

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**BENLİK UYUŞMAZLIKLARI İLE KENDİNE
ODAKLANMA PARADOKSUNUN DEPRESYON VE
ANKSİYETE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AKGÜN

İstanbul

Ocak – 2023

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BENLİK UYUŞMAZLIKLARI İLE KENDİNE ODAKLANMA
PARADOKSUNUN DEPRESYON VE ANKSİYETE
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AKGÜN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İstanbul

Ocak-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Benlik Uyuşmazlıkları ile Kendine Odaklanma Paradoksunun Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ahmet AKGÜN

ÖN SÖZ

Bana verdiği destek, sağladığı alan ve gösterdiği anlayış için -henüz lisans öğrencisiyken çalışmalarımı Prof. Dr. Özlem Sertel Berk'ten öğrenip birlikte çalışmayı istediğim- tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Bilge'ye; literatüre sağladığı özgün katkılarla bu tez çalışmasının ilham kaynaklarından olan, yollarımız kesiştiği için daima şanslı ve minnettar hissedeceğim Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e; bu sürecin her adımında adımları benimkine karışan, her halimde ve her anımda bana koşulsuz yaşam enerjisi ve güç veren Cansu Tunahan'a; bana hayatım boyunca inanılmaz bir sevgi ve destek sunan biricik aileme; günümün büyük çoğunluğunu birlikte geçirdiğim, hayatımı çok daha güzel ve çok daha kolay kılan çalışma arkadaşlarım Uzay Ergün, Barış Şahin, Sevgi Umuç ve Yeliz Erdoğan'a; beni ben yapan her şeyde bir izi olan, birlikte büyüdüğümüz kadim dostum Ömer Ergül'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ahmet AKGÜN
İstanbul-2023

ÖZET

**BENLİK UYUŞMAZLIKLARI İLE KENDİNE ODAKLANMA
PARADOKSUNUN DEPRESYON VE ANKSİYETE
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Ahmet AKGÜN

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Ocak – 2023, 118 sayfa

İnsanların farklı benlik temsilleri arasındaki uyumsuzlıkların ve motivasyonel olarak farklı kendine odaklanma eğilimlerinin psikolojik sağlık ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğu psikoloji literatüründe tartışmalı bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada; farklı türde benlik uyumsuzlıkları (ideal, zaruri, istenmeyen) ile farklı türde psikopatolojiler (depresyon ve anksiyete) arasındaki ilişkiye, farklı türde kendine odaklanma eğilimlerinin (kendi üzerine düşünme, düşünsel geniş getirme) aracılık edip etmediği Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcı grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18-65 yaş arası 321 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların benlik uyumsuzluğu seviyesi “Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi”, kendine odaklı dikkat seviyesi “Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği”, mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı seviyesi “Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği”, depresyon seviyesi “Beck Depresyon Envanteri” ve anksiyete seviyesi “Beck Anksiyete Envanteri” aracılığıyla çevrimiçi uygulama ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde LISREL 8.80 kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ideal ve istenmeyen benlik uyumsuzluğu ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkilere düşünsel geniş getirme aracılık etmiştir. Zaruri benlik uyumsuzluğu ile depresyon arasındaki ilişkiye ise kendi üzerine düşünme aracılık etmiştir ancak bu aracılığın diğerleri kadar güçlü olmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçları ve sınırlılıkları, klinik psikoloji literatürüne sağlayabileceği katkı bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Uyuşmazlıkları, Kendine Odaklanma Paradoksu, Kendi Üzerine Düşünme, Düşünsel Geviş Getirme, Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı, Depresyon, Anksiyete

ABSTRACT
EXAMINING THE EFFECTS OF SELF-DISCREPANCIES AND
SELF-ABSORPTION PARADOX ON DEPRESSION AND
ANXIETY

Ahmet AKGÜN

Master of Arts, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Yusuf BİLGE

January – 2023, 118 pages

Psychology literature controversially evaluated how different self-discrepancies and motivationally distinct self-focused attention dispositions related to psychological health. In this study, whether different types of self-focused attention (self-reflection, self-rumination) mediate the relationship between different types of self-discrepancies (ideal, ought, undesired) and different types of psychopathologies (depression and anxiety) was investigated using Structural Equation Modeling (SEM). The sample consisted of 321 individuals aged 18-65 who were reached by the convenience sampling method. The “Integrated Self-Discrepancy Index”, the “Rumination-Reflection Questionnaire”, the “Need for Absolute Truth Scale”, the “Beck Depression Inventory”, and the “Beck Anxiety Inventory” were used to measure participants’ levels of self-discrepancy, self-rumination, self-reflection, need for absolute truth, depression, and anxiety, respectively. Participants completed the self-report measures online. LISREL 8.80 was used to analyze the data. Self-rumination mediated the relationship between “ideal and undesired self-discrepancy” and “depression and anxiety”. Self-reflection mediated the relationship between ought self-discrepancy and depression. However, this mediation was not as strong as the previous ones. Implications and limitations of the study are discussed in the context of its contribution to the clinical psychology literature.

Keywords: Self-Discrepancies, Self-Absorption Paradox, Self-Reflection, Self-Rumination, Need for Absolute Truth, Depression, Anxiety

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
İKİNCİ BÖLÜM	3
LİTERATÜR	3
2. 1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisi (BUT).....	3
2.1.1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin Teorik Arka Planı ve Çıkış Noktası	3
2.1.2. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Varsayımı: Benlik Alanları ve Benlik Perspektifleri	5
2.1.3. Altı Farklı Benlik Durumu Temsili: Benlik Kavramı ve Benlik Rehberleri	6
2.1.4. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Motivasyonel Varsayımı.....	7
2.1.5. İki Temel Olumsuz Psikolojik Durum ve İlişkili Duygular	7
2.1.6. Benlik Uyuşmazlığı Türleri	8
2.1.6.1. Gerçek-İdeal Benlik Uyuşmazlığı.....	8
2.1.6.2. Gerçek-Zaruri Benlik Uyuşmazlığı.....	9
2.1.7. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Bilgi İşlemsel Varsayımı	10
2.1.8. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin Temel Hipotezi.....	11

2.1.9. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Sınamaya Yönelik İlk Araştırmalar.....	11
2.1.10. Benlik Uyuşmazlığı Teorisine İlişkin Literatür Bulguları	16
2.1.10.1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Destekleyen Literatür Bulguları	16
2.1.10.2. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Kısmen Destekleyen ya da Desteklemeyen Literatür Bulguları	19
2.1.10.3. Benlik Uyuşmazlığı Teorisine Yönelik Çelişkili Bulguların Yorumlanması	23
2.1.11. İstenmeyen Benlik Kavramının Ortaya Çıkışı.....	26
2.1.11.1. İstenmeyen Benlik ile İlgili Literatür Bulguları.....	27
2.1.12. Benlik Uyuşmazlıklarına İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	28
2.2. Kendine Odaklanma Paradoksu	30
2.2.1. “Bir Özne Olarak Ben” ve “Bir Nesne Olarak Ben” Ayrımı.....	30
2.2.2. Durumsal Kendine Odaklı Dikkat: Nesnel Öz Farkındalık Teorisi.....	30
2.2.3. Bir Özellik Olarak Kendine Odaklı Dikkat: Öz Bilinçlilik	32
2.2.4. Kişisel Öz Bilinçlilik	33
2.2.5. Kişisel Öz Bilinçliliğin Ötesinde: Kendine Odaklanma Paradoksu	34
2.2.6. Kendine Odaklanma Paradoksunun Ötesinde: Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
YÖNTEM	39
3.1. Katılımcılar.....	39
3.2. Veri Toplama Araçları.....	39
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	39
3.2.2. Beck Anksiyete Envanteri	40
3.2.3. Beck Depresyon Envanteri	40
3.2.4. Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi	40
3.2.5. Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği.....	41
3.2.6. Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği	42

3.3. İşlem ve Veri Analizi	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	44
BULGULAR	44
4.1. Demografik Özelliklere Yönelik Betimsel Bulgular.....	44
4.2. Değişkenlere Yönelik Betimsel Bulgular.....	46
4.2.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Demografik Özellikler Temelinde Karşılaştırılması.....	46
4.2.1.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Cinsiyet Temelinde Karşılaştırılması 46	
4.2.1.2. Değişkenlere İlişkin Verilerin İlişki Durumu Temelinde Karşılaştırılması	47
4.2.1.3. Değişkenlere İlişkin Verilerin Travmatik Olay Deneyimi Temelinde Karşılaştırılması	47
4.2.1.4. Değişkenlere İlişkin Verilerin Medeni Durum Temelinde Karşılaştırılması	48
4.2.1.5. Değişkenlere İlişkin Verilerin Sosyoekonomik Düzey Temelinde Karşılaştırılması	49
4.2.1.6. Değişkenlere İlişkin Verilerin Eğitim Seviyesi Temelinde Karşılaştırılması	49
4.2.1.7. Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikolojik Destek Durumu Temelinde Karşılaştırılması	50
4.2.1.8. Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikiyatrik Tanı Geçmişi Temelinde Karşılaştırılması	54
4.3. Değişkenlere Yönelik İlişkisel Bulgular	55
4.4. Yapısal Eşitlik Modellemesi Bulguları	56
4.4.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	59
4.4.2. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	64
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	69
TARTIŞMA	69

5.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Demografik Özellikler Temelinde Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	69
5.1.1. Cinsiyet	69
5.1.2. Travmatik Deneyim	70
5.1.3. Medeni Durum.....	71
5.1.4. Sosyoekonomik Düzey	72
5.1.5. Eğitim Seviyesi.....	73
5.2. İlişkisel Bulguların ve Yapısal Model Sonuçlarının Tartışılması	74
ALTINCI BÖLÜM	77
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA.....	79
EKLER.....	94
ÖZGEÇMİŞ	107

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcı Grubunun Demografik Özellikleri.....	45
Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları	46
Tablo 4.3: Anksiyete Puanlarının Cinsiyet Temelinde Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.4: Anksiyete, Depresyon, Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı ve Düşünsel Geviş Getirme Puanlarının Travmatik Olay Deneyimi Temelinde Karşılaştırılması	48
Tablo 4.5. Zaruri Benlik Uyuşmazlığı, Kendi Üzerine Düşünme ve Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Puanlarının Medeni Durum Temelinde Karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.6. Depresyon, Düşünsel Geviş Getirme ve Zaruri Benlik Uyuşmazlığı Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Temelinde Karşılaştırılması.....	49
Tablo 4.7. Anksiyete, Depresyon, Düşünsel Geviş Getirme, Kendi Üzerine Düşünme, Zaruri Benlik Uyuşmazlığı ve İstenmeyen Benlik Uyumu Puanlarının Eğitim Seviyesi Temelinde Karşılaştırılması	50
Tablo 4.8. Değişkenlerin Puanlarının Psikolojik Destek Durumu Temelinde Karşılaştırılması	53
Tablo 4.9: Değişkenlerin Puanlarının Psikiyatrik Tanı Geçmişi Temelinde Karşılaştırılması	54
Tablo 4.10: Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Korelasyon Katsayıları	56
Tablo 4.11: Gözlenen Değişkenlere Yönelik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri.....	58
Tablo 4.12: Ölçme Modelinin Uyum İyiliği Değerleri	59
Tablo 4.13: Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri.....	60
Tablo 4.14. Ölçme Modelindeki Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	63
Tablo 4.15: Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri.....	64
Tablo 4.16: Revize Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Ölçme Modeli ve Standardize Edilmiş Yük Değerleri.....	61
Şekil 4.2: Ölçme Modeli ve Anlamlılık (t) Değerleri.....	62
Şekil 4.3: Yapısal Model.....	65
Şekil 4.4: Revize Yapısal Model.....	67



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan, benliği ile karmaşık bir ilişki kurması ve kendi üzerine bilinçli bir şekilde düşünebiliyor olması bakımından diğer canlı türlerinden ayrılmaktadır. İnsanın farklı benlik temsilleri arasındaki uyumsuzlukların farklı duygu türlerine ve farklı psikopatolojilere kaynaklık ettiğini belirten ilk kavramsal çerçeve “Benlik Uyuşmazlığı Teorisi” (Higgins, 1987) olarak kabul edilmektedir. İnsanın kendi üzerine bilinçli şekilde düşünmesinin olumlu ve olumsuz psikolojik sonuçları olduğuna işaret eden “Kendine Odaklanma Paradoksu” ise kendine odaklanmanın olumlu ve olumsuz boyutları arasında motivasyon temelli bir ayırım yapan Trapnell ve Campbell (1999) tarafından açığa kavuşturulmaya çalışılmıştır. Bu iki teorik çerçeveden hareketle bu tezin konusu, farklı türde benlik uyumsuzluklarının ve farklı türde kendine odaklanma biçimlerinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini incelemektir.

Bu tezin temel araştırma sorusu; farklı türde benlik uyumsuzlukları (ideal, zaruri, istenmeyen) ile farklı türde psikopatolojiler (depresyon ve anksiyete) arasındaki ilişkiye, farklı türde kendine odaklanma biçimlerinin (kendi üzerine düşünme, düşünsel geviş getirme) aracılık edip etmediğidir. Farklı türde benlik uyumsuzluklarının ve farklı türde kendine odaklanma biçimlerinin depresyon ve anksiyeteye hangi yollarla bağlandığı ve bu yolların hangi psikolojik dinamikleri içerdiği sorusu, klinik psikoloji perspektifinde önemli gibi görünmektedir. Bu soru çerçevesinde cevaplanabilecek soruların ya da aydınlatılabilecek yolların hem teorik çerçeveye hem de klinik pratikteki tanı, tedavi ve önleme süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu tezin temelini oluşturan iki teorik çerçeve, Türkiye psikoloji literatüründe oldukça kısıtlı sayıda çalışma tarafından ele alınmıştır. Uluslararası literatürde; benlik uyumsuzlukları ile bu uyumsuzlukların duygusal sonuçları arasındaki ilişki farklı kendine odaklı dikkat kavramsallaştırmaları çerçevesinde ele alınmış olsa da; benlik uyumsuzlukları ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi Trapnell ve Campbell’ın (1999) kendine odaklanma paradoksunu çözümlenmeye yönelik kavramsallaştırması çerçevesinde ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, bu tez çalışmasının

ele aldığı konunun hem ulusal hem de uluslararası literatür açısından özgün bir nitelik taşıyabileceği düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2. 1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisi (BUT)

2.1.1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin Teorik Arka Planı ve Çıkış Noktası

İnsanın benliği ile kurduğu ilişkide yalnızca gerçek benliğin değil, alternatif benlik temsillerinin ve standartlarının da önemli yer tuttuğu psikoloji literatüründe birçok farklı teori ve model tarafından ele alınmıştır. Bu bağlamda farklı benlik kavramları tanımlanmış ve bu benlik kavramları arasındaki çatışmaların ya da uyumsuzlukların etkilerine tarihsel olarak geniş bir yer verilmiştir.

James (1890: 292); benliği anlayabilmek için onun bileşenlerinin, neden olduğu duyguların ve yol açtığı eylemlerin incelenmesi gerektiğini belirterek benlik ile benliğin uyandırdığı duygular arasında bir köprü kurmuştur. James (1890: 310-311), gerçek benliğimizle ilişkili olan başarılarımızın yani gerçekleştirdiklerimizin, potansiyel benliğimizle ilişkili olan arzularımıza yani gerçekleştirmek istediklerimize oranının benlik saygısını temsil ettiğini; başarıların arzu edilenlerle uyuşmaması durumunda insanların hayal kırıklığı deneyimleyebileceğini belirtmiştir.

Cooley (1902: 213) insanların, başkalarının zihninde nasıl “daha iyi bir ben” olarak görüneceklerini tahayyül ederek bir “sosyal ideal benlik” inşa ettiğini ve mevcut benlik, sosyal ideal benlikten farklı olduğunda ya da ondan geride kaldığında küçük düşmüş, utanmış ve değersiz hissettiğini ileri sürmüştür.

Psikodinamik literatür de farklı benlik kavramları ve standartları tanımlamış, benlik çatışmaları ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Higgins, Klein ve Strauman (1985: 52), psikodinamik literatürün özellikle kronik benlik çatışmalarının uzun vadeli duygusal sonuçları üzerinde durduğunu ve farklı türde benlik kavramlarının varlığına ilişkin klinik literatür desteği sunduğunu vurgulamıştır.

Freud (1965: 64-65), ego idealini süperegoda konumlandırmış, ego idealinin çocuksu zihin tarafından mükemmelleştirilen kusursuz ebeveyn imgelerinden oluştuğunu savunmuş ve bu imgelerin, egonun kendisine ve değerine yönelik değerlendirmeler yaptığı standartlar haline geldiğini ileri sürmüştür.

Sullivan (1953: 161-163); erken dönem anne bebek ilişkilerini temel alarak, kişilerarası bir perspektifte farklı benlik boyutları tanımlamış; doyum deneyimlerinin organizasyonunu içeren ve istenen “İyi Ben”, anksiyete deneyimlerinin organizasyonunu içeren ve istenmeyen “Kötü Ben” ve yoğun anksiyete deneyimlerinin organizasyonunu içeren ve reddedilen “Ben Olmayan” arasında bir ayrıma gitmiştir.

Horney (1950: 64-65), sağlıklı bireylerde ideal benliğin makul ve ulaşılabilir hedeflerden oluştuğunu, davranışların bu ulaşılabilir hedefler etrafında organize edildiğini ve bunun sonucunda arzuların gerçekleştirilebildiğini ancak nevrotik bireylerde ideal benliğin ulaşılamayacak, keskin ve değişmez standartlara karşılık geldiğini ve böylesine bir ideal benliğin bireye olması gerekeni dayatarak olumsuz etkilerde bulunduğunu açıklamıştır.

Adler, daha sonra “Rehber Benlik-İdeali” olarak adlandıracağı “Kurgusal Amaççılık/Finalizm” kavramını benimsemiş, bu kavramı kendi “Bireysel Psikoloji” yaklaşımının mihenk taşı yapmış, davranışı açıklayanın geçmiş çocukluk deneyimleri değil, geleceğin amaçları ve idealleri olduğunu ileri sürmüştür ve sağlıklı bireyler için bu amaçların ve ideallerin esnek ve değiştirilebilir, nevrotik birey için katı ve değiştirilemez nitelikte olduğunu ileri sürmüştür (Ansbacher ve Ansbacher, 1956: 87-91).

Rogers (1959: 200-206); bireyin olduğu kişiye yönelik temsillerine işaret eden “Benlik Kavramı” ile olmak istediği kişiye yönelik temsillerine işaret eden “İdeal Benlik” arasında ayırım yapmış; benlik ile benlik deneyimi arasındaki ya da benlik ile benlik ideali arasındaki uyumsuzluğun psikolojik gerginlik, anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçları olabileceği üzerinde durmuştur. Bununla birlikte, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk ilk kez Rogers (1954: 348-359) tarafından ölçülmüştür. Bu ölçüm için “Q-sort” isimli bir tekniği kullanan Rogers yürüttüğü bir vaka çalışmasında; danışanından terapiden önce, terapi sürecinde, sonlandırmadan hemen sonra ve terapiden bir yıl sonra olmak üzere beş farklı zaman diliminde, halihazırda olduğu kişiye ve olmak istediği kişiye yönelik çeşitli ifadeler üzerinden ölçümler almıştır. Danışanın olduğu kişi yani benlik türü ile olmak istediği kişi yani ideal türü arasındaki ilişki, beş ölçüm periyodu boyunca istikrarlı bir şekilde artmıştır. Rogers, bu iki benlik türü arasındaki uyumluluğun psikolojik sağlıkla, uyumsuzluğun ise psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu çıkarımı üzerinden Danışan Odaklı

Psikoterapinin etkililiğini göstermiş ve başarılı bir terapinin sonuçlarından birinin, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki mesafenin azaltılması olabileceğini ortaya koymuştur. Butler ve Haigh (1954: 55) da “Q-sort” tekniğini kullanarak gerçek ve ideal benlik arasındaki mesafeyi ölçmüş ve benzer sonuçlar elde etmiştir.

Çeşitli teoriler ve teorisyenler, farklı benlik boyutları tanımlamış ve bu boyutların alt kümelerine yönelik çeşitli ayrımlar ve kavramsallaştırmalar önermiş olsa da literatürde bu boyutlar arasındaki ilişkilerin sistematik bir şekilde ele alındığı bütünlüklü bir teorik çerçeve bulunmamaktadır (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6). Buna ek olarak, spesifik benlik kavramı uyumsuzluklarını spesifik duygulanımsal sonuçlarla sistematik bir şekilde ilişkilendiren, şemsiye bir teori de ortaya atılmamıştır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 52). Bu noktalardan hareketle; farklı benlik kavramlarının altında yatan parametreleri tanımlamak, farklı benlik kavramı uyumsuzluklarının yarattığı rahatsızlığın niteliğini ve şiddetini belirleyen faktörleri ortaya koymak ve benlik çatışmasına ilişkin literatür katkılarını tek bir modelde birleştirmek, organize etmek ve genişletmek amacıyla Higgins (1983), sonraları adını Benlik Uyuşmazlığı Teorisi olarak kısıltacağı Benlik Kavramı Uyuşmazlığı Teorisinin temellerini atmıştır (akt., Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 52).

2.1.2. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Varsayımı: Benlik Alanları ve Benlik Perspektifleri

Higgins (1984), farklı benlik durumu temsillerinin altında, “Benlik Alanları” ve “Benlik Perspektifleri” olarak adlandırdığı iki bilişsel boyutun yattığını öne sürmüştür ve teori, bu iki temel varsayım üzerinden şekillenmiştir (akt., Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6):

1. İnsanlar, farklı benlik alanlarıyla ilişkili farklı benlik kavramlarına sahiptir. Bu varsayım bağlamında teori, üç farklı benlik alanı tanımlamaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 52-53):

Gerçek Benlik (Actual Self): Kişinin gerçekten sahip olduğuna -kendisi ya da başkası tarafından-inanılan niteliklerin temsilidir.

İdeal Benlik (Ideal Self): Kişinin sahip olması -kendisi ya da başkası tarafından-arzulanan, umulan ya da hedeflenen niteliklerin temsilidir.

Zaruri Benlik (Ought Self): Kişinin sahip olması -kendisi ya da başkası tarafından gerektiğine inanılan kuralları, emirleri, görevleri, zorunlulukları ve yükümlülükleri içeren niteliklerin temsilidir.

İdeal Benlik ile Zaruri Benlik arasındaki fark, kişisel arzular ile görev bilinci arasındaki çatışmayı ve çelişkiyi yansıtmaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53).

2. İnsanlar, farklı benlik perspektifleriyle ilişkili farklı benlik kavramlarına sahiptir. Benlik perspektifi, kişinin benliğinin değerlendirildiği bakış açısına ya da konuma işaret etmekte olup bu değerlendirmeler bir dizi tutum ya da değeri yansıtmaktadır. Bu bağlamda teori, iki farklı benlik perspektifi tanımlamaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53):

Kendi Perspektifi (Own Standpoint): Kişinin kendi bakış açısını yansıtmaktadır.

Öteki Perspektifi (Other Standpoint): Kişi için önemli diğerlerinin bakış açısını yansıtmaktadır. Anne, baba, kardeş, yakın arkadaş bu kişilere örnek olarak verilebilir.

2.1.3. Altı Farklı Benlik Durumu Temsili: Benlik Kavramı ve Benlik Rehberleri

Her bir benlik alanının (gerçek, zaruri ve ideal) her bir benlik perspektifi (kendi ve öteki) ile kombinasyonu, altı farklı benlik durumu temsili oluşturmaktadır ve bu benlik durumu temsilleri iki ana başlıkta ele alınabilmektedir (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6):

Benlik Kavramı (Self-Concept): Gerçek/Kendi ve Öteki/Kendi benlik durumu temsilleri, klasik anlamda benlik kavramına karşılık gelmektedir.

Benlik Rehberleri (Self-Guides): İdeal/Kendi, İdeal/Öteki, Zaruri/Kendi ve Zaruri/Öteki benlik durumu temsilleri, benliği yönlendiren ve ona yol gösteren standartlar ya da var oluş için edinilmiş kılavuzlar olarak tanımlanabilecek benlik rehberlerine karşılık gelmektedir.

2.1.4. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Motivasyonel Varsayımı

Teori, iki temel motivasyonel varsayım ileri sürmektedir (Higgins, 1989: 96):

1. İnsanlar mevcut durumlarını değerli bir nihai durumla uyumlu hale getirmeye; gerçek durumlarıyla ideal ve zaruri durumlarının eşleştiği yani benlik kavramlarının benlik rehberleriyle örtüştüğü bir koşula ulaşmaya motivedir (Higgins, 1984; akt., Higgins, Klein ve Strauman, 1986: 6; Higgins, 1989: 96).

Teori, her insanın mutlak surette her benlik rehberine sahip olduğuna yönelik bir önerme taşımamakta; insanlar benlik rehberleri bağlamında farklı benlik alanları ya da perspektifleri temelinde farklılaşabilmektedir: Bazı insanlar yalnızca ideal benlik rehberine sahipken bazıları yalnızca zaruri benlik rehberine sahip olabilmekte; benzer şekilde bazı insanlar yalnızca kendi benlik perspektifine sahipken, bazıları yalnızca öteki benlik perspektifine sahip olabilmektedir (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6). İnsanların özellikle hangi benlik rehberine ulaşmaya motive oldukları, duygusal ve motivasyonel yatkınlıklara yönelik bireysel farklılıklara işaret etmektedir (Higgins, 1989: 96).

2. Farklı benlik durumu temsilleri arasındaki ilişki, farklı türde psikolojik durumları yansıtmaktadır ve bu psikolojik durumlar farklı duygusal ve motivasyonel durumlarla ilişkilidir (Higgins, 1989: 96).

Teoriye göre bireyin gerçek/kendi benlik kavramının benlik rehberlerinden biriyle eşleşmemesi benlik uyuşmazlığı olarak adlandırılmaktadır ve bu durum bireyin belirli olumsuz psikolojik durumlar deneyimlemesine yol açmaktadır (Strauman ve Higgins, 1987: 1005). Her uyuşmazlık türü, spesifik türde duygusal ve motivasyonel problemlerle ilişkili olan spesifik türde olumsuz psikolojik durumları yansıtmaktadır (Higgins, 1987: 322).

2.1.5. İki Temel Olumsuz Psikolojik Durum ve İlişkili Duygular

İnsanlar arzu ettikleri bir hedefe ulaşamadıklarında ya da o hedefe asla ulaşamayacaklarına dair bir inanç geliştirdiklerinde üzüntü veya hayal kırıklığı deneyimlemekte, korkunç bir şey olacağına inandıklarında endişeli veya tehdit altında hissetmektedir (Higgins, 1987: 322). Bu iki noktadan hareketle, iki temel olumsuz

psikolojik durum ve bu durumla ilişkili olan duygusal durumlar tarif edilmiştir (Higgins, 1987: 322):

Olumlu Sonuçların Yokluğu (Gerçek ya da Beklenen) [The Absence of Positive Outcomes (Actual or Expected)]: Bu olumsuz psikolojik durum, dejeksiyonla ilişkili duygularla bağlantılıdır: Hoşnutsuzluk, hayal kırıklığı, üzüntü...

Olumsuz Sonuçların Varlığı (Gerçek ya da Beklenen) [The Presence of Negative Outcomes (Actual or Expected)]: Bu olumsuz psikolojik durum, ajitasyonla ilişkili duygularla bağlantılıdır: Korku, tehdit, gerginlik...

2.1.6. Benlik Uyuşmazlığı Türleri

Bu psikolojik durumlar hem dışsal olayların doğasının hem de insanların bu olaylara yönelik yorumlamalarının bir işlevi olarak ortaya çıkmaktadır (Higgins, 1987: 22). Bireyin gerçek benlik özelliklerinin duygusal ve motivasyonel etkileri de benzer şekilde yalnızca bu özelliklerin doğası tarafından belirlenmemekte; bireyin böylesine özelliklere sahip olmanın sonuçları, anlamı ve değeri ile ilgili inançları da bu etkileri belirlemektedir ki bu inançlar bireyin benlik rehberleriyle ilişkisini de yansıtmaktadır (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6). Bu noktadan hareketle, benlik kavramları ile benlik rehberleri arasındaki ilişkiyi yansıtan farklı benlik uyuşmazlığı türleri, farklı olumsuz psikolojik durumların deneyimlenmesiyle ilişkilendirilmektedir (Higgins, 1987: 322):

2.1.6.1. Gerçek-İdeal Benlik Uyuşmazlığı

Gerçek-İdeal Benlik Uyuşmazlığı; hedeflenenlerin ve arzu edilenlerin elde edilememesine yani olumlu sonuçların yokluğuna ilişkin psikolojik durumu yansıtmakta ve dejeksiyonla ilişkili duygulara hassasiyet ile ilişkilendirilmektedir (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6).

a. Gerçek/Kendi – İdeal/Kendi

Bu uyumsuzluk; bireyin özelliklerinin veya başarılarının; kişisel ihtiyaçlarıyla, amaçlarıyla ve umutlarıyla eşleşmediğine yönelik inancını içermektedir. Bireyin arzularını ya da beklentilerini gerçekleştirememesi hayal kırıklığı ve hoşnutsuzluğa yol açmakta; eğer birey başarısızlığın sorumlusu olarak kendini görürse, bu durum utanmaya ve başarısızlığın tekrarlanma olasılığından korkmaya neden olmaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53-54).

b. Gerçek/Kendi – İdeal/Öteki

Bu uyumsuzluk; bireyin kendi özelliklerinin veya başarılarının; önemli ötekilerin birey için ifade ettiği amaçlar, arzular ve umutlarla eşleşmediğine yönelik inancını içermektedir. Önemli ötekilerin kendi için arzuladığı ve beklediği şeyleri gerçekleştirmede başarısız olan birey; utanç, aşağılanma ve zavallılık hissetmektedir. Kişinin olduğuna ya da olabileceğine inandığı kişiden daha farklı biri olmasını bekleyen ya da daha farklı biri olabileceğine inanan başkalarının varlığında; engellenmişlik, çatışma ve belirsizlik doğabilmektedir. Özellikle, önemli ötekilerin beklentileri ve arzuları kişiye makul gelmiyorsa, engellenmişlik; çatışma ve öfke doğurabilmektedir (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53-54).

2.1.6.2. Gerçek-Zaruri Benlik Uyuşmazlığı

Gerçek-Zaruri Benlik Uyuşmazlığı; görevlerin, zorunlulukların ve yükümlülüklerin ihlaliyle ilişkili olarak ceza gibi çeşitli yaptırımlara yani olumsuz sonuçların varlığına ilişkin psikolojik durumu yansıtmakta ve ajitasyonla ilişkili duygulara hassasiyet ile ilişkilendirilmektedir (Higgins, Bond, Klein ve Strauman, 1986: 6).

a. Gerçek/Kendi – Zaruri/Kendi

Bu uyumsuzluk; bireyin kendi özelliklerinin veya davranışlarının; kendi kişisel prensipleri, kuralları ve tedbirleri ile eşleşmediğine yönelik inancını içermektedir. Kişinin ilkelerindeki ya da ahlak anlayışındaki kırılma suçluluk duygusuna ve -eğer

kişi bu ilkesel ya da ahlaki ihlalin yeterince şiddetli olduğuna inanıyorsa- aşağılık ve değersizlik duygularına yol açmaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53-54).

b. Gerçek/Kendi – Zaruri/Öteki

Bu uyuşmazlık; bireyin kendi özelliklerinin veya davranışlarının; önemli ötekilerin birey için şart koştuğu prensipler, kurallar ve tedbirler ile eşleşmediğine yönelik inancını içermektedir. Başkalarının kurallarını, ilkelerini ya da ahlak anlayışını ihlal etmek yaptırımlara yol açabileceğinden, bu tür bir uyuşmazlık endişe ve cezalandırılma korkusuna ve -eğer ihlalin yeterince şiddetli olduğuna inanılıyorsa- panik duygusuna yol açmaktadır (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 53-54).

2.1.7. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin İki Temel Bilgi İşlemsel Varsayımı

1. Benlik uyuşmazlığı, farklı benlik inançlarını birbiriyle ilişkilendiren bilişsel bir yapıdır (Higgins, 1989: 97).

Benlik uyuşmazlığının motivasyonel açıdan önemli bir psikolojik durumu temsil ettiği varsayılmakla birlikte aynı zamanda bilişsel bir yapı olduğu ileri sürülmektedir çünkü bu uyuşmazlıklar, bir benlik durumu temsili ile başka bir benlik durumu temsili arasındaki karşılıklı ilişkileri içermektedir (Higgins, 1989: 97). Bilişsel yapılar, mevcudiyeti ve erişilebilirliği açısından farklılık göstermekte olup yapı mevcudiyeti, yeni bilgileri işlemek için kullanılmak üzere bellekte fiilen mevcut ve kullanılabilir olan belirli yapı türlerini ifade etmekte, yapı erişilebilirliği ise depolanan her yapının bilgi işlemede kullanılmaya hazır olma durumunu ifade etmektedir (Higgins, 1987: 320). Bilişsel yapılar -kişinin yaşadığı olayları yorumlaması gibi- bilgi işleme süreçlerinde kullanılma olasılıkları bakımından farklılık göstermektedir (Higgins, 1989: 98).

2. Benlik uyuşmazlığının psikolojik sıkıntı yaratma ihtimali, uyuşmazlığın erişilebilirlik düzeyine bağlıdır (Higgins, 1989: 97).

Bilişsel yapıların mevcudiyetinde ve erişilebilirliğinde bireysel farklılıklar söz konusu olabilmektedir: İnsanlar, mevcut olan farklı türde yapılara sahip olabilmekte ya da mevcut olan aynı türde yapılara sahip olabilmekte fakat bu yapıların erişilebilirlikleri

farklı olabilmektedir (Higgins, 1987: 320). Erişilebilirlik düzeyi; aktivasyonun güncelliğine yani yapının en son ne zaman aktive edildiğine, aktivasyonun sıklığına yani yapının ne kadar sık aktive edildiğine ve aktivasyonun uyarıcı olaya uygulanabilirliğine yani yapının anlamı ile uyarıcı olayın özellikleri arasındaki ilişkiye göre değişkenlik gösterebilmektedir (Higgins, 1987: 324, Higgins, 1989: 98). Mevcut bir benlik uyumsuzluğunun aktive edilme ihtimali ise onun erişilebilirliğine bağlı gibi görünmektedir (Higgins, 1987: 323). İnsanların benlik uyumsuzluklarının mevcudiyetinin ya da erişilebilirliğinin farkında olmadığı ve benlik uyumsuzluklarının insanlar farkında olmadan ve otomatik bir şekilde aktive olabileceği öngörülmektedir (Higgins, 1987: 324; Higgins, 1989: 98).

2.1.8. Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin Temel Hipotezi

Bireyin sahip olduğu belirli türde benlik uyumsuzluğunun büyüklüğü ve erişilebilirliği arttıkça, benlik uyumsuzluğunun türüyle ilişkili rahatsızlık türünün düzeyi artacaktır (Higgins, 1987: 324).

Higgins (1999: 1314), bu hipotezin literatürdeki araştırmalar tarafından doğrulanabilmesinin ve dolayısıyla benlik uyumsuzlukları ile duygular arasında spesifik ilişkiler bulunabilmesinin, benlik uyumsuzluklarının öz düzenleyici önemine bağlı olduğunu belirtmektedir. Bu önem, benlik uyumsuzluğunun motivasyonel ve bilgi işlemsel varsayımlarına da işaret eden dört temel değişkene bağlı gibi görünmektedir:

1. Benlik uyumsuzluğunun büyüklüğü.
2. Benlik uyumsuzluğunun erişilebilirliği.
3. Benlik uyumsuzluğunun bağlama uygulanabilirliği ve uygunluğu.
4. Benlik uyumsuzluğuna sahip olmanın birey için önemi.

2.1.9. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Sınamaya Yönelik İlk Araştırmalar

Teoriye katkı sunan araştırmacılar, üniversite öğrencileriyle ve klinik örneklerle hem ilişkisel hem de deneysel birtakım çalışmalar yürütmüştür. Aşağıdaki paragraflarda bu detaylı çalışmaların özeti ve bu paragrafların sonunda bu çalışmaların genel sonuçları sunulmuştur.

Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin sınanmasına yönelik ilk araştırmayı gerçekleştiren Higgins, Klein ve Strauman (1985), Benlik Kavramı Uyuşmazlıkları Teorisini, depresyon ve anksiyetenin farklı yönlerini ayırt edebilecek bir psikolojik model sağlayıp sağlamayacağı yönünde test etmiştir. Halihazırda depresyon ve anksiyete duygu ve semptomlarına sahip kişilerle çalışmak isteyen araştırmacılar; 20 depresyonu olmayan, 11 hafif depresyonu olan ve 21 orta depresyonu olan 52 üniversite öğrencisine çeşitli duygu ve semptom ölçekleri uygulamıştır. Benlik Uyuşmazlığı, Benlikler Anketi (Selves Questionnaire; Higgins, Klein ve Strauman, 1985) ile ölçülmüştür. Benlik uyuşmazlığı ile genel psikolojik rahatsızlık arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kısmi korelasyonlar aracılığıyla yapılan analizler sonucunda, gerçek-ideal benlik uyuşmazlıkları genel olarak dejeksiyonla ilişkili duygular ve semptomlarla; gerçek-zaruri benlik uyuşmazlıkları genel olarak ajitasyonla ilişkili duygular ve semptomlarla ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, farklı benlik uyuşmazlıklarının farklı duygular ve semptomlarla ilişkili olacağına yönelik hipotez doğrulanmıştır.

Higgins, Bond, Klein ve Strauman (1986), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri iki çalışmada, insanların duygularının benlik uyuşmazlığın türünden, büyüklüğünden ve erişilebilirliğinden etkilenip etkilenmediğini deneysel yöntemle test etmiştir. Benlik uyuşmazlığı ve duygudurum ölçümleri alınmış; bir yazma görevi üzerinden, duygusal değişimin davranışsal göstergeleri elde edilmiştir. Gerçek-ideal benlik uyuşmazlığının dejeksiyonla bağlantılı olarak yazma hızında azalmayla, gerçek-zaruri benlik uyuşmazlığının ajitasyonla bağlantılı olarak yazma hızında artmayla ilişkili olması beklenmiştir. Birinci çalışmada güdümlü imgeleme görevi kullanılmış; deneklerden kendilerine detaylı bir şekilde tasvir edilen ve araştırmacılar tarafından belirlenmiş bazı olayları hayal etmeleri istenmiştir. Bu olayların temasına (bireysel başarı ve kişilerarası), baş karakterine (kendisi ya da başkası) ve odağına (olumlu ve olumsuz) bağlı olarak denekler farklı gruplara seçkisiz bir şekilde dağıtılmıştır. Bu olaylar aracılığıyla, benlik uyuşmazlıklarının aktivasyonu manipüle edilmiştir. İkinci çalışmada ise hazırlama etkisi kullanılmış; deneklerden ideal ve zaruri alanlarda, kendilerinin ve ebeveynlerinin inançlarını tartışmaları istenmiştir. Gerçek-ideal uyuşmazlıklarının aktive edilmesi dejeksiyonla ilişkili duygularda, gerçek-zaruri uyuşmazlıklarının aktive edilmesi ajitasyonla ilişkili duygularda değişime neden olmuş ve böylelikle uyuşmazlığın türüne yönelik hipotez desteklenmiştir. Belirli türde

bir benlik uyuşmazlığının erişilebilirliğinin artırılması, o uyuşmazlığın türüyle ilişkilendirilen rahatsızlık türünde değişikliğe neden olmuş ve böylelikle uyuşmazlığın erişilebilirliğine yönelik hipotez doğrulanmıştır. Olumsuz psikolojik durum olarak deneyimlenebilecek bir olaya maruz kalan denekler, hangi benlik uyuşmazlığının daha büyük olduğuna bağlı olarak farklı türde rahatsızlıklar hissetmiş, bireylerin rahatsızlıklarındaki değişimin yoğunluğu ve yönü haftalar öncesinde ölçülen benlik uyuşmazlığının büyüklüğü ile ilişkili bulunmuş ve böylelikle uyuşmazlığın büyüklüğüne yönelik hipotez desteklenmiştir. Araştırmacılar, gerçek-ideal benlik uyuşmazlığına yönelik daha güçlü, gerçek-zaruri benlik uyuşmazlığına yönelik daha zayıf bulgular elde ettiğini belirtmiştir. Buna ek olarak bu çalışmada, hazırlama manipülasyonunun kendisinin, geçici olarak benlik uyuşmazlığı yaratarak psikolojik rahatsızlık oluşmasına neden olmayacağına yönelik bulgular da edilmiştir.

Strauman ve Higgins (1987), benlik uyuşmazlıklarının aktive edilebilen ve otomatik bir şekilde duygusal sıkıntıya neden olabilen bilişsel yapılar olup olmadığını test etmiştir. Bu çalışmada; gerçek-ideal ve gerçek-zaruri benlik uyuşmazlıklarının erişilebilirliğinin, görünürde benlikle ilişkili olmayan bir görevle gerçekleştirilen hazırlama etkisi aracılığıyla artırılması, sırasıyla dejeksiyon ve ajitasyon sendromu olarak karakterize edilebilecek davranışsal ve fizyolojik değişikliklere neden olmuştur. Gerçek-ideal uyuşmazlığı olan denekler -diğer gruplara kıyasla- üzüntü ve hayal kırıklığında artış; deri iletkenliğiyle ölçülen otonom uyarılda, sözelleştirme süresinde ve oranında ise düşüş deneyimlemiştir. Gerçek-zaruri uyuşmazlığı olan denekler -diğer gruplara kıyasla- gerginlik ve sinirlilik hislerinde artış; deri iletkenliğiyle ölçülen otonom uyarılda, sözelleştirme süresinde ve oranında ise artış deneyimlemiştir. Yapılan bir diğer çalışmada, deneklerden dört hafta önce alınan bir ölçümde uyumsuzluğa işaret eden benlik özellikleri, hazırlama manipülasyonunda kullanılmıştır. Yalnızca uyumsuzluk hazırlamasına maruz kalan gerçek-ideal uyuşmazlığı sahibi denekler, dejeksiyon tepkileri göstermiş; yalnızca uyumsuzluk hazırlamasına maruz kalan gerçek-zaruri uyuşmazlığı sahibi denekler, ajitasyon tepkileri göstermiştir. Benlik rehberinden seçildiği için pozitif nitelikte olan ancak bir uyumsuzluğa işaret eden bu özellikler benlikle ilgisiz bir görev bağlamında sunulmuş ve deneklerin bu kelimelerin kendi yanıtlarından alındığına yönelik farkındalığı olmadığına yönelik manipülasyon kontrolü yapılmıştır. Bu koşullar; bulguların hazırlama etkisinde kullanılan benlik özelliklerinin yalnızca olumlu ya da olumsuz

içeriğinden, yalnızca bu özelliklerin benlik rehberinde yer alıyor oluşundan kaynaklanmadığı ve dolayısıyla hazırlama etkisinin doğasından ötürü yapay bir şekilde ortaya çıkmadığını ortaya koymuş; benlik uyumsuzluklarının bilişsel yapılar olarak ele alınabileceği ve bireyin farkındalığı olmadan otomatik bir şekilde aktive edilebileceği görüşüne destek sağlamıştır.

Higgins, Van Hook ve Dorfman (1988: 181) gerçek/kendi benlik özelliklerinin kendi başlarına semantik belleğe benzer bir bilişsel yapı oluşturup oluşturmadığı Stroop yöntemiyle test etmiştir. Bireyin benlik rehberiyle uyuşmayan gerçek/kendi benlik özellikleri, tepki sürelerinde anlamlı bir değişime yol açmıştır. Bu çalışmanın sonucu benlik uyumsuzluklarının, insanların motivasyonel anlamda kendileri üzerine düşünceleri sağlanmaksızın otomatik olarak aktive edilebilecek bilişsel yapılar oluşturduğunu öne sürmüştür.

Strauman ve Higgins (1988: 1009-1011), ilk olarak teorinin geçerliğini değerlendirmiştir. Bu çalışmada, teorinin klasik hipotezleri desteklenmekle birlikte; engellenmişlik ve kendine öfke duyguları gerçek-ideal/kendi benlik uyumsuzluğuyla; hınç ve başkalarına öfke duyguları ise gerçek-zaruri/başkası benlik uyumsuzluğuyla ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca, benlik uyumsuzlukları ile duygusal sıkıntılar arasındaki ilişki kronik düzlemde ele alınmıştır. Gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu, depresif semptomatolojinin hem akut hem kronik tezahürleriyle; gerçek-zaruri/öteki benlik uyumsuzluğu, anksiyöz semptomatolojinin hem akut hem kronik tezahürleri ile ilişkili bulunmuştur.

Strauman (1989), klinik olmayan örneklerle elde edilen bulguların, klinik örneklem için de geçerli olup olmadığını araştırmıştır. Bu çalışmanın katılımcılarını; 10 depresyon ve 12 sosyal fobi vakası ile 15 kişilik sağlıklı kontrol grubu oluşturmuştur. Benlik uyumsuzluğu ölçümünden alınan ideal uyumsuzluk ve zaruri uyumsuzluk özellikleri ile hazırlama etkisi manipülasyonu gerçekleştirilmiştir. Deneklerin başka insanlar hakkında birtakım soruları cevaplaması istenmiş ve dolayısıyla alınan cevaplar benlikle ilişkisiz olarak alınmıştır. Çalışmaya davranışsal ve fizyolojik ölçümler de dahil edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre depresif deneklerin gerçek-ideal uyumsuzluğu en fazladır ve bu denekler dejeksiyonla ilişkili sendromda genel olarak bir artış deneyimlemiştir. Sosyal fobik deneklerin gerçek-zaruri uyumsuzluğu en fazladır ve bu denekler ajitasyonla ilişkili sendromda genel

olarak bir artış deneyimlemiştir. Önceden baskın olan uyuşmazlık fark etmeksizin; ideal uyumsuzluk hazırlamasına maruz kalmak tüm deneklerde dejeksiyonla ilişkili sendroma, zaruri uyumsuzluk hazırlamasına maruz kalmak tüm deneklerde ajitasyonla ilişkili sendroma yol açmıştır. Tanısı olan bireylerde, başlangıçtaki yüksek olumsuz duygulanım seviyelerine rağmen, hazırlama etkisine tepki olarak duygudurum değişimi gözlenmiştir. Depresif bireyler, gerçek-ideal uyuşmazlığı hazırlama müdahalesine en yüksek düzeyde tepki veren grup iken sosyal fobik bireyler, gerçek-zaruri/öteki uyuşmazlığı hazırlama müdahalesine en yüksek düzeyde tepki veren grup olmuştur. Çalışmanın sonuçları; bilişsel yapıların ve süreçlerin, duygusal bozukluklarda nedensel bir rol üstlenebileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Van Hook ve Higgins (1988: 627), iki benlik rehberi arasında uyuşmazlık yaşayan bireylerin kafa karışıklığı, zihin bulanıklığı, kendinden ve hedeflerinden emin olmama, dikkat dağınıklığı, asilik ya da isyankarlık gibi deneyimler yaşayabileceği ve benlik rehberleri arasındaki kronik uyuşmazlığın kişilik bozukluğuyla ilişkili olabileceği hipotezinden yola çıkarak lisans öğrencileriyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. İki benlik rehberi arasında uyuşmazlık yaşayan bireylerin kafa karışıklığıyla ilişkili semptomları ve histriyonik kişilikle ilişkili semptomları daha fazla bulunmuştur. Sonuç olarak, benlik kavramını içermeyen benlik uyuşmazlıklarının da biricik bireysel problemlerle ilişkili olabileceği bulgulanmıştır.

Higgins, Tykocinski ve Vookles (1990: 82), kişinin sahip olabileceğine inanılan özelliklerin temsiline yani kişinin yetenekleriyle ya da potansiyeliyle ilgili inançlara işaret eden “Potansiyel Benlik (Can Self)” ile ilgili bir çalışma yürütmüştür. Kişinin olabileceğine inandığı kişi ile olmak istediği kişi arasındaki uyuşmazlık azaldıkça ve olduğu kişi ile olabileceği kişi arasındaki uyuşmazlık arttıkça, haftalar sonra ölçümlenen depresyon ve dejeksiyonla ilişkili semptom seviyesi artmıştır. Bu bulgu, ilgili benlik durumu temsilleri arasındaki ilişkinin “ideal olarak olmak istediğim kişi olabilecek potansiyelim var ancak ben bu potansiyeli gerçekleştiremiyorum” gibi bir inanca karşılık geldiği üzerinden yorumlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, “Potansiyel Benlik (Can Self)” kavramının, diğer benlik inançlarıyla ilişkili olarak duygusal bir hassasiyet ya da kırılabilirlik kaynağı olabileceğini ve kişinin yeteneklerine yönelik olumlu inançlarının olumsuz duygusal sonuçları olabileceğini ortaya koymuştur. Bu çalışmayla birlikte, ikiden fazla benlik durumu temsili arasındaki örüntülerin de belirli psikolojik problemlerin yordayıcısı olabileceği ve bazen düşük

seviyeli uyumsuzlukların psikolojik sıkıntıyla ilişkili olabileceği gösterilmiştir. Son olarak, benlik kavramı ya da benlik uyumsuzluklarının kendi başına büyüklükleri yerine belirli benlik inancı örüntülerinin yansıttığı psikolojik durumların daha kritik olabileceği üzerinde durulmuştur.

Benlik Uyuşmazlığı Teorisini test etmeye yönelik ilk araştırmalar genel anlamda aşağıdaki sonuçlara ulaşmıştır (Higgins, 1989: 129):

1. İnsanların gerçek-ideal benlik uyumsuzluklarının büyüklüğü ve erişilebilirliği hem anlık hem de kronik olarak arttıkça, dejeksiyonla ilişkili semptom (depresyon, mutsuzluk, hoşnutsuzluk, azalmış davranışsal ve fizyolojik tepki düzeyi) deneyimi artmıştır.
2. İnsanların gerçek-zaruri benlik uyumsuzluklarının büyüklüğü ve erişilebilirliği hem anlık hem de kronik olarak arttıkça, ajitasyonla ilişkili semptom (anksiyete, korku, tehdit, artmış davranışsal ve psikolojik tepki düzeyi) deneyimi artmıştır.

2.1.10. Benlik Uyuşmazlığı Teorisine İlişkin Literatür Bulguları

2.1.10.1. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Destekleyen Literatür Bulguları

Higgins, Shah ve Friedman (1997: 522-523) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada; gerçek-ideal uyumsuzluğu ile dejeksiyonla ilişkili duygular arasında biricik ilişkiler bulunmuş ve bu ilişkilerin ideal benlik rehberlerinin erişilebilirliği arttıkça arttığı gözlenmiştir. Gerçek-zaruri uyumsuzluğu ile ajitasyonla ilişkili duygular arasında biricik ilişkiler bulunmuş ve bu ilişkilerin zaruri benlik rehberlerinin erişilebilirliği arttıkça arttığı rapor edilmiştir.

Fairbrother ve Moretti (1998: 292-293), depresyonu olan bireylerin gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu seviyelerinin, sağlıklı kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ve gerçek-ideal benlik uyumsuzluğunun depresyonu yordadığını bildirmiştir.

Strauman (1992: 87, 95); anksiyöz, disforik, anksiyöz/disforik ve sağlıklı kontrol grubu olmak üzere üç katılımcı grubuyla üç çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, benlik rehberlerini de içeren farklı türde geri getirme ipuçlarının kullanıldığı ve

deneklerin aklına gelen çocukluk anılarını bildirdiği bir otobiyografik bellek görevi kullanılmıştır. Gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu sürekli disforiyle, gerçek-zaruri benlik uyumsuzluğu sürekli anksiyete ile ilişkili bulunmuştur. Benlik rehberi ipuçları, diğer ipucu türlerine göre daha etkili bir geri getirmeye ve daha fazla istenmeyen olumsuz duygu içeriğine yol açmıştır. Araştırmacılar, benlik rehberlerinin uyumlu ve uyumsuz sonuçlara yol açabileceğini vurgulamıştır.

Moretti ve Higgins (1990: 121) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, benlik uyumsuzluğu teorisi ile benlik saygısı kavramı birlikte tartışılmıştır. Gerçek-ideal benlik uyumsuzluğunun dejesiyonla ilişkili duyguları yordadığına ilişkin bulguların yinelenildiği bu çalışmada; gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuş ancak gerçek-zaruri uyumsuzluğu ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Araştırmacılar, benlik saygısı için tek kritik faktörün gerçek benlik olmadığını vurgulamış ve gerçek benlik kavramı ile ideal benlik rehberi arasındaki ilişkinin, benlik saygısını yordamadaki önemi üzerinde durmuştur.

Strauman, Kolden, Stromquist, Davis, Kwapil, Heerey ve Schneider (2001: 693, 706, 708), depresyon tedavilerinin -benlik uyumsuzluğu olarak işlemselleştirilen- öz düzenlemede algılanan başarısızlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Birinci çalışmada, katılımcılar bilişsel davranışçı grup terapisi almış; ikinci çalışmada ise bireysel bilişsel davranışçı terapi, kişilerarası psikoterapi ya da ilaç tedavisi almıştır. Öncelikle; depresyon hastalarının gerçek-ideal benlik uyumsuzluklarının, gerçek-zaruri benlik uyumsuzluklarından daha büyük olduğu bulunmuştur. Psikoterapi tedavileri gerçek-ideal benlik uyumsuzluklarını anlamlı düzeyde azaltmış ancak böyle bir etki gerçek-zaruri benlik uyumsuzluklarında gözlenmemiştir. Tedaviler genel olarak eşit düzeyde etkililik göstermiş ancak yalnızca psikoterapi tedavileri benlik uyumsuzluğunda bir azalmayla ilişkilendirilmiştir. İlaç tedavisi benlik uyumsuzluklarında bir azalmayla ilişkili bulunamamıştır. Benlik uyumsuzluğu fazla olan bireyler -tedavi öncesi semptom şiddetinden bağımsız olarak- daha az iyileşme göstermiştir. Araştırmacılar, yüksek benlik uyumsuzluğu seviyesine sahip bireylerin daha uzun ya da alternatif tedavilere ihtiyacı olabileceği üzerinde durmuştur.

Bentall, Kinderman ve Manson (2005: 457, 468); bipolar bozukluk tanısı almış üç katılımcı grubu (depresif epizodda, manik ya da hipomanik epizodda, remisyonunda) ile

benlik uyumsuzlukları üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Depresif bipolar hastaların ideal ve zaruri benlik uyumsuzlukları, bütün diğer gruplardan daha fazla bulunmuştur. Manik ya da hipomanik hasta grubunun gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu seviyelerinin, sağlıklı kontrol grubundan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmanın bir başka sonucu; benlik uyumsuzluklarının manik epizod esnasında yüksek düzeyde erişilemez olduğunu ortaya koymuştur.

Barnett, Moore ve Harp (2017: 234-236), 450 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri bir çalışmada; ideal/kendi benlik uyumsuzluğu ile üzüntü arasında pozitif; neşe, kendine güven ve şaşkınlık arasında negatif yönde ilişkiler elde etmiştir. İdeal/öteki uyumsuzluğu ile dinginlik arasında negatif, zaruri/öteki uyumsuzluğu ile suçluluk arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Dikkatlilik, hem ideal/kendi hem de zaruri/kendi benlik uyumsuzluklarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılara göre ideal/kendi benlik uyumsuzluğu, spesifik duygulanım durumlarının en istikrarlı yordayıcısı olarak ön plana çıkmıştır.

Bizman, Yinon ve Krotman (2001: 1291) İsrail’de 118 katılımcıyla yaptıkları bir çalışmada, benliğin grup temelli yönleriyle ilişkili uyumsuzlukların farklı grup temelli duygusal sıkıntılar ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Gerçek-ideal grup uyumsuzluğu, dejeksiyonla ilişkili duygularla ve özel kolektif benlik saygısıyla; gerçek-zaruri grup uyumsuzluğu, ajitasyonla ilişkili duygularla ve İsrail’li olmanın olumsuz değerlendirilmesinden duyulan korkuyla biricik şekilde ilişkili bulunmuştur ancak bu korku yalnızca düşük kimlik özdeşleşmesi olan bireylerde görülmüştür. Sonuç olarak, Benlik Uyumsuzluğu Teorisinin hipotezlerinin desteklendiği ve bu teorinin grup üyeliğinden kaynaklanan duygusal sıkıntıyı açıklamak için kullanılabileceği görülmüştür.

Higgins, Roney, Crowe ve Hymes (1994: 284), benlik uyumsuzluklarını yaklaşma ve kaçınma öz düzenleme sistemleri çerçevesinde ele aldığı bu çalışmada; ideal benlik uyumsuzluklarının yaklaşma stratejileriyle, zaruri benlik uyumsuzluklarının kaçınma stratejileriyle ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

2.1.10.2. Benlik Uyuşmazlığı Teorisini Kısmen Destekleyen ya da Desteklemeyen Literatür Bulguları

Scott ve O'Hara (1993: 286) klinik tanısı olan bireylerin benlik uyuşmazlığı seviyelerinin sağlıklı kontrol grubundan daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Depresif ve depresif-anksiyöz bireylerin genel benlik uyuşmazlığı seviyeleri sağlıklı kontrol grubundan fazla iken, anksiyöz bireylerin uyuşmazlık seviyeleri sağlıklı kontrol grubundan farklılaşmamıştır. Depresif (ve depresif-anksiyöz) bireylerin gerçek-ideal benlik uyuşmazlığı seviyeleri, anksiyöz ve sağlıklı kontrol grubundan daha fazladır. Anksiyöz (ve depresif-anksiyöz) bireylerin gerçek-zaruri benlik uyuşmazlığı seviyeleri, depresif ve sağlıklı kontrol grubundan daha fazladır. Araştırmacılar bu çalışmanın bulgularının, Benlik Uyuşmazlığı Teorisine genel bir destek sağladığını belirtmiştir.

Stevens, Lovejoy ve Pittman (2014: 711-714), gerçek-ideal benlik uyuşmazlığı ile hem depresyon hem de anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuş ancak gerçek-zaruri benlik uyuşmazlığı ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bununla birlikte bu çalışmada, gerçek-ideal benlik uyuşmazlığı ile depresyon arasındaki ilişkinin formel işlemsel düşünce ve soyut muhakeme becerileri tarafından düzenlendiği bulgulanmıştır.

Bruch, Rivet ve Laurenti (2000: 40-42) gerçek/kendi-ideal/kendi ve gerçek/kendi-zaruri/öteki benlik uyuşmazlıklarını, Clark ve Watson'ın (1991: 327-329) depresyon ve anksiyetenin üçlü modeli üzerinden ele almıştır. Belirli türde bir uyuşmazlık ile belirli türde semptomlar arasındaki ilişkiler incelenirken, diğer uyuşmazlık ve diğer semptom türleri istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, gerçek-ideal benlik uyuşmazlığının klinik depresyon semptomları ve depresif duygulanımın üçlü model bileşenleri ile istikrarlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Gerçek-zaruri/öteki benlik uyuşmazlığı ise anksiyöz duygulanımın üçlü model bileşenleri ve utangaçlıkla ilişkili bulunamamış, beklenmedik bir şekilde depresyonun bir bileşeni olan anhedoni ile ilişkili bulunmuştur.

Tangney, Neidenthal, Covert ve Barlow (1998: 262-266) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre ideal ve zaruri benlik uyuşmazlıkları, hem dejeksiyonla ilişkili duygular ve semptomlarla hem de ajitasyonla ilişkili duygular ve semptomlarla orta düzeyde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Biricik etkiler

hesaplandığında; ideal benlik uyuşmazlıklarının spesifik olarak dejeksiyonla, zaruri benlik uyuşmazlıklarının spesifik olarak ajitasyonla ilişkili olduğuna yönelik önerme genel anlamda desteklenmemiştir. Utanç ve suçluluk duygularına yönelik eğilimlerin farklı benlik uyuşmazlığı türleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu da inceleyen bu çalışmada; hem ideal hem zaruri benlik uyuşmazlığının utanç eğilimiyle ilişkili olduğu fakat suçluluk deneyimiyle ilişkili olmadığı bulgulanmıştır. Bu iki duygunun, farklı benlik uyuşmazlıklarıyla biricik ilişkilere sahip olacağına yönelik önerme, bu çalışmada desteklenmemiştir. Bu araştırmadan elde ettiği sonuçları, teorinin ilk kez sistematik olarak sınıdığı çalışmanın sonuçlarıyla (Higgins vd., 1985: 60-69) karşılaştıran araştırmacılar, teorinin hipotezlerinin genel anlamda desteklenmediğini belirtmiştir. Araştırmacılar teoriyi desteklemeyen bu sonuçların ideal ve zaruri benlik arasındaki ortak varyanstan kaynaklandığını ve bu uyuşmazlıklarının önemli ölçüde örtüşüğünü vurgulamıştır.

Gramzow, Sedikides, Panter ve Insko (2000: 199) tarafından yürütülen iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında; benlik boyutları ve duygusal sıkıntı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çalışmada ideal benlik uyuşmazlıklarının hem dejeksiyon hem de ajitasyonla pozitif yönde ilişkili olduğu ancak zaruri benlik uyuşmazlıklarının her iki duygusal boyutla da ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Ozgul, Heubeck, Ward ve Wilkinson (2003: 60), benlik uyuşmazlıklarını idiyografik ve nomotetik olmak üzere iki farklı türde veri toplama aracıyla ölçümledikleri bir çalışmada; ideal ve zaruri benlik uyuşmazlıkları ile depresyon, anksiyete, utanç ve suçluluk arasında spesifik biricik ilişkiler gözlenmemiştir. Bununla birlikte bu çalışmada, her bir uyuşmazlık türünün tüm olumsuz duygu türleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Key, Mannella, Thomas ve Gilroy (2000: 303); iki farklı benlik uyuşmazlığı ölçümü kullandığı çalışmasında, her iki uyuşmazlık türünün de genel psikopatoloji değişkenleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ancak bu bağlamda biricik ilişkiler gözlenemediğini rapor etmiştir.

Dickson, Moberly ve Huntley (2019: 94) tarafından gerçekleştirilen ve 48 erkek, 90 kadın olmak üzere toplamda 138 katılımcılıyla yürütülen bir çalışmada; gerçek-ideal benlik uyuşmazlığı hem depresyon hem de anksiyete semptomlarıyla; gerçek-zaruri

benlik uyumsuzluğu ise yalnızca anksiyete semptomlarıyla istatistiksel olarak anlamlı ve bağımsız bir şekilde ilişki göstermiştir.

Falewicz ve Bak (2016: 60-62) tarafından 19-25 yaş arası 71 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, gerçek-ideal ve gerçek-zaruri benlik uyumsuzluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Gerçek-zaruri benlik uyumsuzluğu kontrol edildiğinde, gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu ile sosyal anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde biricik ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, gerçek-zaruri benlik uyumsuzluğu ile sosyal anksiyete arasında anlamlı biricik ilişkiler bulunamamıştır.

Fromson (2006: 346), teoriyi hem destekleyen hem de istenmeyen bulgular elde etmiştir. Gerçek-ideal benlik uyumsuzlukları, dejeksiyonla; gerçek-zaruri uyumsuzlukları, yaygın ajitasyon ve anksiyeteye ilişkili duygulanımlarla güçlü şekilde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte; ideal/kendi, ideal/öteki ve zaruri/kendi uyumsuzlukları en güçlü ilişkilerini teorize edilen duygularla sergilemiş olsa da her birinin geri kalan olumsuz duygularla da oldukça yüksek korelasyonları olduğu görülmüştür. Bu bulgular, araştırmacı tarafından iki şekilde yorumlanmıştır: Belirli bir uyumsuzluk, kendine özgü olduğu varsayılan olumsuz duyguyu uyandırabilmektedir ancak aynı zamanda başka olumsuz duyguları da canlandırmaktadır. Katılımcıların bir benlik rehberi için listelediği özelliklerin karakteristikleri, diğer benlik rehberleri için listelediği özelliklerle dikkate değer ölçüde örtüşme göstermektedir ve bu karşılıklı güçlü korelasyonlar, teorinin varsaydığı spesifik uyumsuzluk-duygulanım ilişkilerini tam olarak ortadan kaldırmasa da kısıtlamaktadır. Dolayısıyla ilişkiler, teorinin öngördüğü kadar biricik olmamaktadır.

Hong, Triyono ve Ong (2013: 263, 267), ideal ve zaruri benlik uyumsuzluğu arasında pozitif korelasyon bulgulamıştır. Bu çalışmada, her iki benlik uyumsuzluğu türüyle depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İdeal benlik uyumsuzluğu ile depresyon arasında nevroतिकliğin düzenleyici rolü bulunmuş ancak anksiyete arasında bulunamamıştır. Zaruri benlik uyumsuzluğu ile hem depresyon hem de anksiyete arasında nevroतिकliğin düzenleyici rolü bulunmuş olup anksiyete söz konusu olduğunda bu rolün daha güçlü olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular; uyumsuzluklar ve semptomlar arasındaki ilişkiler kontrol edildiğinde

gözlenmemiştir. Dolayısıyla bu bulgular, teoriye kısmi destek sağlandığı şeklinde yorumlanmıştır.

Boldero ve Francis (2000: 41-42) tarafından yapılan bir çalışmada, ideal ve zaruri benlik uyumsuzlukları ile ajitasyonla ilişkili ve dejeksiyonla ilişkili duygular arasında herhangi bir anlamlı, biricik ilişki bulunamamıştır. Ancak bu çalışmada, benlik uyumsuzlukları ile duygular arasındaki biricik ilişkilerin gücünü artırabilecek düzenleyici değişkenlerden bazılarına ilişkin veriler elde edilmiştir.

Phillips ve Silvia (2005: 710) ideal ya da zaruri benlik uyumsuzluklarının, dejeksiyonu ya da ajitasyonu biricik şekilde yordamadığı bulunmuştur. İdeal ve zaruri benlik uyumsuzluğu arasındaki yüksek ilişkiye dayanarak araştırmacılar, bu uyumsuzluk türlerinin duygular ile ilişkisinin biricik varyanslarından değil, ortak varyanslarından kaynaklandığını ileri sürmüştür.

Phillips ve Silvia (2010: 148), bir yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında örtük değişkenler üzerinden yaptığı analizlerde; anksiyöz duygulanımın zaruri benlik uyumsuzlukları tarafından, depresif duygulanımın hem ideal hem zaruri benlik uyumsuzlukları tarafından biricik şekilde yordandığını bulgulamıştır.

Benlik uyumsuzluğu ile psikopatoloji üzerine yapılan 70 çalışmayı ele alan ve depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları gibi psikopatolojileri içeren bir meta-analiz çalışmasında, benlik uyumsuzluğu ile psikopatoloji arasında küçük ila orta büyüklükte ilişkiler bulunmuş; benlik uyumsuzluğunun yüksek düzeyde olumsuz duygular ve düşük düzeyde olumlu duygular ile ilişkili olduğu gözlenmiş; ideal benlik uyumsuzluğunun depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisinin, zaruri benlik uyumsuzluğundan daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun, ideal benlik uyumsuzluğu ile depresyon arasında ve zaruri benlik uyumsuzluğu ile anksiyete arasında biricik ilişkiler olduğunu ileri süren teorik önermeyle örtüşmediği vurgulanmıştır (Mason vd., 2019: 372).

2.1.10.3. Benlik Uyuşmazlığı Teorisine Yönelik Çelişkili Bulguların Yorumlanması

Benlik Uyuşmazlığı Teorisi (Higgins, 1987) üzerine yapılan ve bir önceki bölümde özetlenen çalışmalar; genel anlamda benlik uyuşmazlıkları ile olumsuz duygular, depresyon ve anksiyete arasında ilişki olduğuna işaret etmekle birlikte; ideal benlik uyuşmazlığı ile dejeksiyonla ilişkili duygular ve depresyon semptomları arasında, zaruri benlik uyuşmazlığı ile ajitasyonla ilişkili duygular ve anksiyete semptomları arasında spesifik ve biricik ilişkiler olup olmadığı konusunda çelişkili sonuçlar yansıtmaktadır (Tangney vd., 1998: 262-266; Ozgul vd., 2003: 60; Key vd., 2000: 303; Dickson vd., 2009: 97; Fromson, 2006: 346; Hong vd., 2013: 263, 267; Boldero ve Francis, 2000: 41-42; Phillips ve Silvia, 2005: 710, 2010: 148). Bu bağlamda ideal benlik uyuşmazlıkları teoriyle daha uyumlu ve daha istikrarlı bir görüntü sergilerken, zaruri benlik uyuşmazlıkları teorinin yumuşak karnı gibi görünmektedir (Scott ve O'Hara, 1993: 286; Stevens vd., 2014: 711-714; Bruch vd., 2000: 40-42; Gramzow vd., 2000: 195; Falewicz ve Bak, 2016: 60-62). Çeşitli araştırmacı ve teorisyenler, bu çelişkili bulgulara açıklama getirmeye çalışmıştır.

İlk olarak çelişkili bulguların; ideal ve zaruri benlik uyuşmazlıkları arasındaki ayrımın teoride belirtildiği kadar net olmamasından, dolayısıyla bu uyuşmazlıkların birbirinden farklı yapılara işaret etmemesinden kaynaklanıyor olabileceği ileri sürülmüş, bu iki uyuşmazlığın ayırt edici geçerliği sorgulanmış ve bu iki uyuşmazlığın neredeyse ayırt edilemez olduğu tartışılmıştır (Phillips ve Silvia, 2005: 704; Ozgul vd., 2003: 60; Tangney vd., 1998: 265-266). Bir idiyografik (nitel) ölçüm olan Benlikler Anketi (Higgins, Klein ve Strauman, 1985: 58) ve bir nomotetik (nicel) ölçüm olan Sıfat Derecelendirme Listesi (Tangney vd., 1998: 259) kullanılarak yapılan iki çalışmada; ideal ve zaruri benlik uyuşmazlıklarının önemli ölçüde örtüştüğü ve yapısal olarak ciddi çakışmalar içerdiği ve iki türde ölçümün de birbirinden farklı ve biricik uyuşmazlıklara işaret etme noktasında yetersiz kaldığı (Tangney vd., 1998: 265; Ozgul vd., 2003: 58); Benlikler Anketinin tek faktörlü, genel bir benlik uyuşmazlığına işaret ettiği (Tangney vd., 1998: 266) ve iki ölçüm türünün de yapı geçerliği ve yakınsak geçerlik açısından yetersiz olduğu (Ozgul vd., 2003: 60) bulgulanmıştır. İdeal ve zaruri benlik uyuşmazlıklarının örtük değişkenler olarak tanımlandığı bir çalışmada, bu iki değişken arasında yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuş; benlik uyuşmazlığı puanları açımlayıcı faktör analizine tabii tutulduğunda sonuçların ciddi

miktarda ortak varyansa ve tek faktörlü bir yapıya işaret ettiği gözlenmiştir (Phillips ve Silvia, 2005: 708-709). Benzer bir çalışma iki farklı örnekleme ve dört farklı benlik uyumsuzluğu ölçümüyle yapıldığında, ideal ve zaruri benlik uyumsuzluğu örtük değişkenleri arasındaki yüksek düzey korelasyon bir kez daha gözlenmiştir (Phillips ve Silvia, 2005: 710). Örtük değişkenler üzerinden analiz yapılan bir çalışmada ise ideal ve zaruri benlik uyumsuzluklarının birbiriyle aşırı yüksek düzeyde korelasyon göstermesi, biricik etkilerin ölçülememesine neden olmuştur (Gonnerman, Parker, Lavine ve Huff, 2000: 813). Bu duruma getirilen bir açıklama, insanların ideal benlik ile zaruri benlik arasında keskin bir ayrım yapamıyor olabileceğine vurgu yapmaktadır ve bunun nedeni olarak iki benlik rehberinin oluşumları açısından pek çok ortak zemine sahip olabileceğini göstermektedir (Ozgul vd., 2003: 60).

Boldero, Moretti, Bell ve Francis (2005: 139) çelişkili bulguların varlığını yöntemsel ve istatistiksel uygulamalara ve yorumlamalara bağlamıştır. Uygun metodolojik ve istatistiksel prosedürlerin kullanıldığı, dolayısıyla ölçümlerin ve analizlerin doğru bir şekilde yapıldığı çalışmaların, benlik uyumsuzluğunun biricik ilişki hipotezlerini doğrulayabileceğini iddia etmiştir. Alandaki araştırmacıları, bu ilişkilerin en belirgin olduğu koşulları incelemeye teşvik etmiştir. Buna ek olarak Boldero ve diğerleri (2005: 141-142); gerçek-ideal benlik uyumsuzluğu ile gerçek-zaruri benlik uyumsuzluğu arasındaki yüksek korelasyonların, iki uyumsuzluk türünün de gerçek benlik ile yapılan karşılaştırmaları içermesine ve dolayısıyla gerçek benliğin ortak rolüne atfedilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca araştırmacılar; bir benlik rehberi ile gerçek benlik arasında uyumsuzluk algılanması durumunda, diğer benlik rehberi unsurlarıyla da uyumsuzluk algılamaya yönelik bir eğilimden söz etmiştir ve bu eğilimi genelleştirilmiş bir uyumsuzluk bileşeni olarak adlandırmıştır. İlgili korelasyona bu iki temel açıklamayı getiren araştırmacılar; depresyon ve anksiyete arasında da yüksek düzeyde korelasyon olduğunu fakat bu iki psikopatolojinin ayrı yapılar olarak değerlendirilebildiğini aktarmıştır. İki yapı arasında anlamlı ilişkiler olmasının o yapıların yordayıcıları ve yordananları ile biricik ilişkiler göstermesine engel olmadığını vurgulamıştır.

Higgins (1999: 1314), benlik uyumsuzlukları ile duygular arasında spesifik ilişkiler bulunabilmesinin ya da bulunamamasının, benlik uyumsuzluğunun öz düzenleyici önemini etkileyen faktörlere; benlik uyumsuzluğunun büyüklüğüne, erişilebilirliğine, bağlama uygulanabilirliğine, uygunluğuna ve benlik uyumsuzluğuna sahip olmanın

birey için önemine bağlı olduğunu belirtmiştir. Higgins (1999: 1315) buradan hareketle çelişkili bulguların, benlik uyumsuzluklarının erişilebilirliğiyle ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür. Niceliksel benlik uyumsuzluğu ölçümlerinin benlik uyumsuzluğu ile duygu arasındaki biricik ilişkileri saptamadaki başarısızlığının, daha erişilebilir benlik uyumsuzluklarını ölçmeyi kaçırmamasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Niteliksel benlik uyumsuzluğu ölçümleri daha erişilebilir benlik uyumsuzluklarını ölçebilmektedir fakat bu durum katılımcıların ölçeği ne zaman doldurdıklarına bağlı olarak değişebilmektedir. Benlik uyumsuzluğu ölçümünden önce sunulan bir ölçeğin, farklı özellikleri önceleyerek ya da ön plana çıkararak daha erişilebilir benlik uyumsuzluklarının ölçülmüne engel olması mümkün görünmektedir. Higgins (1999: 1314) çelişkili bulguların, benlik uyumsuzluklarının büyüklüğüyle de ilişkili olabileceğini öne sürmüş ve üniversite öğrencilerinin benlik uyumsuzluğu seviyelerinin tipik olarak düşük olduğunu belirtmiştir. Benlik uyumsuzluklarının büyüklüğü arttıkça benlik uyumsuzlukları ile duygular arasındaki ilişkinin gözlenebilme ihtimali artacağından; katılımcıların benlik uyumsuzluğu seviyelerinin genel olarak düşük olmasının, bu ilişkinin bulgulanmasını engelleyen bir faktör olarak ortaya çıkabileceğini değerlendirmiştir. Benlik uyumsuzluğu ile çeşitli duygu ve semptom kümeleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların önemli bir bölümünün üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör üzerinde durmanın önemi belirginleşmektedir.

Higgins (1999: 1316) benlik uyumsuzluklarının büyüklüğünü ve erişilebilirliğini düzenleyici faktörler olarak ele almış ve benlik uyumsuzluğu teorisiyle ilgili yapılacak gelecek çalışmaların düzenleyici değişkenler üzerinde durmasının önemine vurgu yapmıştır. Düzenleyici değişkenler üzerine yapılacak çalışmaların yalnızca benlik uyumsuzluğu ile duygu arasındaki ilişkinin güvenilirliğine değil, aynı zamanda bu ilişkilerin psikolojik doğasını ve önemini daha iyi anlamaya da katkıda bulunacağını belirtmiştir.

Boldero ve Francis (1999: 353), Benlik Uyuşmazlığı Teorisinin pratik ve işlevsel bir öz düzenleme modeli sunduğunu belirtmekle birlikte, teorinin can alıcı noktasının ideal ve zaruri benlik rehberleri arasındaki ayrım olmadığını ileri sürmüştür. Araştırmacılar, Zanna ve Fazio (1982: 283) tarafından ortaya atılan “Etki var mıdır?” şeklindeki birinci nesil sorular yerine “Etki ne zaman vardır?” şeklindeki ikinci nesil sorulara cevap aranmasının daha kritik olduğunu ve bu ikinci nesil soruların, benlik

uyuşmazlıkları ile duygular arasındaki ilişkiyi düzenleyen faktörlere işaret ettiğini belirtmiştir (Boldero ve Francis, 2000: 39). Phillips ve Silvia (2005: 705) da düzenleyici değişkenlerin keşfinin teoriyi zenginleştirme ve psikolojik süreçlerin dinamiklerine ilişkin kavrayışı geliştirme potansiyeli üzerine vurgu yapmıştır.

2.1.11. İstenmeyen Benlik Kavramının Ortaya Çıkışı

Ogilvie ve Hultz (1984), çoklu kimliklerin yeni bir yöntem aracılığıyla test edildiği bir vaka çalışması gerçekleştirmiştir (akt. Ogilvie, 1987: 380). Bu çalışmada vaka kendi iyi oluşunu, başkaları tarafından ne kadar kabul edildiğini hissettiğine göre değerlendirmiştir. Vaka, istikrarlı bir şekilde, olumsuz kimlikleri ortadan kalkarsa hayatının değişeceğini ancak eğer olumlu kimlikleri ortadan kalkarsa bu değişikliğin asgari derecede gerçekleşeceğini tasavvur etmiştir. Vakanın en az arzuladığı kimlikler, hayatının nasıl gittiğine yönelik muhakemelerinde kullandığı işaretler gibi işlev görmüştür. Yapılan görüşmelerde ve 4 ay sonra tekrarlanan ölçümlerde, vaka artık bir kimlikte reddedilmiş hissetmediğinde, aktif olarak, reddedilme hissini olası olduğu başka bir kimliği yeniden inşa etmiştir. Başka bir deyişle vaka, gerçek benliğinin rehberi olarak istenmeyen benliğini kullanmıştır. Araştırmacılara göre bu vakada somut bir istenmeyen benlik olmadan, gerçek benlik yön bulma ipuçlarını kaybediyor gibi görünmektedir. Bu çalışmadan hareketle Ogilvie (1987: 379) bir istenmeyen benlik kavramsallaştırması yapmış ve istenmeyen benliğin ideal benlikten daha güçlü bir benlik rehberi olup olamayacağını tartışmıştır.

Ogilvie'ye (1987: 380) göre ideal benlik kavramı, insan davranışını ele alan birçok teori için önemli bir özelliktir. İdeal benlik sıklıkla, mükemmel bir benliğe yönelik zihinsel bir imaj olarak tarif edilmektedir. Psikoloji literatüründeki ana akım görüş, insanın tatminini ideal bir benlik inşasına yaklaşma ve ulaşma üzerinden inşa etmektedir ve bu noktaya inşa edilen doyum; yalnızca hedeflere ulaşıldığında, belirli ödüller elde edildiğinde veya belirli idealler gerçekleştirildiğinde ulaşılan bir durum olarak tasvir edilmektedir (Ogilvie, 1987: 383) Bu noktadan hareketle; söz konusu benlik olduğunda, benlik teorileri ideal benliğin karşısına gerçek benliği koymaktadır fakat daha mantıklı olan, ideal benliğin karşısına gerçek benliği değil, ideal olmayan benliği yerleştirmek gibi görünmektedir; ideal olmayan benlik, benlik sisteminin bir

boyutudur ve “İstenmeyen Benlik (The Undesired Self)” olarak adlandırılmıştır (Ogilvie, 1987: 380).

İstenmeyen benlik, “en kötü benlik” olarak tanımlanmıştır (Heppen ve Ogilvie, 2003: 363). Sullivan’ın (1953: 161-162) kavramsallaştırmaları açısından değerlendirildiğinde “iyi ben” ideal benliğe karşılık gelirken, “kötü ben” ise istenmeyen benliğe karşılık gelmektedir (Ogilvie, 1987: 380). İstenmeyen benlik, insanların kendi mevcut iyi oluşunu ve bu iyi oluşun düzeyini değerlendirirken kullandığı örtük, yerleşik ve sarsılmaz standartlardır ve bu standartlar, “insanların, kendileri hakkındaki en olumsuz imgelerine ne kadar yakın ya da ne kadar uzak olduklarına” işaret etmektedir (Ogilvie, 1987: 380). İnsanlar, istenmeyen benliklerine canlı bir karşıtlık haline gelmeye motive olabilmektedir (Ogilvie, 1987: 384). İdeal benlik, bireyin mükemmellik potansiyeline ilişkin soyut düşüncelerini içermekteyken; istenmeyen benlik, gerçek rahatsızlık ve huzursuzluk deneyimlerini içermektedir ve bu açıdan değerlendirildiğinde, istenmeyen benliğin ideal benlikten çok daha somut ve deneyim temelli olduğu düşünülmektedir (Ogilvie, 1987: 380). Bu durumda, ideal benliğin istenmeyen benlikten türemiş olması muhtemeldir ve tersi mümkün görünmemektedir (Ogilvie, 1987: 384). Yaşam doyumu söz konusu olduğunda, istenmeyen benliğin ideal benlikten daha güçlü bir değişken olarak ele alınabileceği değerlendirilmektedir (Ogilvie, 1987: 379).

2.1.11.1. İstenmeyen Benlik ile İlgili Literatür Bulguları

Kişinin gerçek benliğinin istenmeyen benliğine ne kadar uzak olduğu, ideal benliğine ne kadar yakın olduğundan daha güçlü bir “yaşam doyumu yordayıcısı” olarak bulunmuştur (Ogilvie, 1987: 383). İstenmeyen benlik uyumsuzluğunun hem ideal hem de zaruri benlik uyumsuzluğuyla ilişkili bulunmadığı ve bu nedenle biricik bir değişken olarak ele alınabileceği gösterilmiştir (Heppen ve Ogilvie, 2003: 358). Benlik uyumsuzluklarının ve duyguların dört haftalık bir süreçte beş kere ölçüldüğü bir çalışmada; ideal benlik uyumsuzluklarının çeşitli olumlu ve olumsuz duygulanımı biricik şekilde yordadığı ancak zaruri benlik uyumsuzluklarının hiçbir duygulanımı biricik şekilde yordamadığı bulgulanmış olup istenmeyen benlik uyumsuzluklarının, ideal ve zaruri benlik uyumsuzlukları kontrol edildiğinde dahi, olumlu ve olumsuz

duygulanımı güçlü ve biricik şekilde yordadığı bulgulanmıştır (Heppen ve Ogilvie, 2003: 358-359).

Carver, Lawrence ve Scheier (1999: 785), Markus ve Nurius (1986: 954) tarafından olası benlikler çerçevesinde tanımlanmış olan korkulan benliğin sahip olmaktan korkulan, sahip olmak istenmeyen özelliklere işaret ettiğini belirtmiş; gerçek benlik ile korkulan benlik arasındaki uyumsuzluğun, anksiyete ve depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuş; zaruri benlik uyumsuzluklarının -ideal ve korkulan benlik kontrol edildiğinde- korkulan benlikten uzak olunması koşuluyla anksiyeteyi yordadığını, ideal benlik uyumsuzluklarının ise -zaruri ve korkulan benlik kontrol edildiğinde dahi- depresyonu yordadığını bulgulanmıştır. Heppen ve Ogilvie (2003: 361-362) de bu çalışmaya benzer bir sonucu -korkulan benlik ile oldukça benzer bir kavram olduğunu belirttikleri- istenmeyen benlik açısından elde etmiş; ideal benlik uyumsuzluklarının dejeksiyonu yordadığını ancak zaruri benlik uyumsuzluklarının ajitasyonu -insanların istenmeyen benliklerinden uzak olduğu koşulda- yordadığını bulgulanmıştır.

Phillips, Silvia ve Paradise (2007: 1035); ideal, zaruri ve istenmeyen benlik uyumsuzluklarının olumsuz duygular üzerindeki yordayıcı güçlerine ilişkin yapısal model testi gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; yalnızca ideal ve zaruri benlik uyumsuzluklarının dahil olduğu modelde ideal benlik uyumsuzlukları olumsuz duyguları yordarken, zaruri benlik uyumsuzlukları yordamamıştır. Modele istenmeyen benlik uyumsuzlukları dahil edildiğinde; ideal ve zaruri benlik uyumsuzluklarının olumsuz duyguları yordamadığı, istenmeyen benlik uyumsuzluklarının ise olumsuz duyguları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

2.1.12. Benlik Uyuşmazlıklarına İlişkin Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Türkiye’deki psikoloji literatürü incelendiğinde, benlik uyumsuzlukları çerçevesinde kısıtlı sayıda çalışma yürütüldüğü görülmüştür.

Hortaçsu (1989: 460-461) Türkiye’deki ergenlerle yaptığı çalışmada, ideal benliğin erkek ergenler için daha önemli bir rolü olduğu vurgulanmış ve yaş arttıkça ideal benlik uyumsuzluğunun arttığını bildirmiştir.

Çukur (2002: 125-134); benlik uyuşmazlıklarını kültürler arası bir perspektifle çalışmış; Türkiye, Çin ve Amerika'daki üniversite öğrencilerinden topladığı verileri karşılaştırmıştır. Benlik uyuşmazlığı teorisinin spesifik uyuşmazlık-duygu hipotezinin yalnızca Çin örneğinde doğrulandığını; spesifik uyuşmazlıklarının depresyonla ilişkisi bağlamında ise Türkiye ve Amerika'da doğrulandığını ancak Çin'de doğrulanmadığını bulgulamıştır.

Tan (2010: 86-88) tarafından yapılan çalışmada; depresyon, anksiyete ve sağlıklı kontrol olmak üzere üç grubun benlik uyuşmazlıkları karşılaştırılmış; depresyon tanı grubunun ideal benlik uyuşmazlığı diğer gruplara kıyasla fazla bulunmuş ancak anksiyete tanı grubunun zaruri benlik uyuşmazlığı için bu durum söz konusu olmamıştır. Araştırmacı, benlik uyuşmazlıklarının farklı ölçümlerinin farklı sonuçlar doğurduğunu vurgulamakla birlikte, ideal benlik uyuşmazlığının ölçüm aracı fark etmeksizin hem tanı almayan hem de depresyonu olan bireylerde depresyonu yordadığını bulgulamıştır.

Kapıkıran (2011) ideal benlik uyuşmazlığının hem bir özellik hem de durum olarak anksiyete ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Gürcan (2015: 96), Bütünleşmiş Benlik Farklılıkları İndeksi'nin (Hardin ve Lakin, 2009: 245) geçerlik güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmiş; benlik uyuşmazlığı ile depresyon arasında pozitif yönde, zaruri benlik uyuşmazlığı ile anksiyete arasında negatif yönde, istenmeyen benlik uyuşmazlığı ile hem depresyon hem de anksiyete arasında biricik ve anlamlı ilişkiler tespit etmiştir (Gürcan, 2015: 168).

Ülbe (2016: 58) hem ideal hem de zaruri benlik uyuşmazlıkları ile depresyon ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Depresyon ve sürekli kaygı söz konusu olduğunda ideal benlik uyuşmazlığının gösterdiği ilişkiler, zaruri benlik uyuşmazlığından daha güçlü görünmektedir.

Benlik uyuşmazlıklarının bağlanma ve depresyon ile ilişkisini ele alan bir başka çalışmada; ideal ve zaruri benlik uyuşmazlığı depresyonla, istenmeyen benlik uyuşmazlığı ise hem depresyon hem de anksiyeteye ilişkili bulunmuş; istenmeyen benliğin depresyon ve anksiyeteye daha güçlü bir ilişki gösterdiği görülmüştür (Atabay, 2017: 38).

Benlik uyumsuzluklarının utanç, suçluluk ve reddedilme hassasiyeti ile ilişkisini ele alan bir çalışmada; utanca eğilimin, gerçek-ideal/kendi ve gerçek-zaruri/öteki benlik uyumsuzlukları ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulgulanmıştır (Koçyiğit, 2019: 40-43).

Kahraman Erkuş (2020: 2), metastatik kansere sahip genç yetişkinlerin benlik uyumsuzluklarını niteliksel olarak incelemiş ve klinik bağlamda yorumlamıştır. Türe (2021: 1) annelik benliği uyumsuzluklarını ele almış ve bu uyumsuzluğun olumsuz duygular ve ayıplanma deneyimleri üzerindeki rolünü incelemiştir.

2.2. Kendine Odaklanma Paradoksu

2.2.1. “Bir Özne Olarak Ben” ve “Bir Nesne Olarak Ben” Ayrımı

James (1890: 92), insanın benlik deneyiminin subjektif/öznel ve objektif/nesnel boyutları arasında temel bir ayrım yapmıştır. Subjektif/öznel boyut, bilişin öznesini temsil etmektedir ve “bir özne olarak -bilen- ben (I)”e işaret etmektedir. Objektif/nesnel boyut, bilişin nesnesini temsil etmektedir ve “bir nesne olarak -görgül-ben (Me)”e işaret etmektedir. Öznel benliğin karakteristikleri benlik sisteminin yapısal boyutunu, nesnel benliğin aktiviteleri ise benlik sisteminin dinamik boyutunu oluşturmaktadır. Bir özne olarak ben (I), bir nesne olarak benin (Me) belirli düzeylerde farkındadır.

2.2.2. Durumsal Kendine Odaklı Dikkat: Nesnel Öz Farkındalık Teorisi

Duval ve Wicklund (1972: 1) bu farkındalıktan hareketle “Nesnel Öz Farkındalık Teorisi” isimli klasik öz düzenleme modellerinden ve benlik teorilerinden birini ortaya atmıştır. İnsanın dikkatini kendine odaklanması, kendi bilinçliliğinin nesnesi haline gelmesine işaret etmektedir ve buna “Nesnel Öz Farkındalık” denmektedir (Duval ve Wicklund, 1972: 2). İnsanın dikkatini kendinden başka tarafa yönlendirmesi ve dışsal gerçekliğe odaklanması, insanın kendisini bir algı ve eylem kaynağı olarak deneyimlemesine karşılık gelmektedir ve buna “Öznel Öz Farkındalık” denmektedir (Duval ve Wicklund, 1972: 3). İnsan dikkati, dış dünyaya odaklanmak ile benliğe odaklanmak arasında gidip gelmektedir (Duval ve Wicklund, 1972: 3).

Duval ve Wicklund'a (1972: 3-4) göre bilinçli dikkatin yönelimi, öz değerlendirmenin temelini oluşturmaktadır. Dikkati kendine odaklamak yani kendine odaklı dikkat, öz farkındalığı beraberinde getirmekte ve bir öz değerlendirme süreci başlatmaktadır. Bu öz değerlendirme süreci, benlik ile standartların otomatik bir şekilde karşılaştırılmasına yol açmaktadır. Benlik, kişinin kendi hakkındaki bilgilerini; standartlar ise arzu edilen ve doğru görülen özelliklerin, tutumların ve davranışların zihinsel temsillerini yansıtmaktadır. Benlik ile standartlar arasındaki uyum, olumlu duygulanımla; benlik ile standartlar arasındaki uyumsuzluk ise olumsuz duygulanımla sonuçlanmaktadır. Olumsuz duygulanım, benlik ile standartlar arasındaki uyumsuzluğun giderilmesi yönünde bir motivasyon doğurmaktadır. Bu motivasyonla birlikte insanlar, iki tür davranış sergileyebilmektedir: Bunlardan ilki, uyumsuzluğu azaltmaktır. Bu stratejide insanlar, standartlarına yönelik temsilleriyle daha uyumlu olabilmek için özelliklerini, tutumlarını ya da eylemlerini aktif olarak değiştirmektedir. İkinci strateji, kendine odaklanmadan kaçınmaktır. Bu durumda insanlar, kendine odaklanmaya sebep olan uyaranlardan ya da koşullardan kaçınmaktadır.

Duval ve Wicklund'a (1972: 72) göre öz farkındalık, insanın işlevselliğini etkileyen durumsal bir faktördür ve bu durumsal faktör, deneysel manipülasyonlar aracılığıyla tetiklenebilmekte ve açığa çıkarılabilmektedir. Bu teoriye yönelik çalışmalar, benliğe yönelik anlık ve durumsal farkındalığın sonuçları üzerine odaklanmış (Carver, 2003: 189; Silvia ve Duval, 2001: 239; Duval ve Wicklund, 1972: 73) ve kendine odaklı dikkatin aynalar, video kameralar, benliğe yönelik hatırlatıcılar gibi araçlar ve yöntemler aracılığıyla manipüle edilmesi üzerinden kurgulanmıştır (Silvia, Eichstaedt ve Phillips, 2005: 871). Teori genişlemiş olsa da öz farkındalık araştırmalarının doğası ciddi bir değişime uğramamış, orijinal teori tarafından vurgulanan noktalar araştırmaya devam edilmiştir (Silvia ve Duval, 2001: 231).

2.2.3. Bir Özellik Olarak Kendine Odaklı Dikkat: Öz Bilinçlilik

Öz-Farkındalık bir durumu temsil etmekteyken, bu durumla ilişkili olarak tanımlanan ve Fenigstein, Scheier ve Buss (1975: 522) tarafından ortaya atılan “Öz Bilinçlilik” kavramsallaştırması ise bir özelliği temsil etmektedir. Fenigstein, Scheier ve Buss (1975: 522) bu özelliği “kişilerin dikkatini içe ya da dışa yönlendirme konusundaki tutarlı eğilimi” olarak tanımlamış, bu özellik bakımından insanların bireysel farklılıklar gösterebileceğini belirterek bu farklılıkların araştırılmasının önemine vurgu yapmış ve bu noktadan hareketle bir ölçüm aracı geliştirmiştir. Öz Bilinçlilik Ölçeği (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975: 523-525), üç faktörlü bir yapıya işaret etmiştir:

Kişisel/Özel Öz Bilinçlilik: Kişinin içsel düşüncelerine ve duygularına yönelik dikkatini yansıtmakta, benlik üzerine bilişsel ve kişisel bir düşünmeyi içermektedir. Bir kendine odaklı dikkat süreci olarak ele alınabilir.

Sosyal/Kamusal Öz Bilinçlilik: Kişinin “başkaları üzerinde etkisi olan sosyal bir nesne” olarak kendisine ilişkin farkındalığını içermekte, benliğin sosyal bir uyaran olma yönünü yansıtmaktadır. Bir kendine odaklı dikkat süreci olarak ele alınabilir.

Sosyal Anksiyete: Başkalarının varlığında deneyimlenen sıkıntı olarak kavramsallaştırılmaktadır. Kendine odaklı dikkat sürecine verilen bir tepki olarak ele alınabilir.

Kendine Odaklanmış Dikkate yönelik bireysel farklılıkları inceleyen çoğu çalışma, öz-bildirim ölçeklerine ya da cümle tamamlama testlerine dayanmaktadır (Mor ve Winquist, 2002: 660). Wicklund’a göre (1975: 268), öz farkındalığa bireysel farklılıklar temelinde yaklaşmak, içsel üçüncü değişkenlerin karıştırıcı etkisinin yaratabileceği problemlerden ötürü kaçınılacak bir durum niteliği taşımaktadır. Bununla birlikte; bireysel farklılıklar üzerine yoğunlaşan öz bilinçlilik çalışmaları, kişisel ve sosyal öz bilinçlilik kavramsallaştırmasından bu yana oldukça büyük değişikliklere uğramış; sosyal öz bilinçlilik, yapı geçerliğine yönelik eleştirilerin ve tartışmaların yoğunlaştığı çalışmaların (Gibbons, 1990: 294-299; Wicklund ve Gollwitzer, 1987: 504) etkisiyle birlikte literatürdeki popülerliğini yitirmiş ancak kişisel öz bilinçlilik, psikometrik özelliklerine yönelik problemlere işaret edebilecek karıştırıcı faktörlere (Franzoi, Davis ve Markwiese, 1990: 656-657; Schlenker &

Weigold, 1990: 826-827) rağmen popülerliğini sürdürmüştür (Silvia, Eichstaedt ve Phillips, 2005: 871).

2.2.4. Kişisel Öz Bilinçlilik

Fenigstein, Scheier ve Buss (1975: 522); birçok terapi ekolünün, felsefi yaklaşımın ve deneysel yöntem kullanan araştırmacının kendine odaklanma süreciyle ilgilendiğini belirtmiştir. Bu süreç; kişinin düşüncelerine, hislerine, davranışlarına ve görünümüne odaklanmasını; kendi üzerine düşünmesini, hayal kurmasını ve tahayyüllerde bulunmasını; kendiyile ilgili kararlar vermesini ve planlar yapmasını içermekte ve birtakım bireysel farklılıkları yansıtmaktadır. Bazı insanlar sürekli olarak kendileri hakkında düşünmekte, davranışlarını incelemekte ve düşünceleri üzerine kafa yormakta iken bazı insanlar öz bilinçten yoksun gibidir ve bu insanlar kendi güdülerine dair bir kavrayışa ulaşamamaktadır. Fenigstein, Scheier ve Buss (1975: 522-523) bu potansiyel bireysel farklılıklardan birine örnek olarak; öz bilinçliliği yüksek olan bireylerin içgörü terapisine kolayca uyum sağlayabileceğini ancak öz bilinçliliği düşük olan bireylerin dirençli olabileceğini göstermiştir.

Trapnell ve Campbell (1999: 286) ise psikolojik düşüncelilik kavramının zihinsel sağlık üzerine çalışan profesyoneller tarafından oldukça değerli görüldüğüne ve ampirik temeli olmayan bu yaklaşımın terapötik ilerleme için önemli görülüp teşvik edildiğine eleştirel bir vurgu yapmıştır. Bu bağlamda uzun yıllardır çalışılan bu kavrama ilişkin literatür, oldukça dikkat çekici bulguları açığa çıkarmıştır.

Kişisel öz bilinçliliğin; iyi tanımlanmış benlik bilinci ve kişisel benlik şemasıyla (Nasby, 1989: 122, 1997: 556-560), kendini tanıma ve anlamayla (Franzoi, 1983: 284; Franzoi, Davis ve Markwiese, 1990: 657; Trapnell ve Campbell, 1999: 265), kendini daha detaylı tanımlamayla (Turner, 1978: 129), biliş ihtiyacıyla (Reeves, Watson, Ramsey ve Morris, 2005: 439), benlikle ilgili bilgileri daha kapsamlı bir şekilde işlemeyle (Nasby, 1985: 704) ve daha az yalnızlıkla (Davis ve Franzoi, 1986: 603; Franzoi ve Davis, 1985: 772) ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Srull ve Gaelick (1983: 120) kişisel öz bilinçliliğin, benliğin biricik özelliklerine yönelik farkındalığı artırdığını ileri sürmüştür. Kişisel öz bilinçliliği yüksek bireylerin, kendileri hakkında bildirimlerde bulunurken daha içten olabildiği gösterilmiş (Hjelle ve Bernard, 1994: 63) ve kişisel öz bilinçlilik, yüksek öz bildirim geçerliği ve güvenilirliği ile ilişkili

bulunmuştur (Nasby, 1989: 950; Pryor, Gibbons, Wicklund, Fazio, ve Hood, 1977: 520). Telkine ve sosyal uyum baskılarına dirençle ilişkilendirilen öz bilinçliliğin (Froming ve Carver, 1981: 168; Scheier, Carver ve Gibbons, 1979: 1583); büyük beşli kişilik boyutlarından deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Scandell, 1998: 471; Trapnell ve Campbell, 1999: 301).

Öte yandan kişisel öz bilinçlilik; yüksek nevrotiklik, düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon ile ilişkili bulunmuş (Smith ve Greenberg, 1981: 328) ve aynı bulgular, farklı depresyon ölçekleriyle üç farklı üniversite öğrencisi örnekleminde tekrarlanmıştır (Ingram ve Smith, 1984: 149). Buna ek olarak anksiyetenin nevrotik bileşenlerinin (Matthews & Wells, 1988: 130; Wells, 1985: 1065) ve olumsuz değerlendirilme korkusunun (Monfries ve Kafer, 1994: 451) da kişisel öz bilinçlilikle ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Kişisel öz bilinçliliğin hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirilebilecek psikolojik sağlık değişkenleriyle ilişkili çıkması, araştırmacıları ikinci nesil araştırmalar yapmaya teşvik etmiş, yeni kavramsallaştırmalar ve modeller ortaya koymaya yöneltmiştir. Creed ve Funder (1998: 412) bu çelişkili bulguları “Paradoksal” olarak nitelendirmiştir. Grant, Franklin ve Langford (2002: 821), bir “Kendi Üzerine Düşünme ve İçgörü Ölçeği (The Self-Reflection and Insight Scale)”, McKenzie ve Hall (2008: 728) ise “Kişisel Kendine Odaklanma” ve “Sosyal Kendine Odaklanma” olmak üzere iki boyutlu bir “Kendine Odaklanma Ölçeği (Self-Absorption Scale)” oluşturmuş ve literatüre kazandırmıştır. Silvia, Eichstaedt ve Phillips’e göre, (2005: 871-872) literatüre yönelik bu katkılardan en çok dikkat çekenini ise Trapnell ve Campbell (1999: 293) tarafından geliştirilen “Düşünsel Geviş Getirme-Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği” (Rumination-Reflection Questionnaire – RRQ) olmuştur.

2.2.5. Kişisel Öz Bilinçliliğin Ötesinde: Kendine Odaklanma Paradoksu

Kişisel öz bilinçliliğin genel anlamda hem kendini tanıma hem de psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesi sonucunda Trapnell ve Campbell (1999: 284), bu çelişkili araştırma bulgularının işaret ettiği paradoksal durumu çözümleyebilmek amacıyla Beş Faktörlü Kişilik Kuramının “Nevrotiklik” ve

“Deneyime Açıklık” kişilik boyutlarını (McCrae, 1993: 577) temel alarak kişisel öz bilinçliliğin aslında iki farklı biricik boyuttan oluştuğunu ileri sürmüştür:

Kendi Üzerine Düşünme (Self-Reflection): Orijinal, biricik ve alternatif benlik algılarının oyunbaz bir keşfine işaret etmektedir. Kendine odaklanmaya yönelik olumlu epistemik güduları (merak) yansıtmaktadır. Keşif temelli bir bilişsel duygulanımsal süreci içermektedir. Kaynağını; soyut veya felsefi düşünmeye duyulan keyif verici, içsel motivasyon temelli bir entelektüel ilgiden almaktadır. Kişisel öz bilinçliliğin kendini tanıma ile ilişkisinden sorumlu gibi görünmektedir (Trapnell ve Campbell, 1999: 289-291).

Düşünsel Geviş Getirme (Self-Rumination): Tehditlere, kayıplara ve benliğe yönelik algılanan haksızlıklara takıntılı bir şekilde odaklanmaya işaret etmektedir. Kendine odaklanmaya yönelik olumsuz nevrotik güduları (korku) yansıtmaktadır. Güvenlik temelli bir bilişsel duygulanımsal süreci içermektedir. Kaynağını; benlik hakkında tekrarlayıcı bir şekilde düşünmeden almaktadır. Kişisel öz bilinçliliğin psikolojik sıkıntı ile ilişkisinden sorumlu gibi görünmektedir (Trapnell ve Campbell, 1999: 290-292).

Bu iki boyut; dikkatin kişinin düşünce ve duygularına yönelmesi bakımından ortaklaşan ancak dikkati benliğe yönlendiren motivasyon temelinde birbirinden ayrılan, eşit derecede kişisel, öz düzenleyici eğilimlerdir (Trapnell ve Campbell, 1999: 290-292). Öz Bilinçlilik Ölçeği (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975: 522) kendine odaklanmaya yönelik nevrotik (korku ve güvenlik temelli) güduları epistemik (merak ve keşif temelli) güdülerden ayırtmakta yetersiz kalmıştır ve bunun nedeni, ölçek maddelerindeki ifadelerin motivasyonel belirsizliğidir (Trapnell ve Campbell, 1999: 285).

Trapnell ve Campbell (1999: 293) bu ölçek maddelerini düzenlemiş ve bir “Düşünsel Geviş Getirme-Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği” (Rumination-Reflection Questionnaire – RRQ) oluşturmuştur. Bu model, literatürde “Kendine Odaklanma Paradoksu (Self-Absorption Paradox)” olarak adlandırılmıştır.

Literatürde, bu model tarafından öngörülen kavramsallaştırma ve ilişkilerin desteklendiği çalışmalar bulunmaktadır. Joireman, Parrott ve Hammersla (2002: 53) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada düşünsel geviş getirme ile perspektif alma arasında negatif, kişisel sıkıntı arasında ise pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Kendi

üzerine düşünme ise perspektif alma ve empatik ilgi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar bu çalışmada, Düşünsel Geviş Getirme-Kendi Üzerine Düşünme Ölçeğinin (Trapnell ve Campbell, 1999: 293) geçerli ve güvenilir bulunduğunu iletmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada; kendi üzerine düşünme deneyime açıklık kişilik boyutuyla, düşünsel geviş getirme ise nevroitiklik boyutuyla ilişkili bulunmuş; kendi üzerine düşünme hatıraların duygulanımsal içeriğiyle ilişkili bulunmamış, düşünsel geviş getirme ise mutlu ve mutsuz hatıra içerikleriyle ilişkili bulunmuştur (Teasdale ve Green, 2004: 1938). Bir yapısal model çalışmasında yaş ve cinsiyet kontrol edildiğinde; otantikliğin, kendi üzerine düşünme ve düşünsel geviş getirme ile yaşam doyumu ve sıkıntı arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmuştur. Bir başka deyişle; kendi üzerine düşünme eğilimi yüksek olan bireyler daha otantik olabilmekte ve bu da bireylerin yaşam doyumunu artırabilmekte ve sıkıntılarını azaltabilmektedir. Benzer şekilde; düşünsel geviş getirme eğilimi yüksek olan bireyler daha az otantik olabilmekte ve bu da bireylerin yaşam doyumunu azaltabilmekte ve sıkıntılarını azaltabilmektedir (Boyraz ve Kuhl, 2015: 70).

Literatürde, bu model tarafından öngörülen kavramsallaştırma ve ilişkilerin desteklenmediği çalışmalar da bulunmaktadır. Takano ve Tanno (2009: 260) tarafından gerçekleştirilen bir yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında, kendi üzerine düşünmenin düşünsel geviş getirmeyi yordadığı ancak düşünsel geviş getirmenin kendi üzerine düşünmeyi yordamadığı rapor edilmiş; kendi üzerine düşünme depresyonla düşük düzeyde, düşünsel geviş getirme ise yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur ancak kendi üzerine düşünmenin depresyon üzerindeki toplam etkisinin sıfıra yakın olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, kendi üzerine düşünmenin uyumsal bir etkiye sahip olduğuna fakat bu etkinin düşünsel geviş getirme tarafından engellendiğine vurgu yapmış ve kendi üzerine düşünmeye eğilimli olan bireylerin aynı zamanda düşünsel geviş getirmeye yatkın olabileceğini ileri sürmüştür. Lyke (2009: 66) kendi üzerine düşünmenin mutluluk, yaşam doyumu ya da daha yüksek içgörü ile anlamlı bir ilişki göstermediğini bildirmiştir. Anksiyete ve stres ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösteren (Grant vd., 2002: 821) kendi üzerine düşünme; sosyal anksiyete, başkalarından onay alma yönelimi, utanç ve suçluluk ile ilişkili bulunmuştur (Watson, Morris, Ramsey ve Hickman, 1996: 190).

Bu çelişkili araştırma bulguları, tıpkı kişisel öz bilinçliliğe yönelik çelişkili bulguların tartışmalara, ikinci nesil modellere ve alternatif kavramsallaştırmalara yol açması gibi

farklı fikirlerin ve kavramların doğmasına zemin hazırlamıştır. Takano ve Tanno'ya (2009: 261-263) göre literatürde düşünsel geniş getirmenin uyumsuz bir kendine odaklanmaya yol açtığı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik sağlık değişkenleriyle ilişkili olduğu konusunda bir fikir birliği olmakla birlikte, kendi üzerine düşünmenin uyumsal rolü tartışmalıdır. Araştırmacılar, düşünsel geniş getirmenin yokluğunda kendi üzerine düşünmenin olumlu psikolojik sağlık değişkenleriyle ilişkili olabileceğini aktarmaktadır ancak öte yandan kendi üzerine düşünmenin olumlu boyutunun, düşünsel geniş getirmenin olumsuz boyutu tarafından kolaylıkla engellenebileceğine vurgu yapmaktadır. Joormann, Dkane ve Gotlib (2006: 269) de düşünsel geniş getirme boyutunun var olmadığı durumda kendi üzerine düşünme boyutunun uyumsal olabileceği görüşüne katılmaktadır ancak bu iki boyutun uyumlu ve uyumsuz bilişsel stiller şeklinde iki ayrı sabit yapı gibi işlev göstermek yerine, bir süreklilik döngüsüne sahip olabileceğini öne sürmüştür. Tartışmalar, farklı kavramların da dahil edilmesiyle daha ileri bir boyuta taşınmış, kendi üzerine düşünmenin karanlık boyutu aydınlatılmaya çalışılmıştır.

2.2.6. Kendine Odaklanma Paradoksunun Ötesinde: Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı

Şimşek (2013a: 1109), kendi üzerine düşünmenin psikolojik sağlık açısından yararlı etkilerinin aydınlatılabilmesi için iki baskılayıcı değişkenin göz önünde bulundurulması gerektiğini ileri sürmüştür. İlk değişken, Trapnell ve Campbell'ın (1999: 293) modelinde halihazırda yer alan ve diğer araştırmacılar tarafından da engelleyici boyutu tartışılan düşünsel geniş getirmedir. İkinci baskılayıcı değişken ise "Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı (Need for Absolute Truth)" olarak adlandırılan yeni bir değişkendir.

Şimşek (2013a: 1110), Trapnell ve Campbell'ın (1999: 293) ölçeğinde yer alan maddelerin salt bir epistemik merak karşılık gelmediğini, aynı zamanda benlik hakkında mutlak bilgiye ulaşmaya motive soyut bir benlik analizini yansıttığını öne sürmüştür. Bu bağlamda yaptığı istatistiksel analizler sonucunda mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacını kontrol etmiş ve kendi üzerine düşünmenin zihinsel sağlık değişkenleriyle ilişkisinin beklenen yönde ve önemli bir ölçüde değiştiğini bulgulamıştır. Düşünsel geniş getirmenin de -her ne kadar mutlak gerçekliğe ulaşma

ihtiyacı kadar olmasa da- bir baskılayıcı değişken olarak işlev gösterebildiğini belirten araştırmacı, iki baskılayıcı değişkeni analize dahil ederek yaptığı çalışmada benlik kavramı netliği, benlik saygısı, içgörü, depresyon ve anksiyetenin kendi üzerine düşünme ile ilişkilerinin yönünün ya da gücünün beklendiği şekilde değiştiğini bulgulamıştır (Şimşek, 2013a: 1115-1117). Bu bulgu, başka bir örnekleme yapılan bir diğer çalışmada da tekrarlanmıştır (Şimşek, Ceylandağ ve Akcan, 2013: 306).

Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı; kişisel deneyimlerin ya da benliğin ardındaki aşırı genelleştirilmiş, her bağlamda geçerli ve üst anlamlara karşılık gelen gerçekleri içermekte ve benlik ile ilgili üst düzey temsilleri yansıtmaktadır (Şimşek, 2013a: 1111). Watkins'in (2008: 163) ileri sürdüğü, "üst düzey temsillerin üç temel olumsuz sonucu" üzerinden Şimşek (2013a: 1111), yüksek düzeyde mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının aşırı genelleme eğilimiyle, kendini düzenleme güçlüğüyle ve her bir olay için temel bir açıklama ya da anlam bulmaya yönelik işlevsiz ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Literatürde, psikolojik sağlık söz konusu olduğunda, mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacıyla önemli şekilde ilişkili olan "kendi üzerine düşünmenin soyut biçimlerinin" somut biçimlerine kıyasla daha olumsuz bir boyut taşıyabileceği üzerinde durulmuştur. Hixon ve Swann (1993: 35), "neden" sorusuyla tetiklenen bir kendi üzerine düşünmenin, içgörü için zararlı olabileceğini göstermiş; Watkins, Baeyens ve Read (2009: 55) olumsuz duygu tepkiselliğinin; "ne" ve "nasıl" sorularıyla ilgilenen somut kendine odaklanma biçimlerindense, "neden" sorularına yönelen soyut kendine odaklanma biçimleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Azalmış somut düşünce endişe bağlamında yaygın anksiyete bozukluğunda, ruminasyon bağlamında ise depresif bozukluklarda gözlenebilmektedir (Watkins ve Moulds, 2007: 1392-1393).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; çalışmanın katılımcılarına ilişkin bilgiler verilmiş, çalışmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılmış ve son olarak verilerin nasıl toplandığı ve hangi yöntemlerle analiz edildiği tarif edilmiştir.

3.1. Katılımcılar

Bu çalışmada, 18-65 yaş arasında olmak dışında herhangi bir içleme ya da dışlama kriteri kullanılmamıştır. Bu çalışmanın katılımcıları, yaşları 18 ila 62 arasında değişen ve yaş ortalamaları 27 olan 321 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların 247'si (%76.9) kadın, 72'si (%22.4) erkektir. Kendini “Queer” olarak tanımlayan 1 katılımcı ve “Non Binary” olarak tanımlayan 1 katılımcı, “Diğer” (%0.6) kategorisinde yer almıştır. Katılımcılara yönelik detaylı bilgi “Bulgular” başlığı altında verilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; katılımcıların çeşitli demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuş “Demografik Bilgi Formu”, benlik uyumsuzluğu seviyelerinin ölçülebilmesi için “Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi”, ruminatif kendine odaklanma ve reflektif kendine odaklanma seviyelerinin ölçülebilmesi için “Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği”, mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı seviyelerinin ölçülebilmesi için “Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği”, depresyon seviyelerinin ölçülebilmesi için “Beck Depresyon Envanteri” ve anksiyete seviyelerinin ölçülebilmesi için “Beck Anksiyete Envanteri” kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu sırasıyla yaş, cinsiyet, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey, psikolojik destek durumu/geçmişi, psikiyatrik tanı durumu/geçmişi ve son 6 ay içerisinde travmatik bir olay yaşama/yaşamama

durumu ile ilgili bilgi almak üzere tasarlanan sorulardan ve cevap seçeneklerinden oluşmuştur.

3.2.2. Beck Anksiyete Envanteri

Katılımcıların anksiyete düzeyleri, Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory: Beck vd., 1988) aracılığıyla ölçülmüştür. Anksiyete semptomlarının düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek, öz-bildirime dayalı 21 maddeden oluşmakta olup katılımcıların her madde için puanları 0 ile 3 arasında değişebilmektedir. 4'lü likert tipi forma sahip ölçekten alınan yüksek puanlar, anksiyete semptomlarının şiddetinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998: 167) tarafından gerçekleştirilmiştir ve iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur.

3.2.3. Beck Depresyon Envanteri

Katılımcıların depresyon düzeyleri, Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory: Beck vd., 1979) aracılığıyla ölçülmüştür. Bilişsel, duygusal, motivasyonel, davranışsal, bedensel birçok alanda depresyon semptomlarının düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek, öz-bildirime dayalı 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi forma sahiptir, katılımcıların her madde için puanları 0 ile 3 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, depresyon semptomlarının şiddetinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Tegin (1980) tarafından, psikometrik değerlendirmeleri Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .90 bulunmuştur.

3.2.4. Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi

Katılımcıların benlik uyumsuzlukları seviyeleri, Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi (Integrated Self-Discrepancy Index: Hardin ve Lakin, 2009) aracılığıyla ölçülmüştür. Bu ölçek; katılımcıların gerçek benlikleri ile ideal, zaruri ve istenmeyen benlikleri arasındaki uyumsuzluğu ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Öncelikle katılımcılardan; ideal, zaruri ve istenmeyen benliklerini tanımlayan ya da niteleyen,

her bir benlik alanı için 5 adet sıfat sıralamaları istenmektedir. Ardından katılımcılara yaklaşık 100 sıfatlık bir liste verilmekte ve kendi sıfat sıralamalarında eklemeyi, çıkarma, değiştirme gibi düzenlemeler yapabilmelerine imkan tanınmaktadır. Son olarak, katılımcılardan 3 benlik alanı için de sıraladıkları sıfatları, kendilerini ne kadar tanımladığı ya da kendilerine ne kadar uyduğu açısından 1 ile 5 arasında puanlamaları beklenmektedir. Yüksek puanlar daha düşük benlik uyumsuzluklarına, düşük puanlar ise daha yüksek benlik uyumsuzluklarına karşılık gelmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu ve geçerlik-güvenirlik çalışması Gürcan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı orijinal çalışmada ideal benlik uyumsuzluğu için .71, zaruri benlik uyumsuzluğu için .65 bulunmuştur (Hardin ve Lakin, 2009: 248). Ölçeğin Türkiye uygulamasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ideal benlik uyumsuzluğu için .78, zaruri benlik uyumsuzluğu için .81 ve istenmeyen benlik uyumsuzluğu için .86 bulunmuştur (Gürcan, 2015: 36). Bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ideal benlik uyumsuzluğu için .81; zaruri benlik uyumsuzluğu için .82; istenmeyen benlik uyumsuzluğu için .87 bulunmuştur.

3.2.5. Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği

Katılımcıların reflektif kendine odaklanma ve ruminatif kendine odaklanma seviyeleri, Kendi Üzerine Düşünme – Düşünsel Geviş Getirme Ölçeği (The Rumination-Reflection Questionnaire; Trapnell ve Campbell, 1999) aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçek; “Kendi Üzerine Düşünme (Reflection)” boyutu için 12 madde ve “Düşünsel Geviş Getirme (Rumination)” boyutu için 12 madde olmak üzere toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5’li likert tipi forma sahiptir. Öz-bildirime dayalı olan bu ölçeğin Türkçe adaptasyonu Şimşek (2013a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı orijinal çalışmada, düşünsel geviş getirme için .90, kendi üzerine düşünme için .91 bulunmuştur (Trapnell ve Campbell, 1999: 294). Türkiye çalışmasında ise bu değer düşünsel geviş getirme için .87, kendi üzerine düşünme için .78 olduğu görülmüştür (Şimşek, 2013a: 1113). Bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları düşünsel geviş getirme için .91, kendi üzerine düşünme için .83 bulunmuştur.

3.2.6. Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği

Kendi Üzerine Düşünme üzerinde baskılayıcı değişken rolü üstlenerek bu değişkenin çeşitli psikolojik sağlık değişkenleri ile ilişkisini hem anlamlılık hem de ilişki yönü bakımından etkileme potansiyeline sahip olan ‘‘Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı’’ kavramı, kişilerin kendileri hakkında mutlak gerçeği arama eğilimlerini yansıtmakta olup bu çalışmada Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği (Need For Absolute Truth Scale: Şimşek, 2013a) aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Öz-bildirime dayanan ve 5’li likert tipi puanlama sistemine sahip olan ölçekte, daha yüksek puan daha yüksek bir mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı orijinal çalışmada .75 değerindedir (Şimşek, 2013a: 1113). Bu çalışmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .78 bulunmuştur.

3.3. İşlem ve Veri Analizi

Bu çalışmada öncelikle; belirtilen tüm ölçek formları -bilgilendirilmiş onam formuyla birlikte- Survey Monkey çevrimiçi anket portalına yüklenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu ile demografik bilgi formu sırasıyla -ve en başta olacak şekilde- sabit tutulmuş, diğer ölçek formlarının sıraları ise her bir katılımcı için karıştırılmıştır. Bu yolla, sıralama etkisinin önüne geçebilmek amaçlanmıştır. Verilerin tamamı, ulaşılabilirlik esasına göre kolayda örnekleme yoluyla toplanmıştır. Çalışmanın internet bağlantısı ve afişi çeşitli sosyal medya platformları üzerinden paylaşılmış; buna ek olarak çalışmanın kare kodu oluşturulmuş ve İstanbul Rumeli Üniversitesi personellerinin ve öğrencilerinin bir kısmına elden dağıtılmıştır ancak ilgili çalışmaya müsait bir zamanlarında kare kodu okutarak bireysel ve çevrimiçi olarak katılmaları istenmiştir. Yüz yüze kare kod dağıtılan tüm katılımcılara, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu hatırlatılmıştır. Bu sürecin sonunda toplamda 350 katılımcıya ulaşılmış ancak yaşı 18-65 arasında olmayan katılımcılar ve ‘‘Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi’’ ölçeğine rastgele ya da yönergelere uygun olmayan cevaplar verdiği (örneğin: ‘‘silah’’, ‘‘mutlu olmak-mutlu oldum-mutluyum’’, tek bir özellik kutucuğuna birden çok özellik ya da ifade yazmak, özellik kutucuklarına özellik yazmak yerine nokta koymak...) tespit edilen katılımcılar analiz sürecine dahil edilmemiştir. Böylelikle, veri analizi süreci 321 katılımcı ile yürütülmüştür.

Çalışmadaki değişkenlerin demografik özellikler açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için SPSS 26 yazılımıyla bağımsız gruplar t testi, Mann Whitney-U testi, iki yönlü ANOVA ve Welch'in varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için yine SPSS 26 aracılığıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Aracılık etkisinin test edilmesi için ise LISREL 8.80 aracılığıyla yapısal eşitlik modellemesi üzerinden ölçme modeli ve yapısal model testi gerçekleştirilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere Yönelik Betimsel Bulgular

Katılımcıların 247'si (%76.9) kadın, 72'si erkektir (%22.4). Yaşları 18 ile 62 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 27'dir ($SS = 7.07$). Katılımcıların %2.2'si lise mezunu, %1.2'si ön lisans öğrencisi, %2.5'i ön lisans mezunu, %30.2'si lisans öğrencisi, %22.7'si lisans mezunu, %26.5'i yüksek lisans öğrencisi, %6.2'si yüksek lisans mezunu, %6.2'si doktora öğrencisi ve %2.2'si ise doktor ve üzeridir.

Katılımcıların %53.9'u romantik bir ilişkisinin olduğunu, %46.1'i ise romantik bir ilişkisinin olmadığını bildirmiştir. Katılımcıların %18.4'ü evli, %77.9'u bekar ve daha önce evlenmemiş, %3.4'ü bekar ve boşanmış, %0.3'ü ise bekar ve eşi vefat etmiş bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %10.6'sı düşük, %79.1'i orta, %10.3'ü ise yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğunu bildirmiştir.

Katılımcılara, daha önce psikolojik destek/yardım/tedavi hizmeti alıp almadıkları sorulmuştur. Katılımcıların %19.3'ü aldığını ve almaya devam ettiğini, %10'u aldığını fakat sürecin tamamlandığını, %17.1'i aldığını fakat süreç tamamlanmadan bıraktığını bildirmiş olup %19'u almadığını ancak şu an ihtiyaç duyduğunu, %19.9'u almadığını -şu an ihtiyacı olmadığını- ancak daha önce ihtiyaç duyduğu bir zaman olduğunu, %14.6'sı ise almadığını ve hiç ihtiyaç duymadığını bildirmiştir.

Katılımcılara, daha önce psikiyatrik bir tanı alıp almadıkları sorulmuştur. Katılımcıların %15.6'sı aldığını ve tanı kriterlerini hala karşıladığını, %8.1'i aldığını fakat tanı kriterlerini artık karşılamadığını, %57'si almadığını ve bir tanının kriterlerini karşıladığını düşünmediğini, %19.3'ü almadığını fakat bir tanının kriterlerini karşılıyor olabileceğini düşündüğünü bildirmiştir.

Son olarak, katılımcılara son 6 ay içerisinde onları derinden etkileyen travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş; katılımcıların 114'ü (%35.5) yaşadığını, 207'si (%64.5) ise yaşamadığını bildirmiştir.

Demografik özelliklere ilişkin detaylı veriler Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Katılımcı Grubunun Demografik Özellikleri

Yaş	Ort.	Ss
	27.00	7.07
	N	%
Cinsiyet		
Erkek	72	22.4
Kadın	247	76.9
Diğer (lütfen belirtin)	2	0.6
Eğitim		
Lise Mezunu	7	2.2
Ön lisans Öğrencisi	4	1.2
Ön lisans Mezunu	8	2.5
Lisans Öğrencisi	97	30.2
Lisans Mezunu	73	22.7
Yüksek Lisans Öğrencisi	85	26.5
Yüksek Lisans Mezunu	20	6.2
Doktora Öğrencisi	20	6.2
Doktora ve Üzeri	7	2.2
İlişki Durumu		
Var	173	53.9
Yok	148	46.1
Medeni Durum		
Evli	59	18.4
Bekar (Daha önce evlenmemiş)	250	77.9
Bekar (Boşanmış)	11	3.4
Bekar (Eşi vefat etmiş)	1	0.3
Sosyo Ekonomik Statü		
Düşük	34	10.6
Orta	254	79.1
Yüksek	33	10.3
Daha önce psikolojik destek/yardım/televizyon hizmeti aldınız mı?		
1. Evet (aldım, hala alıyorum)	62	19.3
2. Evet (aldım, süreç tamamlandı)	32	10.0
3. Evet (aldım, süreç tamamlanmadan bıraktım)	55	17.1
4. Hayır (almadım, şu an ihtiyaç duymuyorum)	61	19.0
5. Hayır (almadım, şu an ihtiyacım yok ama ihtiyaç duyduğum oldu)	64	19.9
6. Hayır (almadım, hiç ihtiyaç duymadım)	47	14.6
Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı?		
1. Aldım (tanı kriterlerini hala karşılıyorum)	50	15.6
2. Aldım (tanı kriterlerini artık karşılamıyorum)	26	8.1
3. Almadım (ve bir tanının kriterlerini karşıladığımı düşünmüyorum)	183	57.0
4. Almadım (fakat bir tanının kriterlerini karşılıyor olabileceğimi düşünüyorum)	62	19.3
Son 6 ay içerisinde sizi derinden etkileyen travmatik bir olay yaşadınız mı?		
Evet	114	35.5
Hayır	207	64.5

4.2. Değişkenlere Yönelik Betimsel Bulgular

Öncelikle, tüm ölçek toplam puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek verilerin normal dağılıp dağılmadığı değerlendirilmiştir. Tablo 4.2’de görülebileceği üzere tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasındadır. Dahası, depresyon dışındaki tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu, depresyonun da oldukça minimal bir sapma gösterdiği görülmüştür. Buradan hareketle, değişkenlere ait verilerin normal dağıldığı söylenebilmektedir. Değişkenlere ait verilere yönelik detaylı bilgi Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları

Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı	.78	15.89	11.85	0.89	0.21
Düşünsel Geviş Getirme	.91	14.32	9.70	1.01	1.17
Kendi Üzerine Düşünme	.83	16.50	4.52	-0.22	-0.58
İdeal Benlik Uyuşmazlığı	.81	39.57	10.27	-0.24	-0.60
Zaruri Benlik Uyuşmazlığı	.82	44.29	8.09	-0.15	-0.63
İstenmeyen Benlik Uyuşmazlığı	.87	14.65	4.74	-0.14	-0.69
Depresyon	.90	12.75	4.82	0.43	-0.52
Anksiyete	.92	12.37	5.88	0.61	-0.75

4.2.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Demografik Özellikler Temelinde Karşılaştırılması

4.2.1.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Cinsiyet Temelinde Karşılaştırılması

Çalışmadaki değişkenlerin toplam puanlarının kadınlarda ve erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için öncelikle her iki cinsiyet grubu için de normal dağılım sınaması yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu gözlenmiş ve dolayısıyla verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Bu işlemlerin ardından, bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar, kadınların anksiyete toplam puanlarının (Ort. = 16.72, SS = 11.86) erkeklerin anksiyete toplam puanlarından (Ort. = 12.61, SS = 11.21) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($t_{(317)} = -2.622$, $p < .01$). Diğer değişkenlerin toplam puanları cinsiyete göre farklılaşmamıştır.

Tablo 4.3: Anksiyete Puanlarının Cinsiyet Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Erkek (n=72)		Kadın (n=247)		t
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
Anksiyete	12.61	11.21	16.72	11.86	-2.62**

**p<.01

4.2.1.2. Değişkenlere İlişkin Verilerin İlişki Durumu Temelinde Karşılaştırılması

Çalışmadaki değişkenlerin toplam puanlarının romantik bir ilişkisi olanlar ve olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için öncelikle her iki grup için de normal dağılım sınaması yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında dağıldığı görülmüş ve dolayısıyla verilerin her iki grup için de normal dağıldığı varsayılmıştır. Ardından, bağımsız gruplar t testi yapılmış ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

4.2.1.3. Değişkenlere İlişkin Verilerin Travmatik Olay Deneyimi Temelinde Karşılaştırılması

Son 6 ay içerisinde travmatik bir olay yaşadığını bildiren bireyler ile bildirmeyen bireyler arasında, çalışmadaki değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit edebilmek için öncelikle her iki grup için de normal dağılım sınaması yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu gözlenmiş ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Ardından, bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, son 6 ayda travmatik bir olay deneyimlediğini bildiren bireylerin anksiyete ($t_{(186)} = 5.255, p < .001$), depresyon ($t_{(184)} = 4.832, p < .001$), düşümsel geniş getirme ($t_{(319)} = 3.454, p < .01$) ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ($t_{(319)} = 2.162, p < .05$) toplam puanları; bildirmeyen bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer değişkenler için anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4.4: Anksiyete, Depresyon, Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı ve Düşünsel Geviş Getirme Puanlarının Travmatik Olay Deneyimi Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Travma/Evet (n=114)		Travma/Hayır (n=207)		t
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
Anksiyete	20.72	13.25	13.23	10.09	5.25***
Depresyon	18.00	10.98	12.30	8.27	4.83***
Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı	17.23	4.47	16.10	4.51	2.16*
Düşünsel geviş getirme	42.20	10.59	38.13	9.82	3.45**

***p<.001 **p<.01 *p<.05

4.2.1.4. Değişkenlere İlişkin Verilerin Medeni Durum Temelinde Karşılaştırılması

Çalışmadaki değişkenlerin toplam puanlarının evli ve bekar bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla öncelikle her iki grup için de normal dağılım sınaması yapılmış, depresyon değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu bulgulanmıştır. Normal dağılan veriler için bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Bekar olduğunu bildiren bireylerin zaruri benlik uyumsuzluğu ($t_{(319)} = -2.539$, $p < .05$), kendi üzerine düşünme ($t_{(319)} = -2.629$, $p < .01$) ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ($t_{(319)} = -3.022$, $p < .01$) toplam puanları; evli olduğunu bildiren bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenler için anlamlı bir fark bulunamamıştır. Normal dağılım göstermeyen depresyon değişkeni ile gerçekleştirilen Mann-Whitney U analizi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.5. Zaruri Benlik Uyuşmazlığı, Kendi Üzerine Düşünme ve Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Puanlarının Medeni Durum Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Evli (n=59)		Bekar (n=262)		t
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
Zaruri benlik uyumsuzluğu	11.32	4.35	13.07	4.87	-2.53*
Kendi üzerine düşünme	41.81	8.27	44.85	7.96	-2.62**
Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı	14.91	4.76	16.86	4.40	-3.02**

**p<.01 *p<.05

4.2.1.5. Değişkenlere İlişkin Verilerin Sosyoekonomik Düzey Temelinde Karşılaştırılması

Sosyoekonomik düzeyini düşük, orta ve yüksek olarak bildiren katılımcılar arasında, çalışmadaki değişkenler kapsamında alınan puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınıyabilmek için öncelikle her bir grup için normallik dağılımı sınaması yapılmış, tüm değişkenler için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu bulgulanmış ve dolayısıyla verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Bu işlemin ardından tek yönlü ANOVA testi gerçekleştirilmiş, varyansların homojen dağıldığı görülmüş ve anlamlı farklılık söz konusu olan değişkenlerin hangi gruplar için farklılaştığını belirleyebilmek için Post Hoc testi yapılmıştır. Sosyoekonomik düzeyinin düşük olduğunu bildiren bireylerin depresyon ($F_{(2,318)} = 6.866$; $p < .01$) ve düşünsel geniş getirme ($F_{(2,318)} = 4.933$; $p < .01$) puan ortalamalarının; orta ve yüksek sosyoekonomik düzey bildiren bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyoekonomik düzeyini düşük olarak niteleyen bireylerin zaruri benlik uyumsuzluğu ($F_{(2,318)} = 3.509$; $p < .05$) puan ortalamaları, orta olarak niteleyen bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenler için anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4.6. Depresyon, Düşünsel Geviş Getirme ve Zaruri Benlik Uyuşmazlığı Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Düşük (1)		Orta (2)		Yüksek (3)		F	p	Fark
	N=34		N=254		N=33				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
DEP	18.97	10.45	14.21	9.52	10.39	8.53	6.86	0.00	1>2, 1>3
DGG	44.23	8.72	39.31	10.34	36.75	9.94	4.93	0.00	1>2, 1>3
ZAR	14.79	5.18	12.53	4.67	12.27	5.19	3.50	0.03	1>2

4.2.1.6. Değişkenlere İlişkin Verilerin Eğitim Seviyesi Temelinde Karşılaştırılması

Çalışmadaki değişkenlerin toplam puanlarının eğitim seviyesi düşük (lise mezunu, ön lisans öğrencisi, ön lisans mezunu, lisans öğrencisi ve lisans mezunu) ve yüksek (yüksek lisans öğrencisi, yüksek lisans mezunu, doktora öğrencisi, doktor ve üstü)

bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla öncelikle verilerin her iki grupta da normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş, depresyon haricindeki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösteren değişkenler için bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Eğitim seviyesi düşük bireylerin anksiyete ($t_{(304,891)} = 2.252, p < .05$), düşünsel geviş getirme ($t_{(319)} = 2.154, p < .05$), zaruri benlik uyumsuzluğu ($t_{(316,463)} = 3.533, p < .001$) ve istenmeyen benlik uyumluluğu ($t_{(305,125)} = 3.060, p < .01$) toplam puanları eğitim seviyesi yüksek bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek; eğitim seviyesi yüksek bireylerin kendi üzerine düşünme ($t_{(306,382)} = -2.135, p < .05$) toplam puanları ise eğitim seviyesi düşük bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Son olarak, normal dağılım göstermeyen depresyon değişkeninin eğitim seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Mann-Whitney U testi yapılmış; eğitim seviyesi düşük bireylerin depresyon puanlarının (sıra ortalaması = 180.21), yüksek bireylerin depresyon puanı sıra ortalamalarından (sıra ortalaması = 133.49) anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır ($U = 8842; z = -4.442; p < .001$).

Tablo 4.7. Anksiyete, Depresyon, Düşünsel Geviş Getirme, Kendi Üzerine Düşünme, Zaruri Benlik Uyuşmazlığı ve İstenmeyen Benlik Uyumu Puanlarının Eğitim Seviyesi Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Düşük (n=189)		Yüksek (n=132)		t
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
ANK	17.10	12.45	14.16	10.75	2.25*
DEP	16.16	9.88	11.68	8.82	4.25***
DGG	40.60	4.29	38.10	10.55	2.18*
KÜD	43.51	8.54	45.40	7.29	-2.15*
ZAR	13.49	5.21	11.68	3.98	3.37***
İST	13.18	6.14	11.21	5.29	2.98**

***p<.001 **p<.01 *p<.05

4.2.1.7. Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikolojik Destek Durumu Temelinde Karşılaştırılması

Çalışmadaki değişkenlere ilişkin puanların, farklı psikolojik destek alma durumlarına sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için öncelikle -her bir grup için, her bir değişken bağlamında- normal dağılım sınaması yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5

ile +1,5 arasında olduğu görülmüş ve dolayısıyla verilerin tüm gruplar için normal dağıldığı varsayılmıştır. Ardından, tek yönlü ANOVA testi gerçekleştirilmiş ve her bir psikolojik destek grubunun her bir değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Varyans homojenliği değerlendirildiğinde; mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı, ideal benlik uyumsuzluğu ve zaruri benlik uyumsuzluğu dışındaki tüm değişkenlerde varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür. Varyans homojenliği söz konusu olan mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı, ideal benlik uyumsuzluğu ve zaruri benlik uyumsuzluğu değişkenleri açısından psikolojik destek gruplarının nasıl farklılaştığını tespit etmek için Post Hoc analizi yapılmıştır. Varyans homojenliği olmayan istenmeyen benlik uyumsuzluğu, depresyon, anksiyete, kendi üzerine düşünme ve düşünsel geniş getirme değişkenleri açısından psikolojik destek gruplarının nasıl farklılaştığını tespit etmek için ise Welch'in varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmış, veriler Tablo 4.8'de sunulmuştur.

“Destek-Evet/Süreç-Devam”, “Destek-Evet/Süreç-Bırak” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubundaki bireylerin ideal benlik uyumsuzluğu puan ortalamaları, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundaki bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. “Destek-Evet/Süreç-Bırak” grubundaki bireylerin zaruri benlik uyumsuzluğu puan ortalamaları, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” grubundaki bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla bulunmuştur. “Destek-Evet/Süreç-Güncel”, “Destek-Evet/Süreç-Tamam” ve Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” gruplarının üçünün de istenmeyen benlik uyumluluğu puan ortalamaları, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubuna kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubunun istenmeyen benlik uyumluluğu puan ortalamalarının “Destek-Evet/Süreç-Tamam” grubundan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

“Destek-Evet/Süreç-Devam”, “Destek-Evet/Süreç-Bırak” ve Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubundaki bireylerin anksiyete puan ortalamalarının, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” grubundaki bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkide daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, “Destek-Evet/Süreç-Tamam” grubundaki bireylerin anksiyete puan ortalamaları, “Destek-Evet/Süreç-Bırak” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubundaki bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur. Ayrıca; “Destek-

Evet/Süreç-Güncel” grubundaki bireylerin depresyon puan ortalamalarının, “Destek-Evet/Süreç-Tamam” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundaki bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fazla olduğu görülmüştür. “Destek-Evet/Süreç-Tamam” grubundaki bireylerin depresyon puan ortalamaları, “Destek-Evet/Süreç-Bırak” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubundaki bireylerden daha düşük seyretmiştir. Bununla birlikte, bu son bahsedilen iki grubun depresyon puan ortalamaları “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” ve Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundaki bireylerden fazla bulunmuştur.

“Destek-Evet/Süreç-Güncel”, “Destek-Evet/Süreç-Bırak” ve Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” gruplarının düşünsel geniş getirme puan ortalamaları, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” gruplarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla bulunmuştur. “Destek-Evet/Süreç-Güncel” grubundaki bireylerin kendi üzerine düşünme puan ortalamaları; “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel”, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundaki bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla bulunmuştur. Ayrıca, “Destek-Evet/Süreç-Tamam” ve “Destek-Evet/Süreç-Bırak” grubundaki bireylerin kendi üzerine düşünme puan ortalamalarının da “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Son olarak “Destek-Evet/Süreç-Devam” grubundaki bireylerin mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı puan ortalamalarının; “Destek-Hayır/İhtiyaç-Geçmiş” ve “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Güncel” grubundaki bireylerin mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı puan ortalamaları, “Destek-Hayır/İhtiyaç-Hiç” grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.8. Değişkenlerin Puanlarının Psikolojik Destek Durumu Temelinde Karşılaştırılması

D.	Evet Güncel (1)		Evet Tamam (2)		Evet Bırak (3)		Hayır Güncel (4)		Hayır Geçmiş (5)		Hayır Hiç (6)		F	P	Fark
	N=62		N=32		N=55		N=61		N=64		N=47				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
MGU	18.22	4.76	15.78	4.24	16.83	4.18	17.57	4.23	15.42	4.07	14.42	4.66	5.815	.000	1>5, 1>6, 4>6
İDE	15.25	4.69	13.84	4.73	16.27	4.21	15.60	4.74	13.93	4.57	12.27	4.67	5.115	.000	1>6, 3>6, 4>6
ZAR	13.13	4.58	12.03	4.98	14.4	4.91	13.50	4.72	11.43	4.57	11.53	4.75	3.513	.004	3>5, 3>6
ANK	18.58	12.92	12.21	9.96	20.87	12.58	19.96	12.14	12.07	9.05	8.93	7.64	12.42	.000	1>5, 1>6, 2<3, 2<4 3>5, 3>6, 4>5, 4>6
DEP	15.12	10.16	9.18	6.22	20.38	11.08	18.06	9.86	11.78	6.20	8.29	6.30	16.11	.000	1>2, 1>6, 2<3, 2<4 3>2, 3>5, 3>6, 4>5 4>6
DGG	42.04	7.91	36.56	12.78	43.56	10.16	42.83	8.87	37.06	10.00	32.89	8.84	10.165	.000	1>5, 1>6, 3>5, 3>6 4>5, 4>6
KÜD	47.37	6.21	46.40	8.97	44.90	8.61	43.14	8.52	43.81	7.44	40.21	7.53	6.291	.000	1>4, 1>5, 1>6, 2>6 3>6
İST	13.03	5.98	10.81	4.49	13.49	6.41	14.16	6.15	12.09	5.67	9.34	4.52	6.04	.000	1>6, 2<4, 3>6, 4>6

4.2.1.8. Değişkenlere İlişkin Verilerin Psikiyatrik Tanı Geçmişi Temelinde Karşılaştırılması

Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldığını belirten bireyler ile almadığını belirten bireyler arasında değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için öncelikle yanıtlar iki grupta (“Evet” ya da “Hayır”) toplanmış ve bu iki yanıt grubuna ilişkin verilerin çalışmadaki değişkenler bağlamında normal dağılım gösterip göstermediği sınınanmıştır. Depresyon dışındaki tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu bulgulanmış ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenler için bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların, tüm değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Veriler, Tablo 4.9’da özetlenmiştir. Normal dağılım göstermeyen depresyon değişkeninin psikiyatrik tanı geçmişine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Mann-Whitney U testi yapılmış; psikiyatrik tanı geçmişi olduğunu bildiren bireylerin depresyon puanlarının (sıra ortalaması = 202.86), psikiyatrik tanı geçmişi olmadığını bildiren bireylerin depresyon puanı sıra ortalamalarından (sıra ortalaması = 148.02) anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır (U = 6129; z = -4.504; p < .001).

Tablo 4.9: Değişkenlerin Puanlarının Psikiyatrik Tanı Geçmişi Temelinde Karşılaştırılması

Değişken	Psikiyatrik Tanı/Evet (n=76)		Psikiyatrik Tanı/Hayır (n=245)		t
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
Anksiyete	21.48	13.33	14.15	10.81	4.36***
Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı	18.28	4.18	15.95	4.49	4.02***
Düşünsel geviş getirme	42.72	10.68	38.60	9.96	3.09**
Kendi üzerine düşünme	47.22	8.12	43.38	7.88	3.68***
İdeal benlik uyumsuzluğu	15.72	4.79	14.32	4.69	2.25*
Zaruri benlik uyumsuzluğu	14.17	4.91	12.31	4.72	2.97**
İstenmeyen benlik uyumu	13.68	5.91	11.97	5.82	2.23*

***p<.001 **p<.01 *p<.05

4.3. Değişkenlere Yönelik İlişkisel Bulgular

Benlik uyumsuzlukları (ideal, zaruri, istenmeyen), kendine odaklanma eğilimleri (düşünsel geniş getirme, kendi üzerine düşünme), mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ve psikopatoloji (depresyon, anksiyete) arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi yapılarak elde edilmiştir.

Benlik uyumsuzluklarının tümü, kendi içlerinde ilişkili bulunmuştur. Benlik uyumsuzlukları içerisindeki en güçlü ilişkinin ideal benlik uyumsuzluğu ile zaruri benlik uyumsuzluğu arasında ($r=.41$, $p<.001$), en zayıf ilişkinin ise istenmeyen benlik uyumu ile zaruri benlik uyumsuzluğu arasında ($r=.27$, $p<.001$) olduğu görülmüştür.

Benlik uyumsuzluklarının tümü, depresyon ve anksiyeteye istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. İdeal benlik uyumsuzluğunun depresyonla gösterdiği ilişkinin ($r=.33$, $p<.001$), anksiyeteye gösterdiği ilişki ($r=.25$, $p<.001$) daha büyük olduğu gözlenmiştir. Zaruri benlik uyumsuzluğunun da depresyonla gösterdiği ilişkinin ($r=.25$, $p<.001$) anksiyeteye gösterdiği ilişki ($r=.17$, $p<.01$) hem ilişkinin gücü hem de anlamlılık seviyesi bakımından daha büyük olduğu gözlenmiştir. İstenmeyen benlik uyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin ($r=.37$, $p<.001$), istenmeyen benlik uyumu ile anksiyete arasındaki ilişki ($r=.32$, $p<.001$) daha büyük olduğu görülmüştür. Hem depresyon hem de anksiyete ile en güçlü ilişki gösteren benlik farklılığı, istenmeyen benlik uyumu olmuş; bu bağlamda bu değişkeni ideal benlik uyumsuzluğu takip etmiştir.

Benlik uyumsuzlukları ile kendi üzerine düşünme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Düşünsel geniş getirme ise istenmeyen benlik uyumu ($r=.41$, $p<.001$), ideal benlik uyumsuzluğu ($r=.33$, $p<.001$) ve zaruri benlik uyumsuzluğu ($r=.26$, $p<.001$) ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiştir. Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı, ideal benlik uyumsuzluğu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermezken; istenmeyen benlik uyumu ($r=.17$, $p<.01$) ve zaruri benlik uyumsuzluğu ($r=.14$, $p<.05$) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Kendine odaklanma eğilimleri olan kendi üzerine düşünme ile düşünsel geniş getirme arasında, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.16$, $p<.01$). Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının hem kendi üzerine düşünme ($r=.53$, $p<.001$) hem de düşünsel geniş getirme ($r=.31$, $p<.001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kendi üzerine düşünme ile depresyon ve anksiyete arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki gözlenmezken; düşünsel geviş getirmenin hem depresyon ($r=.52, p<.001$) hem de anksiyete ($r=.44, p<.001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının depresyon ile gösterdiği ilişkinin ($r=.26, p<.001$), anksiyete ile gösterdiği ilişkiden ($r=.15, p<.01$) hem ilişkinin gücü hem de istatistiksel anlamlılık seviyesi bakımından daha fazla olduğu gözlenmiştir. Son olarak, depresyon ile anksiyete arasında güçlü bir ilişki olduğu raporlanmıştır ($r=.61, p<.001$).

Tablo 4.10: Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Korelasyon Katsayıları

	ANK	DEP	MGU	DGG	KÜD	İDE	ZAR	İST
ANK	1							
DEP	.61***	1						
MGU	.15**	.26***	1					
DGG	.44***	.52***	.34***	1				
KÜD	-.00	-.02	.53***	.16**	1			
İDE	.25***	.33***	.03	.33***	-.06	1		
ZAR	.17**	.26***	.14*	.26***	-.05	.41***	1	
İST	.32***	.37***	.17**	.41***	.03	.35***	.27***	1

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$

4.4. Yapısal Eşitlik Modellemesi Bulguları

Bu çalışmadaki aracılık hipotezlerinin test edilebilmesi için LISREL 8.80 programı kullanılmış ve Yapısal Eşitlik Modellemesi gerçekleştirilmiştir. İki aşamalı model testi yapılmış; önce ölçme modeli değerlendirilmiş, ardından yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Model testlerinde “Maksimum Olabilirlik (Maximum Likelihood)” yöntemi kullanılmıştır.

Model testlerine geçmeden önce, değişkenlerin modele nasıl tanımlandığı ele alınacaktır. Bu çalışmada kullanılan hiçbir ölçeğin alt ölçeği ya da alt boyutu bulunmamaktadır. İdeal benlik uyumsuzluğu, zaruri benlik uyumsuzluğu, istenmeyen benlik uyumsuzluğu ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı değişkenleri 5’er maddeyle ölçüldüğünden; ilgili 5 madde gözlenen değişken, bu 5 maddenin işaret ettiği yapı ise örtük değişken olarak modele tanımlanmıştır.

Depresyon ve anksiyete ölçümlerinin her biri 21 maddeden oluştuğundan ve tek faktörlü bir yapı sergilediğinden; 21 madde parselleme yöntemiyle, madde-toplam puan korelasyonlarından yola çıkılarak 3 yapay faktöre dengeli bir şekilde

dağıtılmıştır. Böylelikle her bir faktörde 7 madde yer almıştır. Düşünsel geniş getirme ve kendi üzerine düşünme ölçümlerinin her biri 12 maddeden oluştuğundan; 12 madde parselleme yöntemiyle, madde-toplam puan korelasyonlarından yola çıkılarak 3 yapay faktöre dengeli bir şekilde dağıtılmıştır. Böylelikle her bir faktörde 4 madde yer almıştır. Böylelikle; toplamda 32 gözlenen, 8 örtük değişken içeren bir model testi gerçekleştirileceği ortaya konmuştur.

İlgili 32 gözlenen değişkenin birbirleriyle farklı güçlerde ve farklı istatistiksel anlamlılık düzeylerinde ilişki olduğu görülmüştür. İlişkilerin büyük bir çoğunluğu istatistiksel olarak anlamlı çıkmakla birlikte, bazı değişkenler arasındaki ilişkiler anlamsız bulunmuştur. Modele bir kontrol değişkeni olarak alınan mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ve bu kontrol değişkeni olmadan psikolojik sağlık değişkenleriyle sıklıkla anlamlı ilişki göstermeyen kendi üzerine düşünme, bu anlamsız ilişkilerin başat faktörleri olarak görülmektedir.

Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının modele dahil edilmesinin temel nedeninin bu değişkenin kontrol edilmesi olduğu düşünüldüğünde ve ilgili değişken kontrol edilmediğinde kendi üzerine düşünme değişkeninin geniş ölçüde anlamsız ilişkiler gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu durum olağan görünmektedir. Değişkenlere ilişkin detaylı bilgiler ve ilişkiler Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Gözlenen Değişkenlere Yönelik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değ.	Ort.	Ss.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
1	MGU1	3.84	1.08	1																																				
2	MGU2	2.85	1.30	.16	1																																			
3	MGU3	3.17	1.28	.41	.43	1																																		
4	MGU4	3.20	1.28	.60	.35	.64	1																																	
5	MGU5	3.42	1.21	.48	.19	.39	.54	1																																
6	İDE1	2.90	1.20	-.19	.16	-.08	-.03	-.11	1																															
7	İDE2	2.93	1.20	-.11*	.23	.01	.01	-.07	.51	1																														
8	İDE3	2.91	1.28	-.08	.24	.00	.02	.00	.48	.46	1																													
9	İDE4	2.95	1.24	-.05	.13	-.00	.02	-.00	.44	.44	.48	1																												
10	İDE5	2.93	1.32	-.06	.18	-.00	.05	.01	.51	.39	.42	.54	1																											
11	ZAR1	2.65	1.29	.00	.17	.15	.12	-.03	.28	.22	.22	.27	.23	1																										
12	ZAR2	2.54	1.25	-.09	.17	.08	.03	-.02	.25	.27	.22	.18	.17	.49	1																									
13	ZAR3	2.48	1.23	-.02	.19	.08	.10	-.03	.22	.24	.29	.31	.22	.49	.53	1																								
14	ZAR4	2.54	1.23	.00	.19	.09	.11	-.01	.28	.26	.22	.22	.21	.45	.44	.50	1																							
15	ZAR5	2.52	1.27	-.00	.24	.14	.11*	.06	.31	.22	.20	.26	.20	.45	.42	.50	.54	1																						
16	İST1	2.66	1.49	.02	.13	.05	.13	.12	.20	.17	.17	.09	.22	.15	.17	.14	.09	.13	1																					
17	İST2	2.57	1.45	.02	.22	.05	.11	.07	.28	.27	.27	.20	.24	.25	.20	.20	.14	.20	.59	1																				
18	İST3	2.39	1.44	.02	.19	.07	.14	.10	.24	.25	.25	.27	.19	.18	.14	.13	.12	.21	.55	.60	1																			
19	İST4	2.40	1.43	.06	.15	.05	.10	.08	.20	.17	.17	.20	.16	.16	.15	.21	.14	.16	.57	.63	.63	1																		
20	İST5	2.34	1.40	.03	.24	.14	.14	.10	.23	.22	.22	.22	.16	.20	.16	.22	.11*	.18	.48	.51	.57	.62	1																	
21	ANK1	4.44	4.17	-.08	.23	.09	.06	.02	.15	.19	.19	.19	.12	.10	.13	.10	.10	.07	.19	.20	.28	.20	.24	1																
22	ANK2	5.40	4.26	.00	.27	.10	.13	.04	.21	.22	.22	.21	.11	.15	.11*	.12	.15	.09	.24	.25	.32	.25	.31	.82	1															
23	ANK3	6.04	4.19	-.03	.28	.15	.11*	.07	.19	.18	.18	.18	.13	.15	.14	.13	.15	.09	.18	.25	.28	.21	.28	.81	.83	1														
24	DEP1	4.23	3.35	-.02	.41	.18	.25	.06	.28	.18	.18	.18	.17	.25	.20	.25	.15	.24	.26	.30	.30	.30	.33	.50	.57	.58	1													
25	DEP2	5.05	3.50	-.02	.34	.14	.17	.06	.25	.18	.18	.24	.15	.13	.08	.17	.12	.15	.21	.25	.28	.27	.29	.51	.53	.57	.75	1												
26	DEP3	5.03	3.79	.00	.41	.18	.19	.04	.30	.23	.23	.24	.22	.18	.17	.24	.14	.23	.23	.28	.32	.26	.28	.46	.46	.52	.75	.73	1											
27	DGG1	12.86	3.55	.11*	.32	.17	.26	.21	.21	.20	.20	.24	.24	.20	.21	.23	.22	.22	.25	.31	.30	.31	.30	.35	.39	.47	.51	.44	.44	1										
28	DGG2	14.59	3.51	.05	.32	.16	.25	.14	.23	.22	.22	.24	.27	.18	.14	.15	.16	.18	.25	.31	.29	.30	.24	.31	.35	.40	.43	.38	.38	.78	1									
29	DGG3	12.11	3.96	.14	.41	.26	.32	.22	.22	.18	.18	.24	.26	.22	.17	.15	.18	.19	.32	.35	.38	.37	.33	.34	.39	.45	.51	.43	.45	.83	.78	1								
30	KÜD1	14.17	3.04	.48	.18	.35	.51	.49	-.09	.08	.08	-.07	.00	.09	-.10	-.04	-.02	.05	.03	.10	.11*	.09	.04	.03	.08	.07	.10	.07	.09	.26	.35	.33	1							
31	KÜD2	14.35	3.05	.40	.00	.26	.39	.42	-.17	-.04	-.04	-.04	-.10	.00	-.12	-.09	-.07	-.08	-.02	-.04	.02	-.04	-.06	-.05	-.01	-.07	-.11	-.10	-.12	-.03	.04	.02	.67	1						
32	KÜD3	15.76	3.02	.48	.00	.31	.45	.50	-.13	-.05	-.05	-.02	-.03	.05	-.07	-.09	-.04	-.04	.02	.03	.05	.05	-.03	-.08	-.01	-.01	-.01	-.01	-.05	-.06	.10	.08	.70	.67	1					

N = 321; MGU mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı; IDE ideal benlik uyumsuzluğu; ZAR zaruri benlik uyumsuzluğu; İST istenmeyen benlik uyumsuzluğu; ANK1-ANK3 anksiyete ölçümü parselleri; DEP1-DEP3 depresyon ölçümü parselleri; DGG1-DGG3 düşünsel geviş getirme parselleri; KÜD1-KÜD3 kendi üzerine düşünme parselleri. *p<.05: .12 ve daha büyük değerler istatistiksel olarak anlamlıdır. Tabloda yalnızca .12'den küçük olup anlamlı çıkan ilişkiler işaretlenmiştir.

4.4.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Hem ölçme modeli testinde hem de yapısal model testinde, kendi üzerine düşünmenin olumlu boyutlarını açığa çıkarabilmek amacıyla mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı değişkeni istatistiksel olarak kontrol edilmiştir (Şimşek, 2013a: 1117; Şimşek, 2013b: 34). Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı örtük değişkeninden, diğer tüm örtük yapıların gözlenen değişkenlere yol tanımlanmış; mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı örtük değişkeninin diğer örtük değişkenlerle ilişkisi sıfıra sabitlenmiş (Johnson, Rosen ve Djurdjevic, 2011: 757-759; Williams ve Anderson, 1994: 326) ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının varyansı 1.00'e sabitlenmiştir (Şimşek, 2013b: 34). Böylelikle, ölçme modeli test edilmiş ve modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 4.12'de sunulmuştur:

Tablo 4.12: Ölçme Modelinin Uyum İyiliği Değerleri

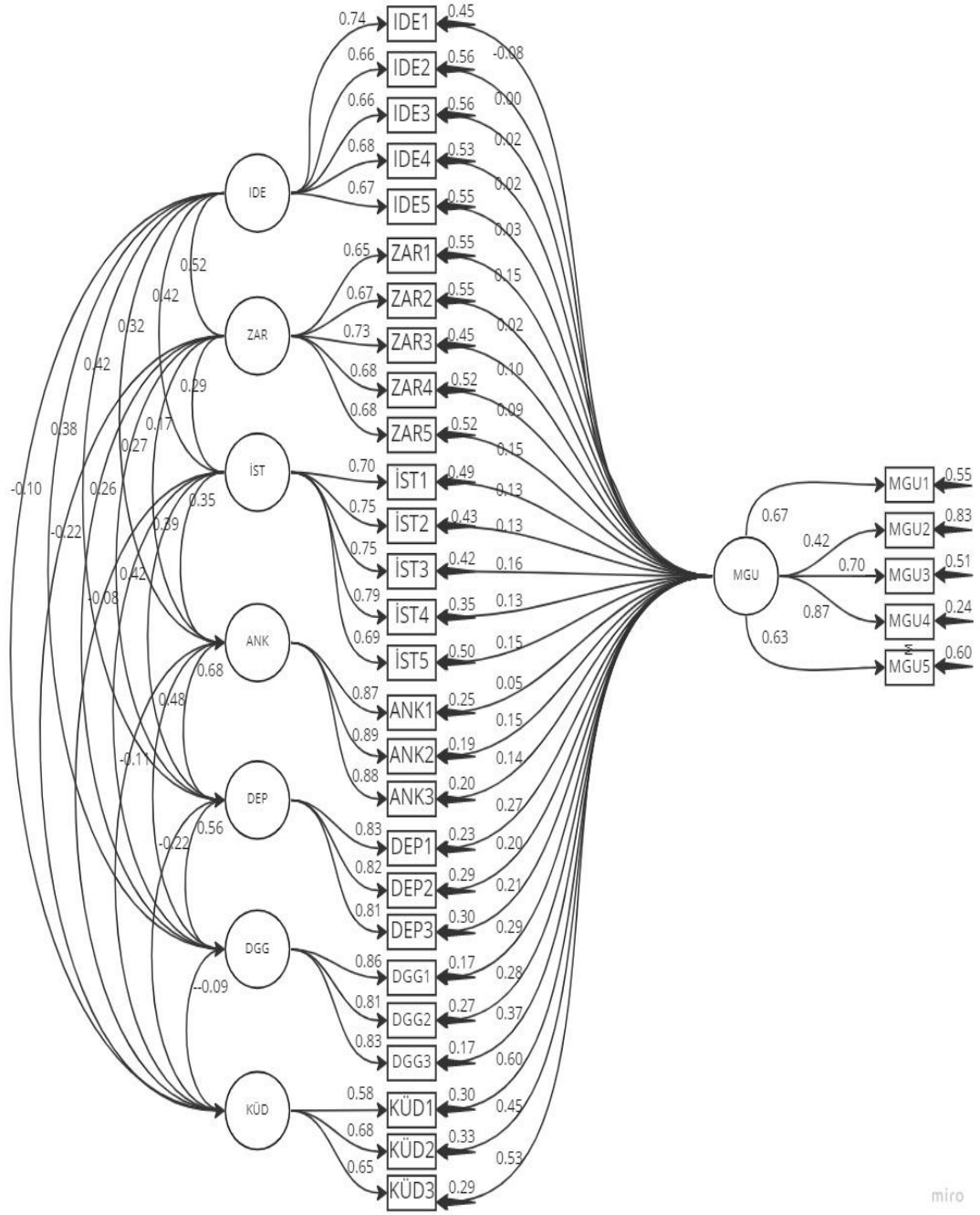
Uyum Kriteri	İyi Uyum	Yeterli Uyum	Değer	Yorum
χ^2			709.08	
df			416	
χ^2 / df	2	5	1.70	İyi Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.10	0.047	İyi Uyum
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.063	Yeterli Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.94	Yeterli Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.97	İyi Uyum

Tablo 4.12'de uyum iyiliği değeri kriterleri ve mevcut modelden elde edilen veriler özetlenmiş, modelin veriyle iyi bir uyum gösterdiği görülmüştür. Bu, modelin verileri iyi bir şekilde temsil ettiğinin göstergesidir.

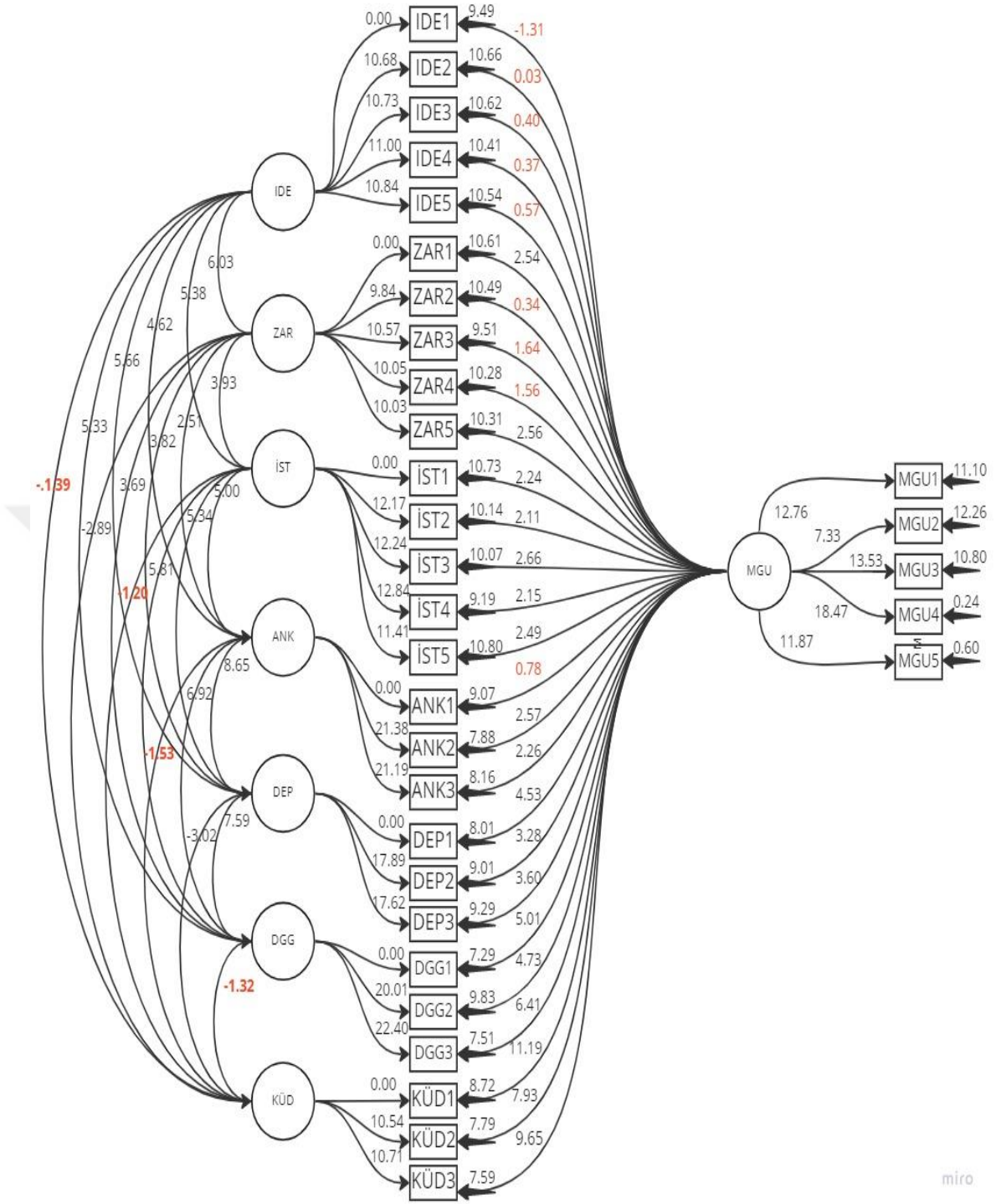
Buna ek olarak, ölçme modeline ilişkin parametre değerleri incelenmiş; t değerleri incelendiğinde tüm maddelerin ve gözlenen değişkenlerin ilgili oldukları örtük değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde temsil ettiği, dolayısıyla ilgili olarak tanımlandıkları örtük değişkenlerin güvenilir göstergeleri olarak görülebileceği sonucuna varılmıştır. Standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .42 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Tablo 4.13'te, ölçme modelinin parametre değerleri detaylı olarak verilmiştir. Ölçme modeli Şekil 4.1'de standardize edilmiş faktör yükleriyle, Şekil 4.2'de ise anlamlılık (t) değerleriyle birlikte diyagramda sunulmuştur. Şekil 4.2'de kırmızı renkte yazılan t değerleri, istatistiksel olarak anlamsız bir ilişkiye işaret etmektedir.

Tablo 4.13: Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

(Örtük Değişken) Gözlenen Değişken	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
(Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı)				
Madde 1	0.72	0.057	12.76	0.67
Madde 2	0.55	0.075	7.33	0.42
Madde 3	0.90	0.067	13.53	0.70
Madde 4	1.12	0.061	18.47	0.87
Madde 5	0.77	0.065	11.87	0.63
(İdeal Benlik Uyuşmazlığı)				
Madde 1	0.89	-	-	0.74
Madde 2	0.80	0.075	10.68	0.66
Madde 3	0.85	0.079	10.73	0.66
Madde 4	0.85	0.077	11.00	0.68
Madde 5	0.89	0.082	10.84	0.67
(Zaruri Benlik Uyuşmazlığı)				
Madde 1	0.84	-	-	0.65
Madde 2	0.84	0.086	9.84	0.67
Madde 3	0.91	0.086	10.57	0.73
Madde 4	0.84	0.084	10.05	0.68
Madde 5	0.87	0.086	10.03	0.68
İstenmeyen Benlik Uyumu				
Madde 1	1.05	-	-	0.70
Madde 2	1.08	0.089	12.17	0.75
Madde 3	1.08	0.088	12.24	0.75
Madde 4	1.14	0.089	12.84	0.79
Madde 5	0.98	0.085	11.41	0.69
Anksiyete				
Parsel 1	3.62	-	-	0.87
Parsel 2	3.78	0.18	21.38	0.89
Parsel 3	3.70	0.17	21.19	0.88
Depresyon				
Parsel 1	2.80	-	-	0.83
Parsel 2	2.87	0.16	17.89	0.82
Parsel 3	3.06	0.17	17.62	0.81
Düşünsel Geviş Getirme				
Parsel 1	3.06	-	-	0.86
Parsel 2	2.83	0.14	20.01	0.81
Parsel 3	3.31	0.15	22.40	0.83
Kendi Üzerine Düşünme				
Parsel 1	1.76	-	-	0.58
Parsel 2	2.08	0.20	10.54	0.68
Parsel 3	1.96	0.18	10.71	0.65



Şekil 4.1: Ölçme Modeli ve Standardize Edilmiş Yük Değerleri



Şekil 4.2: Ölçme Modeli ve Anlamlılık (t) Değerleri

Şekil 4.2’de görülebileceği üzere, bazı ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Bu anlamsız ilişkilerin ölçme modelindeki ölçüm parametreleriyle ilgili olmadığına dikkat çekilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu ilişkilerden bir kısmı, mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı değişkenini kontrol etmek üzere ilgili örtük değişkenden diğer tüm örtük değişkenlerin gözlenen değişkenlerine çizilen yollardır. Bu yollardaki anlamsız ilişkiler, istatistiksel kontrolün bir parçası olarak görülebilir. Mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının bazı değişkenlerle yüksek düzeyde ilişkili olmadığı ve dolayısıyla kontrol edilmesinin bazı değişkenlerde ciddi bir etki yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir. Şekil 4.2’de söz konusu olan diğer anlamsız ilişkiler ise örtük değişkenler arasındaki ilişkilere karşılık gelmektedir. Yapısal model testine geçilmeden önce, modeldeki örtük değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek gerektiği düşünülmektedir. Çünkü yol analizlerindeki temel elementlerimiz, örtük değişkenler olacaktır. Örtük değişkenler arası korelasyonlar, Tablo 4.14’te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Ölçme Modelindeki Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	IDE	ZAR	IST	ANK	DEP	DGG	KÜD
IDE	1						
ZAR	.52***	1					
IST	.42***	.29***	1				
ANK	.32***	.17*	.35***	1			
DEP	.42***	.27***	.39***	.68***	1		
DGG	.38***	.26***	.42***	.48***	.56***	1	
KÜD	-.10	-.22**	-.08	-.11	-.22**	-.09	1

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Yapısal model testine geçmeden önce, ölçme modelindeki örtük değişkenler arasındaki kritik bazı ilişkilerin yorumlanması önemli görülmüştür. Ölçme modelinde; kendi üzerine düşünme ile ideal benlik uyumsuzluğu, istenmeyen benlik uyumu, anksiyete ve düşünsel geniş getirme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tablo 4.14’te de verildiği üzere, kendi üzerine düşünme değişkeni; yapılan korelasyon analizinde mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ve düşünsel geniş getirme dışında hiçbir değişkenle ilişki göstermezken; mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı kontrol edildiğinde, düşünsel geniş getirme ile gösterdiği anlamlı ilişki ortadan kalkmış; hem depresyon hem de zaruri benlik uyumsuzluğu ile ters yönde anlamlı ilişkiler gösterir hale gelmiştir. Bu noktaya da vurgu yapıldıktan sonra, analizin ikinci aşamasına geçilmiş ve yapısal model testi gerçekleştirilmiştir.

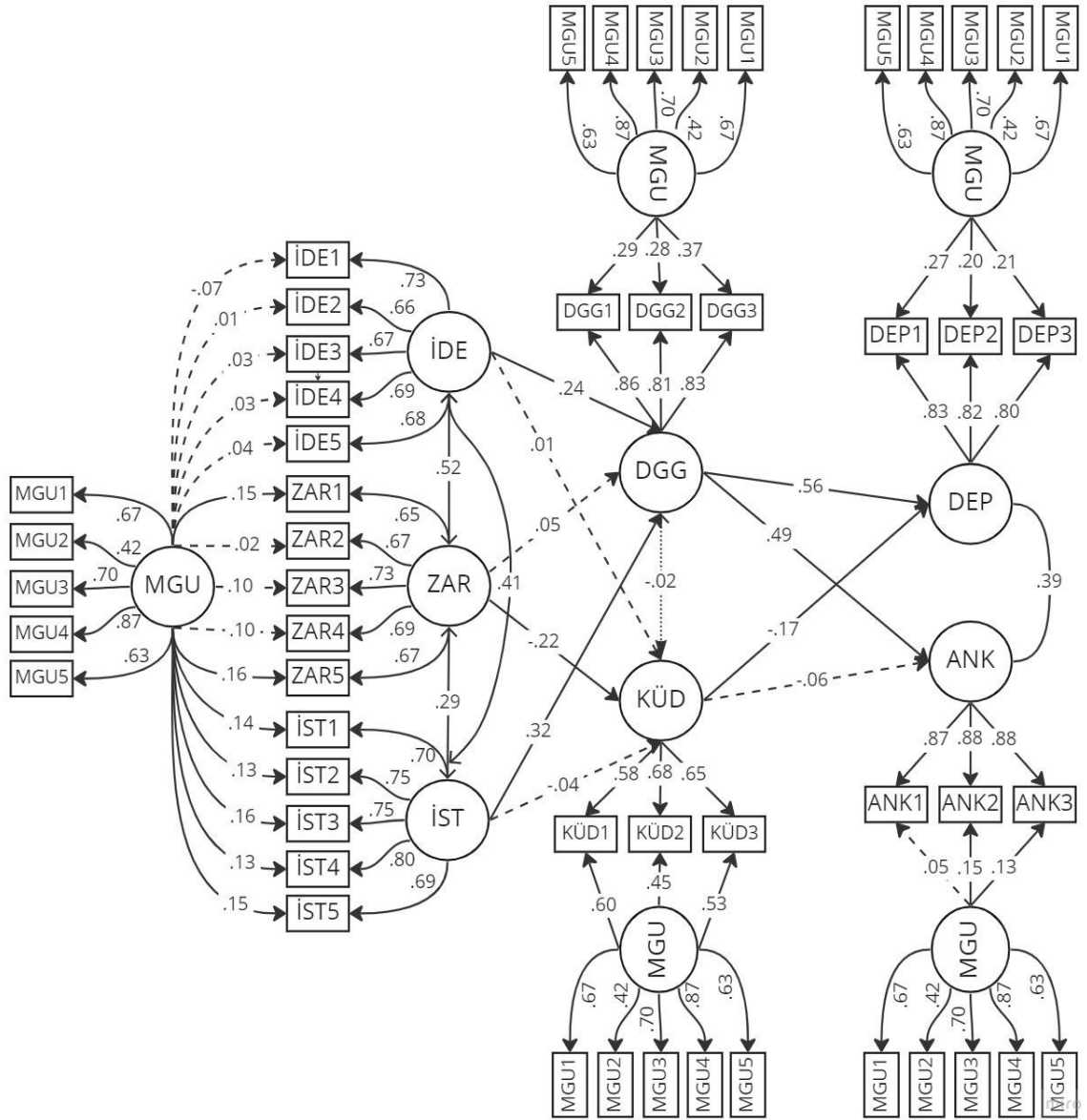
4.4.2. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Bu aşamada, öncelikle modelin öngörüsü tek cümleyle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu model; benlik uyumsuzluklarından (ideal, zaruri, istenmeyen) depresyon ve anksiyeteye giden yolun, kendine odaklı dikkat eğilimleri (kendi üzerine düşünme, düşünsel geniş getirme) üzerinden geçip geçmediği yani benlik uyumsuzlukları ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin kendine odaklı dikkat eğilimleri üzerinden gerçekleşip gerçekleşmediği sorusundan hareketle oluşturulmuştur. Bu araştırma sorusuna uygun bir model oluşturulmuş ve yapısal model testine tabii tutulmuştur. Bu aşamada yapısal model testi gerçekleştirilmiş ve uyum iyiliği değerleri Tablo 4.15'te sunulmuştur.

Tablo 4.15: Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Kriteri	İyi Uyum	Yeterli Uyum	Değer	Yorum
χ^2			734.76	
df			422	
χ^2 / df	2	5	1.74	İyi Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.048	İyi Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.069	Yeterli Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.94	Yeterli Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.97	İyi Uyum

Tablo 4.15'te uyum iyiliği değeri için kriterler ve mevcut modelden elde edilen veriler özetlenmiş, modelin bu çalışmadaki verilerle iyi bir uyum gösterdiği; bir başka deyişle bu çalışmadaki verilerin öne sürülen modeli desteklediği görülmüştür. Modeldeki ilişki katsayıları, istatistiksel anlamlılıklarıyla birlikte Şekil 4.3'te sunulmuştur.

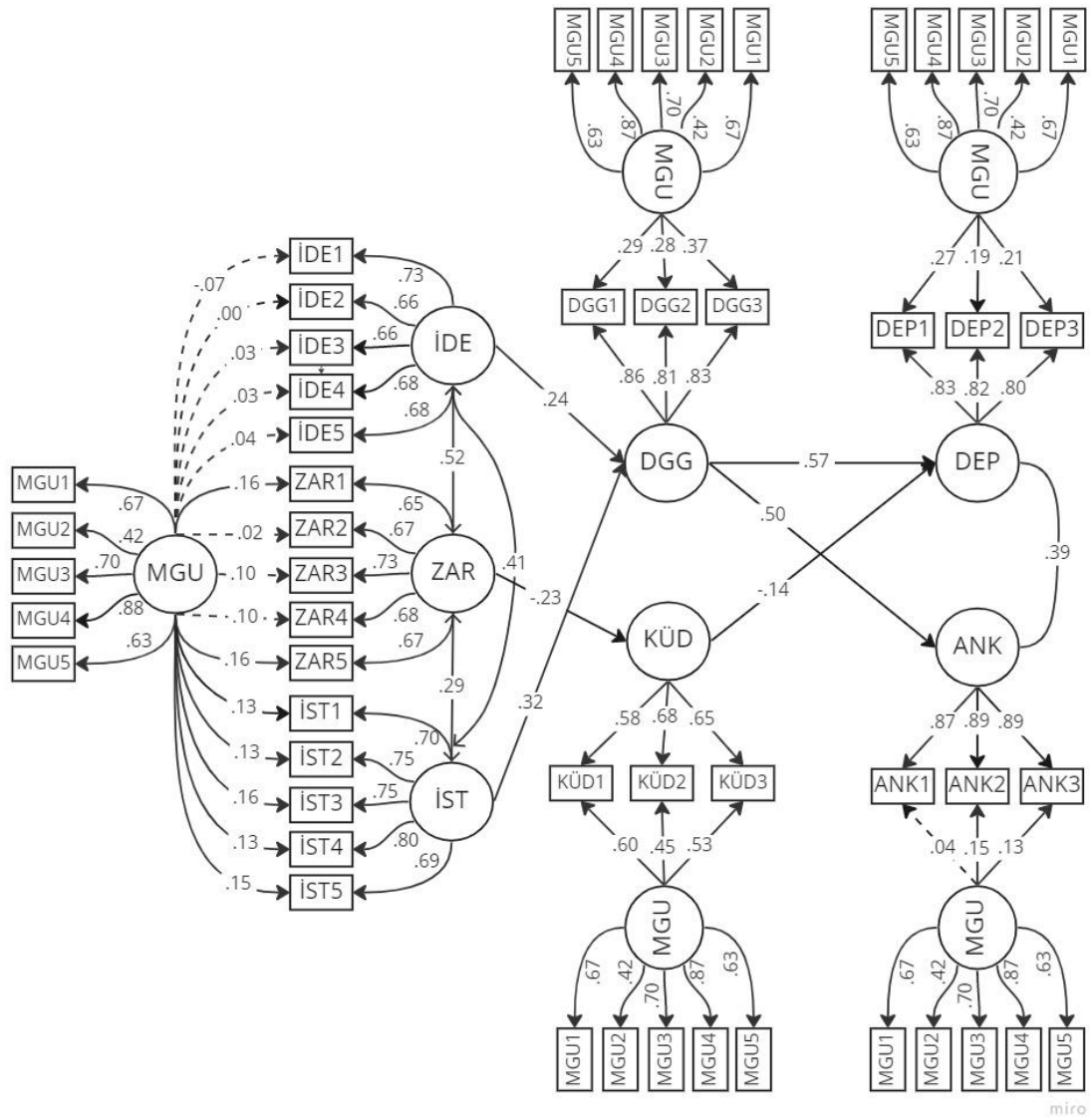


Şekil 4.3: Yapısal Model

Yapısal modelin sonuçları incelenmiş ve bazı örtük değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Daha ekonomik bir model elde edebilmek için kendi üzerine düşünme ile düşünsel geniş getirme, ideal benlik uyumsuzluğu, istenmeyen benlik uyumsuzluğu ve anksiyete arasındaki anlamsız ilişkiler ve düşünsel geniş getirme ile zaruri benlik uyumsuzluğu arasındaki anlamsız ilişkiler modelden çıkarılmış ve elde edilen yeni modelin önceki modelden istatistiksel olarak farklı olup olmadığı “Ki-Kare Farklılıkları Testi” ile analiz edilmiştir. Sonuçlar (4.42, 5: $p > .05$) iki modelin istatistiksel olarak birbirinden ayrılmadığını göstermiştir. Yani, anlamsız olan bu ilişkilerin modelde kalmasının istatistiksel olarak bir anlamı yoktur. Bu ilişkilerin olmadığı bir model, olduğu diğer model kadar açıklayıcıdır; daha az ilişkiyle özdeş bir açıklama getirmektedir. Dolayısıyla serbestlik derecesi daha yüksek olup daha az ilişki içeren, daha ekonomik olup daha fazla risk alan model tercih edilmiştir. İlgili modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 4.16’da, modelin final versiyonu ise Şekil 4.4’te sunulmuştur.

Tablo 4.16: Revize Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Kriteri	İyi Uyum	Yeterli Uyum	Değer	Yorum
χ^2			739.18	
df			427	
χ^2 / df	2	5	1.73	İyi Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.048	İyi Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.071	Yeterli Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.94	Yeterli Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.97	İyi Uyum



Şekil 4.4: Revize Yapısal Model

Görüldüğü üzere, ilgili modelde herhangi bir benlik uyuşmazlığı ile depresyon ya da anksiyete arasında doğrudan bir yol bulunmamakta, benlik uyuşmazlıkları depresyon ya da anksiyeteye farklı kendine odaklı dikkat eğilimleri üzerinden dolaylı olarak bağlanmaktadır. Bu dolaylı etkilerin gücü ve anlamlılığı LISREL 8.80 aracılığıyla hesaplanmış ve üç temel bulguya ulaşılmıştır.

İlk olarak; ideal benlik uyuşmazlığının anksiyete üzerinde 0.13 gücünde ($t = 3.57$, $p < .05$), depresyon üzerinde 0.15 gücünde ($t = 3.64$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı dolaylı etkileri olduğu görülmüş; düşümsel geniş getirmenin ideal benlik uyuşmazlığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır.

İkinci olarak; istenmeyen benlik uyuşmazlığının anksiyete üzerinde 0.16 gücünde ($t = 4.29$, $p < .05$), depresyon üzerinde 0.19 gücünde ($t = 4.41$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı dolaylı etkileri olduğu görülmüş; düşümsel geniş getirmenin istenmeyen benlik uyuşmazlığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Üçüncü olarak; zaruri benlik uyuşmazlığının depresyon üzerinde 0.03 gücünde ($t = 2.08$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı etkisi olduğu görülmüş; kendi üzerine düşünmenin zaruri benlik uyuşmazlığı ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Son olarak; farklı türde benlik uyuşmazlıklarını ve farklı türde kendine odaklı dikkat motivasyonlarını içeren bu kapsamlı modelin yordayıcılık düzeylerine bakılmıştır. Model, anksiyetede varyansın %25'ini, depresyondaki varyansın %35'ini, düşümsel geniş getirmedeki varyansın %25'ini ve kendi üzerine düşünmedeki varyansın %5'ini açıklamıştır.

Analizler tamamlanmış, bulgular bir sonraki bölümde tartışılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada ideal, zaruri ve istenmeyen benlik uyumsuzlukları; kendine odaklanma eğilimleri olan kendi üzerine düşünme ile düşünsel gevş getirme ve son olarak mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının depresyon ve anksiyete ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar; Higgins'in (1987) Benlik Uyuşmazlığı Teorisi, Trapnell ve Campbell'ın (1999) Kendine Odaklanma Paradoksu kavramsallaştırması ve Şimşek'in (2013a) Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı kavramı bağlamında yorumlanmış; tüm bu teorik çerçevelere ilişkin literatür bulguları kapsamında tartışılmıştır.

5.1. Değişkenlere İlişkin Verilerin Demografik Özellikler Temelinde Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Tartışılması

5.1.1. Cinsiyet

Bu çalışmada, kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Çalışmanın diğer değişkenleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 20.000 kişiyle yürütülen bir epidemiyoloji çalışmasında, anksiyete bozukluklarının kadınlardaki ve erkeklerdeki oranı yaşam boyu ve bir yıllık süreçler üzerinden değerlendirilmiş ve kadınların yaşam boyu anksiyete bozukluğu teşhisi alma oranları, sosyal kaygı bozukluğu dışında tüm kaygı bozuklukları için erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (McLean, Asnaai, Litz ve Hoffman, 2011: 1027). Bir başka çalışmada, "kadın olmanın" anksiyete bozukluğu tanılarını yordadığı bulunmuştur (Vanderinden ve Esala, 2019; 111). Kadınların, erkeklerden daha şiddetli ve uzun süreli anksiyete semptomları deneyimlediği vurgulanmıştır (Hallers-Haalboom, Maas, Kunst ve Bekker, 2020: 359). Bu çalışmanın bulguları, anksiyete literatürüyle örtüşmektedir. Bununla birlikte, depresyon da kadınlarda erkeklerden daha sık rastlanması açısından vurgulanan bir psikolojik bozukluk olsa da (Albert, 2015: 219) bu çalışmada kadınların ve erkeklerin

depresyon seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Gürcan (2015: 65) da depresyon ve anksiyeteyi benlik uyumsuzlukları çerçevesinde ele aldığı -456 kadın 273 erkek katılımcının yer aldığı- çalışmasında, kadınların anksiyete düzeyinin erkeklerin anksiyete düzeyinden daha yüksek olduğunu bulgulamış ancak depresyon söz konusu olduğunda kadınlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmada elde edilen bulgularla paralel olmakla birlikte bu çalışmadaki kadın katılımcı sayılarının erkek katılımcı sayılarından ciddi ölçüde daha fazla olmasının sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre kendine odaklanma ya da benlik uyumsuzlukları türleri, cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Her ne kadar Higgins (1987: 321) gerçek/ideal-zaruri/öteki benlik uyumsuzluğuna günümüz dünyasından bir örnek olarak “Başarılı meslek profesyonelleri olmayı arzulayan ancak başkaları tarafından ev kadını ya da anne olması gerektiği düşünülen kadınları” öne sürmüş olsa da; benlik uyumsuzlukları (ideal, zaruri) ile ruminasyonu (düşünsel geviş getirme) depresyon ve anksiyete ile ilişkisi bağlamında inceleyen bir çalışmada, hiçbir değişkenin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Dickson vd., 2019: 96). Ancak Gürcan (2015: 64), erkeklerin istenmeyen benlik puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Trapnell ve Campbell (1999: 293) da 687 kadın ve 447 erkek katılımcıdan elde ettiği “Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme” ölçeğine ilişkin verilerde her iki ölçek için de cinsiyete dair bir farklılaşma olmadığını rapor etmiştir. Ancak, bu çalışmada da -tıpkı psikoloji literatüründeki birçok çalışmadaki gibi- kadın katılımcı sayılarının nispeten fazla olması dikkat çekmektedir. Kadın ve erkek katılımcı sayısı bakımından daha dengeli değerlere sahip çalışmaların, bu değişkenler arasındaki bireysel farklılıkları açığa çıkarabilme potansiyeli açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Travmatik Deneyim

Bu çalışmada; son 6 ay içerisinde travmatik bir olay deneyimlediğini bildiren bireylerin depresyon, anksiyete, düşünsel geviş getirme ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı seviyelerinin -böyle bir deneyim bildirmeyen bireylere kıyasla- daha yüksek

olduğu bulgulanmıştır. Psikoloji literatüründe travmatik olay ile ruminasyon, depresyon ve anksiyete arasındaki güçlü ilişki uzun yıllardır vurgulanmaktadır. Klinik psikoloji literatüründe ruminasyon, stresli yaşam olaylarını depresyon ve anksiyeteye bağlayan bir mekanizma olarak ele alınmıştır (Michl, McLaughlin, Shepherd ve Nolen-Hoeksema, 2013: 339). Dahası, bir çalışmada; travmaya maruz kalma türleri ile travma semptomatolojisi ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye, ruminasyonun yani düşünsel geniş getirmenin aracılık ettiği bulunmuştur (Im ve Follette, 2016: 395). Bununla birlikte, mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının da bu ilişkide yer edinmesi ilginç bir nokta gibi görünmektedir. Yüksek düzeyde mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacının aşırı genelleme eğilimini artırdığını ileri süren Şimşek'in (2013a: 1111) önermesi ile travmatik deneyimlerle ilgili uyumsuz bilişlerin genellenmesinin yani aşırı genellenmiş inançların travma semptomatolojisindeki ve tedavisindeki rolünü vurgulayan çalışmalar (Ready vd., 2015: 671) ve aşırı genel otobiyografik bellek ile travmatik olaylar arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar (Moore ve Zoellner, 2007: 419) birlikte ele alındığında, bu ilişki bir miktar aydınlatılabilir görünmektedir. Bu araştırmanın bulguları, literatürdeki araştırma sonuçları ve yaklaşımlarla uyumludur.

5.1.3. Medeni Durum

Bu çalışmada; bekar olduğunu belirten bireylerin zaruri benlik uyumsuzluğu, kendi üzerine düşünme ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı; evli olduğunu belirten bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde medeni durum ile benlik uyumsuzluğu üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir ve bu çalışmaların daha çok evli bireylere odaklandığı görülebilir. Bir çalışmada, ebeveyn olma durumuyla ilişkili sosyal rollerin benlik uyumsuzluklarını nasıl etkileyebildiği ve ebeveyn olma sürecinde benlik uyumsuzluklarının nasıl değişimler gösterebildiği ele alınmıştır (Alexander ve Higgins, 1993: 1259). Bir başka çalışmada; evli, çocuk sahibi ve meslek sahibi kadınların ebeveynsel benlik uyumsuzlukları, roller arası çatışmaları ve olumsuz duygulanımları incelenmiştir (Polasky ve Holahan, 1998: 388). Evli bireylerin ve özellikle kadınların sosyal rolleri ve rol çatışmaları üzerinde duran bu çalışmalar, benlik uyumsuzluğu ile ilişkisini de bu nokta üzerinden kurmaktadır. Bununla birlikte, bekar bireyler ile evli bireyleri

kapsamlı bir şekilde karşılaştıran veya bekar olmanın psikolojisi üzerine eğilen detaylı çalışmalara literatürde rastlanmamıştır.

Sosyokültürel olarak evliliğin “gerçekleştirmesi zorunlu bir yaşam adımı” olarak görülmesi, bekar bireylerin olmak zorunda hissettiği kişiden uzak hissetmesiyle ilişkilendirilebilir. Araştırmadaki katılımcıların çoğunun genç yetişkinlerden oluştuğu düşünüldüğünde, bu bireylerin birçoğunun “yaşamda atmaları gerektiği -kendileri ya da başkaları tarafından düşünülen adımları” henüz atmadığı ve bu durumun ilgili bireylerin deneyimlediği zaruri benlik uyuşmazlığıyla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde henüz bu adımların atılmamasının yarattığı belirsizlik, kişilerde en azından evli bireylere kıyasla daha yüksek mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacına karşılık geliyor olabilir. Belirsizliğin yarattığı bu alan kişilerin epistemik bir merakla kendilerine odaklanmasına; hayatta gerçekten ne istediklerine, neyi hedeflediklerine yönelik soruları kendilerine sormasına zemin hazırlıyor olabilir. Bu çalışmaya katılan bireylerin yalnızca 59’u evli olduğunu bildirdiğinden, bu değişkenle ilgili bulguların temkinli bir şekilde yorumlanması gerektiği düşünülmektedir.

5.1.4. Sosyoekonomik Düzey

Bu çalışmada, sosyoekonomik seviyesini düşük olarak tanımlayan bireylerin depresyon ve düşünsel geniş getirme düzeyleri; orta ve yüksek olarak tanımlayan bireylerin depresyon ve düşünsel geniş getirme düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde, düşük sosyoekonomik seviye ile yüksek depresyon sıklığının ilişkilendirildiği görülmekle birlikte; sosyoekonomik seviyenin Avrupa ülkeleri genelinde depresyon semptomatolojisini yordadığı bulgulanmıştır (Freeman vd., 2016: 1). Maddi yaşam standardındaki düşüşler, depresyon semptomları ve majör depresyon bozukluğu vakalarındaki artışlarla ilişkilendirilmiştir (Lorant vd., 2007: 293). Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, sosyoekonomik seviyesini düşük olarak tanımlayan bireylerin zaruri benlik uyuşmazlığı seviyesi, orta olarak tanımlayan bireylerden daha yüksek bulunmuş; ancak düşük sosyoekonomik düzey ile yüksek sosyoekonomik düzey grupları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Benlik uyuşmazlıkları ile sosyoekonomik seviye arasındaki ilişki literatürde kapsamlı bir

şekilde ele alınmamıştır. Ancak bununla birlikte, düşük sosyoekonomik seviyeye sahip bireylerin olumsuz yaşam koşullarına ve olumsuz yaşam olaylarına daha sık maruz kalma ihtimallerinden ötürü benlik uyumsuzluklarının daha sık tetiklenebileceği ve bu uyumsuzlukların daha sık erişilebilir (Higgins, 1989: 97) olabileceği düşünülebilir.

Bu bulguların; sosyal bilimler alanında genellikle katılımcıların kendi sosyoekonomik seviyelerini “Orta” düzeyde raporlama eğiliminde olduğu değerlendirilerek yorumlanması gerektiği düşünülmektedir.

5.1.5. Eğitim Seviyesi

Bu çalışmada; eğitim seviyesi düşük bireylerin depresyon, anksiyete, düşünsel geviş getirme, zaruri benlik uyumsuzluğu ve istenmeyen benlik uyumu seviyelerinin; eğitim seviyesi yüksek olan bireylerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi yüksek bireylerin kendi üzerine düşünme seviyeleri, eğitim seviyesi düşük bireylerin kendi üzerine düşünme seviyelerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Öncelikle, bu bulgudaki en dikkat çekici noktanın, kendi üzerine düşünme ile düşünsel geviş getirmenin farklı eğitim seviyesi gruplarında yer almasının teorik anlamı olduğu düşünülebilir. Trapnell ve Campbell (1999: 289-291) kendi üzerine düşünme kavramını deneyime açıklıkla, epistemik güdülerle, soyut ve felsefi düşünmeye duyulan keyifle ve entelektüel bir ilgiyle ilişkili olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere kıyasla bu boyutta daha yüksek puan alması ilgili kavramın geçerliğine küçük de olsa katkıda bulunan bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Trapnell ve Campbell (1999: 290-292) tarafından benliğe yönelik tehditlere takıntılı şekilde odaklanmayla, korku ve güvenlik temelli güdülerle ve nevrotilikle ilişkili olarak tanımlanan tekrarlayıcı düşünme biçimi düşünsel geviş getirme, eğitim seviyesi düşük bireylerde daha yüksek bulunmuştur.

Yüksek eğitim seviyesinin genellikle olumlu psikolojik sağlık değişkenleriyle ilişkili olduğu geniş bir şekilde birçok çalışma tarafından (Chevalier ve Feinstein, 2006: 4) ele alınmış olsa da yüksek düzeyde bir eğitimin her zaman psikolojik iyi oluşla sonuçlanmayacağı da araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (Huppert, 2009: 147). Bu araştırmadaki bulgular, literatürle uyumlu görünmektedir.

5.2. İlişkisel Bulguların ve Yapısal Model Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışmada, benlik uyumsuzluklarının tümünün depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kişinin olmak istediği ve olmak zorunda hissettiği kişiden uzak olması ve olmak istemediği kişiye yakın olması depresyon ve anksiyete seviyelerinde artışla ilişkili bulunmuştur. İstenmeyen benlik uyumsuzluğunun depresyon ve anksiyeteye gösterdiği güçlü ilişkiler, Ogilvie'nin (1987: 379) istenmeyen benlik kavramsallaştırmasına ve bu kavramın gücüne yönelik önermelerine destek sağlamıştır. Bununla birlikte, tüm benlik uyumsuzluklarının kendi içerisinde ilişkili olduğu görülmüş; özellikle ideal benlik uyumsuzluğu ile zaruri benlik uyumsuzluğu arasındaki ilişkinin gücü dikkat çekmiştir. Bu bakımdan bu çalışma, yalnızca bir yönüyle, Higgins'in Benlik Uyuşmazlığı Teorisi'ne (1987) getirilen "bu iki yapının ciddi ölçüde ilişkili olduğuna ve neredeyse ayırt edilemez olduğuna" ilişkin eleştiriye kısmi destek sağlamıştır (Phillips ve Silvia, 2005: 704; Ozgul vd., 2003: 60; Tangney vd., 1998: 265-266). Bu destek kısmidir çünkü yapılar bu çalışmada "ayırt edilemez düzeyde" ilişkili çıkmamıştır. Yapılar birbirleriyle güçlü şekilde ilişkilidir ancak iddia edilenin aksine yapısal modelde sorunsuzca -birbirinden ayrı şekilde- yer edinebilmiş, istatistiksel olarak problem yaratacak düzeyde ilişkiler sergilememiştir. Ayrıca bu çalışmada, ideal benlik uyumsuzluğu ile depresyon ve anksiyete arasında düşünsel geniş getirmenin; zaruri benlik uyumsuzluğu ile depresyon arasında ise kendi üzerine düşünmenin aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Benlik Uyuşmazlığı teorisinin öz düzenleme boyutuna dikkat çeken ve teorinin asıl önemli noktasının teorize edilen yapılar arasındaki ilişkide yatmadığını öne süren Boldero ve Francis (1999: 353) bu teorinin; teorideki yapıların duygulanımsal sonuçlara nasıl bağlandığına yönelik süreçlere vurgusu bakımından önemli olduğuna işaret etmektedir (Boldero ve Francis, 2000: 39). Bu çalışmada, ideal ve istenmeyen benlik uyumsuzluğu depresyon ve anksiyeteye düşünsel geniş getirme üzerinden bağlanmış; zaruri benlik uyumsuzluğu ise depresyona kendi üzerine düşünme üzerinden bağlanmıştır.

Bu çalışmada, Trapnell ve Campbell'ın (1999) "Kendine Odaklanma Paradoksu"na işaret eden iki boyutundan biri olan düşünsel geniş getirme; depresyon ve anksiyete ile güçlü ilişkiler göstermiştir. Ancak başlangıçta yapılan korelasyon analizleri sonucunda bir diğer boyut olan kendi üzerine düşünme, yalnızca düşünsel geniş getirme ve mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı ile ilişki göstermiştir. Bu, Trapnell ve Campbell'ın (1999: 289-292) iki boyutun birbiriyle ilişkisiz olacağı ve kendi üzerine

düşünmenin olumlu psikolojik sağlık boyutlarıyla pozitif yönde, olumsuz psikolojik sağlık boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olacağı önermesiyle örtüşmemektedir. Ancak bu çalışmada, kendi üzerine düşünme değişkeni yapısal modele mutlak gerçeğe ulaşma ihtiyacı kontrol edilerek dahil edildiğinde, kendi üzerine düşünme değişkeninin düşünsel geniş getirme ile gösterdiği anlamlı ilişki ortadan kalkmış; ilgili değişken hem depresyon hem de zaruri benlik uyuşmazlığı ile ters yönde anlamlı ilişkiler gösterir hale gelmiştir. Bu çalışmada, literatüre Şimşek (2013a: 1117) tarafından önerilen bu teorik ve istatistiksel hamleye destek sağlanmıştır. Kendine odaklanma paradoksuna belirli bir ölçüde çözüm getirebilen bu hamleyle birlikte, kendi üzerine düşünme, olumlu motivasyonel temellerden kaynağını alan olumlu bir kendine odaklı dikkat ya da kişisel öz bilinçlilik eğilimine dönüşmüştür. Bu noktada, tüm teorik çerçeveler birlikte değerlendirildiğinde, varılan nokta ilginç görünmektedir. Bir sonraki paragrafta varılan nokta bütüncül bir şekilde değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Benlik Uyuşmazlığı Teorisi'ne yönelik çelişkili bulguların varlığının, olası düzenleyici etkileri önemli kıldığı düşünülmektedir (Boldero ve Francis, 1999: 353, 2000: 39; Higgins, 1999: 1316). Farklı benlik uyuşmazlıkları ile duygu arasındaki ilişkinin, benlik uyuşmazlıkları erişilebilir olduğunda daha güçlü olduğu bulgulanmıştır (Higgins vd., 1986: 12-14, 1997: 522-523; Phillips ve Silvia, 2005: 705). Öz farkındalığın, benlik uyuşmazlıklarının erişilebilirliğini ve anlamını artıran ve böylelikle benlik uyuşmazlıkları ile olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi güçlendiren düzenleyici bir faktör olduğu görülmüştür (Phillips ve Silvia, 2005: 705). Kişinin kendini değerlendirmesi için gerekli olan kendine odaklanma, kişinin nesnel öz-farkındalığını aktive etmekte (Duval ve Wicklund, 1972: 3-4); nesnel öz-farkındalık ise benlikle ilgili bilgiyi aktive ederek (Eichstaedt ve Silvia, 2003: 349; Hull vd., 1988: 452) benlik ile benliğe ilişkin standartlar arasında karşılaştırmalara önayak olmakta (Duval ve Wicklund, 1972: 3-4); böylelikle benlik uyuşmazlıklarını daha belirgin, erişilebilir ve fark edilebilir kılmakta (Carver, 1975: 511; Carver ve Scheier, 1978: 324; Hormuth, 1982: 32; Ickes ve ark., 1973: 203) ve standartlarla uyumlu olma motivasyonunu artırarak benlik-standart uyuşmazlıklarının emosyonel sonuçlarını alevlendirmektedir (Hormuth, 1982: 32; Silvia ve Duval, 2001: 237; Silvia ve Gendolla, 2001: 243). Duval ve Wicklund (1972: 4), kendine odaklanmanın algılanan benlik uyuşmazlıklarını azaltmaya yönelik işlevi üzerinde durmuştur. Benlik Uyuşmazlığı Teorisi (Higgins, 1987: 321) bireylerin gerçek benlik ile ideal ve zaruri

benlik arasındaki uyumu yakalamaya motive olduklarını iddia etmektedir. Carver ve Scheier'e göre (1998: 25) kişinin mevcut benliği ile arzu edilen kişisel standardı arasında bir tutarsızlık, çelişki ya da uyumsuzluk varsa öz düzenleme gerçekleşmektedir. Kendine odaklanmanın ve olumsuz duygunun yoğunlaşması ise insanlar mevcut benlik durumu ile arzu edilen benlik durumu arasındaki uyumsuzluğa odaklanmayı bırakamadıklarında, başka bir deyişle öz düzenleme döngüsüne takılıp kaldıklarında gerçekleşmektedir (Pyszczynski, Holt ve Greenberg, 1987: 997). Tam da bu nokta, bu araştırmanın can alıcı noktasını oluşturmaktadır. Düşünsel geviş getirmenin ya da diğer adıyla ruminasyonun, yukarıda bahsedilen şekilde benlik uyumsuzluklarını düzenlemekte yetersiz kalan, hatta onun olumsuz sonuçlarını güçlendiren bir değişken olduğu açık gibi görünmektedir. Diğer boyutta yer alan ve Trapnell ve Campbell (1999: 289-291) tarafından kavramsallaştırılan kendi üzerine düşünme; standartlarla uyumu yakalama işlevine hizmet eden, sağlıklı bir öz düzenlemeyi içeren, olumlu bir motivasyonu temelinde barındıran olumlu bir kendin odaklı dikkat türüne işaret ediyor olabilir mi? Bu çalışmada, ideal ve istenmeyen benlik uyumsuzluğu ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye, düşünsel geviş getirme yani kendine odaklı ruminatif bir düşünce tarzı aracılık etmiştir. Zaruri benlik uyumsuzluğu ile depresyon arasındaki ilişkiye ise kendi üzerine düşünme yani kendine odaklı reflektif bir düşünce tarzı aracılık etmiştir. Benlik uyumsuzluklarını psikopatolojiye bağlayan yolların daha derinlemesine keşfedilmeye ihtiyacı var gibi görünmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kişinin benliği ile kurduğu ilişki ve etkileşimler; duygusal, motivasyonel ve davranışsal sonuçları bağlamında psikopatolojinin çeşitli alanlarını ve unsurlarını aydınlatma potansiyeli taşımaktadır. Farklı türde benlik uyumsuzluklarının ve kendine odaklanma biçimlerinin, depresyon ve anksiyete ile nasıl bir ilişkisi olduğunun ve bu ilişkilerin içerdiği psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılması hem teorik çerçeveye hem de klinik pratikteki tanı, tedavi ve önleme süreçlerine sağlayacağı katkı açısından önem taşımaktadır. Buradan hareketle, benlik ile kurulan ilişkilere yönelik teorilerin sınanmasının hem teorik hem pratik anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kişinin farklı benlik temsilleri (gerçek benlik, ideal benlik, zaruri benlik) arasındaki uyumsuzluğu ve bunların neden olduğu farklı duyguları ele alan Benlik Uyuşmazlığı Teorisi (Higgins, 1987) ve kendine odaklanmanın ya da kişisel öz-bilinçliliğin psikolojik sağlık için hem olumlu hem olumsuz sonuçları olduğuna ilişkin durumu (kendine odaklanma paradoksu), kendine odaklanmanın olumlu boyutu “kendi üzerine düşünme (self-reflection)” ile olumsuz boyutu “düşünsel geviş getirme (self-rumination)” arasında ayırım yaparak açıklığa kavuşturmaya çalışan Trapnell ve Campbell’ın (1999) teorik çerçevesi Türkiye literatüründe oldukça kısıtlı sayıda çalışma tarafından ele alınmıştır. Özellikle bu tez çalışmasının temelini oluşturan teorik çerçevelerin klinik psikoloji bağlamında ele alınmasının da Türkiye literatüründe nispeten yeni bir alan olduğu söylenebilir. Benlik uyumsuzlukları ile bu uyumsuzlukların duygusal sonuçları arasındaki ilişki öz-farkındalık ya da kendine odaklanmış dikkat (Joudy, 2007: 24; Phillips ve Silvia, 2005: 703) ve kişisel/sosyal öz-bilinçlilik (Fromson, 2006: 333; Mestvirishvili ve Mestvirishvili, 2021: 31) çerçevesinde ele alınmış olsa da; benlik uyumsuzlukları ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi Trapnell ve Campbell’ın (1999) kendine odaklanma paradoksunu çözümlenmeye yönelik kavramsallaştırması çerçevesinde ele alan bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Dolayısıyla, bu tez çalışmasının ele aldığı konunun hem ulusal hem de uluslararası literatür açısından özgün bir nitelik taşıdığı düşünülmektedir.

Bu tez çalışması, farklı benlik uyumsuzluklarından depresyona ve anksiyeteye giden yolu aydınlatılabilir potansiyeli açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte,

araştırmanın katılımcılarına kolay örnekleme yöntemiyle ve ulaşılabilirlik esasına göre ulaşıldığından, araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğinin sınırlı olduğu düşünülmektedir. Benzer Şekilde, araştırmadaki kadın katılımcı oranının ciddi derecede yüksek olması hem araştırmanın sonuçlarını etkileme hem de genellenebilirliği engelleme potansiyeline sahip bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ayrıca katılımcılardan tek seferde ve öz bildirim ölçekleriyle ölçüm alındığından, bu çalışmadan elde edilen veriler kesitseldir. Araştırmanın sonuçları yorumlanırken bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının önem taşıyabileceği düşünülmektedir. Son olarak, bu çalışmada depresyon ve anksiyete ölçümlerinden elde edilen sonuçların klinik olmayan örnekleme dayanmasının da üzerinde durulması gereken bir durum olduğu dşnlmekle birlikte klinik örneklemler ile benzer çalışmalar yürütülmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Albert, P. R. (2015). Why is Depression More Prevalent in Women?. *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(4): 219.
- Alexander, M. J., & Higgins, E. T. (1993). Emotional Trade-Offs of Becoming a Parent: How Social Roles Influence Self-Discrepancy Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6): 1259-1269.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Atabay, Y. (2017). *The Moderator Role of Self-Discrepancy on the Relationship between Attachment and Depression* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Harp, A. R. (2017). Who We Are and How We Feel: Self-Discrepancy Theory and Specific Affective States. *Personality and Individual Differences*, 111: 232–237.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6): 893–897.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Bentall, R. P., Kinderman, P., & Manson, K. (2005). Self-Discrepancies in Bipolar Disorder: Comparison of Manic, Depressed, Remitted and Normal Participants. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4): 457–473.
- Bizman, A., Yinon, Y., & Krotman, S. (2001). Group-Based Emotional Distress: An Extension of Self-Discrepancy Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10): 1291–1300.
- Boldero, J., & Francis, J. (1999). Ideals, Oughts, and Self-Regulation: Are There Qualitatively Distinct Self-Guides? *Asian Journal of Social Psychology*, 2(3): 343–355.
- (2000). The Relation Between Self-Discrepancies and Emotion: The Moderating Roles of Self-Guide Importance, Location Relevance, and Social

- Self-Domain Centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1): 38–52.
- Boldero, J. M., Moretti, M. M., Bell, R. C., & Francis, J. J. (2005). Self-Discrepancies and Negative Affect: A Primer on When to Look for Specificity, and How to Find it. *Australian Journal of Psychology*, 57(3): 139–147.
- Boyratz, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-Focused Attention, Authenticity, and Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 87: 70–75
- Brockmeyer, T., Zimmermann, J., Kulesa, D., Hautzinger, M., Bents, H., Friederich, Hinrich, C., Friederich, H-C., Herzog, W., & Backenstrass, M. (2015). Me, Myself, and I: Self-Referent Word Use as An Indicator of Self-Focused Attention in Relation to Depression and Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 6: 1564.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., & Laurenti, H. J. (2000). Type of Self-Discrepancy and Relationships to Components of the Tripartite Model of Emotional Distress. *Personality and Individual Differences*, 29(1): 37–44.
- Butler, J. M., & Haigh, G. V. (1954). Changes in the Relationship between Self-Concepts and Ideal Concepts Consequent upon Client-Centered Counseling. In C. R. Rogers & R. E Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*, Chicago, IL: University of Chicago Press, 55-75.
- Calogero, R. M., & Watson, N. (2009). Self-Discrepancy and Chronic Social Self-Consciousness: Unique and Interactive Effects of Gender and Real–Ought Discrepancy. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6): 642-647.
- Carver, C. S. (1975). Physical Aggression as a Function of Objective Self-Awareness and Attitudes Toward Punishment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11(6), 510–519.
- (2003). Self-Awareness. In: M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, New York: The Guilford Press, 179–196.
- Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1999). Self-Discrepancies and Affect: Incorporating the Role of Feared Selves. *Society for Personality and Social Psychology*, 25(7): 783-792.

- 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(3), 324–332.
- (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press.
- Caselli, G., Decsei-Radu, A., Fiore, F., Manfredi, C., Querci, S., Sgambati, S., Rebecchi, D.i Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2014). Self-Discrepancy Monitoring and its Impact on Negative Mood: An Experimental Investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(4): 464-478.
- Chevalier, A., & Feinstein, L. (2006). Sheepskin or Prozac: The Causal Effect of Education on Mental Health. *IZA Discussion Paper*, 1-43.
- Clark, L.A., & Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 100(3): 316-336.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and The Social Order*. New York: Scribner's.
- Creed, A.T., & Funder, D.C. (1998). The Two Faces of Private Self-Consciousness: Self-Report, Peer-Report, and Behavioural Correlates. *European Journal of Personality*, 12(6): 411-431.
- Çukur, C. Ş. (2002). *Extending Self-Discrepancy Theory: The Role of Different Standpoints on Self-Regulation Across Cultures* (Unpublished PhD Dissertation). University of Nebraska, Lincoln.
- Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1986). Adolescent Loneliness, Self-Disclosure, and Private Self-Consciousness: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3): 595–608.
- Dickson, J. M., Moberly, N. J., & Huntley, C. D. (2019). Rumination Selectively Mediates the Association between Actual-Ideal (But not Actual-Ought) Self-Discrepancy and Anxious and Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 149: 94–99.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press.

- Eichstaedt, J., & Silvia, P. J. (2003). Noticing the Self: Implicit Assessment of Self-Focused Attention Using Word Recognition Latencies. *Social Cognition, 21*(5), 349–361.
- Fairbrother, N., & Moretti, M. (1998). Sociotropy, Autonomy, and Self-Discrepancy: Status in Depressed, Remitted Depressed, and Control Participants. *Cognitive Therapy and Research, 22*(3): 279–297.
- Falewicz, A., & Bak, W. (2016). Private vs. Public Self-Consciousness and Self-Discrepancies. *Current Issues in Personality Psychology, 4*(1): 58–64.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4): 522–527.
- Franzoi, S. L. (1983). Self-Concept Differences As a Function of Private Self-Consciousness and Social Anxiety. *Journal of Research in Personality, 17*(3): 275–287.
- Franzoi, S. L., & Davis, M. H. (1985). Adolescent Self-Disclosure and Loneliness: Private Self-Consciousness and Parental Influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(3): 768-780.
- Franzoi, S. L., Davis, M. H., & Markwiese, B. (1990). A Motivational Explanation for the Existence of Private Self-Consciousness Differences. *Journal of Personality, 58*(4): 641–659.
- Freeman, A., Tyrovolas, S., Koyanagi, A., Chatterji, S., Leonardi, M., Ayuso-Mateos, J. L., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Rummel-Kluge, C., & Haro, J. M. (2016). The Role of Socio-Economic Status in Depression: Results from the COURAGE (Aging Survey in Europe). *BMC Public Health, 16*(1): 2-8.
- Freud, S. (1965). *New Introductory Lectures in Psychoanalysis*. New York: Norton.
- Froming, W. J., & Carver, C. S. (1981). Divergent Influences of Private and Public Self-Consciousness in A Compliance Paradigm. *Journal of Research in Personality, 15*(2): 159–171.

- Fromson, P. M. (2006). Self-Discrepancies and Negative Affect: The Moderating Roles of Private and Public Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(4): 333–350.
- Gibbons, F. X. (1990). Self-Attention and Behavior: A Review and Theoretical Update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 23: 249-303.
- Gonnerman, M. E., Parker, C. P., Lavine, H., & Huff, J. (2016). The Relationship between Self-Discrepancies and Affective States: The Moderating Roles of Self-Monitoring and Standpoints on the Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7): 810-819.
- Gürcan, D., (2015). *Perceived Parental Relationship, Self-Discrepancy, and Personality Characteristics in relation to Psychological Well-Being* (Unpublished PhD Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of Self-Regulation and Self-Structure as Predictors of Perceived Emotional Distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2): 188–205.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8): 821–835.
- Hallers-Haalboom, E. T., Maas, J., Kunst, L. E., & Bekker, M. H. (2020). The Role of Sex and Gender in Anxiety Disorders: Being Scared “Like A Girl”? *Handbook of Clinical Neurology*, 175: 359-368.
- Hardin, E. E., & Lakin, J. L. (2009). The Integrated Self-Discrepancy Index: A Reliable and Valid Measure of Self-Discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 91(3): 245-253.
- Heppen, J. B., & Ogilvie, D. M. (2003). Predicting Affect from Global Self-Discrepancies: The Dual Role of the Undesired Self. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4): 347-368.
- Hjelle, L. A., & Bernard, M. (1994). Private Self-Consciousness and the Retest Reliability of Self-Reports. *Journal of Research in Personality*, 28(1): 52–67.

- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3): 319-340.
- (1989). *Self-Discrepancy Theory: What Patterns of Selfbeliefs Cause People to Suffer?* In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.
- (1999). When Do Self-Discrepancies Have Specific Relations to Emotions? The Second-Generation Question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6): 1313–1317
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self Discrepancies and Emotional Vulnerability: How Magnitude, Accessibility, and Type of Discrepancy Influence Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1): 5-15.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-Concept Discrepancy Theory: A Psychological Model for Distinguishing among Different Aspects of Depression and Anxiety. *Social Cognition*, 3(1): 51–76.
- Higgins, E. T., Roney, C., Crowe, E., & Hymes, C. (1994). Ideal Versus Ought Predilections for Approach and Avoidance: Distinct Self-Regulatory Systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2): 276-286.
- Higgins, E. T., Shah, J., & Friedman, R. (1997). Emotional Responses to Goal Attainment: Strength of Regulatory Focus as Moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3): 515-525.
- Higgins, E. T., Tykocinski, O., & Vookles, J. (1990). *Patterns of Self-Beliefs: The Psychological Significance of Relations Among the Actual, Ideal, Ought, Can, and Future Selves*, Psychology Press, 38.
- Higgins, E. T., Van Hook, E., & Dorfman, D. (1988). Do Self Attributes Form a Cognitive Structure? *Social Cognition*, 6(3): 177-207.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22): 118-122.

- Hong, R. Y., Triyono, W., & Ong, P. S. (2012). When Being Discrepant from One's Ideal or Ought Selves Hurts: The Moderating Role of Neuroticism. *European Journal of Personality, 27*(3): 256–270.
- Hormuth, S. E. (1982). Self-Awareness and Drive Theory: Comparing Internal Standards and Dominant Responses. *European Journal of Social Psychology, 12*(1), 31–45.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton.
- Hortaçsu, N. (1989). Turkish Students' Self-Concepts and Reflected Appraisals of Significant Others. *International Journal of Psychology, 24*(1-5): 451-463.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., Ashford, S. J., Proppom, P., & Andrus, B. W. (1988). Self-Consciousness and the Processing of Self-Relevant Information. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 452–465.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137-164.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). Objective Self Awareness and Self Esteem. *Journal of Experimental Social Psychology, 9*(3), 202–219.
- Im, S., & Follette, V. M. (2016). Rumination and Mindfulness Related to Multiple Types of Trauma Exposure. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(4): 395.
- Ingram, R.E., & Smith, T.W. (1984). Depression and Internal versus External Focus of Attention. *Cognitive Therapy and Research, 8*(2): 139–151.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Johnson, R. E., Rosen, C. C., & Djurdjevic, E. (2011). Assessing the Impact of Common Method Variance on Higher Order Multidimensional Constructs. *Journal of Applied Psychology, 96*(4), 744–761.
- Joireman, J. A., Parrott, L. III, & Hammersla, J. (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self and Identity, 1*(1): 53–65.

- Jones, N. P., Papadakis, A. A., Orr, C. A., & Strauman, T. J. (2013). Cognitive Processes in Response to Goal Failure: A Study of Ruminative Thought and its Affective Consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(5).
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. *Behavior Therapy, 37*(3), 269–280.
- Joudy, R. S. (2007). *The Moderating Effect of Self-Discrepancy on Self-Focused Attention and Mood: An Experience Sampling Study* (Unpublished PhD Dissertation). Pacific Graduate School of Psychology, California.
- Kahraman Erkuş, Ö. (2020). *Having Metastatic Cancer as a Young Adult: A Qualitative Examination of Self-Discrepancy* (Unpublished PhD Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Kapıkıran, N. A. (2011). Ideal-Real Self-Concept and State-Trait Anxiety in Turkish University Students according to Chaid Analysis. *College Student Journal, 45*(4), 715-725.
- Key, D.E., Mannella, M., Thomas, A.M., & Gilroy, F.D. (2000). An Evaluation of Higgins' Self-Discrepancy Theory and an Instrument to Test Its Postulates. *Journal of Social Behavior and Personality: Corte Madera, 15*(3).
- Koçyiğit, Ö. (2019). *The Relationship between Self-Discrepancy and Rejection Sensitivity: Mediating Role of Shame-Proneness and Guilt-Proneness* (Unpublished Master's Thesis). Bahçeşehir University, İstanbul.
- Lorant, V., Croux, C., Weich, S., Deliege, D., Mackenbach, J., & Anseau, M. (2007). Depression and Socio-Economic Risk Factors: 7-Year Longitudinal Population Study. *British Journal of Psychiatry, 190*: 293-298.
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not Self-Reflection, is Related to Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences, 46*(1): 66–70.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*(9): 954–969.

- Mason, T., Lass, A. N., Smith, K., & Mead, M. (2019). Self-Discrepancy Theory as a Transdiagnostic Framework: A Meta-Analysis of Self-Discrepancy and Psychopathology. *Psychological Bulletin*, *145*(4): 372-389.
- Matthews, G., & Wells, A. (1988). Relationships between Anxiety, Self-Consciousness, and Cognitive Failure. *Cognition & Emotion*, *2*(2): 123–132.
- McCrae, R. R. (1993). Moderated Analyses of Longitudinal Personality Stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(3): 577–585.
- McKenzie, K. S., & Hoyle, R. H. (2008). The Self-Absorption Scale: Reliability and validity in non-clinical samples. *Personality and Individual Differences*, *45*(8): 726–731.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender Differences in Anxiety Disorders: Prevalence, Course of Illness, Comorbidity and Burden of Illness. *Journal of Psychiatric Research*, *45*(8): 1027-1035.
- Mestvirishvili, M., & Mestvirishvili, N. (2021). Self-Control and Self-Consciousness: Regulation or Acceleration of Self-Discrepancy Distress?. *Polish Psychological Bulletin*, *52*(1): 31-39.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as A Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(2): 339.
- Monfries, M. M., & Kafer, N. F. (1994). Private Self-Consciousness and Fear of Negative Evaluation. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *128*(4): 447–454.
- Moore, S. A., & Zoellner, L. A. (2007). Overgeneral Autobiographical Memory and Traumatic Events: An Evaluative Review. *Psychological Bulletin*, *133*(3): 419.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *128*(4): 638-662.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating Self-Discrepancy to Self-Esteem: The Contribution of Discrepancy Beyond Actual-Self Ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, *26*(2): 108–123.

- Nasby, W. (1985). Private Self-Consciousness Articulation of the Self-Schema, and Recognition Memory of Trait Adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3): 704–709.
- (1989). Private and Public Self-Consciousness and Articulation of the Self-Schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1): 117–123.
- (1989). Private Self-Consciousness, Self-Awareness, and the Reliability of Self-Reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6): 950–957.
- (1997). Self-Consciousness and Cognitive Prototypes of the Ideal Self. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 543-563.
- Ogilvie, D. M. (1987). The Undesired Self: A Neglected Variable in Personality Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2): 379-385.
- Ozgul, S., Heubeck, B., Ward, J., & Wilkinson, R. (2003). Self-Discrepancies: Measurement and Relation to Various Negative Affective States. *Australian Journal of Psychology*, 55(1): 56–62.
- Phillips, A.G., & Silvia, P.J. (2005). Self-Awareness and the Emotional Consequences of Self-Discrepancies. *Society for Personality and Social Psychology*, 31(5): 703-713.
- (2010). Individual Differences in Self-Discrepancies and Emotional Experience: Do Distinct Discrepancies Predict Distinct Emotions? *Personality and Individual Differences*, 49(2): 148–151.
- Phillips, A. G., Silvia, P. J., & Paradise, M. J. (2007). The Undesired Self and Emotional Experience: A Latent Variable Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9): 1035-1047.
- Polasky, L. J., & Holahan, C. K. (1998). Maternal Self-Discrepancies, Interrole Conflict, and Negative Affect among Married Professional Women with Children. *Journal of Family Psychology*, 12(3), 388–401.
- Pryor, J. B., Gibbons, F. X., Wicklund, R. A., Fazio, R. H., & Hood, R. (1977). Self-Focused Attention and Self-Report Validity. *Journal of Personality*, 45(4): 513-527.

- Pyszczynski, T., Holt, K., & Greenberg, J. (1987). Depression, Self-Focused Attention, and Expectancies for Positive and Negative Future Life Events for Self and Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 994–1001.
- Ready, C. B., Hayes, A. M., Yasinski, C. W., Webb, C., Gallop, R., Deblinger, E., & Laurenceau, J. P. (2015). Overgeneralized Beliefs, Accommodation, and Treatment Outcome in Youth Receiving Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Trauma. *Behavior Therapy*, 46(5): 671-688.
- Reeves, A. L., Watson, P. J., Ramsey, A., & Morris, R. J. (1995). Private Self-Consciousness Factors, Need for Cognition, and Depression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(2): 431-443.
- Roelofs, J., Papageorgiou, C., Gerber, R. D., Huibers, M., Peeters, F., & Arntz, A. (2007). On the Links Between Self-Discrepancies, Rumination, Metacognitions, and Symptoms of Depression in Undergraduates. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6): 1295-1305.
- Rogers, C. R. (1954). The Case of Mrs. Oak: A Research Analysis. In C. R. Rogers & R. E. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*, Chicago: University of Chicago Press.
- (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science*, New York, NY: McGraw-Hill, 184-256.
- Scandell, D. J. (1998). Relationship between Private Self-Consciousness and Indices of Reliability and Homogeneity. *Psychological Reports*, 82(2): 467–473.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Gibbons, F. X. (1979). Self-Directed Attention, Awareness of Bodily States, and Suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(9): 1576–1588.
- Schlenker, B. R., & Weigold, M. F. (1990). Self-Consciousness and Self-Presentation: Being Autonomous versus Appearing Autonomous. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4): 820–828

- Scott, L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-Discrepancies in Clinically Anxious and Depressed University Students. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(2): 282–287.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review, 5*(3): 230–241.
- Silvia, P. J., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are Rumination and Reflection Types of Self-Focused Attention? *Personality and Individual Differences, 38*(4): 871–881.
- Silvia, P. J., & Gendolla, G. H. E. (2001). On Introspection and Self-Perception: Does Self-Focused Attention Enable Accurate Self-Knowledge? *Review of General Psychology, 5*(3), 241–269.
- Smith, T.W., & Greenberg, J. (1988). Depression and Self-Focused Attention. *Motivation and Emotion, 5*: 323–331.
- Srull, T. K., & Gaelick, L. (1983). General Principles and Individual Differences in the Self as a Habitual Reference Point: An Examination of Self-Other Judgments of Similarity. *Social Cognition, 2*(2): 108–121.
- Stevens, E. N., Lovejoy, M. C., & Pittman, L. D. (2014). Understanding the Relationship between Actual:Ideal Discrepancies and Depressive Symptoms: A Developmental Examination. *Journal of Adolescence, 37*(5): 612–621.
- Strauman, T. J. (1989). Self-Discrepancies in Clinical Depression and Social Phobia: Cognitive Structures that Underlie Emotional Disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 98*(1): 14–22.
- (1992). Self-Guides, Autobiographical Memory, and Anxiety and Dysphoria: Toward A Cognitive Model of Vulnerability to Emotional Distress. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(1): 87–95.
- Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (1987). Automatic Activation of Self-Discrepancies and Emotional Syndromes: When Cognitive Structures Influence Affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(6): 1004–1014.

- (1988). Self-Discrepancies as Predictors of Vulnerability to Distinct Syndromes of Chronic Emotional Distress. *Journal of Personality*, 56(4): 685-707.
- Strauman, T. J., Kolden, G. G., Stromquist, V., Davis, N., Kwapil, L., Heerey, E., & Schneider, K. (2001). The Effects of Treatments for Depression on Perceived Failure in Self-Regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6): 693–712.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Şimşek, Ö. F. (2013a). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Reflection. *International Journal of Psychology*, 48(6): 1109-1121.
- (2013b). The Relationship between Language Use and Depression: Illuminating the Importance of Self-Reflection, Self-Rumination, and the Need for Absolute Truth. *The Journal of General Psychology*, 140(1): 29–44.
- Şimşek, Ö. F., Ceylandağ, A. E., & Akcan, G. (2013). The Need for Absolute Truth and Self-Rumination as Basic Suppressors in the Relationship between Private Self-Consciousness and Mental Health. *The Journal of General Psychology*, 140(4), 294–310.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-Rumination, Self-Reflection, and Depression: Self-Rumination Counteracts the Adaptive Effect of Self-Reflection. *Behavior Research and Therapy*, 47(3): 260-264.
- Tan, Ö. (2010). *Benlik Uyumsuzlukları Kuramının Tanı Alan ve Almayan Örneklemde Araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are Shame and Guilt Related to Distinct Self-Discrepancies? A Test of Higgins's (1987) Hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1): 256–268.
- Tegin, B. (1980). Depresyonda Bilişsel Bzukluklar: *Beck Modeline Göre Bir İnceleme* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- 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(2): 284–304.

- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative Self-Focus and Autobiographical Memory. *Personality and Individual Differences, 36*(8): 1933–1943.
- Turner, R. G. (1978). Consistency, Self-Consciousness, and the Predictive Validity of Typical and Maximal Personality Measures. *Journal of Research in Personality, 12*(1): 117-132.
- Türe, D. (2021). *Mother-Shaming Memories: The Role of Maternal Self-Discrepancy on Negative Emotions and Shaming Experiences of Mothers* (Unpublished PhD Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmén, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 12*(2): 163-172.
- Ülbe, S. (2016). *Self-Concept Discrepancy and Psychological Well-Being: Perceived Parental Relationship, Defense Mechanism, and Self-Conscious Emotions*. Middle East Technical University, Ankara.
- Van Hook, E., & Higgins, E. T. (1988). Self-Related Problems beyond the Self-Concept: Motivational Consequences of Discrepant Self-Guides. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(4): 625-633.
- Vanderminden, J., & Esala, J. J. (2019). Beyond Symptoms: Race and Gender Predict Anxiety Disorder Diagnosis. *Society and Mental Health, 9*(1): 111-125.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin, 134*(2), 163–206.
- Watkins, E. R., Baeyens, C. B., & Read, R. (2009). Concreteness Training Reduces Dysphoria: Proof-of-Principle for Repeated Cognitive Bias Modification in Depression. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 55–64.
- Watkins, E., & Moulds, M. L. (2007). Reduced Concreteness of Rumination in Depression: A Pilot Study. *Personality and Individual Differences, 43*(6), 1386–1395.
- 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. *The Journal of Psychology*, 130(2): 183-193.
- Wells, A. (1985). Relationship between Private Self-Consciousness and Anxiety Scores in Threatening Situations. *Psychological Reports*, 57(3): 1063–1066.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective Self-Awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8: 233-275.
- Wicklund, R. A., & Gollwitzer, P. M. (1987). The Fallacy of the Private-Public Self-Focus Distinction. *Journal of Personality*, 55(3): 491-523.
- Williams, L. J., & Anderson, S. E. (1994). An Alternative Approach to Method Effects by Using Latent-Variable Models: Applications in Organizational Behavior Research. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 323–331.
- Zanna, M. P., & Fazio, R. H. (1982). The Attitude-Behavior Relation: Moving Toward A Third Generation of Research. In M. P. Zanna, E. T. Higgins, & C. P. Herman (Eds.), *Consistency in Social Behavior: The Ontario Symposium*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 283-301.

EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın () Diğer ()

Diğer (Lütfen Belirtiniz): _____

3. Eğitim Durumu:

İlkokul Mezunu ()

Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Önlisans Öğrencisi ()

Önlisans Mezunu ()

Lisans Öğrencisi ()

Lisans Mezunu ()

Yüksek Lisans Öğrencisi ()

Yüksek Lisans Mezunu ()

Doktora Öğrencisi ()

Doktor ve Üzeri ()

4. İlişki Durumu: Romantik bir ilişkiniz var mı?

Var ()

Yok ()

5. Medeni Durum:

Evli ()

Bekar / daha önce evlenmemiş ()

Bekar / boşanmış ()

Bekar / eşi vefat etmiş ()

6. Sosyoekonomik Düzey: Gelir durumunuzu/ailenizin gelir durumunu nasıl tanımlarsınız?

- Düşük ()
Orta ()
Yüksek ()

7. Daha önce psikolojik destek/yardım/televi hizmeti aldınız mı?

- a. Evet (aldım, hala alıyorum)
b. Evet (aldım, süreç tamamlandı)
c. Evet (aldım, süreç tamamlanmadan bıraktım)
d. Hayır (almadım, şu an ihtiyaç duymuyorum)
e. Hayır (almadım, şu an ihtiyacım yok ama ihtiyaç duyduğum oldu)
f. Hayır (almadım, hiç ihtiyaç duymadım)

8. Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

- a. Aldım (tanı kriterlerini hala karşılıyorum)
b. Aldım (tanı kriterlerini artık karşılamıyorum)
c. Almadım (ve bir tanının kriterlerini karşıladığımı düşünmüyorum)
d. Almadım (fakat bir tanının kriterlerini karşılıyor olabileceğimi düşünüyorum)

İlgili tanıyı belirtiniz: _____

9. Son 6 ay içerisinde sizi derinden etkileyen travmatik bir olay yaşadınız mı?

- a. Evet
b. Hayır

EK-2. Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Dikkatimi çoğu zaman hayatımın artık düşünmek istemediğim taraflarına yoğunlaştırırım.	1	2	3	4	5
2. Son zamanlarda söylediğim veya yaptığım şeyleri sürekli olarak zihnimde tekrar ettiğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimle ilgili düşünmekten vazgeçmek bazen zor geliyor.	1	2	3	4	5
4. Bir tartışma ya da anlaşmazlığın üzerinden çok zaman geçse bile, düşüncelerim beni sürekli o ana geri götürür.	1	2	3	4	5
5. Başıma gelen şeyleri aklımda çok uzun bir süre evirip çeviririm.	1	2	3	4	5
6. Olup bitmiş olaylar üzerine tekrar düşünerek zaman harcamam.	1	2	3	4	5
7. Hafızamı sıklıkla geri sarıp, geçmişte bir durumda nasıl davrandığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Kendimi çoğu zaman yaptığım bir şeyi yeniden irdelerken bulurum.	1	2	3	4	5
9. Asla kendimle ilgili çok uzun süre düşünüp taşınmam.	1	2	3	4	5
10. İstenmeyen düşünceleri zihnimden atmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
11. Hayatımın şu anda kafamı meşgul etmemesi gereken bölümleri ile ilgili sıklıkla düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşamış olduğum utandırıcı veya moral bozucu olayları oldukça uzun bir süre düşünürüm.	1	2	3	4	5

13. Felsefî veya soyut düşünce bana çok hitap etmez.	1	2	3	4	5
14. Çok fazla düşüncelere dalan biri değilimdir.	1	2	3	4	5
15. Kendi “iç” benliğimi keşfetmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
16. Olaylara ve olgulara ilişkin tavrım ve duygularım beni etkisi altına alır.	1	2	3	4	5
17. İçime bakmayı ve kendim üzerine düşünmeyi çok fazla önemsemem.	1	2	3	4	5
18. Beni bir şeyler yapmaya iten nedenleri analiz etmeyi severim.	1	2	3	4	5
19. İnsanlar çoğu zaman “derin” ve kendi üzerine düşünen birisi olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
20. Kendini çok fazla analiz etme yanlısı birisi değilimdir.	1	2	3	4	5
21. Doğan gereği kendini çok sorgulayan biriyimdir.	1	2	3	4	5
22. Doğa ve şeylerin anlamı üzerine kafa yormaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
23. Hayatıma felsefî bir şekilde bakmaktan çoğunlukla zevk alırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimle ilgili düşünmek benim için eğlenceli bir iş değildir.	1	2	3	4	5

EK-3. Mutlak Gerçeğe Ulaşma İhtiyacı Ölçeği

Kendi üzerinize düşündüğünüz zamanları dikkate aldığınızda, aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Hep kendimle ilgili gerçekleri bulmak isterim.	1	2	3	4	5
2. Yaşadığım benle gerçek benim farklı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ederim.	1	2	3	4	5
4. Hep kendimle ilgili gerçeklerin ne olduğuna kafa yorarım.	1	2	3	4	5
5. Yaşadıklarımın çok onların gerçekten ne anlama geldiklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-4. Beck Anksiyete Envanteri

Aşağıda, insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **bugün dahil, son bir haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde (beni pek etkilemedi)	Orta Düzeyde (hoş değildi ama katlanabildim)	Ciddi Düzeyde (dayanmakta çok zorlandım)
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK-5. Beck Depresyon Envanteri

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgündüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
(b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlıklarım olduğunu görüyorum.
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6. (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
(d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnutum.
(b) Kendimden pek hoşnut değilim.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
(b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
(c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
(d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10. (a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
(c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
(d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11. (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
(c) Çoğu zaman sinirliyim.
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12. (a) Diğer insanlara karşı ilgilimi kaybetmedim.
(b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
(b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
(c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
(d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
(b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
(c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
(d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
(b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
(c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
(d) Hiçbir iş yapamıyorum.
16. (a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
(b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
(c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
(d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.

(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.

(c) Őu sıralarda iřtahım epey kōtū.

(d) Artık hiç iştahım yok.

19. (a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.

(b) Son zamanlarda istemediğim halde 3 kilodan fazla kaybettim.

(c) Son zamanlarda istemediğim halde 5 kilodan fazla kaybettim.

(d) Son zamanlarda istemediğim halde 7 kilodan fazla kaybettim.

*Daha az yemeyealışarak kilo kaybetmeyealışıyorum: Evet () Hayır ()

20. (a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.

(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.

(c) Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka Őeyleri dūřünmek zor geliyor.

(d) Bu tūr sıkıntılar beni Őylesine endiřelendiriyor ki, artık bařka hiçbir Őey dūřünemiyorum.

21. (a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimieken bir Şey yok.

(b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.

(c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.

(d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK-6. Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi

Bir sonraki sayfada size uygun olduğunu düşündüğünüz bazı özellikleri sıralamanız istenecektir. Üç farklı benlik için ayrı listeler yapmanız gerekmektedir.

- **İdeal Benlik:** İdeal olarak sahip olmak istediğiniz özelliklerdir. Sahip olmak istediğiniz, dilediğiniz, umut ettiğiniz kişilik özellikleri ideal benliğinizi oluşturur.
- **Zaruri Benlik:** Sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz özelliklerdir. Görev, zorunluluk, sorumluluk ya da ahlaki olarak sahip olmanız gerektiğini düşündüğünüz özellikler zaruri benliğinizi oluşturur.
- **İstenmeyen Benlik:** Sahip olmak istemediğiniz özellikler istenmeyen benliğinizi oluşturur.

***İdeal Benlik ile Zaruri Benlik Arasındaki Fark: Örneğin,** bir kişi bir gün zengin olmayı arzuluyor, umut ediyorsa, bu kendisi için ulaşmak istediği bir hedeftir. Yani zengin olmak bu kişinin 'İdeal benliği'ne ait bir özelliktir. Fakat kişi kendisini görev ve sorumluluk olarak zengin olmak zorunda hissediyorsa, zengin olmak 'Zaruri benliği'ne ait bir özelliktir denebilir.*

Her bir liste için, sıralamanız gereken özellikleri dikkatlice düşününüz. Özellikleri sıralarken, dilediğiniz kelimeleri kullanabilirsiniz.

Lütfen **ideal** olarak sahip olmak istediğiniz, sahip olmayı dilediğiniz, umut ettiğiniz özellikleri sıralayınız.

	İdeal Benlik-1: _____
	İdeal Benlik-2: _____
	İdeal Benlik-3: _____
	İdeal Benlik-4: _____
	İdeal Benlik-5: _____

Lütfen **görev, zorunluluk, sorumluluk ya da ahlaki** olarak sahip olmanız gerektiğini (zorunlu olduğunu) düşündüğünüz özellikleri sıralayınız.

	Zaruri Benlik-1: _____
	Zaruri Benlik-2: _____
	Zaruri Benlik-3: _____
	Zaruri Benlik-4: _____
	Zaruri Benlik-5: _____

Lütfen **sahip olmak istemediğiniz** ya da **sahip olmaktan korktuğunuz** özellikleri sıralayınız.

	İstenmeyen _____	Benlik-1:
	İstenmeyen _____	Benlik-2:
	İstenmeyen _____	Benlik-3:
	İstenmeyen _____	Benlik-4:
	İstenmeyen _____	Benlik-5:

Yönerge: Şimdiye dek üç farklı benlik türünde beşer adet kişilik özelliği listelemiş olmanız gerekmektedir. Eğer bir önceki sayfadaki her bir benlik türünde beşer adet (toplamda 15 adet) özellik yazamadıysanız lütfen aşağıda listelenmiş kelimelere bakınız ve size uygun olabilecek özellikleri seçerek listenizi tamamlayınız. Ayrıca, eğer kendi yazmış olduğunuz özelliklerdense aşağıda listelenmiş olanlardan herhangi birinin size daha uygun olduğunu düşünüyorsanız, daha önce yazmış olduğunuz özelliğin üzerini çizerek yeni seçtiğiniz kelimeyi yazarak değiştirebilirsiniz. Kendinizi bu listede yer alan özelliklerle sınırlandırmanız gerekmemektedir. Eğer liste aklınıza başka özellikler getirdiyse, onları yazmakta serbestsiniz. Listenizi tamamladıktan sonra, anketi doldurmaya devam edebilirsiniz.

Agresif	Huysuz	Yardımsız	Ahlaklı	Duyarlı
Hırslı	Sağduyulu	Komik	Evhamlı	Duygusal
Canayakın	Ayrımcı	Taklitçi	Kayıtsız	Gözü açık
Kadirşinas	Saygısız	Kusurlu	Kendine güveni olmayan	Utangaç
Artistik	Otoriter	Özgür	Normal	Enerjik
Çekingen	Hevesli	Marifetli	İtaatkar	Kindar
Patronluk taslayan	Ağırbaşlı	Yaratıcı	Nazik	Hassas
Dahi	Yeterli	İyi kalpli	İnatçı	Hoşgörülü
Tedbirli	Egoist	Tembel	Açık görüşlü	Zorlu
Çocuksu	Eğlenceli	Mantıklı	Kendine aşırı güvenen	Baş belası
Aklı başında	Kıskanç	Dengeli	Sezgileri kuvvetli	Güvenilir
Budala	Etik	Yalnız	Karamsar	Kültürsüz
Takıntılı	Hayat dolu	Geveze	Önemsiz	Kaba
Kibirli	Modaya uyan	Cimri	Felsefi	Nezaketsiz
Uyumlu	Gözükara	İşgüzar	Sevimli	Öngörülemez
Soğukkanlı	Etkileyici	Uysal	Atik	Güvenilmez
İçten	Aklı havada	Dağınık	Radikal	Fedakar
Kültürlü	Hassas	Sistemli	Akıllı	Sıradan
Kurnaz	Dedikoducu	İlimli	Saf	Yalancı
Meraklı	Kolay aldanan	Modern	Entrikacı	Bilge
Hilekar	Duyarsız	Mütevazı	Küçümseyen	Zeki

Yönerge: Şimdi ise 2. sayfadaki doldurmuş olduğunuz özelliklerin sol yanındaki kutucukları doldurmanız istenecektir. **Şu an, gerçekte sahip olduğunuz** özellikler ile listelemiş olduğunuz özelliklerin ne kadar uyumlu olduğunu puanlamanız istenmektedir. Puanlamayı yaparken aşağıdaki ölçeği göz önünde bulundurunuz ve her bir özelliğin size ne kadar uygun olduğunu düşünerek yanına uygun rakamı yazınız.

Bana Hiç Uyuyor	Bana Çok Az Uyuyor	Bana Bir Miktar Uyuyor	Bana Oldukça Uyuyor	Bana Tamamen Uyuyor
1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Akgün

Eğitim Bilgileri

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	İstanbul Üniversitesi	2019
Lisansüstü	T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	Devam Ediyor

İş Deneyimleri

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi, Araştırma Görevlisi, Psikoloji (Türkçe) Bölümü

Yayınlar

Akgün, A., Bilge, Y. (2022, May 26-28). *The relationship with ‘self’ in depression and anxiety: A study on self-discrepancies and self-rumination* [Konferans Sunumu]. II. International Congress of Current Approaches and Research in Psychology 2022, İstanbul, Türkiye.

Aktar B., **Akgün A.** (2019, May 1-2). *The relationship between militaristic attitudes and political conservatism: A Turkish sample* [Konferans Sunumu]. The British Psychological Society's Annual Conference 2019, York, UK.