kabalcı Yayınları.

11. BENLİK KURGUSU (SELF-CONSTRUAL)

Hakan SARIÇAM

Kavramsal açıdan benlik kurgusu

Kültürlerarası farklılaşma kavramı, özellikle son 30 yıldır araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve bu kavramı açıklamak için çeşitli modeller ortaya sunulmuştur. Örgütsel psikoloji çalışmalarında kültürlerarası farklılaşma, bireycilik (individualism)-toplulukçuluk (collectivism) bağlamında açıklanmaya çalışılmıştır (Triandis, 1995). Wasti ve Erdil'in (2007) aktardığına göre, toplulukçu kültürleri bireyci kültürlerden ayıran temel özellik: Toplulukçu kültürlerde bireylerin kendisini bağımsız bir birey olarak değil bir grubun (örn., aile, kavim, ulus vb.) parçası olarak görmesi, buna bağlı olarak da bireysel amaç ve davranışlarının grubunun norm, istek ve beklentileri ile uyumlu olmasını sağlama kaygısı oluşturmaktadır (Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1995). Bireyci kültürlerde ise bireylerin amaç ve istekleri ait olduğu grupla ortak olmayabilir; anlaşmazlık halinde bireylerin amaç ve istekleri önceliklidir. Bireyci kültürlerdeki insanların kendi-odaklı yani kendiyle ve kendini gerçekleştirmekle ilgili oldukları, buna karşın toplulukçu kültürlerdeki insanların diğer-odaklı başka bir deyişle sosyal ahengi kollamakla ilgili oldukları düşünülmektedir (İmamoğlu, Günaydın, & Selçuk, 2011). Kültürel psikoloji çalışmalarında ise kültürlerarası farklılaşma benlik kurgusu temelli açıklanmaya çalışılmıştır.

Benlik, kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve kişinin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesidir; bir bakıma kendilik farkındalığıdır (Lawrence, 1988). Benlik kavramı (self-concept) büyük ölçüde diğer insanların söyledikleri, düşündükleri ve yaptıkları davranışlarla şekillenen özel bir deneyim alanıdır (Güngörmüş, 2000). Benliğin yapısı, dünyayı, başkalarını ve kendimizi nasıl görüp algıladığımızı belirler, varoluşumuzun temelini oluşturur ve her tür duygu, düşünce ve davranışımızı etkiler (Kağıtçıbaşı, 1999).

Benlik kavramı, bu yönüyle benlik kurgusu ile benzeşmektedir. Benlik kurgusu (self-construal) kişinin başkaları ile olan ilişkileriyle şekillenen, başkalarından ayrı olarak kendi benliği ve başkalarıyla ile ilgili düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin toplamı olarak tanımlanmaktadır (Singelis, 1994). Benlik kurgusunun gelişimi açıklanırken bir takım kuramlar bağlılık ve özerkliğin birlikte gittiğini vurgularken, bazıları aileden kopma, ayrışma ve bireyleşmeyi vurgulamaktadır. Bağlılık ve özerkliğin birlikte vurgulandığı kuramlarda çocukla ana-baba arasındaki sıcaklık, yakınlık, desteğe dayalı nitelikli ilişki çocukta hem köklerin hem de kanatların gelişmesini sağlamakta ve bunlar birbirini desteklemektedir (Özdemir, 2009). Bu çerçeveden hareketle özerklik kavramının açıklanmasının, benlik kurgusunun daha net anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Özerklik kelimesine ilk olarak eski yunanda siyasi bir terim olarak rastlamaktayız. Özerk (autonomous) kavramı "öz" (auto=self) ve "erk" (nomous=ruling) sözcüklerinin yan yana gelmesinden oluşur. İki sözcüğün yan yana gelmesiyle de kendi kendini düzenleme (self-ruling), kendini yönetmeyi ifade etmektedir (Morsünbül, 2012). Özerklik kavramı siyasi terim olarak hürriyet, özgürlük gibi kavramlarla, psikolojik terim olarak kendini tanımlama, kendini düzenleme, bağımsızlık gibi kavramlarla benzer anlamlı olarak kullanıldığından açıklanmasında ve tanımlanmasında birçok karışıklık meydana gelmektedir. Bu yüzden öncelikle özerklikle ilgili kuramsal alt yapı incelenecektir.

Özerklik ile ilgili kuramsal temeller

Bağlanma ve özerklik (Bağımsızlık). John Bowlby tarafından 1969 yılında geliştirilmiş olan Bağlanma Kuramı, bireylerin, kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan ve çocuk ile ebeveynleri arasındaki bağın, çocuğun güvenlik hissi ve psikolojik gelişimi üzerindeki önemini tanımlayan bir yaklaşımdır. Bağlanma davranışında bebek ve güvenli üst (anne-baba-önemli diğerleri) arasındaki ilişkinin önemini vurgulayan Bowlby (1969, 1973, 1980) bağlanmayı, bebek ve güvenli üst arasında gelişen; bebeğin bakım veren önemli diğerlerini arama ve yakınlık arayışı davranışları ile kendini gösteren (Sarıçam, 2012), özellikle stres durumlarında belirginleşen, dayanıklı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak tanımlamaktadır (Sarıçam, 2011; Erözkan, 2004). Güvenli üstün (özellikle annenin) yokluğunda gerginlik-huzursuzluk, varlığında ise rahatlık-mutluluk duygusu olur. Bağlanmanın en belirgin işlevi tehlikelerden korunmadır. Tehdit edici bir uyaran olduğunda,

bebek ve çocuklar bağlanma figürünü ararlar, ortam daha güvenli gözüktüğünde, bağlanma figürünü çevreyi keşfetmek için güvenli üs olarak kullanabilirler. Çocuklar güvenli bir bağlanma ilişkisinin olduğu durumda, stres yaratan koşullar altında dahi güvenlik duygusunu koruyabilir ve keşif davranışlarında bulunabilir (Bowlby, 1980; akt., Erözkan, 2004). Bağlanma figürüyle yaşanan, tekrarlanan etkileşimler boyunca, bebekler ne bekleyeceklerini öğrenir ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Bağlanma kuramcıları tarafından içsel çalışan modeller (internal working models) olarak adlandırılan bu beklentiler, benlik kurgusunun özellikle özerkliğin temeli olarak kabul edilmektedir.

Psiko-sosyal gelişim kuramı ve özerklik

Yaşam dönemini 8 gelişim evresi ile açıklayan Erikson (1969), benlik kurgusunun temellerini tıpkı bağlanma kuramcıları gibi bebeklik dönemine indirgeyerek "temel güvene karşı güvensizlik" ve "özerkliğe karşı kuşku ve utanç" evrelerinde güvenli üst ve önemli diğerlerinin tutum ve dönütleriyle özerkliğin oluşmaya başladığını savunmaktadır. Daha sonraki yıllarda özellikle ergenlik dönemine denk gelen "kimlik duygusuna karşın rol kargaşası" evresinde, bireyin daha önceki yaşadığı evden, anne ve babadan ayrılarak kendi ayakları üzerinde durma hedefi özerkliğin geliştiğinin göstergesi olarak belirtilmektedir.

Psiko-analitik kuram ve özerklik

Bu kuramda özerklik, dürtüsel gelişimin de bir sonucu olarak ergenin aile bağlarından ve kontrolünden uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Dürtülerin, özellikle cinsel dürtülerin, ergenlik dönemiyle birlikte artış gösterdiği ve bunun ergende davranışsal ya da bilişsel başkaldırılara neden olduğu, aileyle ergen arasındaki çatışmaları artırdığı belirtilmektedir. Ergenler ailenin boşluğunu doldurmak için aile dışında özdeşim kurabileceği insanlar ararlar. Kuramda aileyle bağların zayıflaması kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu alabilen özerk bireyler olabilmek için gerekli görülmektedir (Akt. Özdemir, 2009). Diğer bir psikoanalitik kuramcı olan Blos (1979), benlik kurgusunun oluşumu ile ilgili daha etkili bir açıklama getirmiş ve özerkliği bireyselleşme kavramı ile tanımlamaya çalışmıştır. İlk bireyselleşme (first individuation) dönemi üçüncü yaşın sonuna doğru ana-babadan kopma ile başlamakta; "nesne devamlılığı" nın gelişmesiyle birlikte, çocuk dış dünya ve kendisi ya da kendisiyle annesi

arasında ayrım yapabilmektedir. Bu ayrım ile çocuk bağımsızlaşmayı sağlamakta ve adeta artık ben de varım demektedir.

Bilişsel yaklaşım ve özerklik

Bilişsel kuramcılar, özerklik konusunda karar vermenin önemi ve kontrol algısı üzerinde dururlar. Özerkliğin kazanılmasında, bilişsel yaklaşımın temel örneklerinden birisi olan Bandura, özerkliği temellendirirken öz yeterlik (self-efficacy) kuramından yararlanmaktadır. Bandura'ya göre kişilerin yarar sağlama konusunda kendi kendilerine oluşturdukları inançlar, onların nasıl davranacaklarını, hedefe ulaşmak için sarf edecekleri çabayı ve hedefleri ile ilgili olumlu ya da olumsuz hislere kapılmalarını belirler. Öz-yeterlik hangi davranışın başlatılacağını, amaçlara ulaşmak için kişilerin kendilerini ne kadar zorlayacaklarını ve ilk başta başaramadıkları zaman ne kadar süre devam edeceklerini etkilemektedir (Morsünbül, 2012). Bu bağlamda öz-yeterliğin oluşması, özerkliğin oluşmasıyla paralel gelişmekte, bu iki kavram birbirinden ayrılmaz ve birbirinin tamamlayıcısı olarak değerlendirilmektedir. Piaget'e göre özerklik, bireyin ödül-cezadan bağımsız olarak düşünebilmesi ve doğru ile yanlış ya da gerçek ile gerçek olmayan arasında tercih yapabilmesidir. Bu yaklaşımda özerklik, kişinin kendisini yönetebilmesidir (Kamii, 1991; Akt. Morsünbül, 2012).

Öz-belirleme kuramı ve özerklik

Öz belirleme kuramı, benlik ve güdülenmeyi vurgulayan bir yaklaşıma sahiptir ve özerklik gelişimini içsel süreçlerle ilişkili görmektedir. Kurama göre özerk olmak bireyin kendi eylemlerini kendisinin başlatması ve düzenlemesi anlamına gelmektedir (Özdemir, 2009; Ryan & Deci, 2000). Yani özerklik bir bakıma, kendini yönetme sanatıdır. Kendi kendine karar verme kuramı olarak da adlandırılan bu modelde, özerklik ve bağlılık temel ihtiyaçlardır ve birey kendi davranış, tutum ve tavırlarının kaynağı olarak kendini gördüğünde bu gereksinim karşılanmaktadır. Bireyler kendi eylemlerinin başlatıcısı olma yönünde güdüleyen içsel bir gereksinime (Hmel & Pincus, 2002) sahip olmasına rağmen başkaları ile olan ilişki türleri özerkliğin ve bağlılığın gelişimini desteklemektedir. Bununla birlikte, aileden ayrılma, bağımsızlaşma, aileyle çatışma özerklik gelişimi için yetersizdir hatta gereksizdir; buna karşın sosyal ilişkiler özerklik gelişiminde etkin bir özelliğe sahiptir. Dahası bazı eylem ve davranışlar için kontrol edilmek ve yönlendirilmek bağımsızlığı (özerkliği) sınırlandırmaktadır (Deci & Ryan, 2008).

Sembolik etkileşimcilik ve özerklik

Ailenin çocuğun sosyalleşmesindeki rolünü açıklayan sembolik etkileşimcilik kuramı Mead ve Blumer tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre dünyayı semboller aracılığıyla temsil etmekteyiz (Şişman, 1998). İnsanlar dünyayı temsil etmek üzere sembollerden oluşan bir anlam sistemi geliştirmekte, bu semboller ise yalnızca diğer kişiler bizim gibi tepki verdiklerinde anlamlı hale gelmektedir (Evirgen, 2010). Dolayısıyla sosyal etkileşim, ortak bir anlama sisteminin gelişimiyle mümkün olabilmektedir. Sembolik etkileşimciliğe göre, kişisel deneyimler bireyin kendisi için önemli olan diğer kişiler ve sosyal gruplar ile kurduğu etkileşimler sonucu oluşmaktadır. Kuramın temel odak noktası, anlamın üretilmesi ve kazanılmasıdır. Yani bireyler kendi davranışlarına ve içinde bulundukları ortama atfettikleri anlamlar doğrultusunda düşünmekte ve davranmaktadır (Canatan & Yıldırım, 2011). Bu durum benliğin oluşmasını sağlamakta ve özerkliğin başlangıcı sayılmaktadır.

Çok-öğeli özerklik modeli

Bu modele göre özerklik, birbirinden ayırt edilebilen ama birbiriyle bağlantılı dört temel öğeden oluşmaktadır. Bunlar: Farkındalık (awareness), tarafsızlık (unbiased processing), özgün davranış (authentic behavior) ve ilişkisel özgünlüktür (relational authenticity) (Kernis & Goldman, 2006).

a) Farkındalık (awareness): Farkındalık, kişinin pozitif veya negatif özellikleri hakkında bilgi sahibi olması ve kendini kabul etmesiyle; kısaca kendinin farkında olmasıyla, kendini bilmesi veya tanımasıyla alakalıdır (İmamoğlu, Günaydın, & Selçuk, 2011). Kişinin çelişkili bazı özelliklerinin farkında olması onun tutarsız bir benlik-yapısına sahip olduğu anlamına gelmez; aksine çok-yönlü bir benlik kavramına işaret edebilir. Farkındalık, ayrıca, kişinin kendiyle ilgili anlaçları, duyguları ve inançları hakkındaki kavrayışını arttırmaya yönelik güdülerini de kapsar (Kernis & Goldman, 2006; Akt. İmamoğlu ve diğerleri, 2011). b) Tarafsızlık (unbiased processing): Tarafsızlık öğesi, benlik bilgilerinin yansız şekilde işlenmesi ile alakalıdır. Bu öğe de bireyin kendiyle ilgili pozitif ve negatif özellikleri çarpıtmadan, reddetmeden, göz ardı etmeden veya abartmadan nesnel şekilde ele alabilmesini ve kabullenebilmesini içerir. c) Özgün davranış (authentic behavior): Özgün davranış boyutu, bireyin ödül kazanmak, cezadan kaçınmak veya birilerinin hoşuna gitmek için "sahte" şekilde değil, kendi değerleri, gereksinimleri ve tercihleri doğrultusunda davranmasıyla alakalıdır. d) İlişkisel özgünlük

(relational authenticity): İlişkisel şeffaflık olarak da adlandırılan bu öğe kişinin ilişkilerinde sahte değil, açık, içten ve gerçek olmasıyla alakalıdır (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Çok öğeli özerklik modeline göre bazı bireyler bu 4 öğeye de sahipken bazıları birkaçına sahip olabilir. Bu modele göre özerklik, daha uyumlu baş etme stratejileri kullanma, kendine değer verme, benlik-kavramı netliği, kimlik bütünleşmesi, hazza ve psikolojik gelişmeye dayalı iyilik hali, düşük sözel savunmacılık ve yüksek ilişki memnuniyeti gibi çeşitli değişkenlerle olumlu yönde bağlantılıdır (Kernis & Goldman, 2006)

Benlik kurgusu türleri

Markus ve Kitayama'ya (1991) göre, bireylerin kendilerini, başkalarını ve başkaları ile kendilerinin ilişkilerini anlama ve açıklama biçimlerinde kültür çok önemli bir faktördür. Benzer şekilde Triandis (1995), bireylerin davranışlarının, tercihlerinin, yönelimlerinin, kısaca psikolojik işleyişlerinin, içinde yaşadıkları kültürde yaygın olan inanç ve beklentilerden veya kültürel göstergelerden de etkilenebildiğine işaret etmektedir. Markus ve Kitayama (1991) kişinin duygu, düşünce, güdü ve davranışlarını çeşitli şekillerde etkileyen ve kişiye yol gösteren iki farklı benlik kurgusu olduğunu iddia etmiştir. Bunlar bağımlı ilişkisel benlik kurgusu ve bağımsız (özerk) benlik kurgusudur. İlişkisel ve bağımsız benlik kurgusu arasındaki temel farklılık başkaları ile olan ayrışıklığın ve bağlılığın derecesidir (Singelis, 1994).

Bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu

Bağımlı-ilişkisel benlik "kendini toplumsal ilişkilerin bir parçası olarak görme ve kişinin davranışının ilişki içinde bulunulan diğer kişiler tarafından belirlendiği, onlara bağlı olduğu ve onların düşünce, duygu ve eylemleri tarafından düzenlendiğini kabul etme" olarak tanımlanmaktadır (Markus & Kitayama, 1991). Kağıtçıbaşı'na (2007) göre ise bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu, başkaları ile yakın ilişkilerin önemli olduğu ve bu ilişkilerin benlik kavramsallaştırmasına dahil edildiği benlik algısıdır. Bağımlı benlik kurgusunda bağımsız benlikte olduğu gibi teklik, eşsizlik duygusundan çok bağlılık duygusu temeldir. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip kişiler için başaklarına olan bağlılık temeldir ve örgüt amaçları ve gereksinimleri bireyinkinden daha önemli ve ön plandadır (Singelis, 1994). Bu nedenle, karşılıklı bağımlı benlik ilişkisel bir benliktir ve toplumsal kontekste göre değişiklik gösterebilir (Özdemir, 2012b). Ancak, karşılıklı bağımlı

benlik, başkaları ile olan ilişkide kendi benliğini kaybetmekle eşdeğer olmamakla birlikte kişinin kendi duygu düşünce ve davranışlarının yokluğu anlamına gelmemekte ve ilişkisel benlik kurgusunun baskın olduğu kişi çevresindeki kişileri benliğinin bir parçası olarak değerlendirmektedir (Markus & Kitayama, 1991).

Bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu sahibi kişilerin bireysel özellikleri, tercihleri çoğunlukla ikinci planda yer alır ve başkalarına duyulan yükümlülükler çerçevesinde kişi tarafından sürekli olarak kontrol altında tutulup çevreye adapte edilir. Bu kişiler için önem verilen *başkaları* herhangi bir grup değil 'iç grup' diye ifade edilen, bireylerin aidiyet duydukları ve ortak bir kader öngördükleri gruplardır ve özellikle bu gruplara uyum ve adaptasyon ön plandadır. Hemen hemen her toplulukçu kültürde en önemli iç grup aile olmakla beraber bazı toplumlarda hemşeriler, çocukluk arkadaşları veya iş arkadaşları da iç grup olarak sayılmaktadır. İlişkisel benlik sahiplerinin iç grupları için söz konusu olan aidiyet veya bağlılık hisleri ve yükümlülük anlayışları başka gruplarla örneğin dış gruplarla aynı değildir. Bu sebeple, ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireyler ve toplulukçu toplumlar için sosyal psikolojik süreçler konteksten bağımsız ele alınamaz (Wasti & Erdil, 2007).

Bağımsız (özerk) benlik kurgusu

Bağımsız benlik kurgusu kendi arasında ikiye ayrılmaktadır. Bunlar Özerk-Ayrık benlik kurgusu ve Özerk-İlişkisel benlik kurgusudur (Kağıtçıbaşı, 2007).

Özerk-ayrık benlik kurgusu. Özerk-ayrık benlik kurgusu, kişinin özerkliğini vurgulayan, ilişkisellik gereksiniminin doyurulmadığı özerk ancak ilişkisel olmayan benlik algısıdır (Kağıtçıbaşı, 2007). Markus ve Kitayama (1991) özerk-ayrık benliği "doğuştan önemli özellikleri barındıran ve bağlamdan kopuk bir varlık" olarak tanımlamaktadır. Kernis ve Goldman (2006) özerk-ayrık benlik kurgusunu "kişinin günlük yaşamını, hiç engellenmeksizin gerçek veya öz-benliğine göre sürdürebilmesi" olarak tanımlamaktadır. Özerk-ayrık benliğe sahip bireyler kendilerini başkalarından ayrı hissederler ve tek olmak için güçlü bir dürtü ve isteğe sahiptirler. Bağımsızlığı ve başkalarından ayrışıklığı sürdürmek; özerk-ayrık benliğin önemli bir boyutudur. Özerk benlik kurgusuna sahip bireyler davranışlarını diğerlerinden çok kendi içsel özelliklerine, düşüncelerine ve duygularına göre düzenlerler. Bu bireyler kendilerinin ve başkalarının birbirlerinden bağımsız olduğunu ve insanların zaman, mekan ve konteks içinde aynı kaldıklarını düşünürler (Özdemir, 2009).

Özerk (bağımsız)-ilişkisel benlik kurgusu. Benliğin bağımsızlık-karşılıklı bağımlılık şeklinde ele alınması, sosyal etkileşim yönelimli ve örgüt yönelimli karşılıklı bağımlılık arasında bir ayrım yapmadığı için eleştirilmiş (Ercan, 2011); aynı kültürde yapılan araştırma sonuçlarında farklı sonuçlar elde edilmiş; buna paralel olarak bir kültürde veya bir bireyde hem bağımsız hem de ilişkisel benlik kurgusu olabileceği iddia edilmiştir (Triandis 2001; İmamoğlu, 1998). Ayrıca sanayileşmeyle birlikte toplumsal, ekonomik ve teknolojik gelişmeler, aile içinde farklı etkileşim örüntülerinin gelişmesine sebep olmuş; maddi bağımsızlığı fakat bununla birlikte duygusal bağımlılığı içeren karşılıklı duygusal bağımlılık modeli ortaya çıkmıştır (Kağıtçıbaşı, 1996). Bu nedenle birçok araştırmacı (Bresnahan, Chiu, & Levine 2004; Kashima & Hardie, 2000; Kağıçıbaşı, 1996) ikili yerine üçlü bir benlik ayrımına gidilmesi önermekte ve bu benlik modeli özerk-ilişkisel benlik modeli olarak adlandırılmaktadır (Kağıçıbaşı, 1996).

Özerk-ilişkisel benlik kurgusu, özerk davranış için hem kişinin kapasitesine aynı zamanda da diğerleri ile ilişkiselliğin önemine vurgu yapan benlik algısıdır. Bir başka deyişle, özerklik ve ilişkisellik ihtiyacının doyurulduğu benlik kurgusudur (Kağıtçıbaşı, 2007; Kağıçıbaşı, 1996). Karadayı (1998), Kağıtçıbaşı'nın sentezine benzer bir sentez oluşturmuş özerklik ve ilişkisellik yönelimlerini bir araya getiren "ilişkili özerklik" kavramını kullanmıştır. İlişkili özerklik kavramı ile bir uçta özerkliğin, diğer uçta ise ilişkililiğin olduğu, bireysel özerkliğin engellenmeden, duygusal ilişkilerin sürdürüldüğü bir benlik tipi tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle, modelde özerklik ve ilişkiselliğin bir sentezi oluşturulmuştur.

İlişkili özerklik kavramı, benlik sınırlarının belirginliği, kendine güven, duygu, değer, tutum ve davranışlarda bağımsız olma ve kendi kendini yönetme, aile ve diğer kişilerle olumlu ve yakın ilişkiler kurmayı ifade etmektedir. Benzer şekilde İmamoğlu (1998) 'Denge Modeli'nde bağımsız ve ilişkisel benliği birbirine zıt iki kutup olarak ele almamış, aksine birbirini tamamlayıcı unsurlar olarak görmüştür. Hatta dengeli bir kişiliğin oluşabilmesi için bağımsızlık ve ilişkiselliğin bir arada olması gerektiğini savunmuştur. Konuyu spesifik olarak ele alacak olursak, özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip kişiler hem sahip oldukları özü fark ederler ve ortaya çıkaracak şekilde kişisel ayırt etme-ayrışmaya (intrapersonal differentiation) sahiptirler, hem de kişilerarası bütünleşme (interpersonal integration) gereksinimlerine sahiptirler. İmamoğlu'na göre, özerklik başkalarından ayrışmak ve uzaklaşmak demek değil; içsel bir süreç olarak kendileşmeyi güçlendiren bir işlevdir. Özellikle denge durumunda özerklik ve ilişkisellik birbirinin

tamamlayıcı işlevleri durumuna gelmektedir. İmamoğlu bu yapıyı "ilişkili-kendileşmiş" veya "dengeli tip" olarak adlandırmaktadır.

Benlik kurgusu ve kültür

Bireylerin davranışlarının, tutumlarının, tercihlerinin, yönelimlerinin, kısacası psikolojik işleyişlerinin, içinde yaşadıkları kültürde yaygın olan inanç ve beklentilerden veya kültürel göstergelerden etkilenebileceği belirgin bir gerçektir (Triandis, 1995). Yani sosyal etkileşimi, benlik gelişimi ve dolayısıyla benlik kurgusunu etkileyen en önemli faktörlerden biri kültürdür. Kültürün oluşmasında, aktarılmasında ve devam ettirilmesinde en önemli etken ise ailedir. Ailenin devamı için kuşaklar arası karşılıklı bağımlılığın gereklilik olduğu karşılıklı bağımlılık aile modeli, genellikle tarımla uğraşan geleneksel kırsal kesimlerde daha çok görülmektedir. Bu ailelerde çocuk, yaşlılık güvencesi olarak görülmektedir. Bu ortamlarda aileler için çocuğun ekonomik değeri ön plandadır ve bunun yüksek doğurganlık oranı ile ilişkisi bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1997; Özdemir, 2009). Karşılıklı bağımlılık aile modelinde çocuğun bağımsızlığı işlevsel değildir ve aile için bir tehdit olarak algılanabilir, çünkü çocuğun kendi istek ve ilgilerinin, ailesinin isteklerinin önüne geçmesi arzu edilmemektedir. Bu nedenle çocuk yetiştirmede itaat özerklikten daha önemlidir. Batılı orta sınıf çekirdek ailesinin özelliği olan bağımsızlık aile modelinde, nesiller arası bağımsızlığa daha çok önem verilmekte ve çocuk yetiştirmede özerklik önemli bir değer olarak görülmektedir. Burada bazı sosyal kurumlar ve zenginlik kuşaklar arası karşılıklı bağımlılığı gereksiz kılmaktadır. Bireyleşme ve ayrışma sağlıklı insan gelişimi için gereklilik olarak görülmektedir (Karakitapoğlu-Aygün, 2002; Özdemir & Koruklu, 2011).

Klasik modernleşme görüşünde sosyo-ekonomik gelişmenin, karşılıklı bağımlılık aile modelinden bağımsızlık aile modeline doğru bir değişime neden olduğuna inanılmaktadır. Karadayı (1998) bu durumu "ilişkili özerklik" olarak yorumlamakta; ne batı kültürlerindeki gibi aile ve diğerlerinden kopuk bir özerkliği, ne de kültürümüzde de görüldüğü gibi aile ve çevredekilerle sınırlı bir bağımlılık durumu olduğunu belirtmektedir.

Bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında yapılan çalışmalarda ise bireyci kültürlerdeki kişilerin kendi-odaklı (veya kendiyle ve kendini gerçekleştirmekle ilgili), toplulukçu kültürlerdeki kişilerin ise başkaları-odaklı veya sosyal düzen ve dengeyi kollamakla ilgili oldukları düşünülmektedir (Wasti & Erdil, 2007).

Özerkliğin önemsendiği bireyci toplumlarda yakın ilişkilerin, aslen birbirinden kopuk olan insanların kişisel isteklerine bağlı girişimleriyle oluşturulduğu; diğer yandan ilişkiselliğe dayalı toplulukçu toplumlarda ise sosyal varoluşun kaçınılmaz bir olgusu niteliğinde olan ilişkilerin karşılıklı yükümlülüklerle sürdürüldüğü varsayılmaktadır (Adams, 2005). Bunlara ek olarak benlik kurgusunun oluşumunu ve gelişimini etkileyen kültürün, sosyo-ekonomik düzeyden etkilendiği varsayıldığında benlik kurgusunda sosyo-ekonomik düzeyin etkisinin olduğunu göz ardı edilemez (Özdemir, 2012a; Kağıtçıbaşı, 2005; İmamoğlu & Karakitapoğlu-Aygün, 2004).

Araştırmalarda Avustralyalıların Çinlilere oranla daha fazla özerk (bağımsız) benlik kurgusuna sahip oldukları (Bond & Forgas, 1984), Avrupa kökenli Amerikalı öğrencilerin özerk (bağımsız) benlik puanlarının Latin Amerikalı öğrencilerden daha yüksek olduğu (Harwood, Schoelmerich, Schulze, & Gonzalez, 1999), İran ve Hindistanlıların bağımlı (ilişkisel) benlik kurgusu puanlarının Amerikalılardan daha yüksek olduğu (Mascolo, Misra, & Rapisardi, 2004), Amerikalı gençler ile Türk gençler arasında özerk benlik puanlarında anlamlı farklılıklar olmadığı ve ilişkisel benlik puanlarında Amerikalı gençlerin daha yüksek olduğu (İmamoğlu & Karakatipoğlu-Aygün, 2004) bulunmuştur. Amerikalı ve Türk gençler arasında normal olarak beklenenden farklı olan bu sonuç, Göregenli'nin (1995) çalışmasında Türkleri bireyci veya toplulukçu olarak sınıflandırmanın mümkün olamayacağı düşüncesiyle açıklanabilir. Çünkü Türkiye gibi geçiş ülkelerinde sosyo-ekonomik durum bölgeden bölgeye, şehirden kırsala farklılaşmakta, geleneksel değerler çağdaş dünyaya entegre edilebilmektedir. Bundan dolayı birey ne aile bağlarını terk edip duygusal-ilişkisellikten kurtulabilmekte ne de kendileşme-bağımsızlaşma eğiliminden vazgeçememektedir.

Kaynaklar

Adams, G. (2005). The cultural grounding of personal relationship: Enemyship in North American and West African worlds. Journal of Personality and Social Psychology, 88, 948-968.

Blos, P. (1979). **The adolescent passage.** Madison, WI: International University Press.

Bond, M. H., & Forgas, J. P. (1984) Linking person perception to behavior intention acrosscultures: The role of cultural collectivism. *Journal of Cross Cultural Psychology, 15*(3), 337–352.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety, and anger.* New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression.* New York: Basic Books.

Bresnahan, M. H., Chiu, H. C., & Levine, T. R. (2004). Self-Construal as a predictor of communal and exchange orientation in Taiwan and the USA. *Asian Journal of Social Psychology, 7,* 187-203.

Canatan, K., & Yıldırım, E. (2011). Aile sosyolojisi. İstanbul: Açılım Kitap.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. Canadian Psychology, 49, 14-23.

Ercan, H. (2011). İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 13(21), 37-45.

Erikson, E. (1969). **Identity, youth, and crisis.** New York: Norton.

Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma,* Yayınlanmamış Doktora Tezi, KTÜ, Trabzon.

Evirgen, N. (2010). *Aile içi örüntülerin çocukların algıları açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(35), 1-14.

Güngörmüş, O. (2000). *Ana-baba okulu.* İstanbul: Remzi Kitapevi.

Hmel, B. A., & Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex, *Journal of Personality, 70,* 277-310.

Harwood, R. L., Schoelmerich, A., Schulze, P. A., & Gonzalez, Z. (1999). Cultural differences in maternal beliefs and behaviors: A study of middle-class Anglo and Puerto Rican mother-infant pairs in four everyday situations. *Child Development, 70,* 1005-1016.

İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology, 132*(1), 1-8.

İmamoğlu, O., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde, *Türk Psikoloji Dergisi, 26*(67), 27-43.

İmamoğlu, E. O., & Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social and General Psychology Monographs, 130*(4), 277-306.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi, 11,* 36-44.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(4), 403-422.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Karadayı, F. (1998). *İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler.* Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.

Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2002). *Self-construals, perceived parenting styles and well-being in different cultural and socio-economic contexts.* Unpublished doctoral dissertation. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

Kashima, E., & Hardie, E. A. (2000). The development and validation of the Relational, Individual and Collective Self Aspects (RIC) Scale. *Asian Journal of Social Psychology, 3,* 19-48.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology, 38,* 283-357.

Lawrence, D. (1988). *Enhancing self-esteem in the classroom.* California: SAGE Publications Inc.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224-253.

Mascolo, F. M., Misra, G., & Raisardi, C. (2004). Individual and relational conceptions of self in India and the United States. *New Directions for Child and Adolescent Development, 104,* 9-26.

Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(2), 260-278.

Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özdemir, Y. (2012a). Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(1), 81-96.

Özdemir, Y. (2012b). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(38), 188-198.

Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(1), 190-210.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2003). On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In M. R. Leary and J. P. Tangney (Eds). *Handbook of self and identity.* New York: The Guilford Press.

Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Sarıçam, H. (2012, Nisan). *Reddedilme duyarlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi.* 17. Ulusal Psikoloji Kongresi, 25-28 Nisan-2012, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20,* 580-591.

Şişman, M. (1998, Eylül). *Eğitim yönetiminde kuram ve araştırmada alternatif paradigma ve yaklaşımlar.* VII . Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 10-12 Eylül-Selçuk Üniversitesi, Konya.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism.* Boulder, CO: Westview Press.

Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality, 69*(6), 907-924.

Wasti, A., & Erdil, S. E. (2007). Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: Benlik kurgusu ve Indcol Ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi, 7*(1-2), 39-66.

Güncel Psikolojik Kavramlar 2

Benlik

Editör
Doç. Dr. Ahmet AKIN

Güncel psikolojik kavramlar kitabını oluştururken son yıllarda ortaya çıkmış ve daha önceki kaynak kitaplarda yer almamış yeni kavramları keyifli bir anlatımla tanımlamaya çalıştık. Güncel kavramları tanımlarken bu kavramların tarihsel gelişimine, hangi kavramlarla ilişkili olduğuna, daha önceden yapılan araştırmalara değinerek teorik altyapısını inceledik. Ayrıca kitapta yer alan kavramların ölçülebilir olmasına dikkat ettik. Daha önceden yayınladığımız "Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları" adlı kitabımızı inceleyerek bu kitapta yer alan kavramların ölçme araçlarını bulabilirsiniz. Sonuç olarak yaklaşık üç senelik bir çalışmanın ve azimli bir ekibin ürünü olan bu kitabın, güncel psikolojik kavramların anlaşılmasına yardımcı olacağını, yeni araştırmalar hakkında fikir vereceğini ve yapılacak araştırmaların teorik alt yapısının tasarlanmasına katkı sağlayacağını umuyoruz.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

www.egitim.sakarya.edu.tr