



**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Anabilim/Anasanat Dalı Programı**

**MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ  
GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Gizem AKCAN**

**115101106**

**Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**İstanbul, 2013**



**T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Anabilim/Anasanat Dalı Programı**

**MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ  
GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tezi Hazırlayan: Gizem AKCAN**

**İstanbul, 2013**

## ONAY SAYFASI

Öğrencinin Gizem AKCAN tarafından hazırlanan “Mutlak Gerçek İhtiyacı Konusunda Ölçek Geliştirme Çalışması” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : [Unvanı, Adı ve SOYADI] (Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[ İ m z a ]  
[Unvanı, Adı ve SOYADI]  
Enstitü Müdürü

**Not:** Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘ Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Geliştirme Çalışması’ başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

01.07.2013

Gizem AKCAN

## ÖZET

### MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

**Gizem AKCAN**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**Temmuz, 2013-118 sayfa**

Bu araştırmanın amacı mutlak gerçek ihtiyacının ‘gerçek beni aramak’ ve ‘davranışların arkasındaki nedenleri aramak’ olmak üzere iki boyuttan oluşan bir yapı olduğunu ortaya koymak ve yeni bir psikometrik ölçme aracı geliştirmektir.

Araştırmanın evrenini İstanbul, İzmit ve Ankara illerinde yaşayan, lise, üniversite ve yüksek lisans düzeyinde farklı fakültelerde eğitim görmekte olan öğrenciler ve en az lise ve üniversite mezunu farklı sektörlerde çalışan 18- 55 yaş arası katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü son sınıf öğrencilerinden, Gazi Üniversitesi Mimarlık Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden, İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden, İstanbul Arel Üniversitesi, T.C. Merkez Bankası İzmit Şubesi ve Kocaeli Mimarlar Odası çalışanlarından random olarak seçilmiş toplam 785 kişiden ( 420 kadın ve 365 erkek) oluşmaktadır.

Örneklemin demografik özelliklerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu, katılımcıların mutlak gerçek ihtiyacı puanlarını belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ) uygulanmıştır. Ölçeğin geçerliğini test etmek için benzer ölçek geçerliği yöntemi izlenmiş ve katılımcılara Kısa Semptom Envanteri’ nin alt boyutları olan Depresyon ve Kaygı Alt Ölçekleri (Derogatis, 1992), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’ nin Kısa Formu (Sarı ve Dağ, 2007), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011), Düşünsel Geviş

Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği (Tapnell ve Campbell, 1999) ve Benlik Kavramının Netliği Ölçeği (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee ve Lehman, 1996) uygulanmıştır.

MGİ Ölçeği'ni geliştirmek için ilk olarak 24 maddeyi içeren bir madde havuzu oluşturulmuştur ve ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. İlk olarak ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini ölçmek amacıyla pilot çalışma düzenlenmiştir. Elde edilen verilerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve yapılan faktör analizi sonucunda faktör bileşenleri arasındaki farkları 0,25'in altında olan ve madde faktör yükleri 0,50'nin altında olan maddeler ölçek dışı bırakılmıştır. Kalan 14 madde yeniden ölçek haline getirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla 30 kişilik bir örnekleme test-tekrar test çalışması uygulanmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliğinin ortaya çıkarılması için Açımlayıcı faktör analizi (AFA), yapı geçerliliğini doğrulamak için Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olup olmadığını test etmek için KMO ve Bartlett testleri uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen MGİ Ölçeği' nin geçerliğini test etmek amacıyla benzer ölçek geçerliği yapılmış ve ölçeğin benzer ölçeklerle ilişkisine bakılmıştır. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizler sonucunda ölçeğin iki boyutlu bir yapı olduğu doğrulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda, MGİ Ölçeği'nin 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' olmak üzere iki boyutlu bir yapı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, MGİ'nin depresyon, kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendi üzerine düşünme (KÜD) ve düşünsel geniş getirme (DGG) değişkenleri ile pozitif; benlik kavramının netliği ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Mutlak Gerçek İhtiyacı, Gerçek Beni Aramak, Davranışların Arkasındaki Nedenleri Aramak

## **ABSTRACT**

### **A SCALE DEVELOPMENT STUDY OF NEED FOR ABSOLUTE TRUTH**

**Gizem AKCAN**

**Master Thesis, Psychology Department**

**Supervisor: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**July, 2013- 118 pages**

The purpose of this study is to show that need for absolute truth has two dimensions which are ‘search for true self’ and ‘search for reasons of behaviours’ and to develop a new psychometric measurement scale.

The population of this study was comprised of undergraduate, high school and master degree students from different faculties of different universities and labors in different areas. The ages of participants are 18- 55 and they live in Istanbul, Ankara and Izmit. Moreover, the sampling of this research consists of 4<sup>th</sup> grades university students from Istanbul Arel University Psychology Department, Istanbul Arel University Sociology Department, Istanbul Arel University Faculty of Economic and Administrative Sciences and Istanbul University Business Administration Department, master degree students from Gazi University Architecture Department, 4<sup>th</sup> grades high school students from Izmit Seymen Private High School, personnel in Istanbul Arel University, T.C. Central Bank Izmit Branch and Kocaeli Chamber of Architects. There were 785 participants (420 women and 365 men) and they were chosen by random sampling method.

In order to determine the demographic qualities of participants, Questionnaire of Demographic Characteristics, for need for absolute truth Need for Absolute Truth Scale (NAT) which was developed by researcher were employed. In order to test validity of this scale, similar scale reliability method was applied and Depression and Anxiety Subscales (Derogatis, 1992) which

are the subscales of Brief Symptom Inventory, Short Form of In Tolerance to Uncertainty Scale (Sarı and Dağ, 2007), Mindfulness Scale (Özyeşil, Arslan, Kesici and Deniz, 2011), Rumination- Reflection Scale (Tapnell and Campbell, 1999) ve Self Concept Clarity Scale (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee and Lehman, 1996) were employed.

In order to develop a Need for Absolute Truth Scale (NAT), 24 items were determined and they were prepared as a five point, Likert type scale. First of all, a pilot study was organized to test reliability and validity of scale. Then, the Cronbach Alpha reliabilities of NAT Scale and search for true self and search for the reasons of behaviours subscales of it was computed. According to results of factor analysing, some items which has the less than 0,25 difference between factor components and less than 0,50 factor loadings were eliminated from the scale. So, the new sversion of the scale has 14 items. Furthermore, to test the reliability of the scale, test- retest study was applied to 30 participants who were chosen by random sampling method. To show the construct validity of the scale, explanatory factor analysis and to confirm the construct validity of the scale, confirmatory factor analysis was used. To test whether the sample size was enough or not for the factor analysis, KMO and Bartlett tests were applied. To test the validity of the NAT Scale which was developed by the researcher, parallel testing method was used and the correlations between NAT Scale and other scales which are similar to it were computed. Fort he correlation analysis, Pearson corelation analysis method was used. According to the results of the explanatory and confirmatory factor analysis, the NAT Scale had two dimensions.

According to results of the study, it was found that Need for Absolute Truth (NAT) had two dimensions which were ‘search for true self’ and ‘search for the reasons of behaviours’. Moreover, there was a positive and significant relationship between NAT and depression, anxiety, intolerance of uncertainty, self reflection (SRF), rumination (RUM); however, ther was a negative relationship between NAT and self concept clarity and mindfulness.

**Key Words:** Need for Absolute Truth, Search for True Self, Search for the Reasons of Behaviours.



## ÖNSÖZ

Öncelikle tezimin her aşamasında bana sonsuz destek veren, bilgi ve deneyimleri ile beni aydınlatan, hatalarımı azaltan, beni sürekli motive eden çok sevgili değerli tez danışmanım Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, Yüksek Lisans sürecinde verdiği bursla tezimi desteklediği için TÜBİTAK-BİDEB'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecine birlikte başladığım sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Zümra ÖZYEŞİL' e katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim süresince katkılarından dolayı tüm hocalarıma, tez süresince manevi desteğini bir an olsun eksik etmeyen sevgili dostlarıma ve aileme çok teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>vii</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xiii</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BÖLÜM 1</b> .....	<b>1</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Problemin Tanımı ve Önemi</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2. Problem Cümlesi</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3. Sınırlılıklar</b> .....	<b>3</b>
<b>BÖLÜM 2</b> .....	<b>4</b>
<b>2. KURAMSAL TEMELLER</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1. Öz Bilinçlilik</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2. Kendine Odaklanma Paradoksu</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3. Kendine Odaklanma Paradoksunun Çözümü</b> .....	<b>11</b>
<b>2.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı</b> .....	<b>21</b>
<b>2.5. Çalışmanın Genel Çerçevesi</b> .....	<b>23</b>
<b>2.6. MGİ' nin Teorik olarak İlişkili Olduğu Düşünülen Diğer Değişkenler</b> .....	<b>26</b>
<b>BÖLÜM 3</b> .....	<b>38</b>
<b>3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b> .....	<b>38</b>
<b>3.1. Araştırmanın Modeli</b> .....	<b>38</b>
<b>3.2. Evren ve Örneklem</b> .....	<b>38</b>
<b>3.3. Uygulama 1</b> .....	<b>39</b>
3.3.1. Evren ve Örneklem.....	<b>39</b>
3.3.2. Veri Toplama Aracı.....	<b>39</b>
3.3.2.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ) .....	<b>39</b>
3.3.2.2. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları ( MGİ Ölçeği' nin Geliştirilme Aşamaları).....	<b>40</b>
<b>3.4. Uygulama 2</b> .....	<b>41</b>
3.4.1. Evren ve Örneklem.....	<b>41</b>

3.4.2. Veri Toplama Araçları .....	41
3.4.3. Demografik Bilgi Formu .....	42
3.4.4. Depresyon Ölçeği .....	42
3.4.5. Kaygı Ölçeği .....	42
3.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği' nin Kısa Formu .....	43
3.4.7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	44
3.4.8. Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği .....	44
3.4.9. Benlik Kavramının Netliği Ölçeği .....	45
<b>3.5. Uygulama 3 (Test- Tekrar Test) .....</b>	<b>45</b>
<b>3.5.1. Evren ve Örneklem .....</b>	<b>46</b>
3.5.2. Veri Toplama Araçları .....	46
<b>3.6. Uygulama 4 .....</b>	<b>46</b>
3.6.1. Evren ve Örneklem.....	46
3.6.2. Veri Toplama Araçları .....	46
<b>3.7. Verilerin Toplanması.....</b>	<b>47</b>
<b>3.8. Verilerin İstatistiksel Analizi .....</b>	<b>47</b>
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>49</b>
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>49</b>
4.1. Örneklemelerin Demografik Dağılımı .....	49
4.2. Açımlayıcı Faktör Analizi.....	53
4.3. Güvenilirlik Analizi.....	55
4.4. Benzer Ölçek Geçerliliği .....	57
4.5. Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	60
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>64</b>
<b>5. TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>64</b>
5.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Depresyon Arasındaki İlişki .....	64
5.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Kaygı Arasındaki İlişki .....	66
5.3. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Benlik Kavramının Netliği Arasındaki İlişki.....	67
5.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki .....	69
5.5. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Kendi Üzerine Düşünme ( KÜD) Arasındaki İlişki .....	71
5.6. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Düşünsel Geviş Getirme ( DGG) Arasındaki İlişki .....	72

<b>5.7. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki.....</b>	<b>73</b>
<b>BÖLÜM 6.....</b>	<b>76</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>76</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>77</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>89</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

MGI	: Mutlak Gerçek İhtiyacı
MGIÖ	: Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği
DGG	: Düşünsel Geviş Getirme
KÜD	: Kendi Üzerine Düşünme
DGG- KÜDÖ	: Düşünsel Geviş Getirme- Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
BSI	: Brief Symptom Inventory
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DANA	: Davranışların Arkasındaki Nedenleri Aramak
GBA	: Gerçek Beni Aramak
DEP	: Depresyon
KAY	: Kaygı
BKN	: Benlik Kavramının Netliği
BİF	: Bilinçli Farkındalık
İYK	: İleriye Yönelik Kaygı
EK	: Engelleyici Kaygı

## TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>Tablo 1.1.</b> Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları.....	49
<b>Tablo 1.2.</b> Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları.....	50
<b>Tablo 1.3.</b> Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları (test – retest ).....	51
<b>Tablo 1.4.</b> Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları.....	52
<b>Tablo 2 .</b> Korelasyon Analizi ( Uygulama 3) .....	53
<b>Tablo 3.24</b> Maddelik MGİ Ölçeği' nin Faktör Yapısı .....	54
<b>Tablo 4.</b> Son Olarak Elde Edilen Örüntü Matrisi.....	55
<b>Tablo 5.</b> Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği' nin Güvenilirlik Analizi.....	56
<b>Tablo 6.</b> Diğer Ölçekler İçin Güvenilirlik Analizi .....	56
<b>Tablo 7.</b> Pearson Korelasyon Analizi .....	57
<b>Tablo 8.</b> Uyum İyiliği Kriterleri Tablosu.....	63

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa No

<b>Şekil 4.1.</b> Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Standardize Yük Bulguları .....	61
<b>Şekil 4.2.</b> Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi t testi Bulguları .....	62

## EKLER LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>EK-1.</b> 24 Maddelik Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği .....	89
<b>EK-2.</b> 14 Maddelik Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği .....	91
<b>EK-3.</b> Demografik Bilgi Formu .....	92
<b>EK4-5.</b> Depresyon ve Kaygı Ölçeği .....	93
<b>EK-6.</b> Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	94
<b>EK-7.</b> Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	95
<b>EK-8.</b> Düşünsel Geviş Getirme- Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği .....	96
<b>EK-9.</b> Benlik Kavramının Netliği Ölçeği .....	97
<b>EK-10.</b> DFA Lisrell Çıktısı.....	98



# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Psikoloji alanında öz bilinçlilik kavramının çok önemli bir rolü vardır. Öz bilinçlilik kavramı hakkında pek çok tanım yapılmasına rağmen bu konudaki ilk çalışmalar Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) tarafından yapılmıştır. Fenigstein ve diğerleri (1975) öz bilinçliliği, kişilerdeki dikkatini iç dünyalarına veya dışarıya yönlendirme eğilimi olarak tanımlamaktadırlar. Yazarlara göre, öz bilinçliliğin bilişsel, kişisel olarak kendi üzerine düşünme (kişisel öz bilinçlilik- private self consciousness), kendini sosyal bir uyarıcı olarak düşünme ve kendinin farkında olma (toplumsal öz bilinçlilik- public self consciousness) ve başkalarının varlığından rahatsız olma (sosyal kaygı- social anxiety) gibi üç farklı boyutu vardır.

Briere ve Vallerand'a göre (1989), bireyin kendi içsel düşüncelerine, planlarına ve motiflerine odaklanarak kendi üzerine düşünmesi ve bu özellikleri ile yakından ilgilenmesi kişisel öz bilinçlilik olarak ifade edilebilir. Bu çalışmada, kişinin kendisiyle ilgili süreçler ve kişinin kendi hakkındaki duygu ve düşünceleri ele alındığından kişisel öz bilinçlilik kavramının üzerinde durulmuştur.

İlk çağdan bu yana kişinin kendi üzerine düşünmesinin ruh sağlığına olumlu katkısı olduğuna dair bir görüş hakim olmuştur. Benzer şekilde yakın dönemdeki teorik yaklaşımlar da kendi üzerine odaklanmanın ruh sağlığına katkıda bulunacağını savunmaktadırlar (Silvia ve Gendolla, 2001). Ancak bu düşüncelerle tamamen zıt bir şekilde, kişinin kendine odaklanmasının kişinin ruh sağlığına olumsuz katkıda bulunduğu da görülmektedir (Lischetzke ve Eid, 2003; Panayiotou ve Kokkinos, 2006). Bunlar arasında en dikkat çekici olanı, öz-bilinçliliğin (self-consciousness) depresyon, kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle olumlu; ancak benlik belirginliği ya da öz saygı gibi değişkenlerle olumsuz korelasyonlar göstermesidir.

Bu durum literatürde “kendine odaklanma paradoksu” (self-absorption paradox) olarak adlandırılmaktadır (Trapnell ve Campbell, 1999). Bu paradoksun çözümüne yönelik yapılan çalışmalardan en öne çıkanı Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan öz-bilinçliliğin gerisinde olumlu (kendi üzerine düşünme/KÜD – self-reflection) ve olumsuz (düşünsel geviş getirme/DGG – self-rumination) iki boyut olabileceğine ilişkin çalışmadır. Bu çalışmanın sonuçları DGG’nin gerçekten ruh sağlığına olumsuz katkısını açıkça göstermiş olmasına rağmen KÜD’nin olumlu katkısını gösterememiş ve bu boyut olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle düşük de olsa olumlu korelasyon göstermeye devam etmiştir (Jones ve diğ., 2009; Luyckx ve diğ., 2007).

KÜD, Trapnell ve Campbell (1999) tarafından gösterilen kişisel öz bilinçliliğin arkasındaki motivasyonlara paralel olarak çelişkili, zıt motivasyonlar içermektedir ve KÜD’ nin zihinsel sağlık ile olan ilişkisi karmaşıklık göstermektedir. DGG - KÜD Ölçeği’ nin bir alt faktörü olan KÜD, hembilgi merakı, hem de kişinin kendi hakkında mutlak bilgi edinebilmesi için yüksek soyut kendini analiz eğilimi belirtir.

Şimşek (2013) yaptığı çalışmada, DGG’ye ek olarak bireylerdeki mutlak gerçek ihtiyacının (MGİ) da KÜD’ nin ruh sağlığıyla olan ilişkisinin anlaşılmasını engellediğini savunmaktadır. Yazar, MGİ’ nin değişmez ve sabit bilgi için bitmez bir araştırma olduğunu belirtmekte ve MGİ’ nin psikopatoloji ile pozitif, zihinsel sağlık ile ise negatif yönde bir ilişki gösterdiğini söylemektedir.

Şimşek (2003) çalışmasında, kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki mutlak bilgi ihtiyacını yansıtan üç boyutlu bir yapı olarak tanımlanan MGİ’yi tek boyuta indirmiştir; çünkü diğer boyutlar kişisel öz bilinçlilikten ziyade öz bilinçliliğin farklı bileşenleri ile ilgilidir. Bu çalışmanın doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, iki MGİ ölçeği maddeleri arasında kovaryans olduğu görülmektedir (‘Var olan ben ve gerçek benim farklı olduğunu düşünürüm.’, ‘ Bir gün gerçek beni bulacağıma inanıyorum.’) ve bu nedenle de kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçek arzusu iki boyut içerir. Şimşek’e göre (2013) bunlardan biri, kişinin kendisi hakkında her durumda geçerli kesin bir tanım ihtiyacı (gerçek beni aramak), diğeri ise kişinin

davranışlarının arkasındaki belirleyiciler hakkında kesin bilgi ihtiyacıdır (kişinin davranışlarının arkasındaki nedenleri aramak).

Şimşek (2013), kendine odaklanma paradoksunun KÜD'nin arkasındaki zararlı motivasyonlar ele alınarak çözülebileceğini belirtmiştir ve yazarın bu çalışması, kendine odaklanma paradoksunu KÜD'nin yararlı etkilerini ve hangi koşullar altında bu etkinin gerçekleşebileceğini vurgulayan tek çalışmadır. Bu çalışmada da Şimşek'in (2013) çalışmasından yola çıkarak MGİ'nin iki boyutlu bir yapı olup olmadığını değerlendirmek için yeni bir ölçek geliştirilmeye karar verilmiştir.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Bu çalışmanın amacı, iki boyutlu yapının ('gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak') ortaya konulması ve yeni bir psikometrik ölçme aracının geliştirilmesidir.

## **1.3. Sınırlılıklar**

1- Araştırmanın örneklemini İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü ve İstanbul Arel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü son sınıf öğrencilerinden, Gazi Üniversitesi Mimarlık Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden, İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden, İstanbul Arel Üniversitesi, T.C. Merkez Bankası İzmit Şubesi ve Kocaeli Mimarlar Odası çalışanları oluşturmaktadır.

2- Çalışmada nevrozizm ve deneyime açık olmadan kaynaklı kişilik farklılıklarından bahsedilmesine rağmen katılımcılara kişilik ölçeği uygulanmamıştır.

## BÖLÜM 2

### 2. KURAMSAL TEMELLER

#### 2.1. Öz Bilinçlilik

Psikoloji alanında öz bilinçlilik (self consciousness) kavramı çok önemli bir işleve sahiptir. İlk çağdan beri bu kavramın bilinmesine rağmen, bu alanda ilk çalışmalar 1975 yılında Fenigstein, Scheier ve Buss tarafından yapılmıştır. Şimdiye kadar pek çok araştırmacı tarafından öz bilinçlilik kavramı hakkında tanımlar yapılmasına rağmen literatüre bakıldığında en çok kullanılan öz bilinçlilik tanımının Fenigstein ve diğerlerinin (1975) tanımı olduğu görülmektedir. Fenigstein ve diğerleri (1975) öz bilinçliliği, kişilerdeki dikkatini iç dünyalarına veya dışarıya yönlendirme eğilimi olarak tanımlamaktadırlar.

Diğer araştırmacılar da öz bilinçlilik kavramı üzerine farklı tanımlamalarda bulunmuştur. Örneğin; Hull ve Levy (1979), öz bilinçliliğin bilginin kişinin kendisiyle olan ilişkisine göre kodlama süreci olduğunu söylemektedir. Wicklund'a göre(1975) ise, kişinin dikkatini kendine odaklaması öz bilinçliliğini yani kendi kendinin bilincinde olmasını gösterir.

Bunlara ek olarak Akın, Abacı ve Öveç (2007), bireyin benliğinin farklı boyutlarına ve çevresine karşı olan ilgisi, dikkati ve farkındalığı olarak tanımladıkları öz bilinçlilik kavramının kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını önemli derecede etkilediğini belirtmişlerdir.

Ayrıca, benliğe dikkat etmenin açık ve net bir göstergesi kişisel farkındalıktır (self awareness). Öz bilinçlilik de, kişisel farkındalığa eşlik eden duygusal durumdur ve kişinin dikkatini bir nesne olarak kendi kendine yöneltmesi benlik farkındalığının temel unsurudur(Özen ve Gülaçtı, 2010). Yazarlara göre, kişisel farkındalık aslında bir kendi kendini düzenleme sürecidir. Ayrıca Duval ve Wicklund (1972) da, kişisel farkındalığın geçici durumsal değişkenler, kronik eğilimler veya her ikisinden kaynaklanan kendine yöneltilmiş dikkat olduğunu söylemektedir. Öz bilinçlilik ve kişisel farkındalık

tanımlarına bakıldığında bu iki kavramın birbirleriyle bağlantılı oldukları söylenebilir; çünkü her iki kavramda da kendine yöneltmiş dikkat söz konusudur.

Felsefi açıdan öz bilinçlilik kavramını ele aldığımızda ise Bermudez (1998), öz bilinçliliğin kişinin kendisi hakkında düşünme yeteneği gibi bilişsel bir durum olduğunu ve kendini tanımanın da bu bilişsel durumun bir örneği olduğunu söylemektedir.

Fenigstein ve diğerleri (1975), öz bilinçliliğin bilişsel, kişisel olarak kendi üzerine düşünme (kişisel öz bilinçlilik- private self consciousness), kendini sosyal bir uyarıcı olarak düşünme ve kendinin farkında olma (toplumsal öz bilinçlilik- public self consciousness) ve başkalarının varlığından rahatsız olma (sosyal kaygı- social anxiety) gibi üç farklı boyutunun olduğunu savunmaktadırlar. Yazarlara göre, kişisel ve toplumsal öz bilinçlilik kendine odaklanmış dikkati, sosyal kaygı ise bu sürece olan tepkiyi yansıtır.

Kişisel öz bilinçlilik, bireyin duygu ve inançları gibi başkaları tarafından rahatlıkla erişilemeyen içsel yönleri hakkında derin olarak düşünmesi ve bu yönleri hakkında farkındalık sahibi olması anlamına gelir (Akın vd. 2007). Toplumsal öz bilinçlilik ise yazarlar tarafından, kişilerin sosyal bir obje olarak kendileri hakkında düşünceleri ve başkaları tarafından rahatlıkla gözlenebilen fiziksel görünüm, tutum ve davranışları hakkında farkındalık sahibi olmaları olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı ise, kişilerin sosyal bir ortamda başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleri ile ilgili kaygı hissetmeleridir (Nystedt ve Ljungberg, 2002).

Kişisel öz bilinçlilik, yalnızca kişinin kendi düşünceleriyle ve yansıtmalarıyla ilgilenir. Bireyin kendi içsel düşüncelerine, planlarına ve motiflerine odaklanarak kendi üzerine düşünmesi ve bu özellikleri ile yakından ilgilenmesi kişisel öz bilinçlilik olarak ifade edilebilir (Briere ve Vallerand, 1989). Kişisel öz bilinçliliği yüksek olan bireyler, bedensel duyumlarının, inançlarının, duygu durumlarının ve hislerinin daha fazla farkında olan kişilerdir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Bu çalışmada, kişinin kendisiyle ilgili

süreçler ve kişinin kendi hakkındaki duygu ve düşünceleri ele alındığından kişisel öz bilinçlilik kavramının üzerinde durulmuştur.

Yarım yüzyıldan daha fazla bir zaman boyunca öz bilinçliliğin yararlı olduğu düşünülmüştür; ancak yapılan çalışmalar sonucunda öz bilinçliliğin hem yararlı hem de zararlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Örneğin; Fenigstein ve diğerlerine göre (1975) kendi kendini inceleme, kişiye bilinç dışındaki düşüncelerini, güdülerini ve savunma mekanizmalarını içgörü kazandırarak tanıma imkanı sağlar. Yazarlar, kişinin dikkatini düşüncelerine, duygularına, davranışlarına veya görünüşüne odakladığında, kendi üzerine düşündüğünde, kendi hakkında fanteziler, hayaller kurduğunda, kendiyle ilgili kararlar verdiğinde veya planlar yaptığında dikkatini kendine odaklamış olduğunu söylemektedirler. Öz bilinçliliği yüksek olan kişiler, dikkatlerini kendi üzerlerine çevirdiklerinde kişisel farkındalıklarının arttığı söylenebilir. Böylece kişiler, kendi içsel süreçlerini, duygu ve düşüncelerini daha iyi anlayabilir, isimlendirebilirler. Ayrıca yazarlara göre, öz bilinçlilik konusunda kişisel farklılıklar söz konusudur. Bazı kişiler sürekli kendileri hakkında düşünüp, davranışlarını inceleyip sık dokuyup, düşüncelerini uzun uzadıya düşünürken, bazı kişiler ise güdülerini veya diğer kişilere nasıl göründüklerini anlamayabilirler.

Davis ve Franzoi (1986), kişisel öz bilinçliliğin altında yatan motivasyonun kişinin kendisini daha iyi anlama arzusu olduğunu ve kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyacının daha fazla olduğunu söylemektedir. Ayrıca, kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyaçları benlik saygılarını koruma ihtiyaçlarından daha güçlüdür; ancak kişisel öz bilinçliliği düşük olan kişilerin kendilerini savunma ihtiyaçları kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyaçlarından daha baskındır (Davis ve Franzoi, 1986). Bu görüşe paralel olarak Turner (1978), kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin kendilerini daha detaylı tanımladıklarını söylemektedir. Öz bilinçliliği yüksek olan kişiler kendilerini daha iyi tanımak istediklerinden kendileri hakkında daha fazla düşünürler denilebilir. Bu nedenle, kendini daha iyi tanımanın kişinin kendisini daha detaylı tanımlamasını sağlayacağı söylenebilir; çünkü kendini tanıma benlik

farkındalığını arttırabilir. Böylece, kişiler kendilerine ait daha fazla bilgi sahibi olduklarından kendilerini daha detaylı tanımlayabilirler.

Yukarıda belirtilen bulgularla tutarlı olarak Buss (1980) da, kişisel öz bilinçliliğe sahip olan bireylerin düzenli olarak vücut süreçlerini, ruh hallerini kontrol ettiklerini, amaçlarını, güdülerini düşündüklerini, kendileri hakkında hayal kurduklarını ve tekrarlayan kendi üzerine düşünmenin sonucu olarak da kendilerini daha iyi tanıdıklarını söylemektedir. Buna göre, kronik bir şekilde kişisel düşüncelere ve duygulara dikkat etmenin, daha fazla ayırt etmeyi, birleştirmeyi, doğruluğu ve kişinin kendisi hakkındaki bilgilere bilişsel olarak ulaşılabilirliğini sağladığı ve bunun da kendini tanımayı arttırdığı söylenebilir. Öz bilinçliliğin olumlu etkileri üzerine yapılan bir başka açıklamaya göre ise, öz bilinçliliği yüksek olan kişiler daha net bir öz şemaya ve daha doğru kişisel bilgiye sahiptir (Lindwall, 2004).

Kişisel öz bilinçliliğe sahip kişiler, iç görüşleri yüksek, öz eleştiri yetenekleri gelişmiş kişilerdir denilebilir. Kişiler, kendilerini daha iyi tanıdıklarından, olumlu ve olumsuz duygularının, davranışlarının, deneyimlerinin, onlara sıkıntı yaratan durumların farkında olduklarından öz eleştiri yapma yetenekleri de daha fazla olabilir. Kişisel öz bilinçliliği yüksek, kendi üzerine düşünerek hatalarının farkına varan, kendini daha iyi tanıyan kişiler, kendilerine sıkıntı yaratan eğilimlerini değiştirmek için daha istekli olabilirler. Kişisel farkındalığı artan kişi, öz eleştiri yaparak kendisine sıkıntı yaratan süreçleri daha iyi tanımlayabilir ve böylece değişime daha açık olabilir; çünkü problemi isimlendirmek değişim için gerekli temel unsurlardan biridir. Eğer kişisel kendine odaklanma kendini tanımayı artırır ve kendini tanıma da psikolojik uyumu kolaylaştırırsa, kişisel öz bilinçliliğin psikolojik sağlık ve uyum ile arasında olumlu bağlantılar olduğu söylenebilir.

Öz bilinçliliğin belirtilen yararlı etkilerinin yanı sıra zararlı etkilerinin olduğu da görülmektedir. Örneğin; kişisel öz bilinçliliğin depresyon ile olan ilişkisine bakıldığında, kişisel öz bilinçliliğin olumsuz duyguyu arttırdığı görülmüştür (Pyszczynski ve Greenberg, 1985).

Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak Trudeau ve Reich (1995) de, kişisel öz bilinçlilik ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğunu ve kişisel öz bilinçliliğin aşırı düşünsel geniş getirme ve kendini incelemeyi temsil ettiğini söylemektedir. Ayrıca Pyszczynski ve Greenberg (1985) yaptıkları çalışmada, algılanan benlik ile ideal benlik arasında büyük farklılıklar hisseden depresyondaki kişilerin kişisel öz bilinçliliğinin yüksek olduğunu ve kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin, elde edilen bir başarıyla kıyaslandığında başarısızlıktan sonra daha fazla kendilerini inceleme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Ancak Duval ve Wicklund (1972) ve Wicklund (1975), algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki farklılık fazla ise kendine odaklanmanın olumsuz etki yaratacağını ve bunun da kendine odaklanmadan kaçınmaya yol açacağını belirtmişlerdir. Pyszczynski ve Greenberg (1985) ise, depresyondaki kişilerin başarısızlıktan sonra kendilerine daha fazla odaklandıklarını, depresyonda olmayan kişilerin ise başarıdan sonra kendilerine odaklanmalarının arttığını söylemektedirler. Yazarlara göre, kişiler başarısız olduklarında kendine odaklanmaktan kaçınmakta, başarı elde ettikten sonra ise kendilerine daha fazla odaklanmaktadır.

Ayrıca Morrow ve Nolen- Hoeksema (1990) tarafından depresyon konusunda yapılan bir başka araştırmada, depresif ruh hali üzerine düşünsel geniş getirmenin depresyonun sürdürülmesine ve yoğunlaşmasına neden olduğu bulunmuştur.

Bunlara ek olarak Fenigstein ve diğerleri (1975), kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin geçici duygusal durumlarına daha duyarlı olduklarını söylemektedir. Örneğin; yüksek öz bilinçliliğe sahip kişiler, öfkeli ve tahrik edici bir kişinin kışkırtmalarına karşı kişisel öz bilinçliliği düşük olan kişilere göre daha agresif davranabilirler. Yüksek öz bilinçliliğe sahip olan kişilerin dikkatlerini kendilerine yöneltmelerinden dolayı fikirlerini ve davranışlarını yakından inceleme imkânı bulduklarını söyleyebiliriz.

Öz bilinçliliğin olumsuz etkilerini gösteren Ingram (1990) tarafından yapılan diğer çalışmalarda, yüksek kişisel öz bilinçliliğin yüksek psikolojik stres ile ilişkili olduğu ve artan kendine odaklanmanın psikopatolojilerin görülmesine neden olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yazar tarafından



yapılan çalışmanın bulgularına göre, yüksek seviyedeki öz bilinçlilik ile depresyon, anksiyete, sınav kaygısı ve alkol kullanımı gibi bazı psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif bir ilişki mevcuttur.

Fenigstein ve diğerleri (1975), kişilerin öz bilinçliliklerini ölçmek için Öz Bilinçlilik Ölçeği geliştirmişlerdir. Yazarlar, bu ölçek ile kişisel öz bilinçlilik, toplumsal öz bilinçlilik ve sosyal kaygı olmak üzere öz bilinçliliğin üç boyutu olduğunu bulmuşlardır. Öz Bilinçlilik Ölçeğinin kullanıldığı bazı çalışmalardan elde edilen çelişkili sonuçlar araştırmacıları bu üç faktörün geçerliliğini incelemeye yöneltmiştir. Ölçeğin faktör yapısında sorunlar olduğunu gören Burnkrant ve Page (1984), Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin bir alt boyutu olan Kişisel Öz Bilinçlilik Alt Ölçeği'ni iki faktöre ayırmıştır. Bunlardan biri, altı maddeyi içeren Kendi Üzerine Düşünme boyutu (Self Reflectiveness)('Daima kendimi anlamaya çalışırım. '), diğeri ise dört maddeyi içeren İçsel Durum Farkındalığı boyutudur ('Ruh halimdeki değişimlere karşı uyanığımdır'). Kendi üzerine düşünme boyutu, depresyon, kaygı ve sosyal kaygı değişkenleri ile pozitif yönde bir ilişki gösterirken, içsel durum farkındalığı boyutu bu değişkenlerle negatif yönde bir ilişki göstermektedir (Watson ve Biderman,1993). Kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığı boyutları, kendine güven, depresyon ve kaygı değişkenleri ile farklı ilişkilere sahiptir. Öz bilinçlilik ile diğer değişkenler arasında görülen çelişkili ilişkiler, Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin iki alt boyutu olan kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığının psikolojik sağlık açısından birbirine zıt iki yapı olmasından kaynaklanmaktadır ( Burnkrant ve Page, 1984; Mittal ve Balasubramanian, 1987).

Trapnell ve Campbell (1999) yaptıkları çalışma sonucunda, Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin alt ölçeği olan Kişisel Öz Bilinçlilik Alt Ölçeği' nde belirsizlikler olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, kişisel öz bilinçliliğe ilişkin yeni bir model geliştirmişlerdir.

## **2.2. Kendine Odaklanma Paradoksu ( Self Absorption Paradox)**

Kişisel öz bilinçliliğin psikolojik stres ve kendini tanıma gibi birbiriyle çelişkili sonuçları kendine odaklanma paradoksunu ortaya çıkartmıştır (Trapnell ve Campbell, 1999). Yazarlar, bu paradoksun Kişisel Öz Bilinçlilik

Ölçeği'ndeki maddelerin güdüsel belirsizlik yaratan kelimelerinden kaynaklandığını ve bu maddelerin kendi üzerine düşünme (KÜD - reflection) ve düşünsel geniş getirme (DGG- rumination) gibi birbirinden bağımsız iki eğilim arasında karışıklık yarattığını söylemektedirler.

Bu paradoksa göre, kişinin duygularını ve düşüncelerini sık sık kontrol etmesi kişinin kendi hakkında elde ettiği bilgilerin doğruluğunu artırır; fakat psikolojik iyi oluşa zarar verir (Trapnell ve Campbell,1999). Kendine odaklanma paradoksu, yüksek derecede kişisel farkındalığın hem psikolojik iyi oluş ile hem de psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu belirterek birbiriyle çelişkili ilişkileri tanımlar. Yazarlar, kendine odaklanma paradoksunun öz bilinçlilik ve kişinin kendisinin içsel yönlerine dikkat etmesiyle ilişkili olduğunu; ayrıca DGG' nin, uyumsuzluk için bir risk faktörü; ancak KÜD' nin, hem psikolojik uyuma yardım ettiğini hem de psikolojik uyumu engellediğini söylemektedirler. Kendine odaklanma paradoksuna göre, kişisel öz bilinçlilik hem psikolojik uyumu sağlayan artan kendini tanıma ile hem de artan psikolojik stres ve psikopatoloji ile pozitif yönde bir ilişki gösterir.

Öz bilinçlilik üzerine yapılan bir başka çalışmada da yüksek öz bilinçliliğin, daha iyi kendini tanıma (Nasby,1989) ve daha etkili kendini düzenleme (Mullen ve Suls, 1982; Suls ve Fletcher, 1985) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak aynı zamanda yüksek öz bilinçliliğin, yüksek derecede psikolojik stres, olumsuz duygulanım ve depresyon ile de ilişki gösterdiği görülmüştür (Ingram,1990). Ayrıca Mor ve Winquist'e göre (2002) kendine odaklanma, kendine odaklanmanın türüne (düşünsel geniş getirme veya düşünsel geniş getirmeme) ve içinde bulunulan duruma göre (başarıdan sonra veya başarısızlık) farklı etkiler yaratır.

KÜD, eğlenceli bir şekilde yeni, tek veya alternatif kişisel bakış açılarının keşfedilmesi şeklinde olan kronik öz bilinçlilik olarak tanımlanmaktadır (Trapnell ve Campbell, 1999). Yazarlara göre bu keşif isteği, merak, zevk ve filozofik düşünceye karşı içten gelen bir istekten kaynaklanır ve KÜD yapısı, kendine odaklanma paradoksunu açıklama girişimi olarak gelişmiştir.

Bunlara ek olarak Duval ve Wicklund (1972), kendine dikkat etmenin gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki algılanan farklılıkların artmasını sağlayarak mevcut duygu durumun bozulmasına yol açtığını söylemektedir. Kişi kendine odaklandıkça eksik yönlerinin farkına varabilir ve böylece olmak istediği ben ile sahip olduğu benin birbirinden farklı olduğunu anlayabilir. Olmak istediği bene sahip olamamak ve ideallerine ulaşamamak kişide stres yaratabilir ve bu durum duygu durumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Kişi, olmak istediği bene sahip olmadığı için kişide yetersizlik hissi gelişebilir. Bu da, kişinin benlik saygısının düşmesine ve duygu durumunun olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Özellikle mükemmeliyetçi kişilerin duygu durumunun bu durumdan daha fazla etkilendiği düşünülebilir; çünkü mükemmeliyetçi kişiler, her zaman her şeyin en iyisini yapmak isteyen kişilerdir denilebilir.

Lischetzke ve Eid (2003) tarafından yapılan araştırmada ise, duygulara dikkat etmenin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu ve dikkatin işlevsel ve işlevsel olmayan öz bilinçlilik ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda yazarlar, duygulara dikkat etmenin kendine odaklanmanın uyumlu ve uyumsuz özelliklerini içerdiğini söylemektedirler. İşlevsel veya işlevsel olmayan öz bilinçliliği içermesine göre dikkatin etkileri değişebilir.

### **2.3. Kendine Odaklanma Paradoksunun Çözümü**

Trapnell ve Campbell (1999), Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeğinde yer alan ‘Kendim hakkında çok fazla düşünürüm,’ ‘Sürekli güdülerimi incelerim’ ve ‘Daima kendimi anlamaya çalışırım.’ gibi maddelerin hangi güdüyü, ihtiyacı veya değeri temsil ettiğinin belirli olmadığını ve ölçeğin maddelerindeki kelimelerde belirsizlikler olduğunu söylemektedirler. Bu nedenle yazarlar, bu belirsizlikleri çözmek amacıyla yeni bir Düşünsel Geviş Getirme- Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği (DGG-KÜDÖ) geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin Kendi Üzerine Düşünme (KÜD) boyutu, ‘İç dünyamı keşfetmeyi severim.’, ‘Doğuştan çok meraklıyım.’ ve ‘Kendimi analiz etme ile çok ilgilenirim.’ gibi maddeler içermektedir. Düşünsel Geviş Getirme ( DGG) boyutunda ise, ‘ Bir tartışmanın ardından

geçen uzun bir zamandan sonra ne olduğuna ilişkin düşünceler aklıma gelir.’, ‘Sık sık kendimi ne yaptığıma ilişkin tekrar değerlendirirken bulurum.’ gibi maddeler yer almaktadır.

Trapnell ve Campbell (1999), DGG ve KÜD’ nin birbirinden bağımsız değişkenler olduğunu ve bu nedenle etkilerinin de ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Yazarlar, etkiler ayrı ayrı değerlendirildiğinde ortada çözümlenmesi gereken bir paradoksun da kalmayacağını savunmaktadırlar. Kişisel öz bilinçliliğin gerisinde bulunan DGG ve KÜD boyutları, ruh sağlığını farklı şekillerde etkilediklerinden öz bilinçliliğin yararlı mı zararlı mı olduğunu anlamak için bu boyutlar ayrı ayrı değerlendirilmelidir.

Kendine odaklanma paradoksu, eğer DGG olarak adlandırılan ve kronik kendine odaklanmanın tehditlenmeden kaçınma şekli olan nevroitik bir motivasyon, ve bunun tam zıttı olan artan kendini tanıma ile ilişkili olan ve KÜD olarak adlandırılan bilgi merakı varsa açıklanabilir.

Nevrotiklik ve deneyime açık olma, kişiliğin beş faktör kuramında belirtilen kişiliğin iki farklı boyutudur. Nevrotiklik özelliği yüksek olan kişiler, kendilerini öfkeli ve depresif olma, benlik saygısının düşük olması, karamsarlık, kıskançlık, çabuk öfkelenme ve huysuzluk gibi olumsuz duygusal durumlara sahip olarak tanımlanır (Costa ve Mc Crae, 1980; Eysenck ve Eysenck, 1985, Goldberg, 1990). Deneyime açık olma özelliği yüksek olan kişiler ise, estetiği, duygusal ve entelektüel deneyimleri bulma eğilimindedirler ve bu kişiler yaratıcı ve yansıtıcı düşünceye ilgileri olduğunu belirtirler (Mc Crae ve Costa, 1985). Nevrotiklik ve deneyime açık olma kişiliğin beş faktör kuramında yer alan kişisel farklılıkların birbirinden bağımsız iki boyutudur; fakat her iki boyut da farklı nedenlerden dolayı da olsa kişisel öz bilinçliliği yüksek derecede yansıtır. ‘Daima kendimi anlamaya çalışırım.’ gibi belirsiz maddeler psikolojik stres veya merak göstergesi olarak yorumlanabilir. Filozofların ve nevroitiklerin yüksek puanları aynı bilişsel bir durum olan kişisel öz bilinçliliği gösterir. Maddelerdeki bu belirsizlikler, kişisel öz bilinçliliğin nevroitiklik gibi olumsuz, merak gibi olumlu her iki ögesini de kapsar.

Trapnell ve Campbell (1999), kişisel öz bilinçliliği kişiliğin beş faktör kuramının motivasyonel farklılıklarına dayandırarak yeniden yapılandırmışlar ve kişiliğin beş faktör kuramında yer alan nevroitiklik ve deneyime açık olma boyutları arasındaki farka dayandırarak kişisel öz bilinçliliğin KÜD ve DGG boyutları arasındaki ayrımı belirtmişlerdir.

Yazarlara göre, öz bilinçliliğin gerisinde KÜD gibi olumlu, DGG gibi ise olumsuz iki boyut vardır. Yazarlar, öz bilinçliliğin nevroitiklik ve deneyime açık olma gibi kişilik özelliklerine dayandığını savunmakta ve KÜD'nin, öz bilinçliliğin olumlu bileşeni olan deneyime açık olma ile DGG'nin ise, olumsuz bileşen olan nevroitiklik ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Buna göre, öz bilinçliliğin gerisinde bir olumlu bir olumsuz olmak üzere iki bileşen olduğu söylenebilir.

Deneyime açık olan kişilerin kişisel öz bilinçliliğin yüksek olduğu, kendilerini analiz ettikleri ve kendileri hakkında düşündükleri söylenebilir. Çünkü bilgi edinme merakıyla kendi üzerine düşünen kişiler, yeni bilgiler edinmeye açık, dolayısıyla da deneyime açık olma özellikleri yüksek olan kişilerdir denilebilir. Deneyime açık olmak, kişilerin kendilerine ilişkin daha fazla bilgi sahibi olmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, KÜD ile deneyime açık olma ilişkilidir denilebilir. Nevrotik kişiler ise, kaygılı ve takıntılı kişilerdir. DGG de bir tür takıntı olarak düşünülebilir. DGG, kişinin bir takım düşünceleri tekrar tekrar düşünmesi, zihninde canlandırması, takıntılı bir şekilde aynı düşünceler üzerine defalarca kafa yormasıdır. Nevrotikliğin semptomlarından biri de takıntılıdır. Takıntılı kişiler de, bir konu üzerine tekrar tekrar düşünür, aynı eylemi defalarca tekrarlarlar. Bu nedenle, takıntılık ile DGG' nin birbirine çok benzediği söylenebilir. Aynı zamanda, nevroitik kişiler kaygı düzeyleri yüksek kişilerdir. Kişi, stres yaratan düşünceleri tekrar tekrar düşündüğünde olumsuz duygudan kurtulamaz, aynı durumu tekrar yaşar ve kaygı seviyesi de artar. Takıntılık ve kaygı gibi nevroitiklik semptomları ile DGG ilişkili olduğundan, DGG' nin nevroitiklik ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Nolen- Hoeksema (2000) DGG' nin, kişinin olumsuz duyguları üzerine tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde düşünme şekli olduğunu söylemektedir. Hoyer

(2000) ise DGG' yi, kişisel öz bilinçliliğin işlevsiz hali, KÜD'yi (işlevsel öz bilinçlilik) ise kişisel problemleri çözmeye algılanan öz yeterlilik olarak kavramsallaştırmıştır. Martin ve Tesser (1996) de, DGG'nin kişisel hedefler ve kaygılar üzerine tekrarlayan düşünce olduğunu söylemektedirler. Bunlara ek olarak Trapnell ve Campbell (1999), DGG' yi algılanan tehdit, kayıplar veya kişiye yönelik haksızlıklara dayalı olarak kişinin kendine yoğunlaşması, KÜD' yi ise merak, bilgi edinme ilgisi ve keşif yapma arzusu ile kişinin kendi üzerine yoğunlaşması olarak tanımlamaktadırlar.

DGG şeklindeki karşılık verme şekli, çocuklukta pasif başa çıkma şekli olan ebeveynler model alınarak öğrenilir (Nolen- Hoeksema, 1991; Nolen- Hoeksema, Mumme, Wolfson ve Guskin, 1995). Örneğin; kafasında sürekli aynı düşünceleri tekrarlayan, gergin bir annenin çocuğu da annesini örnek alıp onun davranışlarını iyi ve normal olarak algılayacağından kendisi de bu tür davranışlar geliştirebilir. Çünkü çocukların ilk rol modelleri aileleridir ve onlardan öğrendiklerini doğru olarak temel alırlar.

Ayrıca McFarland ve Buehler (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, DGG özelliğine sahip olmayan kişilerin olumsuz ruh hallerine dikkat etmelerinin olumsuz ruh hallerini düzeltme konusunda yararlı olduğu; ancak DGG özelliğine sahip kişilerin olumsuz ruh hallerine dikkat etmelerinin olumsuz ruh halini sürdürmelerine veya ruh hallerinin daha da bozulmasına neden olduğu görülmüştür.

İşlevsel olmayan öz bilinçliliğe (DGG) sahip kişiler, duygu durumlarına odaklandıklarında olumsuz geri bildirim alırlarsa olumsuz ruh hallerinin nedenleri ve etkileri hakkında tekrar tekrar düşünebilirler. Bu da, olumsuz ruh halinin artmasına neden olabilir; çünkü yaşanan olumsuz durum ve olumsuz ruh hali tekrar zihinde canlanabilir ve kişi bu olumsuzluğu tekrar yaşayacağından duygu durumu olumsuz yönde etkilenebilir.

Takano ve Tanno (2010), diğer çalışmalardan farklı olarak düşünmenin anlık değişimlerine odaklanmış ve bunun depresif semptomlar ile olan ilişkisini araştırmıştır. Yazarlara göre, anlık DGG şeklindeki kendine odaklanma günlük yaşamdaki anlık olumsuz ruh hali ile pozitif yönde ilişki gösterir; fakat bu ilişki

sadece düşünce soyut boyutta olduğunda belirgindir. Eğer kişi kendine somut bir şekilde odaklanırsa, kendisiyle ilgili sahip olduğu bilgiyi olumsuz ruh halinde bir artış olmayacak şekilde kullanır; ancak soyut bir şekilde kendine odaklanma uyumsuzdur ve olumsuz ruh hali ile ilişkilidir (Takano ve Tanno, 2010). Düşüncenin somut veya soyut oluşunun kendine odaklanmanın sonucunu belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Yukarıdaki çalışmaya paralel olarak Moberly ve Watkins (2008) de, bir hafta boyunca günde sekiz kez DGG şeklindeki kendine odaklanmanın anlık seviyesini ve olumsuz ruh halini ölçmüş ve bunun sonucunda anlık DGG şeklindeki kendine odaklanma ile anlık olumsuz ruh hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Trapnell ve Campbell (1999), kişisel öz bilinçliliğin niçin psikolojik stres ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğuna ilişkin paradoksa yönelik üç farklı açıklama olduğunu belirtmişlerdir. İlk açıklamaya göre, eğer kişinin dikkatini kendine yönlendirmesi kişinin kendisinin eksik yönleri hakkındaki farkındalığını arttırırsa, kendine dikkat etme olumsuz etkilere neden olabilir (Duval ve Wicklund,1972). Kişinin eksikliklerinin farkına varmasının stres yarattığı ve bunun da ruh sağlığına olumsuz etki ettiği düşünülebilir. Kişi, olumsuz ve eksik yönlerinin olduğunu fark etmekten hoşlanmayabilir. Mükemmeliyetçi kişiler her konuda en iyiyi yapmak istedikleri için eksik yönlerini fark etmenin özellikle mükemmeliyetçi kişileri daha fazla strese soktuğu düşünülebilir.

İkinci açıklamaya göre, içsel durumlara dikkat etmek bu durumların farkındalığını arttırır ve böylece, kişisel öz bilinçlilik kişinin duygu durumunun farkındalığını arttırmış olur. Kişi, olumsuz bir ruh halinde olduğunu anladığında ister istemez bu ruh haline uygun (depresif, kaygılı) davranışlar gösterebilir.

Üçüncü açıklamaya göre ise, kişisel öz bilinçlilik nevroitiklik ve deneyime açık olma gibi birbirinden bağımsız iki boyut ile eşit derecede ilişkilidir (McCrae, 1993). Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeğindeki belirsizlik yaratan maddeler nevroitikliğe neden olan güdüler ile merak kaynaklı olanları ayırt

edemez. Bu nedenle nevrotikliğe ve deneyime açık olmaya bağlı kişisel farklılıklar karışır.

Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına bakıldığında, Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığı boyutlarının her ikisinin de deneyime açıklık ile ilişkili olduğu; fakat yalnızca kendi üzerine düşünme boyutunun nevroতিকlik ile, içsel durum farkındalığı boyutunun ise özverili olma (conscientiousness) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak, Watson ve Clark (1992) da, özverili olma ile dikkatlilik arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

Ayrıca, KÜD ve DGG değişkenlerinin her ikisinin de kişisel öz bilinçlilik ile ilişkili olduğu; fakat bu değişkenlerin Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığı faktörleri ile farklı bağlantılara sahip olduğu görülmektedir.

Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeği' nin kendi üzerine düşünme faktörü, DGG- KÜD Ölçeği' nin KÜD ve DGG boyutları ile eş değer bir ilişkiye sahiptir. İçsel durum farkındalığı ise KÜD ile orta derecede bir ilişkiye sahiptir; fakat DGG ile ilişki göstermemektedir. Bu farklı bağlantıların kendi üzerine düşünme ile içsel durum farkındalığının psikolojik ve psikometrik olarak birbirinden farklı olduğunu gösterdiği söylenilebilir. KÜD faktörünün maddeleri DGG faktörünün ifadelerini içerir, fakat içsel durum farkındalığı faktörünün maddelerinde bu görülmez. Kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığı faktörlerinin her ikisinin de KÜD değişkeni ile ilişkisi vardır. Bu nedenle, bu iki faktörün birbirleri ile de ilişki gösterdiği çıkarılabilir. Kendi üzerine düşünme faktörünün KÜD ve DGG'nin bir karışımı, içsel durum farkındalığının ise KÜD ve diğer başka değişkenlerin (öz bilinçlilik, uyanık olma, öz verili olma) karışımı olduğu söylenebilir. Kendi üzerine düşünme ve içsel durum farkındalığı faktörlerinin KÜD ve DGG ile karmaşık bağlantıları vardır.



Yapılan diğerk çalışmalardan farklı olarak Buss (1980) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kişisel öz bilinliliğinkendini tanıma ve psikolojik stres yaratmadığı saptanmıştır. Yazara göre (1980), kişi deneyime açık olmaya dayalı özelliklere sahip olduğunda bilgiye dayalı süreçte kendi üzerine düşünür ve bu da kişisel öz bilinçliliğe dayalı kendini tanımayı sağlar. Kişisel z bilinliliğink olumsuz duygu ve psikolojik stres ile olan ilişkisinin ise DGG' nin nevroitiklik boyutu gibi işlevsiz bilişsel süreçlerden kaynakladığı görülmüştür (Wyer, 1996). Ancak Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan araştırmada ise Buss' un (1980) ve Wyer' in (1996) tersine, yüksek kişisel öz bilinliliğink yüksek derecede kendini tanıma ve yüksek psikolojik stres düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

z bilinçlilik kavramı zerine Lischetzke ve Eid (2003) tarafından yapılan diğerk bir araştırmada, yüksek kendine odaklanmanın genellikle iyi veya kötü olmadığı; fakat kişisel öz bilinliliğink yararlı ve zararlı yönlerinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, duygulara dikkat etme ile iyi oluş arasındaki belirsiz ilişki, duygulara dikkat etmenin hem uyumlu hemuyumsuz yönleri içerdiği gerçeği ile açıklanmıştır. Yazarlar, duygulara dikkat etmenin hem olumlu hem olumsuz etkilerinin olup olmadığını anlamak için iki yöntem önermiştir. Bunlardan ilki, işlevsiz kendine odaklanma kontrol edildiğinde dikkatin uyumlu yönlerinin ortaya çıkacağı, iyi oluştaki işlevsel kendine odaklanma kontrol edilerek de dikkatin uyumsuz yönünün grlebileceğidir.

İşlevselliği açıklamak için kullanılabilcek ikinci bir yöntem ise, hangi koşullar altında kişinin dikkatini duygularına yöneltmesinin duygusal iyi oluşa zararlı veya yararlı olabileceğidir (Lischetzke ve Eid, 2003). Kişi, depresif bir ruh halinde ise yaşadığı başarısızlığı o anki durumun dışında diğerk durumlara da genelleyerek yetersizlik hissine kapılabilir. Yaşadığı bir başarısızlığın ardından olumsuz ruh haline odaklanarak başarısızlığın nedenleri ve olumsuz ruh hali üzerine tekrar tekrar düşünürse (DGG yaparsa) olumsuz ruh hali daha da artabilir. Ancak, başarısızlığın nedenlerine ilişkin kendini suçlamak yerine başarısızlığın nedenlerini dşnerek onlardan ders çıkarır ve bu geri bildirimini kendini geliştirmek adına olumlu yönde kullanırsa duygusal durumunda iyileşme görülebilir. Diğerk yandan, bir başarının ardından kişinin dikkatini

duygularına yönlendirmesinin olumlu duygu durumun artmasına ve sevincinin devam etmesine neden olduğu söylenebilir.

Yüksek seviyedeki kurgulamalar (soyut düşünceler), farklı durumlara karşı genellemeler yaparlar ve bu genellemeler, ulaşılabilir verinin ötesinde farklı durumlara karşı kazançlı ve kullanışlı çıkarımlar yapılmasına izin vererek ve bir durumdan öğrenileni diğer duruma aktarmaya olanak sağlayarak yararlı olabilirler (Forster ve Higgins, 2005; Vallacher ve Wegner, 1987). Ancak, olumsuz durumlarda yapılan soyut kurgulamalar olumsuz aşırı genellemeleri arttırır, tek bir başarısızlık global kişisel bir yetersizlik olarak açıklanır ve bu olumsuz genellemeler de depresyonun gelişimini etkiler (Hamilton, Greenberg, Pyszczynski ve Cather, 1993). Olumsuz bir bilgiyle karşılaşıldığında, somut kurgulamalar olumsuz aşırı genellemeleri azaltarak daha uyumlu bir rol oynarlar ve somut yapılar, olumsuz olayların nedenlerinin geçici ve kontrol edilebilir olarak yorumlanmasını sağlarlar. Ayrıca, duygusal bir olayı belirli bir detayı ile hatırlamak daha genel bir düzeyde hatırlamaktan daha az duygusal tepki yaratır (Philippot, Baeyens ve Douilliez, 2006; Philippot, Schaefer ve Herbette, 2003). Duygusal bir olayın olumsuz bir detayını tüm olaya genelleyip olayın kendisini olumsuz olarak değerlendirmek yanlışır denilebilir. Olumsuzluğun olayın tamamı değil, sadece bir parçası olduğu düşünülmelidir. Böylece bütün olayı olumsuz olarak nitelendirmek yerine olayın içindeki bir detayın olumsuz olduğu düşünüldüğünde bunun, kişide daha az stres yaratacağı düşünülebilir.

Benzer şekilde diğer bazı kuramcılar da, kendine odaklanmanın uyumlu ve yararlı sonuçları olabileceğini savunmaktadır (Martin ve Tesser, 1996; Trapnell ve Campbell, 1999). Kendine odaklanmanın uyumluluğunu belirlemenin önemli bir yolu somut ve soyut kurgulamayı birbirinden ayırt edebilmektir (Watkins, 2008). Kişinin kendi hakkındaki olumsuz bilgisinin soyut ve aşırı genel oluşu, depresyonda gözlenen bilişsel çarpıtmaların en önemli özelliğidir (Beck,1976).Yapılan araştırmalarda, azalmış somutluğun hem endişede hem de depresif düşümsel gevış getirmede yer aldığı görülmüştür (Watkins ve Moulds, 2007).Deneysel çalışmalar, somutluğun derecesini değiştirerek kendine odaklanmanın farklı işlevlerini araştırmıştır. Bu

araştırmalar sonucunda, soyut kendine odaklanmanın duygusal tepki gösterme ve sosyal biliş üzerinde uyumsuz etkilerinin olduğu ve soyut ve somut dūřuncenin kendine odaklanmanın sonuçlarını etkilediği gözlenmiştir (Watkins, Moberly ve Moulds, 2008; Watkins ve Moulds, 2005).

Watkins (2008), kurgulamanın derecesi hakkındaki bulguları kontrol teorisinde birleştirmiştir. Yazarın kontrol teorisine göre, hedefin peşinde koşma hiyerarşik olarak düzenlenmiştir. Kiřiler, şimdiki durumu ile referans değerini arasında farklılık algıladırsa algılarını referans değerine yakına getirecek şekilde adapte ederler ve eđer amaca yönelik işlemin hızı beklenenden yavaş ise, olumsuz etki aktif olur (Watkins, 2008). Ayrıca yazar, bu kendini düzenleme döngüsünün amaçların soyut ve st düzey seviyesi ile başladığı ve daha sonra referans değerinin hedefin bir sonraki dūřuk ve daha somut bir seviyede belirlenerek ilerlediğini belirtmiştir. Bu teoriye göre, başarılı bir kendini düzenlemede işlem seviyesini st düzeyden (soyut) alt düzeye (somut) geçirmek önemlidir; ancak somutluğun seviyesini düzenlemedeki esneksizlik kendine odaklanmanın ve depresyon gibi psikolojik uyumsuzluğun yıkıcı sonuçlarına neden olur.

Takano ve Tanno (2010), dūřuncenin somutluđunun gün ortasında arttıđını, sabah ve akřam ise azaldıđını belirtmektedir. Bazı kronobiyolojik arařtırma sonuçlarına göre, fiziksel ve biliřsel aktivite đlenden akřamın erken saatlerine kadar en belirgin olduđu seviyededir ve bu da somut dūřunce üzerinde etki yaratmaktadır (Boivin vd.1997; Monk vd. 1997). Analiz sonuçlarına göre, artan depresyon seviyesine sahip kiřiler daha dūřuk somut dūřunce seviyesine sahiptir; ayrıca artan depresyon seviyesine sahip kiřilerin dūřunceleri oldukça soyut bir seviyede kalır ve bu kiřiler dūřuncelerinin somutluđunu deđiřtirmede bařarısızdır (Takano ve Tanno, 2010). Yazarlara göre, depresif kiřiler kronik bir řekilde soyut dūřunce seviyesine saplı kalırlar ve kendini düzenleme döngüsünde bir sonraki daha az somut düzeye geçemezler. Bu da, zlemeyen uyumazlıklara ve kiřinin kronik olarak olumsuz yönleri hakkında dūřünsel geviř getirmesine neden olabilir. Ayrıca, azalan somutluk biliřsel kaçınma ve sınırlı duygusal iřlem olarak görülmektedir (Watkins ve Moulds, 2007).

Yapılan araştırmalara göre, kendine odaklanmış dikkat zararlıdır ve depresyonu sürdürür; ancak tam tersine kendini tanımayı arttırdığı, olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik alternatif yeni yorumlamalar geliştirmeyi sağladığı için yararlı da olabilir. Kendine odaklanmanın farklı işlevsel özelliklerde farklı türleri vardır. Watkins ve Teasdale'e göre (2003), analitik kendine odaklanma ile karşılaştırıldığında deneysel kendine odaklanma aşırı genel anıları azaltmaktadır; ancak analitik ve deneysel kendine odaklanma ruh hali üzerindeki etkisi açısından birbirinden farklı değildir.

Deneysel (bilinçli) kişisel farkındalık ve analitik düşünsel geviş getirme, kendine dikkat etmenin işlevsel olarak farklı türleridir. Bilinçli kişisel farkındalık uyumlu, analitik düşünsel geviş getirme ise uyumsuzdur (Watkins ve Teasdale, 2004).

Aşırı genel otobiyografik hafıza, kişilere özel kişisel anıları sorulduğunda belirli bir yer ve zamandaki olaylardan (Arkadaşım Paul' geçen cumartesi golfte dvdm.) ziyade tekrarlayan olayların bir kategoriye ait özetlerini (hata yapmak, her hafta golf oynamak) rettikleri bir olgudur (Williams,1996). Aşırı genel hafıza, depresyonda ve travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerde yükselmiş durumdadır ve uyumsuz bilişsel işlem türünün işaretidir (McNally, Litz, Prassas, Shin ve Weathers, 1994). Artan kategorik hatırlama, depresyonda zayıf uzun dönemli sonuçlarla (Brittlebank, Scott, Williams ve Ferrier, 1993; Mackinger, Loschin ve Leibetseder, 200, Peeters, Wessel, Merckelbach ve Boon-Vermeeren, 2002; Scott, Williams, Brittlebank ve Ferrier, 1995), mevsimsel duygulanım bozukluğu (Dalglish, Spinks, Yiend ve Kuyken, 2001) ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkilidir (Harvey, Bryant ve Dang,1998).

Aşırı genel hafıza, depresyon hassasiyetine karşı değişmez bir kişilik özelliği işaretidir (Brittlebank vd, 1993; Williams,1996) ve depresyondaki kişilerde ve depresyonu iyileşen kişilerde aşırı genel hafıza değişmez bir Şekilde kalır (Brittlebank vd. 1993). Watkins ve Teasdale'e göre (2001), analitik (soyut, düşünsel geviş getirme) kendine odaklanma aşırı genel hafıza ile ilişkilidir ve deneysel (somut) kendine odaklanma aşırı genel hafızayı azaltırken, DGG onu sürdürür.

Ayrıca Watkins ve Teasdale (2001), deneysel olarak duygulara odaklanmış dikkatin depresyonda aşırı genel hafızayı azalttığını; ancak duygular hakkında analitik düşünmenin aşırı genel hafızayı sürdürdüğünü savunmaktadır. Watkins ve Teasdale (2004) de, kendine odaklanmanın farklı türlerinin depresyonda kendine odaklanmanın uyumlu veya uyumsuz etkileri olacağını belirlediğini belirtmiştir.

#### **2.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı**

Yukarıdaki çalışmalara bakıldığında, öz bilinçliliğin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Yarım yüzyıldan daha fazla bir zamandan beri de, akıl sağlığı hakkındaki literatüre göre öz bilinçliliğin faydalı olduğu düşünülmüştür ve yapılan araştırmalarda, öz bilinçliliğin KÜD (Grant, Franklin ve Langford, 2002), kimlik gelişimi (Lucyckx vd. 2007) ve kendini tanıma (Trapnell ve Campbell, 1999) konularında faydalı olduğu bulunmuştur. Ancak, öz bilinçliliğin olumsuz etkileri olduğu da görülmektedir. Örneğin; yüksek öz bilinçlilik, depresyon (Jones, Papadakis, Hogan ve Strauman, 2009), psikolojik stres (Panayiotou ve Kokkinos, 2006) ve obsesif düşünce (Ghorbani, Watson, Krauss, Davison ve Bing, 2004) gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkilidir.

KÜD, Trapnell ve Campbell (1999) tarafından gösterilen kişisel öz bilinçliliğin arkasındaki motivasyonlara paralel olarak çelişkili, zıt motivasyonlar içermektedir ve KÜD' nin zihinsel sağlık ile olan ilişkisi karmaşıklık göstermektedir. DGG - KÜD Ölçeği' nin bir alt faktörü olan KÜD, hem bilgi merakı, hem de kişinin kendi hakkında mutlak bilgi edinebilmesi için yüksek soyut kendini analiz eğilimi belirtir.

Yukarıda belirtilen araştırmalardan yola çıkarak Şimşek (2013), bu motivasyonu kişinin kendisi hakkında mutlak gerçeği bulma ihtiyacı (MGİ) olarak adlandırmıştır ve MGİ' nin değişmez ve sabit bilgi için bitmez bir araştırma olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yazar, MGİ'nin psikopatoloji ile pozitif, zihinsel sağlık ile ise negatif yönde bir ilişki gösterdiğini söylemektedir.

Watkins (2008), olaylara ve durumlara ilişkin soyut düzeyde yapılar içeriyorsa kendine odaklanmanın zararlı olacağını; ancak somut düzeydeki yapıların zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyen yapıcı sonuçlarının olduğunu belirtmiştir. Stöber, Tepperwien ve Staak (2000)da, soyutluğun farklı durumlara genellenebilen ve belirsiz yapılar içerdiğini; somutluğun ise durumlara özgü ve belirli yapılardan oluştuğunu belirterek soyutluk ve somutluk arasındaki ayrımı ifade etmiştir.

Belirtilen çalışmalara benzer şekilde Şimşek (2013) de, MGİ'nin benlik veya kişisel deneyimin arkasındaki gerçeklik ve aşırı genel, üst düzey, her durumda geçerli gerçeklik gibi benlik ile ilgili üst seviyedeki temsillerden birisi olduğunu söylemiş ve yüksek seviyede ve soyut analiz var ise KÜD'nin de zararlı etkilerinin olacağını belirtmiştir. Mutlak gerçek, belirsiz, somut bir kaynağı olmayan bilgiye dayanır ve görecelidir. Mutlak gerçek kişiden kişiye göre değişebilir. Bu nedenle, MGİ soyut düşüncüyü içerir denilebilir. Ayrıca Hixon ve Swann (1993) da, KÜD nedenleri arama isteği tarafından tetikleniyorsa ve 'niçin' sorusu varsa bunun iç görüye zarar vereceğini söylemiştir.

Watkins (2008), soyut yapıların problem çözme yeteneği, kendini düzenleme ve depresyon gelişimi üzerine üç temel olumsuz etkisinin olduğunu belirtmiştir. Şimşek (2013) de, bu üç ana olumsuz etkinin MGİ'ye de uygulanabileceği belirtmiştir. Yazara göre ilk olarak, üst seviyedeki MGİ'nin, davranışlar ve anlamlar için genel, üst düzey ve durumdan bağımsız kurallar bulmak için aşırı genelleme yapma eğilimini arttırdığını söylemiştir. Yazar ikinci olarak, MGİ'nin yüksek seviyesine sahip olan kişiler için kendini düzenlemenin zor olduğunu, çünkü Watkins'in (2008) de belirttiği gibi kendini düzenlemenin somut düşünce ve şimdiki durumun ihtiyaçlarına odaklanmadan yararlandığını belirtmiştir. MGİ'de ise şimdiki anla ilgili bilgiden çok genel, her durumda geçerli bilgi önemlidir. Son ve en önemli olarak, MGİ'nin yüksek seviyesi, her duruma özgü esas bir açıklama veya anlam bulmak için zarar verici bir ihtiyaç olarak kişiler arası ve kişisel seviyede problem çözümünü engeller (Şimşek, 2013). Nisbet ve Wilson'a göre (1977) de, yüksek seviyedeki temsillere odaklanmak, kişilerdeki durumlara genel teorilerle veya yaygın

hesaplarla yaklaşıma eğilimini artırır ve iç görüyü azaltır. Olaylara genel teorilerle yaklaşmak işlevsel olmayabilir; çünkü her olayın kendine özgü bir dinamiği olabilir.

Ayrıca, kişi kendisi hakkındaki mutlak gerçeğe ulaşmak için sürekli kendini analiz edebilir, kendi hakkında farklı bilgiler elde etmek için çaba sarf edebilir ve kendinin olumsuz, yetersiz yönlerini keşfedebilir. Sürekli bilgi edinme arayışında olmak, kişinin zihninin karışmasına yol açarak kişide kaygı yaratabilir. Aynı zamanda, kişinin kendisinin olumsuz ve negatif yönlerini görmesi kişide yetersizlik hissi uyandırarak depresyona yol açabilir.

Şimşek (2013), kendine odaklanma paradoksunun KÜD'nin arkasındaki zararlı motivasyonlar ele alınarak çözülebileceğini belirtmiştir ve yazarın bu çalışması, kendine odaklanma paradoksunu KÜD'nin yararlı etkilerini ve hangi koşullar altında bu etkinin gerçekleşebileceğini vurgulayan tek çalışmadır. Yazara göre MGİ, KÜD'nin değerlendirilebilmesi için gerekli bir faktördür ve benlik ile ilgili benlik kavramının netliği, benlik saygısı ve içgörü gibi değişkenlerden ziyade sadece MGİ bu paradoksu çözebilir. Ayrıca yazar, psikopatoloji konusunda MGİ ve DGG'nin ikisinin birlikte göz önünde bulundurulması bu paradoksa daha net bir açıklama getireceğini belirtmiştir. DGG'nin, psikopatoloji ile ilişkili olduğu Smith ve Alloy (2009) tarafından da belirtilmiştir.

Şimşek (2013) çalışmasında, kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki mutlak bilgi ihtiyacını yansıtan üç boyutlu bir yapı olarak tanımlanan MGİ'yi tek boyuta indirmiştir; çünkü diğer boyutlar kişisel öz bilinçlilikten ziyade öz bilinçliliğin farklı bileşenleri ile ilgilidir. Bu çalışmanın doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, iki MGİ ölçeği maddeleri arasında kovaryans olduğu görülmektedir ('Var olan ben ve gerçek benim farklı olduğunu düşünürüm.', ' Bir gün gerçek beni bulacağıma inanıyorum.') ve bu nedenle de MGİ, iki boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmiştir.

## **2.5. Çalışmanın Genel Çerçevesi**

Kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçek arzusu iki boyut içerir. Şimşek'e göre (2013) bunlardan biri, kişinin kendisi hakkında her durumda

geçerli kesin bir tanım ihtiyacı (gerçek beni aramak), diğeri ise kişinin davranışlarının arkasındaki belirleyiciler hakkında kesin bilgi ihtiyacıdır (kişinin davranışlarının arkasındaki nedenleri aramak).

Bu çalışmada, MGİ'nin iki boyutlu bir yapı olup olmadığını değerlendirmek için yeni bir ölçek geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, iki boyutlu yapının ortaya konulması ve psikometrik bir ölçme aracının geliştirilmesidir. MGİ'nin 'gerçek beni aramak ve 'kişinin davranışlarının arkasındaki nedenleri aramak' olmak üzere iki boyutunun olduğu düşünülmektedir ve bu boyutlar aşağıda tanıtılacaktır.

Bireyin kendiyile ilgili bilinçli algıları benlik kavramını oluşturur (Pescitelli, 1996). Markus (1977), benlikle ilgili bilgilerin kişinin zihninde "benlik şeması" olarak bulunduğunu söylemektedir. Kişinin tercihleri, değerleri, hedefleri, güdüleyicileri, davranışını düzenleme ve kontrol etme kural ve stratejilerinin bilgisi benlik bilgisini oluşturur (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Kişilerin gerçek benlik kavramlarını yansıtmamasının psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme gibi psikolojik olarak olumlu birçok sonucu vardır (Kernis ve Goldman, 2004, 2006; Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008). Harter(1992) yaptığı çalışmada, gerçek benliğini bildiğini hisseden kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Schlegel, Hicks, King ve Arndt'e göre (2009), gerçek benlik kişilerin yaşamına anlam katmaya yardımcı olur. Bu bakış açısına göre, gerçek benliğin ulaşılabilirliği arttıkça hayatın anlamlılığının da artacağı söylenebilir. Batı kültürlerinde, insanlar gerçek benliği önemli kararlarına rehberlik etmesi için kullanırlar (Baumeister,1991). Ancak, gerçek benliğine ilişkin düşüncelerinde belirsizlikler yaşayan kişilerin yaşam amaçlarına ilişkin şüpheleri olduğu bulunmuştur (Schlegel vd, 2011). Bu çalışmalara bakıldığında, kişilerin hayatlarını anlamlandırmak, kendilerine net hedefler koyabilmek için gerçek benliklerini bulmaya ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Kişiler kendilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini, özelliklerini bildikleri zaman kendilerine daha erişilebilir hedefler koyabilirler.Kendi özelliklerine ve yeterliliklerine uygun amaçlar koyacakları için hedefleri net olacaktır. Ancak, gerçek benliğini bilmeyen kişiler olumlu ve olumsuz yönlerini yeterince tanıyamadıklarından



neyi başarıp neyi başaramayacaklarından emin olmadıkları söylenebilir. Bu nedenle hayata ilişkin beklentileri, amaçları da net olamayacaktır denilebilir. Kişilerin hayatlarını anlamlandırmak, kendilerine daha net amaçlar koyabilmek için gerçek benliklerine ulaşma isteği taşıdıkları düşünülebilir. Bu açıklamalardan yola çıkarak gerçek beni aramanın ve gerçek benin kişilerin yaşamında önemli bir rolünün olduğu söylenebilir.

Benlik ile ilgili bilgileri keşfetme arzusu kendini düzenleme için de yararlıdır. Ancak, Silvia ve Gendolla (2011) kendine odaklanmış dikkatin kişinin kendini tanımasına olanak vermediğini söylemektedir. Bunun nedeni, kendini tanıma motivasyonlarının kendini düzenleme fonksiyonları üzerinde etkisi olan MGİ değişkeni olabilir. Şimşek (2010), içsel kişisel deneyimlerin oldukça değişken ve ele geçirmenin oldukça zor olduğunu belirtmiştir. Yazara göre, mutlak gerçeğin ulaşılmaz kısmına ulaşma arzusunun yoğunluğu kişiden kişiye göre değişebilir.

MGİ'nin davranışların arkasındaki nedenleri arama boyutunun da kişilerin yaşamında önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Nisbett ve Wilson (1977, 1978), kişilerin davranışlarının nedenlerini bilişsel süreçlerine ulaşamadıkları için anlayamadıklarını söylemiştir. Yazarlara göre, eğer kişiler tam bir erişime sahip olursa, daha sonra bir davranışı yaparken izledikleri süreç hakkında doğru bilgi verebilirler. Ancak Smith ve Miller (1978), tek başına bilişsel süreçlere erişmenin kişinin nedensellik içeren soruları cevaplayabilmesi anlamına gelmediğini belirtmiş; fakat Nibett ve Wilson ile (1977,1978) sürecin doğru aktarılması konusunda hem fikir olmuştur. Sabini ve Silver'a göre (1981), süreci doğru aktarabilmek için kişinin raporlamaya ne zaman başlayacağını, raporun neleri içereceğini bilmesi gerekir ve bir başlama kıstası olmalıdır. Ancak yazarlara göre, yalnızca başlama kıstasının olması da yeterli değildir. Ayrıca, süreci doğru aktarabilmek için, sadece içsel süreçleri izlemek yerine izlenecek basamaklarla etraftaki diğer olayların ilişkisini bilmek gerekir (Sabini ve Silver,1981). Bunlara ek olarak, yazarlara göre, bilişsel süreçler için kurallar önemli belirleyicidirler.

Kişi davranışlarının arkasında yatan nedenleri anlayabilirse kendisini olumsuz etkileyen, sıkıntı yaratan, çevresiyle uyumunu bozan davranışlarını

değiştirebilir. Hangi durumlarda niçin bazı davranışlar sergilediğini anlamak kendini düzenleme konusunda kişiye yardımcı olabilir ve kişinin uyumunu arttırabilir. Bu nedenle, davranışların arkasındaki bulmanın kişinin hayatına olumlu etkilerinin olduğu düşünülebilir.

## **2.6. MGİ' nin Teorik olarak İlişkili Olduğu Düşünülen Diğer Değişkenler**

MGİ'nin benlik kavramının netliği, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, kaygı, bilinçli farkındalık, KÜD ve DGG gibi değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. MGİ' nin hangi açılardan bu değişkenlerle ilişkili olduğu aşağıda açıklanacaktır.

Benlik kavramının netliği (self concept clarity), kişinin kendisi hakkındaki bilginin açıkça tanımlanmış, içsel olarak tutarlı ve kalıcı olmasıdır (Campbell, Trapnell, Heine ve Katz, 1996). Campbell ve diğerleri (1996), benlik kavramının netliği yüksek olan kişilerin daha fazla psikolojik iyi oluş; ancak benlik kavramının netliği düşük olan kişilerin ise daha yüksek seviyede depresyon ve nevrozizm gösterdiğini bulmuştur. Diğer araştırmacılar da, benlik kavramının netliğinin düşük olmasının pasif başa çıkma mekanizmaları gibi pek çok konuda olumsuz etkisinin olduğunu belirtmektedir (Smith, Wethington ve Zhan, 1996). Benlik kavramının netliği düşük olan kişiler problemleri düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını tanımlamayı ve anlamayı daha zor bulmaktadırlar (Leite ve Kuiper, 2008). Ayrıca yazarlara göre, bu tarz kişiler harekete geçmeden önce farkındalıklarını ve iç görülerini arttırmak için daha fazla derin düşünce içinde bulunurlar. Ancak, benlik kavramının netliği yüksek olan kişiler, davranışları, düşünceleri ve duyguları ile ilgili problemleri daha net anlarlar (Leite ve Kuiper, 2008). Bunlara ek olarak yazarlara göre, benlik kavramının netliği düşük olan kişiler, kendilerinin özellikleri ve yetenekleri hakkında emin ve net değillerdir ve zorluklar karşısında uygun çözümleri bulup uygulama konusunda umut düzeyleri düşüktür. Hanna' ya göre (2002) de, benlik kavramının netliği kişilerin değişimin gerekliliği duygusunu etkiler. Ayrıca Prochaska ve DiClemente' ye göre (1983), benlik kavramının netliği düşük olan kişiler, davranışları, düşünceleri, duyguları, ilişkilerindeki ve çevrelerindeki rolleri net olmayan

kişilerdir ve kişisel değişimin duyguları, davranışları, düşünceleri ve rolleri üzerindeki etkilerini hayal edemezler.

Duval ve Wicklund'ın (1972) objektif kişisel farkındalık teorisine göre, öz bilinçliliğin zihinsel sağlık üzerine olumsuz etkisi vardır; çünkü öz bilinçlilik, şimdiki ve ideal benlik temsilleri arasındaki farkı etkinleştirir. Şimşek' in (2013) çalışması ise, benlik sistemindeki MGİ'den kaynaklanan asıl benlik ve mutlak benlik arasındaki fark gibi bir başka farklılığa değinmektedir. Kişinin kendisi hakkında mutlak gerçeği bulması imkânsızdır ve yüksek seviyelerdeki MGİ bu farklılığı artırır. Yazar tarafından yapılan çalışmada, MGİ ile benlik kavramının netliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğunun görülmesi de bu etkileşimin olasılığını arttırmaktadır. Bu sonuca göre, MGİ yüksek olan kişiler kendileri hakkında mutlak bilgi edinme arayışına girdiklerinde, benlik kavramlarına ilişkin kafaları karışır, benlik kavramlarının netliği azalır ve asıl benlikleri ile mutlak benlik arasında daha çok farklılık algılarlar denilebilir.

Şimşek (2013), karmaşık benlik yapısına sahip olan kişilerin daha düşük seviyede MGİ'ye sahip olmaları nedeniyle daha az olumsuz etki yaşayacaklarını belirtmiştir. Bu fikri destekleyici olarak Linville (1987) de, yüksek derecede benlik karışıklığına sahip olan kişilerin olayların olumsuz etkilerini daha somut derecede değerlendirdiklerini, kendileriyle ilgili daha az mutlak, daha düşük düzeyde bilgi edinme ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. Yazara göre, bu kişiler bir olayı benlik ile ilgili yönleriyle olan ilişkisine göre düşünürler ve bu bakış açısındaki kişiler kendileriyle ilgili daha düşük MGİ' ye sahiptirler.

Benlik kavramı net olmayan kişiler, kendileri hakkında farkındalık ve iç görü kazanmak, kendilerini, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlayıp tanımak için kendileri üzerine daha fazla kafa yorabilirler. Kendileri üzerine tekrar tekrar düşünen kişiler, kendilerini tanımak için derin, soyut düşünme tarzı kullanabilir ve bu da depresyona neden olabilir. Kendini tanımak ve benlik kavramını netleştirmek için kişiler dikkatlerini kendilerinin üzerine odaklayarak kendileri hakkında mutlak bilgi edinme ihtiyacı içerisinde olurlarsa bu psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Benlik

kavramı net olmayan kişiler benlik kavramlarını netleştirmek için kendi üzerlerine yoğunlaştıklarından MGİ geliştirirler denilebilir.

Çalışmalar, MGİ'yi benlik kavramının netliği ve iç görüyle olan ilişkisi nedeniyle zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkileyen bir değişken ol arak ele almıştır. Kişiler kendilerine ilişkin mutlak bilgiler edinmek için kendileri üzerine tekrar tekrar düşünerek (DGG) soyut düşünme tarzı içine girebilirler. Soyut düşünme tarzı da depresyon gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkilidir. Ayrıca, kendiyile ilgili daha fazla, kesin ve her durumda geçerli mutlak bilgiler edinme ihtiyacı olan kişiler kendilerine çok fazla odaklanarak kendilerine ilişkin yeni bilgiler elde edebilirler. Elde ettikleri bilgilerin birbiriyle çeliştiğini gördüklerinde de benlik kavramlarının netliği azalabilir. Çünkü MGİ soyut düşünme tarzını içerir ve bu düşünme tarzında da durumlara özgü farklı bilgiler yerine her duruma genellenebilen bilgiler mevcuttur. Ancak, kişinin gerçek benliğine ve davranışlarının arkasındaki nedenlere ilişkin durumsal farklılıklar söz konusudur. Kişi, bir durumda sergilediği bir davranışı farklı bir durumda göstermeyebilir veya aynı davranış farklı durumlarda farklı nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Kendisine ilişkin her durumda geçerli mutlak bilgiler edinmeyen kişinin benlik kavramının netliği de düşebilir. Bu nedenle, MGİ benlik kavramının netliğini olumsuz etkilemektedir denilebilir. Ayrıca, bu açıklamalardan yola çıkarak hem MGİ benlik kavramının netliğini, hem de benlik kavramının netliği MGİ' yi etkiliyor denilebilir.

MGİ ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişken ise belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kesin olmayan veya belirsiz durumları tehdit edici olarak algılama eğilimidir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler rahatsızlık hisseder ve belirsizliği azaltmak için daha fazla çaba sarf ederler (Leite ve Kuiper, 2008). Örneğin; kararlarının belirsizliğini azaltmak için daha fazla bilgi ararlar veya belirsizlik içeren durumlardan kaçarlar. Ayrıca yazarlar (2008), yüksek derecede belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek seviyede depresyon, kaygı, stres, üzüntü, daha fazla bilgi arama, problem çözmeyi gerektiren belirsiz durumlarda daha düşük işlem hızı ve hayal kırıklığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bölünmüş, farklılaşmış benlik kavramına sahip kişilerin belirsizliğe tahammül edemedikleri için ‘gerçeğe’ ulaşma eğilimleri daha fazladır (Butzer ve Kuiper, 2006). Farklılaşmış benlik kavramına sahip kişilerin benlik temsilleri farklı sosyal rol ve durumlarda farklıdır (Diehl, Hastings ve Stanton,2001). Yazarlara göre, kişilerin farklı roller için adaptasyonu sağlayan farklı benlikleri vardır. Bu tarz kişiler, hangi durumda ne yapmaları gerektiğini daha kolay ön görebilmek, farklı durumların kendilerine ait özelliklerini anlayarak o durumlara adaptasyonlarını kolaylaştırmak için mutlak gerçeği bulmaya daha eğilimli olabilirler. Belirsiz durumlarda kişiler, hangi benliklerini daha aktif olarak kullanmaları gerektiğini bilemeyebilirler.

Kendilerine ilişkin mutlak gerçekler edinmek isteyen kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olduğu düşünülebilir; çünkü yüksek MGİ’ye sahip olan kişiler kendilerine ilişkin her durumda geçerli, net, mutlak bilgiler edinmek istemektedirler. Yani benliklerine ilişkin her şey net olmalıdır. Bu nedenle MGİ ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülebilir.

MGİ ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişken ise depresyondur. Depresyon üzerine birçok araştırmacı tarafından farklı çalışmalar yapılmıştır. Örneğin; Harvey, Watkins, Mansell ve Shafran (2004), psikopatolojinin bilişsel modellerine göre, dikkat, hafıza, yorumlamalar gibi bilişsel süreçteki çarpıtmaların duygusal rahatsızlıkların başlangıcını ve sürdürülmesini desteklediğini söylemektedirler. Olumsuz bilgiye ve belirsizliğin olumsuz yorumuna karşı seçici dikkat gibi bilişsel çarpıtmalar kaygılı ve depresif kişilerde sıkça görülür (Harvey, vd. 2004). Kişi, bir belirsizlik yaşadığında olumsuz olarak değerlendirir, yaşadığı olayların olumsuz yönlerini görüp onları olumsuz olarak yorumlarsa ruh hali olumsuz yönde etkilenebilir. Karşılaşılan olaylar karşısında olumsuz yorumlamalar yapan kişide değersizlik, yetersizlik hisleri gelişebilir ve bu da ruh halinin bozulmasına neden olabilir. Kişi bilgileri sürekli olumsuz olarak değerlendirirse kişide suçluluk duygusu gelişebilir. Kişi, olumsuzlukların sebebinin kendisinden kaynaklandığını düşünebilir ve bu da depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygu durumların gelişmesine neden olabilir.

Depresyonla ilgili bir başka açıklamaya göre, depresyonun başlangıcında ve devam etmesinde sıkça görülen bilişsel çarpıtmalardan biri, kişinin kendisiyle ilgili bilgiyi aşırı genel ve soyut bir tavır içerisinde işleme eğilimidir (Beck, 1976; Clark, Beck ve Alford, 1999). Yazarlar ilk olarak, depresyonu genel kurallar ve ilgili ilgisiz durumlardan çıkarılan sonuçlar gibi aşırı genelleme yapma eğilimleri ile nitelendirmiştir. Örneğin; başarısızlık gibi tek bir olumsuz olay, küresel, karakteristik bir yetersizlik olarak yorumlanabilir. Yazarların ikinci açıklamasına göre depresyon, tekrarlanan olaylara ait aşırı genel anıların hatırlanması ile nitelendirilir. Kişi olumsuz bir durum yaşadığında onu, o durumun koşulları içerisinde değerlendirmek yerine, her durumda böyle olacağı veya olduğu gibi bir genelleme yaparsa, kişinin depresyona girme riski artabilir. Her durum kendi koşulları içerisinde değerlendirilirse, kişi kendini suçlama, yetersizlik hissi gibi olumsuz ruh hallerinden kurtulabilir. Kendini başarısız, yetersiz bir kişi olarak algılamak yerine, bu başarısızlığın o duruma özgü olduğunu kavrayabilir. Kişi, tek bir olaydan yola çıkarak tüm durumlarda başarısız olunacağını düşünürse, öz saygısı da düşebilir.

Nolen- Hoeksema'ya göre (1991), depresyonun başlangıcında ve sürdürülmesinde yer alan diğer bir bilişsel süreç de depresif düşümsel geniş getirmedir ve yapılan boylamsal çalışmalarda, DGG' nin depresyonun süresi, olasılığı ve şiddetini belirlediği görülmüştür. Yazarlara göre depresif düşümsel geniş getirme, depresif semptomların nedenleri ve anlamları hakkında tekrarlayıcı düşünmeyi içeren soyut ve değerlendirici işlem tarzı olarak nitelendirilir.

Deneyisel çalışmalara göre, depresif düşümsel geniş getirme aşırı genellemeyi içerir ve soyut aşırı genelleme işlemi DGG'nin olumsuz etkilerini desteklemede önemli bir unsurdur (Watkins,2008). Kişi, depresif semptomların nedenleri ve anlamları üzerine takıntılı bir şekilde düşünürse, kısır bir döngü içine girebilir ve içinde bulunduğu o anki depresif ruh haline bağlı olarak tek bir olayı diğer tüm durumlara genelleyebilir. Bu yapıdaki bir kişi, kendinin her zaman mutsuz olduğunu, değersiz, başarısız, yetersiz bir insan olduğunu düşünebilir ve bu da depresyonu arttırabilir. Kişi, depresyonun geçici

olduğunu, aslında hayatında mutlu dönemlerinin de olduğunu düşünür, kendini hayatı boyunca depresif bir kişi olarak düşünmek yerine bu durumun şimdiye özgü bir durum olduğunu kavratsa, depresif durumdan kurtulmak için kendini daha umutlu hissedebilir, kendinde duygu durumunu düzeltmek için çaba sarf edecek gücü bulabilir. Aksi takdirde, sürekli aynı şeyleri düşünüp, onları hayatının geneline yaymaktan bu durumdan kurtulmak için ne yapması gerektiğinin farkına varamayabilir.

Diğer araştırmacıların bulgularına paralel olarak Watkins, Baeyens ve Read (2009)de depresyonu, aşırı genellemeye yönelik bilişsel çarpıtma olarak nitelendirmiştir ve bu bilişsel çarpıtmanın depresyon semptomlarının başlamasında ve sürdürülmesinde görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca bu işlemler, bilişin içindeki soyut yapıların kavramsallaştırılmasına da paraleldir (Trope ve Liberman,2003; Vallacher ve Wegner, 1987). Watkins, Baeyens ve Read' e göre (2009) soyut kurgulamalar, genel, üst düzey, bağlamın dışında olayların ve hareketlerin anlamlarına yönelik farklı durumlarda değişmeyen zihinsel temsillerdir; fakat somut kurgulamalar, aşağı seviyede, bağlamsal ve olayların küçük detaylarını içeren daha düşük seviyedeki zihinsel temsillerdir.Böylece, depresyonun kişinin kendisiyle ilgili olay ve hareketlerin soyut kurgulamalarıyla nitelendirilen bilişsel çarpıtmaları içerdiği söylenebilir. Bu araştırmaların yanı sıra bilişsel teoriler de, soyut aşırı genel bilişsel çarpıtmalar olumsuz ruh halini etkileyerek olumsuz ruh halinin artmasına neden olduğunu savunmaktadır(Beck,1976; Carver ve Ganellen, 1983). Yapılan bu araştırmalardan elde edilen sonuçları destekler şekilde düzenlenen bir başka araştırmada da, hayali duygusal bir senaryoya somut bir şekilde odaklanma alıştırmaları yapan kişilerin soyut bir yolla odaklanan kişilerle kıyaslandığında, başarısızlık deneyiminden sonra olumsuz ruh hallerinde çok az bir artış olduğu görülmüştür (Watkins, Moberly ve Moulds, 2008).

Depresyon üzerine yapılan bir diğer çalışmada, depresyonun aşırı kendine odaklanma eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ingram, 1990). Çünkü DGG şeklindeki kendine odaklanma disforiyi şiddetlendirir (Nolen-Hoeksema, 1991), sendromal depresyonun olasılığını, şiddetini ve süresini arttırır (Nolen- Hoeksema, 200).Nolen-Hoeksema'ya göre (1991) DGG, kişinin

dikkatini depresif semptomlar üzerine odaklayan davranışlar ve düşüncelerdir. Yazara göre, eğer depresyondaki kişi dikkatini kendiyile ilgili bilgiden kendiyile ilgili olmayan bilgiye kaydırabilirse depresif düşünsel geviş getirmenin zararlı etkileri azaltılabilir; ancak kendiyile ilgili olmayan bilgiye odaklanarak dikkati depresif duygu ve düşüncelerden uzaklaştırmak depresif durumla başa çıkmak için iyi bir yöntem olmayabilir. Çünkü bu yöntem çok emek ister ve dikkati olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaştırmak düşünceleri bastırmayı ve deneysel kaçınmayı ödüllendirebilir (Wenzlaff ve Bates, 1998). Düşünceleri bastırma ve deneysel kaçınmanın her ikisi de olumsuz ruh halinin iyileşmesiyle değil, tekrarlama ile ilgilidir.

Ayrıca dikkati olumsuz duygu ve düşüncelerden uzağa odaklamak, kişinin ne hissettiğini ve düşündüğünü bilmesini ve uzun vadeli tedavi etkisi sağlayan deneyimle ilgili alternatif yorumlamalar ve bilişsel temsiller geliştirme yöntemlerini engeller (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Teasdale, 1999). Kişiyi rahatsızlık veren bir durumun çözülebilmesi için ilk olarak problemin tanımlanması, yani kişinin ne hissettiğinin farkında olması gerekir. Ancak, kişinin dikkati dağıtıldığında kişi konudan uzaklaşabilir ve problemi geçiştirecek anlık çözümler bulmuş olabilir. Bu da, sorunun tekrarlama olasılığını arttırabilir. Ancak DGG şeklinde olmayan kendine odaklanma, dikkatin dağılması yönteminin bir alternatifidir ve bu yöntem DGG' nin zararlı etkilerini göstermez (McFarland ve Buehler, 1998; Trapnell ve Campbell, 1999; Watkins ve Teasdale, 2001).

Şimşek (2013) de yaptığı çalışmada, kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçeği elde etmesindeki güçlü motivasyonun depresyona yol açtığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında, MGİ ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülebilir. Kendilerine ilişkin mutlak gerçek elde etme arzusu içerisinde olan kişiler DGG şeklindeki kendine odaklanma türünü uygular ve soyut, aşırı genel düşünme tarzı içerisinde olurlarsa bu, ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. MGİ'de soyut ve genellemelere dayalı düşünce tarzını içerdiği için MGİ ile depresyon değişkeni arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.



Yapılan araştırmalar doğrultusunda, MGİ ile ilişkili olduğu dūřınılen bir değişken de kaygıdır. Horney (1937)kaygıyı, kişinin gerçey ya da algılanan tehditlere karşı verdiği tepki olarak tanımlamaktadır.

Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan çalışmada, DGG'nin kişiliğin beř faktör kuramının nevroklik boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Nevrotik kişiler kaygı düzeyleri yüksek kişilerdir. Kaygılı kişiler, kendileriyle ilgili mutlak gerçeğe ulaşma istekleri nedeniyle kendileriyle ilgili bilgiler üzerine zihinlerinde tekrar tekrar dūřünerek ve edindikleri bilgileri anlamlandırmaya çalışarak DGG yapıyor olabilirler. Aynı zamanda, DGG'nin kişilerdeki kaygı düzeyini arttırdığı dūřünülebilir; çünkü kişiler üzücü, olumsuz bir olay üzerine defalarca kafa yorduklarında o olayı tekrar tekrar yaşamış olurlar. Bu da, kişilerin olumsuz olaya ilişkin duygularının ve dūřüncelerinin tekrar canlanmasına yol açarak kişilerin kaygı düzeylerinin artmasına neden oluyor olabilir.

şimşek (2013) de yaptığı çalışmada, kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçeği elde etmesindeki güçlü motivasyonun kaygıya yol açtığını belirtmiştir. MGİ ile kaygının pozitif yönde bir ilişki gösterdiği dūřünülebilir; çünkü MGİ nedeniyle DGG yapan kişilerin kaygı seviyesi de artabilir. MGİ arttıka DGG düzeyi, dolayısıyla kaygı düzeyi de artabilir. Bu nedenle MGİ ile kaygının birbiriyle ilişkili iki değişken olduğu dūřünülebilir.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), MGİ ile ilişkili olduğu dūřınılen değişkenlerden bir diğeridir. Brown ve Ryan (2003)bilinçli farkındalığı, dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini yargılamadan ve kabullenici bir şekilde şimdiki anda gerçekteşen olaylara vermesi olarak da tanımlanmaktadır (Kabat- Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Poulin, Carlson' a göre (2005) ise bilinçli farkındalık, yargılamadan amaca, şimdiki ana, o anki deneyime dikkatini verme olarak tanımlanır ve şimdiki zamana ilgiyle nitelendirilen dikkat düzenleme ve deneyime yönelme, açık olma ve kabul etme bilinçli farkındalığın temel unsurlarıdır. Diđer bir bilinçli farkındalık tanımına göre ise bilinçli farkındalık,yeni bilgiler almaya açık dikkat ve kişinin

kendi içsel durumunun ve dış dünyanın farkında olmasını içeren bilincin esnek durumudur (Brown, Ryan ve Creswell, 2007)

Özyeşil (2011), bilinçli farkındalığın kişilere acı veren duygu ve düşünceleri kabullenme yeteneği sağlayan farkındalık olduğunu belirtmektedir. Yazara göre, bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında onlardan kaçınmak veya onları baskı altına almak yerine onları olduğu gibi kabul ederler ve dikkatlerini zihinlerine ve bedenlerine yoğunlaştırabildiklerinden duygu ve düşüncelerinin farkında olma gibi psikolojik olarak sağlıklı olmalarını sağlayan becerileri gelişmiştir. Bu nedenle MGİ yüksek olan kişilerin, benliklerine ilişkin yaptıkları araştırmalar sonucunda olumsuz bir bilgiyle karşılaştıklarında ondan kaçmak yerine bu gerçeği olduğu gibi kabul ettikleri söylenebilir. Gerçeği olduğu gibi kabul etmenin de kişide daha az strese neden olduğu ve kişinin olumsuz yönleriyle kendini kabullenmesinin de olumsuz yönlerini gizlemek yerine onları düzeltme yoluna gittiği düşünülebilir. Bu nedenle, olumsuzlukların farkında olmanın kişinin psikolojik sağlığına zara vermediği söylenebilir. Ayrıca, yüksek bilinçli farkındalık kişinin dikkatini zihnine ve bedenine odaklayabilmesini sağladığından kendini daha iyi tanımasını sağlar. MGİ yüksek olan kişiler de benliklerini daha iyi anlayabilmek için dikkatlerini kendilerine yöneltirler. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın MGİ yüksek olan kişilerin dikkatlerini kendilerine odaklamalarına yardımcı olduğu ve kendilerini daha iyi tanımalarını sağladığı düşünülebilir.

Ramel, Goldin, Carmona, ve McQuaid (2004) tarafından yapılan bir başka çalışmada, bilinçli farkındalığın tekrarlayan düşünceyi azalttığı ve duygusal iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur.

Yapılan çalışmaların bulgularıyla tutarlı olarak Brown ve Ryan (2003) da yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın yaşanan deneyimin, şimdiki gerçekliğin farkındalığını ve kişinin kendisini tanımasını arttırdığını bulmuştur. Aynı zamanda yazarlar yaptıkları çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, DGG' nin, geçmişe saplanıp kalmanın ve kaygının, kişiyi içinde bulunan olayı yaşamaktan uzaklaştırdığını söylemektedirler. Ayrıca,

yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın dikkati şimdiki ana yönelterek DGG'yi azalttığı bulunmuştur (Zoysa, Ruths, James, Walsh ve Hutton, 2012).

Bunlara ek olarak Teasdale, Segal ve Williams (1995), DGG'ye karşı yapılan bilinçli kişisel farkındalık çalışmalarıyla depresyondaki kişilerin iyileşmelerinin sağlanabileceğini ve böylece gelecekte hastalığın tekrar etme riskinin azalacağını savunmaktadırlar.

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT) depresyon için geliştirilmiş tekrar kötüleşmeyi engelleyici bir programdır. MBCT, depresyondaki hastaları tekrar kötüleşme döneminde DGG şeklindeki kendine odaklanmadan kurtarmanın bir yolu olarak kişilere bilinçli kişisel farkındalık ile iyileşmelerini öğretmek için tasarlanmıştır (Watkins ve Teasdale, 2004).

Kişiler, gerçek benliklerine veya davranışlarının arkasında yatan nedenlere ilişkin mutlak gerçeğe ulaşmak istediklerinde DGG yaptıkları için içinde buldukları anı yaşamaktan, somut gerçeklikten uzaklaşabilirler ve bu da ruhsal durumlarını olumsuz etkileyebilir. Bilinçli farkındalık, kişilerin şimdiki anı ve somut gerçekliği yaşamalarını sağladığı için dikkatlerini içinde buldukları ana kaydırarak DGG'yi azaltıyor olabilir. Böylece, bilinçli farkındalığın kişileri MGİ gibi soyut bir durumdan somut gerçekliğe yönelterek dikkati işlevsel hale getirdiği söylenebilir. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın MGİ ile negatif yönde ilişkili olduğu düşünülebilir. Çünkü bilinçli farkındalık olumlu, MGİ ise olumsuz bir yapıdır. Bilinçli farkındalık arttıkça MGİ'nin azalacağı söylenebilir.

MGİ ile ilişkili olduğu düşünülen başka bir değişken de kendi üzerine düşünmedir (KÜD). KÜD, kişilerin biricik olarak kim oldukları hakkında düşünme yeteneklerini yansıtır (Dimaggio, Vanheule, Lysaker, Carcione ve Nicolo, 2009). Daha önce Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan çalışmalarda, KÜD' nin bilgi merakı ve keşif isteğinden kaynaklandığı, kendini tanımayı arttırdığı, aynı zamanda da stres ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

MGİ'ye sahip kişiler gerçek benliklerini bulmak ve davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için dikkatlerini kendilerine yöneltirler.

Kişilerin kendilerini daha iyi tanımak için KÜD yaptıkları söylenebilir. Kişiler ancak dikkatlerini kendi üzerlerine toplayarak, KÜD yaparak kendileri hakkında mutlak bilgiler edinebilir ve davranışlarını anlamlandırabilirler. Bu nedenle, MGİ ile KÜD arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

Ayrıca Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan çalışmada, öz bilinçliliğin kişiliğin beş faktör kuramının deneyime açık olma boyutuyla ilişkili olmasının KÜD'den kaynaklandığı bulunmuştur. Dikkatlerini kendilerine odaklayarak kendileri hakkında düşünen kişiler, bilgi edinme merakı içinde olduklarından deneyime açık kişilerdir denilebilir. Çünkü; yeni deneyimler kişilere kendileri hakkında yeni bilgiler sunabilir. Bu bilgiler doğrultusunda, MGİ yüksek olan kişilerin de deneyime açık kişiler olduğu düşünülebilir; çünkü MGİ fazla olan kişiler kendilerine ilişkin daha fazla bilgi edinme ihtiyacı taşıdıklarından yaşadıkları yeni deneyimler sayesinde yeni bilgiler edinmeye meraklı olabilirler.

MGİ ile ilişkili olduğu düşünülen son değişken de düşünsel geviş getirmedir ( DGG). Trapnell ve Campbell (1999) DGG'yi, algılanan tehditler, kayıplar ve kişiye yönelik haksızlıklardan dolayı kişinin kendine dikkat etmesi olarak tanımlamış ve DGG'nin kişisel öz bilinçliliğin olumsuz bileşeni olduğunu vurgulamışlardır.

MGİ ihtiyacı yüksek olan kişiler dikkatlerini kendi üzerlerine yönelterek gerçek benlikleri ve davranışlarının arkasındaki nedenler gibi konular hakkında mutlak bir gerçek bulmak için zihinlerinde tekrar tekrar düşünebilir, bu konular üzerine kafa yorabilirler. DGG yaparak elde ettikleri bilgileri daha iyi anlamlandırabileceklerini veya kendilerini daha iyi tanıyabileceklerini düşünüyor olabilirler. Bu nedenle, MGİ ile DGG'nin pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, MGİ ihtiyacı arttıkça nevroz ile ilişkili olan DGG'nin de artacağı söylenebilir; çünkü kişiler kendilerini daha iyi tanımak için dikkatlerini işlevsel olmayan bir şekilde (DGG yaparak) kendilerine yönlendirmiş olabilirler. Ayrıca Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan çalışmada, kişisel öz bilinçliliğin psikolojik strese yol açan yönlerinin DGG ile ilişkili olduğu bulunmuştur. MGİ nedeniyle DGG şeklinde kendine odaklanma tarzını uygulayan kişiler,

benliklerine ilişkin olumsuz bilgiler elde ettiklerinde onları zihinlerinde defalarca düşündüklerinde olumsuz duygu ve düşünceleri tekrar yaşayabilir. Bu da, kişilerin stres yaşamasına neden olarak psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Nevrotik kişilik yapısına sahip olan ve MGİ nedeniyle DGG yöntemi izleyen kişilerin psikolojik iyi oluşlarının zarar göreceği söylenebilir.

Özetleyecek olursak, literatüre bakıldığında, kişisel öz bilinçliliğin, yani kişilerin kendilerine odaklanarak kendileri hakkında düşünmelerinin ruh sağlığına hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Kendi üzerine düşünme(KÜD), hem depresyon ve kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle hem de kendini tanıma ve öz saygı gibi psikolojik iyi oluş belirtisi olan değişkenlerle ilişki göstermektedir. KÜD'nin bu karmaşık ilişkileri bir paradoks yaratmaktadır ve bu da kendine odaklanma paradoksu olarak adlandırılmaktadır. Bu paradoksun çözümüne yönelik Trapnell ve Campbell(1999) yaptıkları çalışmada, öz bilinçliliğin gerisinde kendi üzerine düşünme (KÜD) gibi bir olumlu, düşünsel geviş getirme (DGG) gibi ise bir olumsuz bileşen bulunduğunu söylemektedirler. Yapılan bazı çalışmalarda da soyut kendini analizin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği; ancak somut düzeyde yapılan analizlerin ise ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Watkins, 2001). Ayrıca Şimşek ( 2013)de yaptığı çalışmada, KÜD'nin ruh sağlığına olan etkisini daha net anlamak için DGG2'nin dışında KÜD üzerine etkisi olan ve mutlak gerçek ihtiyacı (MGİ) olarak adlandırılan diğer bir değişkenin de incelenmesi gerektiğini söylemiştir. Şimşek (2013), MGİ'nin tek boyutlu bir yapı olduğunu söylemiştir; ancak yapılan analizler sonucunda MGİ'nin 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' olmak üzere iki boyuttan oluşan bir yapı olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada da Şimşek'in (2013) çalışmasından yola çıkarak bu iki boyutlu yapının ortaya konulması ve yeni bir psikometrik ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

## BÖLÜM 3

### 3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, verilerin çözümü ve yorumlanması başlıkları altında yer alan bilgiler sunulmuştur. Bu çalışmada üç farklı örnekleme ile üç farklı çalışma yapılmıştır ve her bir çalışmaya ait bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Mutlak gerçek ihtiyacının (MGİ) iki boyutlu bir yapı olup olmadığını ölçmek ve yeni bir psikometrik ölçme aracı geliştirmek için düzenlenen bu çalışma niceliksel bir araştırma olup, betimsel modelde yapılmıştır. Betimsel modelde, bir konudaki mevcut durum araştırılır ve betimsel araştırmalar, öz aktarım araştırmaları ve gözlem araştırmaları olmak üzere iki şekilde düzenlenebilir. Öz aktarım çalışmalarının verileri, anketler aracılığıyla yazılı olarak veya görüşmeler yoluyla sözlü olarak örnekleme yer alan bireylerin kendilerinden bilgi alma yoluyla toplanır (Özdamar, 1999). Bu çalışmada da katılımcılara ölçekler verilip belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada üç farklı örnekleme dört farklı çalışma uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul, Ankara ve Kocaeli illerindeki lise ve üniversite düzeyinde eğitim görmüş 18- 55 yaş arası bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise, İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü son sınıf öğrencilerinden, Gazi Üniversitesi Mimarlık Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden, İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden, İstanbul Arel Üniversitesi, T.C. Merkez Bankası İzmit Şubesi ve Kocaeli

Mimarlar Odası çalışanlarından random olarak seçilmiş toplam 785 kişiden (420 kadın ve 365 erkek) oluşmaktadır.

İlk olarak 284 kişilik (140 kadın ve 144 erkek) bir örnekleme pilot çalışma uygulanmıştır. Daha sonra 240 kişilik (137 kadın ve 103 erkek) bir gruba anket uygulanmış ve içlerinden random olarak seçilen 30 kişiye (18kadın ve 12erkek) tekrar test uygulaması yapılmıştır. Son çalışma ise 256 kişiden (155 kadın ve 101 erkek) oluşan bir örneklem ile yapılmıştır.

### **3.3. Uygulama 1**

Çalışmanın bu kısmında araştırmacı tarafından düzenlenen MGİ ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğini ölçmek amacıyla pilot çalışma düzenlenmiştir.

#### **3.3.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından geliştirilen ölçeği denemek amacıyla İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden random olarak seçilen 284 kişilik (140 kadın ve 144 erkek) bir örnekleme pilot çalışma uygulanmıştır.

#### **3.3.2. Veri Toplama Aracı**

Bu bölümde katılımcılardan veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen MGİ Ölçeği uygulanmıştır.

##### **3.3.2.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ)**

Ölçeğin hazırlanması aşamasında ilk olarak literatürden yararlanılarak daha önce Şimşek (2013) tarafından geliştirilen MGİ Ölçeği temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçek, katılımcıların kendileri hakkında mutlak gerçeği bulma ihtiyaçlarının seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Şimşek(2013) tarafından geliştirilen MGİ ölçeğinden farkı, geliştirilen yeni ölçeğin MGİ'yi 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' üzere iki boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almasıdır. Yeni MGİ Ölçeği, 24 maddeden oluşmaktadır ve Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde

(1) - hiç bir zaman, (2) – çok nadiren, (3) – arasıra, (4) – sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1’ den 5’ e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek - 1). Yüksek puanlar yüksek derecede MGİ olduğunu belirtmektedir. 1, 2, 5, 7, 9, 11, 13, 18, 20, 21, 22, 23, 24 numaralı maddeler gerçek beni aramak boyutunu, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 15, 17, 19 numaralı maddeler ise davranışların arkasında yatan nedenler boyutunu temsil etmektedir. 24 maddeden oluşan MGİ Ölçeği yapılan faktör analizi sonucunda bazı maddeler atılarak 14 maddeye düşürülmüştür (bkz. Ek-2). 14 soruluk MGİ Ölçeği için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 davranışların arkasındaki nedenleri aramak ve gerçek beni aramak alt boyutları için ise .88’ dir. Test - Tekrar Test toplam puanlarının arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

### **3.3.2.2. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları ( MGİ Ölçeği’nin Geliştirilme Aşamaları)**

Geliştirilen taslak ölçeğin deneme uygulaması İstanbul Arel Üniversitesi’nin Psikoloji ve Sosyoloji Bölümleri ile İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler fakültesi’nde gerçekleştirilmiştir. MGİ üzerinde cinsiyet, yaş, kültür farklılıklarının etkisi dikkate alınmadığından yapılan analizlerde bu değişkenlere yer verilmemiştir. Toplamda 785 kişiye uygulanan 24 maddelik ölçeğin istatistiksel hesaplamaları SPSS 17.0 istatistik paket programında yapılmıştır.

Ölçekteki maddelerin birbiriyle uyumu iç tutarlığını yansıtır. MGİ Ölçeği Likert tipinde derecelendirildiği için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanarak güvenirliliği hesaplanmaya çalışılmıştır. Madde analizi yapılarak ölçekteki maddelerin ölçmesi gereken özellikleri ölçüp ölçmedikleri incelenmiş ve madde – toplam puan korelasyonları düşük olan maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 24 maddelik MGİ Ölçeği 14 maddeye düşürülmüştür.

Ölçeğin hazırlandığı amaca uygun olup olmadığını bulmak için geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik ölçütlerinden biri yapı geçerliğidir. Yapı geçerliği, altta yatan yapıyla ilgili farklı kavramları ölçmeye çalışır. Yapı



geçerliği özellikle asıl ölçölmek istenen Şeyin onun çeŐitli belirtileri ile ölçöldüğü durumlarda kullanılır (Karasar, 2012). Yapı geçerliğini ölçmenin bir yolu faktör analizidir ve faktör analizinde çok sayıdaki maddelerin daha az sayıda faktörle ifade edilmesi amaçlanır. Bu çalışmada da faktör analizi yapılmış ve MGİ'nin maddeleri 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' olmak üzere iki faktör altında toplanarak MGİ'nin iki faktörlü bir yapı olduğu gösterilmiŐtir. Çalışmanın bir sonraki aşamasında test- tekrar test uygulaması yapılarak ölçेğin güvenilirliği, benzer ölçek geçerliği yapılarak ise geçerliği test edilmiştir. Araştırmanın son aşamasında ise doğrulayıcı faktör analizi yapılarak var olan yapı test edilmiş ve ölçеğin iki boyutlu bir yapı olduğu görölmüŐtür. Bu analizlere ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### **3.4. Uygulama 2**

Çalışmanın bu kısmında araştırmacı tarafından düzenlenen MGİ ölçеđi ile Depresyon, Benlik Kavramının Netliği, Kaygı, Kendi Üzerine Düşünme, Düşünsel Geviş Getirme, Bilinçli Farkındalık, Endişe, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçekleri arasındaki ilişkiye bakılarak benzer ölçek geçerliği yapılmıştır.

#### **3.4.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın bu bölümünde İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakóltesi, İstanbul Üniversitesi İŞletme Bölümü öğrencilerinden random olarak seçilen 240 kişilik ( 137 kadın ve 103 erkek) katılımcı ile çalışılmıştır.

#### **3.4.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın ikinci aşamasında, MGİ Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutları olan Depresyon ve Kaygı Alt Ölçekleri (Derogatis, 1992), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Kısa Formu (Sarı ve Dağ, 2007), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011), Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği (Tapnell ve Campbell, 1999) ve Benlik Kavramının Netliği Ölçeği (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley ve Lehman, 1996) kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan kişilere

ait demografik bilgileri elde etmek için araştırmanın başında katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu uygulanmıştır.

### **3.4.3. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, yaş, cinsiyet ve eğitim durumunu (lise- üniversite) içeren bir form uygulanmıştır (bkz. Ek-3).

### **3.4.4. Depresyon Ölçeği**

Kısa Semptom Envanteri'nin (KSE- Brief Symptom Inventory- BSI)alt ölçeklerinden biri olan Depresyon alt ölçeği, kişilerin depresyon semptomlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Derogatis tarafından (1992)geliştirilen KSE, SCL - 90 – R'nin kısa formu olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilete, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm olmak üzere 9 alt ölçek, ek maddeler ve 3 global indeksten oluşmaktadır. KSE'nin şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe formu oluşturulmuştur. 53 maddeden oluşan KSE, 5'li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde (1) - hiç bir zaman, (2) – çok nadiren, (3) – ara sıra, (4) – sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek - 4). Yapılan faktör analizi sonucunda orijinalinden farklı olarak ölçeğin, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete olmak üzere 5 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur.Ölçeğin Türkçe formu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .95 ve .96' dır. Bu çalışma için Alpha katsayısı ise.88'dir. Depresyon Ölçeği, MGİ Ölçeği'nin davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.271$ ;  $p<.05$ ), gerçek beni aramak alt boyutu ile arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.351$ ;  $p<.05$ ) bulunmaktadır.

### **3.4.5. Kaygı Ölçeği**

Kaygı Ölçeği de KSE' nin alt ölçeklerinden biridir. Kaygı Alt Ölçeği de 5' li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde (1) - hiç bir zaman, (2) – çok nadiren, (3) – ara sıra, (4) – sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek - 5).Kaygı Alt Ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır ve bu

çalışma için Alpha katsayısı .86'dır. Kaygı Ölçeği MGİ Ölçeği'nin davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.205$ ;  $p<.05$ ), gerçek beni aramak alt boyutu ile arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.311$ ;  $p<.05$ ) bulunmaktadır.

### 3.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Kısa Formu

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için ilk olarak Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından Fransızca olarak geliştirilmiştir. Daha sonra bu ölçek, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce'ye çevrilmiş ve Sarı ve Dağ (2007) tarafından da Türkçe'ye uyarlanması gerçekleştirilmiştir. 27 maddeden oluşan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin kısa formu ise Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında (Buhr ve Dugas, 2002), 1) Belirsizlik stres verici ve üzücüdür, 2) Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, 3) Geleceği bilmemek rahatsız edicidir, 4) Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller şeklinde adlandırılan dört faktör bulunmaktadır. Ölçeğin kısa formunda ise yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 12 madde elde edilmiş ve faktör sayısı ikiye düşürülmüştür. Yeni 12 maddelik Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği'nin Kısa Formu 5' li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde 1- Bana Hiç Uygun Değil, 2- Bana Çok Az Uygun, 3- Bana Uygun, 4- Bana Oldukça Uygun, 5-Bana Tamamen Uygun şeklinde 1' den 5' e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek-6). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91' dir. İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı için Alpha katsayısı .85' tir. Bu çalışma için ise ileriye yönelik kaygı alt boyutunun güvenilirlik kat sayısı .78, engelleyici kaygı alt boyutunun ise güvenilirlik kat sayısı .86'dır. İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.318$ ;  $p<.05$ ), engelleyici kaygı alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.289$ ;  $p<.05$ ). İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.252$ ;  $p<.05$ ),

engelleyici kaygı alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.291$ ;  $p<.05$ ).

### **3.4.7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı olduğu görülmüştür. Ölçek, 6' lı Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde 1- Hemen hemen her zaman, 2- Çoğu zaman, 3- Bazen, 4- Nadiren, 5-Oldukça Seyrek, 6- Hemen hemen hiçbir zaman şeklinde 1'den 6'ya doğru puanlanmıştır (bkz. Ek-7). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı.80 ve test-tekrar test korelasyon.86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu çalışma için ise Alpha katsayısı .85' tir. Bilinçli farkındalık alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.315$ ;  $p<.05$ ). Bilinçli farkındalık alt boyutunun gerçek beni aramak alt boyutu ile arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.364$ ;  $p<.05$ ).

### **3.4.8. Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği**

Düşünsel Geviş Getirme (DGG) – Kendi Üzerine Düşünme ( KÜD) Ölçeği (DGG – KÜDÖ), Trapnell ve Campbell (1999) tarafından katılımcıların düşünsel geviş getirme ve kendi üzerine düşünme seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır ve her boyut 12 maddeden oluşmaktadır. DGG- KÜDÖ, 5' li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde 1- Bana Hiç Uygun Değil, 2- Bana Çok Az Uygun, 3- Bana Uygun, 4- Bana Oldukça Uygun, 5-Bana Tamamen Uygun şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek-8). Ölçek, geri çeviri işlemi kullanılarak Şimşek (2013) tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur; ancak bu çalışmada Alpha iç tutarlılık katsayısı DGG için .84, KÜD için ise .80'dir. Düşünsel geviş getirme alt

boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ( $r=.337$ ;  $p<.05$ ), düşünsel geniş getirme alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.405$ ;  $p<.05$ ). Ayrıca, kendi üzerine düşünme alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ( $r=.561$ ;  $p<.05$ ), kendi üzerine düşünme alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ( $r=.459$ ;  $p<.05$ ).

### **3.4.9. Benlik Kavramının Netliği Ölçeği**

Benlik Kavramının Netliği Ölçeği, Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley ve Lehman (1996) tarafından benlik kavramıyla ilgili inançların ne derece açık ve kesin bir bilgiye dayandığını ve benlik kavramını ne derece güvenilir bir şekilde tanımlandığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5' li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde 1- Bana Hiç Uygun Değil, 2- Bana Çok Az Uygun, 3- Bana Uygun, 4- Bana Oldukça Uygun, 5-Bana Tamamen Uygun şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanmıştır (bkz. Ek-9). Yüksek puanlar daha tutarlı ve daha sabit benlik kavramını belirtmektedir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir yapıdır. Alpha güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçek, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada da Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Benlik kavramının netliği alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ( $r=.170$ ;  $p<.05$ ), benlik kavramının netliği alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.354$ ;  $p<.05$ ).

### **3.5. Uygulama 3 (Test- Tekrar Test)**

Araştırmanın bu bölümünde, ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla katılımcılara test - tekrar test uygulaması yapılmıştır.

### **3.5.1. Evren ve Örneklem**

Test- tekrar test çalışması İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinden random olarak seçilen 30 kişilik (18 kadın ve 12 erkek) bir gruba uygulanmıştır.

### **3.5.2. Veri Toplama Araçları**

İlk olarak İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü öğrencilerinden random olarak seçilen 240 kişilik (137 kadın ve 103 erkek) bir gruba araştırmacı tarafından geliştirilen MGİ Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra bu katılımcıların arasından İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi' nde eğitim gören öğrencilerinden random olarak seçilen 30 kişilik (18 kadın ve 12 erkek) bir gruba aynı ölçek ilk uygulamadan 2 hafta kadar bir süre geçtikten sonra tekrar uygulanmıştır.

## **3.6. Uygulama 4**

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara yapılan faktör analizi sonucunda 14 maddeye düşürülen MGİ Ölçeği'nin yeni hali uygulanarak ölçeğin geçerliği test edilmek istenmiştir. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu uygulamanın amacı, MGİ Ölçeği' nin iki boyutlu bir yapı olup olmadığını test etmektir.

### **3.6.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesi Mimarlık Bölümü yüksek lisans öğrencilerden, İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden, İstanbul Arel Üniversitesi, T.C. Merkez Bankası İzmit Şubesi ve Kocaeli Mimarlar Odası çalışanlarından ve İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü lisans öğrencilerinden random olarak seçilmiş 256 kişilik (155 kadın ve 101 erkek) oluşan bir grup oluşturmaktadır.

### **3.6.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen ve yapılan faktör analizi sonucunda 14 maddeye düşürülen yeni MGİ Ölçeği, Depresyon Ölçeği, Kaygı Ölçeği, Benlik Kavramının Netliği

Ölçeği, Düşünsel Geviş Getirme – Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca, araştırmanın başında katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu verilmiştir (bkz. Ek- 9). Ölçeklere ait detaylı bilgiler araştırmanın önceki bölümünde verilmiştir.

### **3.7. Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki, İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü ve İstanbul Arel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümü son sınıf öğrencilerine ders saatleri içerisinde sınıflarına gidilerek ölçekler uygulanmıştır. İstanbul Arel Üniversitesi, T.C. Merkez Bankası İzmit Şubesi ve Kocaeli Mimarlar Odası çalışanlarından ve İzmit Özel Seymen Lisesi son sınıf öğrencilerinden ise veri toplamak amacıyla önceden tesadüfi olarak seçilmiş kişilerin yanlarına gidilerek ölçekler verilmiş ve bir hafta içerisinde geri toplanmıştır. Gazi Üniversitesi Mimarlık Bölümü yüksek lisans öğrencilerinden veri toplamak için ise internetten faydalanılmıştır. Önceden belirlenen ve e-mail adresleri alınan kişilere ölçekler e-mail yoluyla gönderilmiş ve tekrar e-mail yoluyla kişilerden geri toplanmıştır. İstanbul Arel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinden random olarak seçilen 30 kişilik (18 kadın ve 12 erkek) bir gruba yapılan test- tekrar test çalışmasında ise, daha önceden sınıflarına gidilerek ölçek uygulanan kişilerin içinden rastgele seçilmiş 30 kişinin öğrenci numaraları alınmış ve iki hafta sonra araştırmacı tarafından belirlenen bir yer ve saatte bulunmaları istenmiştir. İlk uygulamadan iki hafta sonra 30 kişilik gruba daha önce uygulanan ölçeğin aynısı uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 20- 25 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

### **3.8. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Yapısal Eşitlik Modeli için Lisrel 8,51 programı kullanılmıştır.

Ölçeklerin yapı geçerliğinin ortaya çıkarılması için Açımlayıcı faktör analizi (AFA), yapı geçerliğini doğrulamak için Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Hazırlanan soruların, belirtilen özellikleri ne derece ölçebildiği sorunu yapı geçerliliği ile ilgilidir. Yapı geçerliliği; ölçek içindeki maddelerin bir bütün olarak ele alındığında tek bir kavramı ya da birkaç kavramı ölçtüğünü sayısal olarak ortaya çıkaran bir yöntemdir. Yapı geçerliliği için kullanılan Faktör analizi; aynı ölçek içerisinde yer alan birbiriyle ilişkili p tane maddenin bir araya getirilerek az sayıda, ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler ortaya çıkarmak için kullanılır (Büyüköztürk, 2012). Faktör analizi, altında değişkenler seti olan ve faktör olarak adlandırılan genel değişkenin oluşturulması biçimidir (Akgül ve Çevik,2005). Faktör analizi verileri daha az sayıya indiren ve özetleme işlemi yapan bir grup çok değişkenli istatistiki yöntemdir verilen genel isimdir. Bu yöntem çok sayıdaki değişken içindeki karşılıklı ilişkileri analiz etmekte ve bu değişkenleri, ortak belirleyici yönleri (faktörleri) bakımından açıklamaktadır. Bu çerçevede Faktör analizi, ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Modeldeki tüm ilişkiler beklentiler doğrultusunda çıkmış olsa bile, Doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarında modele ilişkin son değerlendirmeyi yapabilmek için bazı bağımsız değerlendirme ölçütlerine başvurmak gerekmektedir. Uyum iyiliği istatistikleri (Goodnes of Fit İndices) olarak adlandırılan bu değerler, her bir modelin bir bütün olarak data tarafından kabul edilebilir bir düzeyde desteklenip desteklenmediğine ilişkin yargıya ulaşılmasına olanak tanır ( Şimşek, 2007).

Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar .95 güven aralığında,  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği'nin geliştirilmesi sırasında yapılan istatistiksel işlemlerin bulgularına ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

#### 4.1. Örneklem Demografik Dağılımı

**Tablo 1.1. Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları ( Uygulama 1)**

	N	%
<b>Yaş</b>		
18-30	180	63.3
31-40	80	28.1
41-50	20	7
51-55	4	1.4
Toplam	284	100
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	140	49.2
Erkek	144	50.7
Toplam	284	100
<b>Eğitim</b>		
Lise	5	1.7
Üniversite	279	98.2
Toplam	284	100

Araştırmaya katılanların 180'i (%63.3) 18-30, 80'i (% 28.1) 31-40 yaş, 20'si (% 7.0) 41-50, 4'ü (% 1.4) 51-55 yaş grubundadır. 144'ü (% 50.7) Erkek, 140'ı (% 49.2) Kadındır. 5'i (% 1.7) Lise, 279'u (% 98.2) Üniversite mezunudur.

**Tablo 1.2. Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları ( Uygulama 2)**

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>		
18-30	131	54.5
31-40	78	32.5
41-50	19	7.9
51-55	12	5
Toplam	240	100
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	137	57.1
Erkek	103	51.2
Toplam	240	100
<b>Eğitim</b>		
Lise	34	14.1
Üniversite	206	85.8
Toplam	240	100

Araştırmaya katılanların 131'i (% 54.5) 18-30, 78'i (% 32.5) 31-40 yaş, 19'u (% 7.9) 41-50, 12'si (% 5.0) 50-55 yaş grubundadır. 103'ü (% 51.2) Erkek, 137'si (% 57.0) Kadındır. 34'ü (% 14.1) Lise, 206'sı (% 85.8) Üniversite mezunudur.

**Tablo 1.3. Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları (Uygulama 3/ test –tekrar test)**

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>		
18-30	30	100
31-40	0	0
41-50	0	0
51-55	0	0
Toplam	30	100
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	18	60
Erkek	12	40
Toplam	30	100
<b>Eğitim</b>		
Lise	0	0
Üniversite	30	100
Toplam	30	100

Araştırmaya katılanların 30'u (% 100.0) 18-30 yaş aralığındadır. 12'si (% 40.0) Erkek, 18'i (% 60.0) Kadındır. 30' u(% 75.4) Üniversite mezunudur.

**Tablo 1.4. Örneklem Çalışması Demografik Dağılımları ( Uygulama 4)**

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>		
18-30	196	76.6
31-40	41	16
41-50	10	3.9
51-55	9	3.5
Toplam	256	100
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	155	60.5
Erkek	101	39.5
Toplam	256	100
<b>Eğitim</b>		
Lise	63	24.6
Üniversite	193	75.4
Toplam	256	100

Araştırmaya katılanların 196'sı (%76.6) 18-30, 41'i (% 16.0) 31-40 yaş, 10'u (% 3.9) 41-50, 9'u (% 3.5) 50-55 yaş grubundadır.101'i (% 39.5) Erkek, 155'i (% 60.5) Kadındır. 63'ü (% 24.6) Lise, 193'ü (% 75.4) Üniversite mezunudur.

**Tablo 2. Korelasyon Analizi ( Uygulama 3)**

	<b>MGİ2</b>	<b>GBA2</b>	<b>DANA2</b>
MGİ1	0.934**		
GBA1		0.661**	
DANA1			0.660**

\*\*p<.01 N= 30

MGİ1 :Mutlak Gerçek İhtiyacı 1

MGİ2:Mutlak Gerçek İhtiyacı 2

DANA1:Davranışların Arkasındaki Nedenleri  
Aramak 1

DANA2:Davranışların Arkasındaki Nedenleri  
Aramak 2

GBA1 : Gerçek Beni Aramak 1

GBA2 : Gerçek Beni Aramak 2

Test - Tekrar Test toplam puanlarının arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçekleri'nin (MGİ) toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.934;p<.01$ ). Gerçek Beni Aramak ( GBA) alt boyutlarının toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.661; p<.01$ ). Davranışların Arkasındaki Nedenleri Aramak (DANA) alt boyutlarının toplam puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=.660; p<.01$ ).

#### **4.2. Açımlayıcı Faktör Analizi**

Yapılan test sonucunda (KMO=0.949) örneklem büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Faktör analizi sonucunda varyansın%57.018' ini açıklayan 2 faktör belirlenmiştir.

**Tablo 3. 24 Maddelik MGİ Ölçeği' nin Faktör Yapısı**

Madde	Faktör 1	Faktör 2	Madde- Test Korelasyonu
NAT13	.834		.410
NAT1	.830		.210
NAT23	.798		.518
NAT2	.792		.353
NAT5	.757		.511
NAT21	.748		.608
NAT24	.711		.390
NAT22	.687		.457
NAT18	.649		.592
NAT9	.572	.311	.630
NAT7	.558	.300	.611
NAT11	.553	.345	.653
NAT12	.447		.326
NAT20	.422	.413	.648
NAT15		.856	.864
NAT10		.855	.810
NAT16		.852	.776
NAT19		.760	.798
NAT14		.667	.711
NAT8		.656	.637
NAT3		.643	.748
NAT6		.630	.650
NAT4		.609	.711
NAT17		.475	.637

Örüntü (Pattern) Matrisi incelendiğinde; 3,4,7,9,11,12,17,18,20 ve 21. maddeler faktör bileşenleri arasındaki farklar .25'in altında olduğu için ölçek dışı bırakılması gerektiği görülmektedir. Ayrıca, örüntü matrisi incelendiğinde; 12,17 ve 20. maddeler faktör yükleri .50'nin altında olduğu için ölçek dışı bırakılması gerektiği görülmektedir.

**Tablo 4. Son Olarak Elde Edilen Örüntü (Pattern)Matrisi**

Madde	Faktör 1	Faktör 2
NAT10	.859	
NAT16	.854	
NAT15	.820	
NAT19	.784	
NAT14	.671	
NAT8	.636	
NAT6	.636	
NAT13		.816
NAT1		.805
NAT2		.796
NAT23		.739
NAT5		.736
NAT24		.730
NAT22		.598

Maddeler çalışma dışı bırakıldıktan sonra Örüntü Matrisi incelendiğinde; madde atılmasına gerek olmadığı görülmüştür.

#### **4.3. Güvenilirlik Analizi**

Genel güvenilirlik ve alt boyutların güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Güvenilirlik; bir ölçme aracında (test) bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede türdeşliğini, yeterliliğini ortaya koyan bir kavramdır. Güvenilirliğin incelenmesinde en yaygın kullanılan yöntem Cronbach's Alpha Katsayısıdır. Özdamar (2004) tarafından belirtilen Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriterleri aşağıda belirtilmiştir:

$0.00 \leq \alpha < 0.40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

**Tablo 5. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği'nin Güvenilirlik Analizi**

	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Madde sayısı</b>
MGİ	0.909	14
DANA	0.888	7
GBA	0.885	7

MGİ: Mutlak Gerçek İhtiyacı      DANA: Davranışların Arkasındaki Nedenleri Aramak  
GBA: Gerçek Beni Aramak

Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Genel güvenilirlik düzeyi (Cronbach' s Alpha)  $\alpha=0.909$  olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek düzeyde güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.888$  olarak bulunmuştur. Davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.885$  olarak bulunmuştur. Gerçek beni aramak alt boyutu güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.885$  olarak bulunmuştur. Gerçek beni aramak alt boyutu yüksek düzeyde güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.885$  olarak bulunmuştur. Gerçek beni aramak alt boyutu yüksek düzeyde güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.885$  olarak bulunmuştur. Gerçek beni aramak alt boyutu yüksek düzeyde güvenilirlik düzeyi  $\alpha=0.885$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 6. Diğer Ölçekler İçin Güvenilirlik Analizi**

	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Madde sayısı</b>
DEP	0.881	12
KAY	0.864	13
BKN	0.786	12
KÜD	0.807	12
DGG	0.840	12
BİF	0.854	15
İYK	0.788	7
EK	0.867	5

DEP: Depresyon      BKN: Benlik Kavramının Netliği  
KÜD: Kendi Üzerine Düşünme      DGG: Düşünsel Geviş Getirme  
KAY: Kaygı      BİF: Bilinçli Farkındalık  
İYK: İleriye Yönelik Kaygı      EK: Engelleme Kaygı

Depresyon alt boyutu güvenilirlik düzeyi .881; Kaygı alt boyutu güvenilirlik düzeyi .864; Benlik kavramının netliği alt boyutu güvenilirlik düzeyi .786; Kendi üzerine düşünme alt boyutu güvenilirlik düzeyi .807; Düşünsel geviş getirme alt boyutu güvenilirlik düzeyi .840; Bilinçli farkındalık



güvenilirlik düzeyi .788; Engelleyici kaygı alt boyutu güvenilirlik düzeyi .867 olarak bulunmuştur.

#### 4.4. Benzer Ölçek Geçerliği

Ölçek geçerliğinin yöntemlerinden biri olan benzer ölçekler ile ilişkiler incelenerek, benzer ölçeklere uyumlu sonuçlar elde edilip edilmediği incelenmiştir.

**Tablo 7. Pearson Korelasyon Analizi**

DEĞİŞKEN	DANA	GBA
1.DANA	-	
2.GBA	0.593**	-
3.DEP	0.271**	0.351**
4.KAY	0.205**	0.311**
5.BKN	-0.351**	-0.496**
6.KÜD	0.561**	0.459**
7.DGG	0.405**	0.337**
8.BİF	-0.334**	-0.357**
9.İYK	0.318**	0.252**
10.EK	0.289**	0.291**

\*\*p<0.01

N= 240

DANA: Davranışların Arkasındaki Nedenleri Aramak

DEP: Depresyon

KÜD: Kendi Üzerine Düşünme

KAY: Kaygı

İYK: İleriye Yönelik Kaygı

GBA: Gerçek Beni Aramak

BKN: Benlik Kavramının Netliği

DGG: Düşünsel Geviş Getirme

BİF: Bilinçli Farkındalık

EK: Engelleyici Kaygı

Depresyon alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.271$ ;  $p<.01$ ). Buna göre depresyon alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kaygı alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.205$ ;

$p<.01$ ). Buna göre kaygı alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Benlik kavramının netliği alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-.351$ ;  $p<.01$ ). Buna göre benlik kavramının netliği alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı azalmaktadır.

Kendi üzerine düşünme alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.561$ ;  $p<.01$ ). Buna göre kendi üzerine düşünme alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Düşünsel geniş getirme alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.405$ ;  $p<.01$ ). Buna göre düşünsel geniş getirme alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Bilinçli farkındalık alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-.334$ ;  $p<.01$ ). Buna göre bilinçli farkındalık alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu azalmaktadır.

İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.318$ ;  $p<.01$ ). Buna göre ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Engelleyici kaygı alt boyutu ile davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.289$ ;  $p<.01$ ). Buna göre engelleyici kaygı alt boyutu puanı arttıkça davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Depresyon alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.351$ ;  $p<.01$ ). Buna göre depresyon alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kaygı alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.311$ ;  $p<.01$ ). Buna göre kaygı alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Benlik kavramının netliği alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-.496$ ;  $p<.01$ ). Buna göre benlik kavramının netliği alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu azalmaktadır.

Kendi üzerine düşünme alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.459$ ;  $p<.01$ ). Buna göre kendi üzerine düşünme alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Düşünsel geniş getirme alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.337$ ;  $p<.01$ ). Buna göre düşünsel geniş getirme alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

Bilinçli farkındalık alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-.357$ ;  $p<.01$ ). Buna göre bilinçli farkındalık alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu azalmaktadır.

İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.252$ ;  $p<.01$ ). Buna göre ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

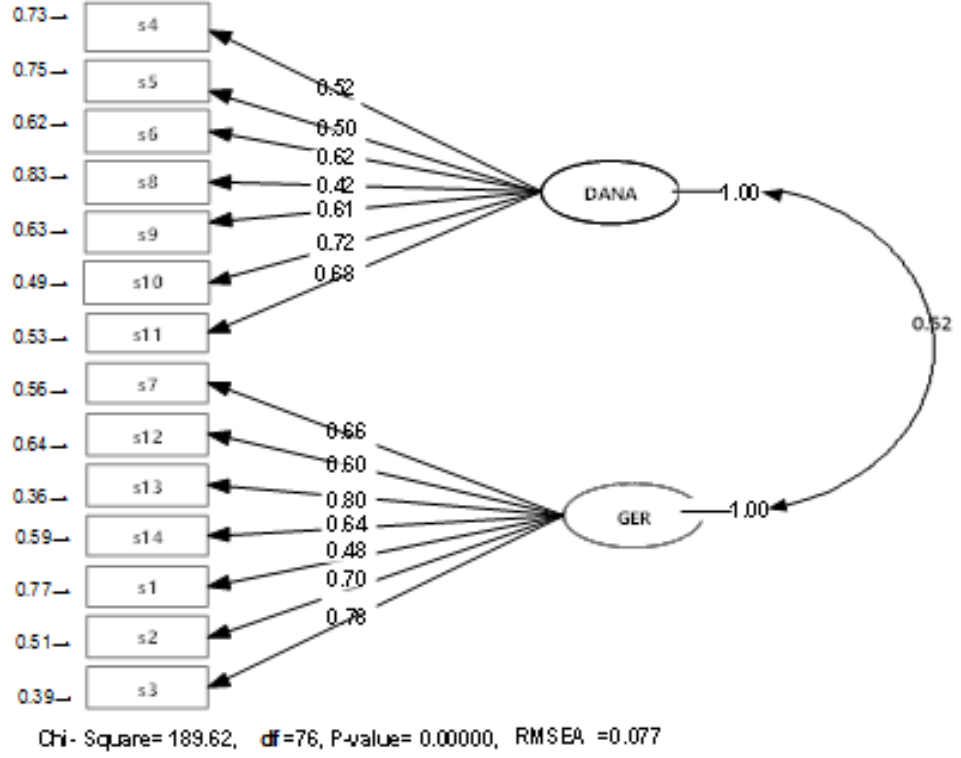
Engelleyici kaygı alt boyutu ile gerçek beni aramak alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=.291$ ;  $p<.01$ ). Buna göre engelleyici kaygı alt boyutu puanı arttıkça gerçek beni aramak alt boyutu puanı da artmaktadır.

#### **4.5. Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Modelin RMSEA değeri 0.077 olarak bulunmuştur. Kikare değeri 189,62;  $p=0,000$  istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

#### **Şekil 4.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Standardize Yük Bulguları**

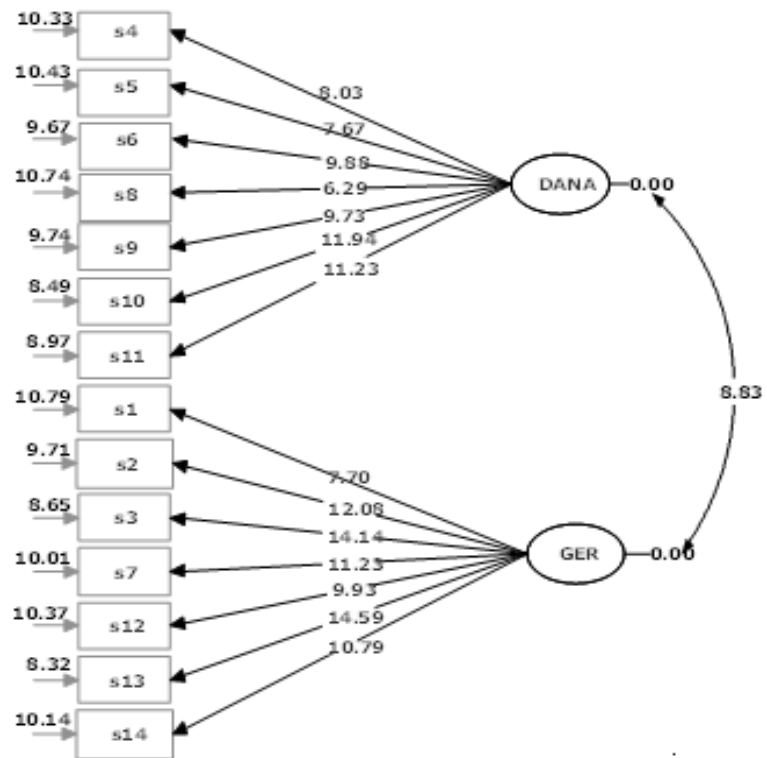
14 madde ve 2 alt boyuttan oluşan Mutlak Gerçek İhtiyacı ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi değerlendirildiğinde; faktör yüklerinin %51 ile %97 arasında değiştiği görülmektedir.



#### Şekil 4.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi t testi Bulguları

Parametre tahminleri eğer, t değerleri 1.96'ya aşarsa; 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu bilinmektedir. Ölçekteki maddeler için tüm t değerlerinin anlamlı olduğu, standardize yükleri incelendiğinde yüksek olduğu görülmektedir.

Örnekleme grubunda Doğrulayıcı faktör analizine alınan maddelerin t değerleri 6.29 ile 14.59 arasında değişmekte olup, istatistiksel olarak anlamlıdır.



Chi-Square=189.62, df=76, P-value=0.00000, RMSEA = 0.077

**Tablo 8. Uyum İyiliği Kriterleri Tablosu**

İndeksler	
$\chi^2/df$	189.62/76
GFI	0.90
SRMR	0.063
IFI	0.90
RMSEA	0.077
CFI	0.90
N=256	

DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri Goodness of Fit Index (GFI), Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root-Mean-Square Error of Approximation=RMSEA) ve Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual=S-RMR) incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2=189.62$ ;  $N=256$ ,  $sd=76$ ,  $\chi^2/df=2.495$ ,  $p=0.000$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise  $RMSEA=0.063$ ,  $GFI=0.90$ ,  $CFI=0.90$ ,  $IFI=0.90$ ,  $SRMR=0.077$  olarak bulunmuştur (bkz. Ek-10).

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan istatistiksel işlemlerden elde edilen bulgular sonucunda Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği'nin (MGİÖ) iki boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. MGİ Ölçeği, gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca, araştırmanın bulguları incelendiğinde MGİ'nin depresyon, kaygı, benlik kavramının netliği, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendi üzerine düşünme (KÜD), düşünsel geniş getirme (DGG) ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

#### 5.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Depresyon Arasındaki İlişki

Araştırmanın birinci alt probleminde, mutlak gerçek ihtiyacı (MGİ) ile depresyon arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, Depresyon Ölçeği' nin MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile  $r=.351$  ( $p<.05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise  $.271$  pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ( $r=.271$ ;  $p<.05$ ). Bu sonuçlara göre, depresyon puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır.

Literatüre bakıldığında şimdiye kadar depresyon konusu üzerine birçok araştırmacı tarafından depresyon ile MGİ arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte farklı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Örneğin; depresyon ile ilgili yapılan bir açıklamaya göre, depresyonun başlangıcında ve devam etmesinde sıkça görülen bilişsel çarpıtmalardan biri, kişinin kendisiyle ilgili bilgiyi aşırı genel ve soyut bir tavır içerisinde işleme eğilimidir (Beck, 1976; Clark, Beck ve Alford, 1999). Yazarlar, depresyonun genel kurallar ve ilgili ilgisiz durumlardan çıkarılan sonuçlar gibi aşırı genelleme yapma eğilimleri ile ilişkili olduğunu söylemektedirler.



Nolen- Hoeksema'ya göre (1991) ise, depresyonun başlangıcında ve sürdürülmesinde depresif semptomların nedenleri ve anlamları hakkında tekrarlayıcı düşünmeyi içeren soyut ve değerlendirci işlem tarzı olarak nitelendirilen depresif düşünsel geviş getirme yer almaktadır. Deneysel çalışmalar da bu görüşe paralel olarak depresif düşünsel geviş getirmenin aşırı genellemeyi içerdiğini ve soyut aşırı genelleme işleminin DGG'nin olumsuz etkilerini desteklemede önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir (Watkins,2008).İşi, depresif semptomların nedenleri ve anlamları üzerine takıntılı bir şekilde düşünürse, kısır bir döngü içine girebilir ve içinde bulunduğu o anki depresif ruh haline bağlı olarak tek bir olayı diğer tüm durumlara genellebilir. Kişi, gerçek beni ve davranışlarının arkasındaki nedenleri aramak için dikkatini kendisine yönelterek kendi üzerine düşünebilir. Ancak, bu keşif sırasında kişiler aşırı genel, soyut ve DGG şeklinde bir düşünce tarzı geliştirirse bu, kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek onları depresyona itebilir. Bu yapıdaki bir kişi, o anki olumsuz ruh halinden yola çıkarak kendinin her zaman mutsuz, değersiz, başarısız, yetersiz bir insan olduğunu düşünebilir ve bu da depresyon semptomlarını arttırabilir. Kişinin, içinde bulunduğu ruhsal durumun kalıcı olduğunu, hayatı boyunca mutsuz ve depresif bir kişi olduğunu düşünmesi ve anlık ruh halini bir kişilik özelliği olarak genellemesi depresif semptomların artmasına neden olabilir. Bu bilgilerden yola çıkarak, DGG şeklindeki kendine odaklanma yaparak gerçek benliğini ve davranışlarının arkasındaki nedenleri arama ihtiyacı arttıkça depresyon da artmaktadır denilebilir.

Ayrıca, depresyon üzerine yapılan bir diğer çalışmada, depresyonun aşırı kendine odaklanma eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ingram, 1990). Çünkü, DGG şeklindeki kendine odaklanma disforiyi şiddetlendirir (Nolen-Hoeksema, 1991),sendromal depresyonun olasılığını, şiddetini ve süresini arttırır (Nolen- Hoeksema, 200).Nolen-Hoeksema'ya göre (1991) DGG, kişinin dikkatini depresif semptomlar üzerine odaklayan davranışlar ve düşüncelerdir. Bunlara ek olarak, Şimşek (2013) de yaptığı çalışmada, kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçeği elde etmesindeki güçlü motivasyonun depresyona yol açtığını belirtmiştir.

Literatür incelendiğinde elde edilen sonuçların bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda MGİ ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendilerine ilişkin mutlak gerçek elde etme arzusu içerisinde olan kişiler DGG şeklindeki kendine odaklanma türünü uygular ve soyut, aşırı genel düşünme tarzı içerisinde olurlarsa kişilerin ruh sağlıkları olumsuz etkilenebilir. MGİ de soyut ve genellemelere dayalı düşünce tarzını içerdiği için MGİ ile depresyon değişkeni arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. MGİ arttıkça depresyon artmaktadır.

## **5.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Kaygı Arasındaki İlişki**

Araştırmanın bir diğer alt probleminde, MGİ ile depresyon arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, Kaygı Ölçeği' nin MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile .311 ( $r = .311$ ;  $p < .05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise .205 pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur ( $r = .205$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre, kaygı puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır.

Kaygı üzerine şimdiye kadar yapılan araştırmalar incelendiğinde kaygı ile MGİ arasındaki ilişkiyi destekleyici çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin; Trapnell ve Campbell (1999) yaptıkları çalışmada, DGG'nin kişiliğin beş faktör kuramının nevroitiklik boyutu ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Nevrotik kişiler yüksek kaygı düzeyine sahip kişilerdir. Kaygılı kişiler, kendileriyle ilgili mutlak bilgi edinme ve mutlak gerçeğe ulaşma istekleri nedeniyle benliklerine ilişkin elde ettikleri bilgileri zihinlerinde defalarca düşünüyor olabilirler. Gerçek benliklerine ve davranışlarının arkasındaki nedenlere ulaşma arzusu içerisinde olan kişiler kaygılı bir kişiliğe sahipse, DGG şeklinde kendine odaklanma yapma eğilimleri yüksek olabilir. Yüksek kaygı düzeyi, kişinin stres düzeyini arttırabilir. Bir an önce mutlak gerçeğe ulaşma arzusunda olan kişi, saplantılı bir şekilde kendine odaklanarak kendisiyle ilgili bilgileri defalarca zihninde tekrarlayabilir. DGG şeklinde kendine odaklanma yaparak aynı düşünceleri tekrar tekrar düşünmek, kişinin yaşadığı olumsuz durumları tekrar yaşamasına neden olabilir ve bu da kaygı

düzenini arttırabilir. Kişiler, üzücü ve olumsuz bir olay üzerine defalarca kafa yorduklarında o olayı tekrar tekrar yaşamış olurlar. Bu da, kişilerin olumsuz olaya ilişkin duygularının ve düşüncelerinin tekrar canlanmasına yol açarak kişilerin kaygı düzeylerinin artmasına neden oluyor olabilir.

Şimşek'e göre de (2013), kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçeği elde etmesindeki güçlü motivasyon kaygıya yol açmaktadır. Literatür incelendiğinde ve bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında MGİ ile kaygının pozitif yönde bir ilişki gösterdiği söylenebilir; çünkü MGİ nedeniyle DGG yapan kişilerin kaygı seviyesi de artabilir. MGİ arttıkça DGG düzeyi, dolayısıyla kaygı düzeyi de artabilir. Araştırmanın başında da düşünüldüğü gibi MGİ ile kaygı birbiriyle pozitif yönde ilişkili iki değişkendir. Buna göre, gerçek beni ve davranışların arkasındaki nedenleri arama isteği arttıkça kişilerin kaygı düzeyleri de artmaktadır denilebilir.

### **5.3. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Benlik Kavramının Netliği Arasındaki İlişki**

Araştırmanın bir başka alt problemi de, MGİ ile benlik kavramının netliği arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bulgular incelendiğinde, Benlik Kavramının Netliği Ölçeği' nin MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile .496 negatif yönde ( $r = -.496$ ;  $p < .05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise .351 negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur ( $r = -.351$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre, benlik kavramının netliği puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları azalmaktadır.

Literatürde yer alan benlik kavramının netliğiyle ilgili şimdiye kadar yapılmış araştırmalar incelendiğinde MGİ ile benlik kavramının netliği arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Örneğin; Şimşek (2013) çalışmasında, MGİ ile benlik kavramının netliği arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yazar yaptığı çalışmada, benlik sistemindeki MGİ'den kaynaklanan asıl benlik ve mutlak benlik arasındaki fark gibi bir başka farklılığa değinmiştir. Kişinin kendisi hakkında mutlak gerçeği bulması imkânsızdır ve yüksek seviyelerdeki MGİ bu farklılığı arttırır denilebilir. Bu sonuca göre, yüksek MGİ'ye sahip kişiler benliklerine ilişkin

mutlak bilgi edinme arayışına girdiklerinde benlik kavramlarına ilişkin kafaları karışır, benlik kavramlarının netliği azalır ve asıl benlikleri ile mutlak benlik arasında daha çok farklılık olduğunu algırlar denilebilir.

Benlik kavramının netliği düşük olan kişiler, benliklerine ilişkin mutlak bilgiler edinmek, gerçek benliklerini ve davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için kendileri hakkında daha fazla düşünebilirler. Kendileri hakkında tekrar tekrar düşünen kişiler, kendilerini tanımak için derin, soyut düşünme tarzı kullanabilir, benliklerine ilişkin net bilgiler elde etmek isteyebilirler. Benlik kavramı net olmayan kişiler, benlik kavramlarını netleştirmek ve kendileriyle ilgili her durumda geçerli, mutlak bilgiler edinmek için kendi üzerlerine yoğunlaşırlar ve bu kişilerin MGİ artar denilebilir.

Kişiler, kendilerine ilişkin mutlak bilgiler edinmek için benlikleri hakkında tekrar tekrar düşünerek (DGG) aşırı genel ve soyut düşünme tarzı içine girebilirler. Ayrıca, kişilerin kendileriyle ilgili kesin ve her durumda geçerli mutlak bilgiler edinme ihtiyaçlarının olması kendilerine daha fazla odaklanarak benliklerine ilişkin yeni bilgiler elde etmelerini sağlayabilir. Elde ettikleri bilgilerin birbiriyle çeliştiğini gördüklerinde de kişilerin benlik kavramlarına ilişkin algılarının netliği azalabilir. Çünkü MGİ soyut düşünme tarzını içerir ve bu düşünme tarzında da farklı durumlara özgü farklı bilgiler yerine her durumda geçerli bilgiler mevcuttur. Ancak, kişinin gerçek benliğine ve davranışlarının arkasındaki nedenlere ilişkin durumsal farklılıklar söz konusu olabilir. Kişi, bir durumda sergilediği bir davranışı farklı bir durumda göstermeyebilir veya aynı davranış farklı durumlarda farklı nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Kendisine ilişkin her durumda geçerli mutlak bilgiler elde edemeyen kişi çelişkiler yaşayacağından benlik kavramının netliği de azalabilir. Bu nedenle, MGİ ile benlik kavramının netliği arasında negatif yönde bir ilişki vardır denilebilir. Ayrıca, bu açıklamalardan yola çıkarak hem MGİ benlik kavramının netliğini, hem de benlik kavramının netliği MGİ'yi etkiliyor denilebilir. Bu çalışmanın analiz sonuçlarından ve literatür taramasından yola çıkarak, MGİ ile benlik kavramının netliği arasında araştırmanın başında da düşünüldüğü gibi negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

#### 5.4. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki

Araştırmanın bir başka alt problemi de, MGİ ile benlik kavramının netliği arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, 'engelleme kaygı' ve 'ileriye yönelik kaygı' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bulgular incelendiğinde, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin engelleme kaygı alt boyutu ile MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu arasında  $.291$  ( $r=.291$ ;  $p<.05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise  $.289$  pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.289$ ;  $p<.05$ ). Ayrıca, ölçeğin ileriye yönelik kaygı alt boyutunun MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile arasında  $.252$  ( $r=.252$ ;  $p<.05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise  $.318$  pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.318$ ;  $p<.05$ ). Bu sonuçlara göre, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır. Ayrıca, engelleme kaygı alt boyutunun puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili şimdiye kadar yapılan araştırmalara bakıldığında, literatürde yer alan çalışmaların da MGİ ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu desteklediği görülmektedir. Örneğin; Butzer ve Kuiper (2006), bölünmüş, farklılaşmış benlik kavramına sahip kişilerin belirsizliğe tahammüllerinin daha düşük olduğunu ve bu nedenle 'gerçeğe' ulaşma eğilimlerinin de daha fazla olduğunu söylemektedir. Ayrıca Diehl, Hastings ve Stanton (2001) da, farklılaşmış benlik kavramına sahip kişilerin benlik temsillerinin farklı sosyal rol ve durumlarda farklı olduğunu belirtmiştir. Yazarlara göre, kişilerin farklı roller için adaptasyonu sağlayan farklı benlikleri vardır. Bu tarz kişiler, hangi durumda nasıl davranmaları gerektiğini anlayabilmek, farklı durumların kendilerine ait özelliklerini kavrayarak o durumlara adaptasyonlarını kolaylaştırmak için mutlak gerçeği bulmaya daha eğilimli olabilirler. Belirsiz durumlarda kişiler, hangi benliklerini daha aktif olarak kullanmaları gerektiğini anlayamayabilirler.

Bunlara ek olarak, belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler, rahatsızlık hissederler ve kararlarının belirsizliğini azaltmak için daha fazla bilgi ararlar (Leite ve Kuiper, 2008). Gerçek benliklerine ve davranışlarının arkasındaki nedenlere ulaşmak isteyen kişiler, kendileri hakkında net, her durumda geçerli ve mutlak bilgiler edinme çabasındadır. Bu nedenle, benliklerine ilişkin belirsizlikler olması kişilerde stres yaratabilir. Mutlak bilgi edinme ihtiyacı yüksek olan kişiler için benliklerine ilişkin her şey net olmalıdır.

Literatürde yer alan araştırmalar ve bu çalışmanın bulguları incelendiğinde MGİ ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişinin benliğine ilişkin bilgilerin net olmaması kişide stres yaratabilir ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü artabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü artan kişinin de benlik kavramına ilişkin bilgilerini netleştirmek için MGİ artar denilebilir.

Ayrıca, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin engelleyici kaygı alt boyutu ile de MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu da araştırmanın bulgularında yer almaktadır.

Carleton, Norton ve Asmundson'a göre (2007) engelleyici kaygı, eylemi ve davranışı engelleyici nitelikteki kaygıdır. Kişi, gerçek beni ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak konusunda işlevsel olmayan düşünce tarzını (DGG) uygular ve takıntılı bir şekilde kendisi hakkında tekrar tekrar düşünürse kaygı düzeyi artarak engelleyici kaygıya dönüşebilir. Kişi, DGG şeklindeki düşünme tarzını uyguladığında daha önce yaşadığı olumsuzlukları zihninde defalarca tekrarlar ve bu da kişinin o anları tekrar yaşamasına neden olarak strese ve depresyona neden olabilir. Olumsuz ruh hali de kişinin mutlak gerçeğe ulaşma çabasını engeller ve kişinin belirsizlikleri çözmek konusundaki kaygısı engelleyici kaygıya dönüşmüş olur. Bu nedenle de kişinin MGİ depresyona dönüşebilir ve kişinin kendiyile ilgili belirsizlikleri çözmeye ve mutlak bilgiler elde etme kaygısı da artabilir. Çünkü kişi DGG yaptığında kendisine stres yaratan olumsuzlukları hatırlar ve kendiyile ilgili belirsizlikleri en kısa zamanda çözerek davranışlarını bu doğrultuda

ayarlayabilmek için kaygılanabilir. Yani, MGİ arttıkça engelleyici kaygı da artıyor denilebilir.

Kişinin gelecekteki olaylar hakkında yaşadığı korku ve kaygı da ileriye yönelik kaygı olarak nitelendirilmektedir (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007). Kişi, gelecekte başına gelebilecek olayları ön göremediğinden bu belirsizlik kişide kaygı yaratabilir. Eğer kişi benliğiyle ve davranışlarının arkasındaki nedenlerle ilgili mutlak bilgilere sahip olursa davranışlarını daha kolay ayarlayabilir, yanlış ve eksik özelliklerini daha rahat değiştirebilir. Bu nedenle, kişinin ileriye yönelik kaygısı arttıkça benliğiyle ilgili mutlak bilgi elde etme ihtiyacı da artabilir. Kişi, kendisine ilişkin mutlak bilgilere sahip olursa hangi durumda nasıl davranacağını bilir ve belirsiz durumlar kişide daha az rahatsızlık yaratır denilebilir. Bu bilgiler doğrultusunda, ileriye yönelik kaygı arttıkça MGİ'nin de arttığı söylenebilir. Kişi, belirsiz durumlardan kaçınmak için kaygı hissedebilir ve belirsiz durumlara adaptasyonu kolaylaştırmak için de hangi durumda nasıl davranacağını ön görebilmesini ve kendini daha iyi tanıyabilmesini sağlamak amacıyla da MGİ artabilir.

### **5.5. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Kendi Üzerine Düşünme ( KÜD) Arasındaki İlişki**

Araştırmanın bir diğer alt probleminde, MGİ ile kendi üzerine düşünme (KÜD) arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, DGG-KÜD Ölçeği' nin alt boyutlarından biri olan KÜD'ninMGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile .459 ( $r = .459$ ;  $p < .05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise .561pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur ( $r = .561$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre, KÜD puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır.

Şimdiye kadar KÜD konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak KÜD ile MGİ arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Örneğin; Trapnell ve Campbell (1999), KÜD'nin bilgi merakı ve keşif isteğinden kaynaklandığını, kendini tanımayı arttırdığını, aynı zamanda da stres ve psikopatoloji ile ilişkili olduğunu savunmaktadırlar. MGİ'ye sahip kişiler de gerçek benliklerini bulmak ve davranışlarının

arkasındaki nedenleri anlamak için dikkatlerini kendilerine yöneltirler. Kişilerin, kendilerini daha iyi tanımak, benliklerine ve davranışlarının arkasındaki nedenlere ilişkin mutlak bilgiler elde etmek için KÜD yaptıkları söylenebilir. Kişiler, ancak dikkatlerini kendi üzerlerine topladıklarında, yani KÜD yolunu izlediklerinde kendileri hakkında mutlak bilgiler edinebilir ve davranışlarını anlamlandırabilirler. Bu nedenle, MGİ ile KÜD arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Ayrıca Trapnell ve Campbell (1999), KÜD'nin kişiliğin beş faktör kuramının deneyime açık olma boyutu ile ilişkili olduğunu söylemektedir. MGİ yüksek olan kişiler, benlikleriyle ilgili keşif yapmaya ve yeni bilgiler edinmeye meraklı kişilerdir denilebilir. Yeni bilgiler edinme de ancak deneyime açık olduğunda mümkün olabilir. Kişi, deneyime açık olduğunda farklı durumlara, bilgilere, tecrübelerle açıktır ve yaşadığı farklı olaylar sonucunda kendisiyle ilgili yeni bilgiler edinebilir. Dolayısıyla, MGİ yüksek olan kişiler deneyime açık kişilerdir denilebilir. Deneyime açıklık da KÜD değişkeniyle ilişkilidir ve bu nedenle de MGİ ile KÜD' nin birbiriyle ilişkili iki değişken olduğu düşünülebilir. Gerçek benliğini ve davranışların arkasındaki nedenleri keşfetme isteği duyan kişiler, dikkatlerini kendi üzerlerine odaklayarak kendileri hakkında düşündüklerinden MGİ arttıkça KÜD de artmaktadır denilebilir. Araştırmanın bulgularından ve literatürdeki çalışmalardan da anlaşılacağı gibi, KÜD ile MGİ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

#### **5.6. Mutlak Gerçekİhtiyacı (MGİ) ile Düşünsel Geviş Getirme ( DGG) Arasındaki İlişki**

Araştırmanın diğer bir alt probleminde, MGİ ile düşünsel geviş getirme (DGG)arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, DGG-KÜD Ölçeği'nin alt boyutlarından biri olan DGG'nin MGİ Ölçeği'nin gerçek beni aramak alt boyutu ile .337 ( $r=.337$ ;  $p<.05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise .405 pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur ( $r=.405$ ;  $p<.05$ ). Bu sonuçlara göre, DGG puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları da artmaktadır.



DGG konusunda şimdiye kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde, literatürde yer alan çalışmaların da araştırmada elde edilen bu bulguyu desteklediği görülmektedir. Örneğin; Trapnell ve Campbell'a göre (1999), Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından kişilerdeki dikkatini iç dünyalarına veya dışarıya yönlendirme eğilimi olarak tanımlanan öz bilinçlilik kavramının arkasında KÜD gibi olumlu, DGG gibi ise olumsuz niteliklere sahip iki değişken vardır. Yüksek kişisel öz bilinçliliğe sahip kişiler daha net bir öz şemaya ve daha doğru kişisel bilgiye sahiptir (Lindwall, 2004). Öz bilinçliliği yüksek olan kişiler, kendilerini daha fazla inceleyen, kendinin farkında olan kişilerdir denilebilir. Kendilerini daha iyi tanımak ve benliklerinin tüm yönlerinin farkında olmak isteyen kişilerin MGİ da fazladır denilebilir.

Yüksek MGİ'ye sahip kişiler, dikkatlerini kendi üzerlerine yönelterek gerçek benliklerini ve davranışlarının arkasındaki nedenleri bulma konularında tekrar tekrar düşünebilir, bu konular üzerine kafa yorabilirler. DGG, kendi üzerine düşünmenin işlevsel olmayan halidir. Trapnell ve Campbell (1999) yaptıkları çalışmada, DGG'nin kişiliğin beş faktör kuramının nevrotiklik boyutu ile ilişkili olduğunu savunmuştur. Bu bilgilerden yola çıkarak, özellikle nevrotik kişilerin DGG yaparak kendileriyle ilgili elde ettikleri bilgileri daha iyi anlamlandırabileceklerini veya kendilerini daha iyi tanıyabileceklerini düşündükleri söylenebilir. Bu nedenle, MGİ ile DGG'nin pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, MGİ ihtiyacı arttıkça nevrotiklik ile ilişkili olan DGG'nin de artacağı söylenebilir; çünkü kişiler kendilerini daha iyi tanımak için dikkatlerini işlevsel olmayan bir şekilde (DGG yaparak) kendilerine yönlendirmiş olabilirler.

Literatür çalışmalarına ve bu araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, MGİ ile DGG değişkeni arasında araştırmanın başında da düşünüldüğü gibi pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

### **5.7. Mutlak Gerçek İhtiyacı (MGİ) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki**

Araştırmanın son alt probleminde ise, mutlak gerçek ihtiyacı ( MGİ) ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin MGİ Ölçeği'nin gerçek beni

aramak alt boyutu ile .357 negatif yönde ( $r = -.357$ ;  $p < .05$ ), davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutu ile ise .334 negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ( $r = -.334$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuçlara göre, bilinçli farkındalık puanı arttıkça gerçek beni aramak ve davranışların arkasındaki nedenleri aramak alt boyutlarının puanları azalmaktadır.

Bilinçli farkındalık üzerine şimdiye kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığın MGİ ile ilişkili olduğunu destekleyici çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin; Özyeşil'e göre (2011), yüksek bilinçli farkındalık kişinin dikkatini zihnine ve bedenine odaklayabilmesini sağladığından kişinin kendini daha iyi tanımasını sağlar. MGİ yüksek olan kişiler de benliklerini daha iyi anlayabilmek için dikkatlerini kendilerine yöneltirler. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın MGİ yüksek olan kişilerin dikkatlerini kendilerine odaklamalarına yardımcı olduğu ve kendilerini daha iyi tanımasını sağladığı düşünülebilir.

Ramel, Goldin, Carmona, ve McQuaid (2004) de, bilinçli farkındalığın tekrarlayan düşünceyi azalttığını ve duygusal iyi oluşu arttırdığını söylemektedirler. DGG de bir tür tekrarlayan düşüncedir ve bilinçli farkındalık arttıkça DGG azalır denilebilir. Bu çalışmalara ek olarak, Brown ve Ryan (2003) da, bilinçli farkındalığın yaşanılan deneyimin ve şimdiki gerçekliğin farkındalığını arttırdığını ve kişinin kendisini tanımasını sağladığını savunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalığın dikkati şimdiki ana yöneltmeyi sağlayarak DGG'yi azalttığı bulunmuştur (Zoysa, Ruths, James, Walsh ve Hutton, 2012).

Kişiler, gerçek benliklerine veya davranışlarının arkasındaki nedenlere ilişkin mutlak gerçeğe ulaşmak istediklerinde kendi üzerine düşünmenin işlevsiz şekli olan DGG yaptıkları zaman içinde buldukları anı yaşamaktan ve somut gerçeklikten uzaklaşabilirler. Bilinçli farkındalık, kişilerin şimdiki anı ve somut gerçekliği yaşamalarını sağladığı için dikkati içinde bulunan ana kaydırarak DGG'yi azaltıyor olabilir. Böylece, bilinçli farkındalık kişileri MGİ gibi soyut bir durumdan somut gerçekliğe yönelterek dikkati işlevsel hale getirmektedir denilebilir. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın MGİ ile negatif yönde ilişkili olduğu düşünülebilir. Çünkü bilinçli farkındalık olumlu, MGİ ise

olumsuz bir yapıdır ve bilinçli farkındalık arttıkça MGİ'nin azalacağı söylenebilir. MGİ arttıkça kişiler somut gerçeklikten ve anı yaşamaktan uzaklaşırlar. Dolayısıyla bilinçli farkındalık da azalmış olur.

Literatürde yer alan çalışmalara ve bu araştırmanın bulgularına bakıldığında, MGİ ile bilinçli farkındalık arasında araştırmanın başlangıcında da düşünüldüğü gibi negatif yönde bir ilişki mevcuttur.

## BÖLÜM 6

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği' nin (MGİÖ) 'gerçek beni aramak' ve 'davranışların arkasındaki nedenleri aramak' olmak üzere iki boyuttan oluşan bir yapı olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

1- Yüksek seviyede bilinçli farkındalığa sahip olmak psikolojik işlevselliği olumlu yönde etkilediği, şimdiki ana odaklanmayı sağlayarak düşünsel geniş getirmeyi azalttığı ve özellikle bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler depresyonun tekrarlamasını önlediği için bireylerin bilinçli farkındalıklarını geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesinde yarar vardır.

2- Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre bireylerin MGİ düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmemiştir. Diğer araştırmacılar cinsiyet değişkeninin MGİ üzerindeki etkisini araştırabilirler.

3- Bu çalışmada öz bilinçliliğin sadece kişisel öz bilinçlilik boyuna değinilmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda, öz bilinçliliğin toplumsal öz bilinçlilik ve sosyal kaygı gibi diğer alt boyutları ile MGİ arasındaki ilişkiye değinilebilir.

## KAYNAKÇA

### Kitaplar

- Akgül, A. ve Çevik, O. (2005). *İstatistiksel Analiz Teknikleri*. Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York:Meridian.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press
- Bermúdez, J.L. (1998). *The paradox of self-consciousness*. Cambridge MA: MIT Press.
- Buss, A.H. (1980). *Self consciousness and social anxiety*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Büyüköztürk,Ş.(2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (17. Baskı).Ankara: PegemA Akademi Yayınevi,
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalley, L.F., & Lehman, D.R. (1996). "Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries": Correction.
- Clark, D. A., Beck, A.T.,& Alford, B. A. (1999).*Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: Wiley
- Duval, S.,& Wicklund, R.A. (1972).*A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Eysenck, H.J. and Eysenck, M.W. (1985).*Personality and Individual differences*, New York: Plenum.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.
- Hoyer, J. (2000). Der Fragebogen zur dysfunktionalen und funktionalen Selbstaufmerksamkeit (DFS): Theoretisches Konzept und Befunde zur Reliabilität und Validität [Questionnaire of dysfunctional and functional self- consciousness (DFS): Theoretical concept, reliability, and validity]. *Diagnostica*, 46, 140–148.
- Kabat-Zinn, J.(1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion.

- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (24. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 1–47). Hillsdale, NJ: Erlbau.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S.Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (Vol. 9,pp. 1–47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Özdamar, K. (1999).*Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*, 2.Baskı,Kaan Kitabevi,Eskişehir.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz Anlayış ve Bilinçli Frkındalık*.Ankara: Maya Akademi.
- Şimşek, Ö.F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Ekinoks Yayınevi.
- Wicklund, R. (1975). Objective self-awareness. In L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental social psychology*, New York: Academic Press. 8, 233-275.
- Wicklund, R.A. (1975). Objective self awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8. *Academic Press, New York*
- Wyer, R.S. (Ed.). (1996). *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (Vol. 9). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

## SÜRELİ YAYINLAR

- Akın, A., Abacı, R. ve Öveç, Ü. (2007). The Construct Validity and Reliability of The Turkish Version of Self-consciousness Scale. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40 (2), 257-276.
- Boivin, D.B., Czeisler, C.A., Dijk, D.J., Duffy, J.F., Folkard, S., Minors, D.S., et al (1997). Complex interaction of the sleep-wake cycle and circadian phase modulates mood in healthy subjects. *Archive of General Psychiatry*, 54, 145–152.
- Briere, N.M.,& Vallerand, R.J. (1989). Effect of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions. *The Journal of Social Psychology*, 130: (3), 325-331.
- Brittlebank, A.D., Scott, J., Williams, J.M.G., & Ferrier, I.N. (1993). Autobiographical memory in depression: state or trait marker? *Br. J.,Psychiatry*, 162, 118– 121.
- Brown, K. W.,&Ryan, R. M. (2003).The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness : Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. Psychology Press. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10478400701598298>
- Buhr, K.,& Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931–946.
- Buhr, K.,& Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931–945.
- Burnkrant, R.E.,& Page Jr., T.J. (1984). A Modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-Consciousness Scales. *Journal Of Personality Assessment*, 48(6), 629.
- Butzer, B.,& Kuiper, N.A. (2006).Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41, 167-176.
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., & Katz, I.M. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.

- Carleton, R.N., Norton, M.A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105-117.
- Carver, C. S., & Ganellen, R. J. (1983). Depression and components of self-punitiveness: High standards, self-criticism, and overgeneralization. *Journal of Abnormal Psychology, 92*, 330–337.
- Costa, P., T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). The NEO personality inventory manual: Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources*.
- Costa, P.T. Jr., & McCrae, R.R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P.B. Baltes & O.G. Brim, Jr. (Eds.), *Life span development and behavior* (Vol. 3, pp. 65-102). New York: Academic Press.
- Dalgleish, T., Spinks, H., Yiend, J., & Kuyken, W. (2001). Autobiographical memory style in seasonal affective disorder and its relationship to future symptom remission. *J. Abnorm. Psychol.* 110, 335–340.
- 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.
- de Zoysa, N., Ruths, F.A., Walsh, J., & Hutton, J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for mental health professionals: a long-term quantitative follow-up study. *Mindfulness*, 1-8.
- Derogatis LR (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI), Administration, Scoring and Procedures Manual II. Clinical Research Inc. (Akt. Şahin NH, Durak A (1994) Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*
- Diehl, M., Hastings, C. T., & Stanton, J. M. (2001). Self-concept differentiation across the adult life span. *Psychology and Aging, 16*, 643-654. doi: 10.1037/0882-7974.16.4.643
- Dimaggio, G., Vanheule, S., Lysaker, P.H., Carcione, A., & Nicolò, G. (2009). Impaired self-reflection in psychiatric disorders among adults: a proposal for the existence of a network of semi independent functions. *Consciousness and cognition, 18*(3), 653-664.
- 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.
- Forster, J. Liberman, N. Higgins, E. T. (2005). Accessibility from active and fulfilled goals. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*, 220-239. doi: [10.1016/j.jesp.2004.06.009](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.06.009)



- Freeston, M., Rhe 'aume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality & Individual Differences*, 17, 791–802
- Ghorbani, N., Watson, P.J., Krauss, S.W., Davison, H. K., & Bing, M.N. (2004). Private self-consciousness factors: Relationships with need for cognition, locus of control, and obsessive thinking in Iran and the United States. *The Journal of social psychology*, 144(4), 359-372.
- Goldberg, L.R. (1990). An Alternative "Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- 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
- Hamilton, J.C., Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Cather, C. (1993). A self-regulatory perspective on psychopathology and psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 205-248.
- Hanna, F. J. (2002). *Therapy with difficult clients: Using the precursors model to awaken change*. Washington, DC: American Psychological Association
- Harter, S. (1992). The relationship between perceived competence, affect, and motivational orientation within the classroom: Process and patterns of change. In A. K. Boggiano & T. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp.219-242). New York: Cambridge University Press.
- Harvey, A.G., Bryant, R.A., & Dang, S.T. (1998). Autobiographical memory in acute stress disorder. *J. Consult. Clin. Psychol.* 66, 500–506
- Harvey, A.G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford: Oxford University Press.
- Hixon, J. G., & Swann, W.B. (1993). When does introspection bear fruit? Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 35-43.
- Hull ,J. G., & Levy, A.S. (1979). The organizational functions of the self: An alternative to the Duval and Wicklund model of self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37,756-768.
- Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107,156-176.
- Jones, N. P., Papadakis, A. a, Hogan, C. M., & Strauman, T. J. (2009). Over and over again: rumination, reflection, and promotion goal failure and

- their interactive effects on depressive symptoms. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 254–9. doi:10.1016/j.brat.2008.12.007
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2004). Authenticity, social motivation and well-being. In J. P. Forgas, K. D., Williams, & S. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (pp. 210–227). New York: Cambridge University Press.
- Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Psychology*, 38, 283-356.
- Lakey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L., & Lance, C. E. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230–238.
- Leite, C., & Kuiper, N. A. (2008). Client Uncertainty and the Process of Change in Psychotherapy: The Impact of Individual Differences in Self-concept Clarity and Intolerance of Uncertainty. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(2), 55-64. Retrieved from <http://www.springerlink.com/index/10.1007/s10879-007-9068-7>
- Lindwall, M. (2004). Factorial Structure and Invariance Across Gender of the Swedish Self-Consciousness Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 82(2), 233-240.
- Linville, P.W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663-676.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3(4), 361-377
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion (Washington, D.C.)*, 3(4), 361–77. doi:10.1037/1528-3542.3.4.361
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., & Vansteenkiste, M. (2007). Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1099–1111. doi:10.1016/j.paid.2007.03.003
- Mackenzie, C.S., Poulin, P.A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied nursing research ANR*, 19(2), 105-109. Editrice Velar. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16728295>

- Mackinger, H.F., Loschin, G.G., & Leibetseder, M.M. (2000). Prediction of postnatal affective changes by autobiographical memories. *Eur. Psychol.* 5, 52–61.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- McCrae, R. R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 577-585.
- McFarland, C. & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: the role of self-focussed attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-2440.
- McFarland, C.,& Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424–1440.
- McNally, R.J., Litz, B.T., Prassas, A., Shin, L.M., & Weathers, F.W., (1994). Emotional priming of autobiographical memory in posttraumatic stress disorder. *Cogn. Emotion*, 8, 351– 367.
- Mittal, B.& Balasubramanian, S.K. (1987). Testing the Dimensionality of the Self Consciousness Scales. *Journal Of Personality Assessment*, 51(1), 53.
- Moberly, N.J.,& Watkins, E.R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314-323. US: American Psychological Association. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2672047&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Monk, T.H., Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Berga, S.L., Jarrett, D.B., Begler, A.E., et al (1997). Circadian rhythms in human performance and mood under constant conditions. *Journal of Sleep Research*, 6, 9–18.
- Mor, N.,& Winquist, J. (2002). Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638.
- Morrow, J.,&Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Mullen, B.,& Suls, A. (1982). “Know thyself”: Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(1), 43-55. Elsevier Science. Retrieved from <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0022103182900804>
- Nasby, W. (1989). Private self consciousness and articulation of self shema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,117-123.

- Nisbett, R. E. & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nisbett, R.E. & Wilson, T.D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511
- Nolen-Hoeksema, S., Mumme, D., Wolfson, A., & Guskin, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology*, 31, 377-387.
- Nystedt, L., & Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143-159.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Panayiotou, G., & Kokkinos, C.M. (2006). Self-consciousness and psychological distress: A study using the Greek SCS. *Personality and individual differences*, 41(1), 83-93.
- Peeters, F., Wessel, I., Merckelbach, H., & Boon-Vermeeren, M., (2002). Autobiographical memory specificity and the course of major depressive disorder. *Compr. Psychiatry*, 43, 344- 350.
- Pescitelli, D. (1996). An analysis of Carl Rogers' theory of personality. Retrieved September 20, 2009 from [http://pandc.ca/?cat=carl\\_rogers&page=rogeriantheory](http://pandc.ca/?cat=carl_rogers&page=rogeriantheory)
- Philippot, P., Baeyens, C., & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, 6, 560-571.

- Philippot, P., Schaefer, A., & Herbertte, G. (2003). Consequences of specific processing of emotional information: Impact of general versus specific autobiographical memory priming on emotion elicitation. *Emotion, 3*, 270–283.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). "Stages and Processes of Self-Change in Smoking: Toward an Integrative Model of Change." *Journal of Consulting Clinical Psychology, 5*:390-5.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1985). Depression and preference for self-focusing stimuli after success and failure. *Journal of personality and social psychology, 49*(4), 1066–75. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4057045>
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E., & McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*, 433–455.
- Sabini, J., & Silver, M. (1981). Introspection and causal accounts. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 171-179.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 270.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion and elation. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 625-636.
- Schlegel, R. J, Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 473–490.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 745-756.
- Scott, J., Williams, J.M.G., Brittlebank, A., & Ferrier, I.N. (1995). The relationship between premorbid neuroticism, cognitive dysfunction and persistence of depression: a 1-year follow-up. *J. Affect. Disord. 33*, 167– 172.
- 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, E.R., & Miller, F.M. (1978). Limits on perception of cognitive processes: A reply to Nisbett and Wilson. *Psychological Review, 76*, 211-224.

- Smith, J. M., & Alloy, L.B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self-concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality*, 64, 407-434.
- Stöber, J., Tepperwien, S., & Staak, M. (2000). Worrying leads to reduced concreteness of problem elaborations: Evidence for the avoidance theory of worry. *Anxiety Stress and Coping*, 13, 217-227.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis. *Health Psychology* 4, 249-288.
- Sümer, N., & Güğör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikoametik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. (Psychometric evaluation of adult attachment measures on Turkish samples and a cross-cultural comparison). *Türk Psikoloji Dergisi (Turkish Journal of Psychology)*, 14, 71-109.
- Şimşek, Ö. (yayımlanmamış). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *The Journal of General Psychology*.
- Şimşek, Ö. F. (2010). Language and the Inner: Development of the beliefs about functions of language scale. *European Psychologist*, 15(1), 68-79.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2010). Concreteness of thinking and self-focus. *Consciousness and Cognition*, 19(1), 419-425. Elsevier Inc. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20022266>
- Takano, K., & Tanno, Y. (2010). Concreteness of thinking and self-focus. *Consciousness and cognition*, 19(1), 419-25. doi:10.1016/j.concog.2009.11.010
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39. Elsevier Science. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19045965>
- Teasdale, J.D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research & Therapy*, 37, S53-S78.
- Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 76(2), 284-304.

- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110, 403–421.
- Trudeau, K.J., & Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 699-704.
- Turner, R.G. (1978). Consistency, self-consciousness, and the predictive validity of typical and maximal personality measures. *Journal of Research in Personality*, 12, 117-132.
- Vallacher, R.R., & Wegner, D.M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological review*, 94(1), 3-15.
- Vallacher, R.R., & Wegner, D.M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94, 3–15.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2007). Reduced concreteness in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 43, 1386–1395.
- Watkins, E., & Moulds, M.L. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 43, 1386–1395.
- Watkins, E., & Teasdale, J.D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353–357.
- Watkins, E., & Teasdale, J.D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal Of Affective Disorders*, 82(1), 1-8. doi:10.1016/j.jad.2003.10.006
- Watkins, E., 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., Moberly, N.J., & Moulds, M.L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion Washington Dc*, 8(3), 364-378. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2672048&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Watkins, E., Moberly, N.J., & Moulds, M.L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8, 364–378.

- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and Overgeneral Memory in Depression : Effects of Self-Focus and Analytic Thinking, *110*(2), 353–357. doi:10.1037//0021-843X.110.2.353
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, *82*(1), 1–8. doi:10.1016/j.jad.2003.10.006
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, *134*(2), 163–206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, *134*(2), 163-206.
- Watson, D., & Clark, L. (1992). On Traits and Temperament: General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five-Factor Model. *Journal Of Personality*, *60*(2), 441-476.
- Watson, P.J., & Biderman, M.H. ( 1993). Narcissistic Personality Inventory factors, splitting, and self consciousness. *Journal of Personality Assessment*, *6*, 41-57.
- Wenzlaff, R. M., & Bates, D.E. (1998). Unmasking a cognitive vulnerability to depression: How lapses in mental control reveal depressive thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1559-1571.
- Williams, J.M.G., Ellis, N.C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G., & MacLeod, A.K. (1996). Specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory & Cognition*, *24*, 116-125.
- Wilson, T. D., & Nisbett, R.E. (1978). The accuracy of verbal reports about the effects of stimuli on evaluations and behavior. *Social Psychology*, *41*, 118-131.



## EKLER

### EK-1.24 MADDELİK MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ

#### SAYIN KATILIMCI

Aşağıda kendinize ilişkin bir dizi ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Bu araştırma açısından önemli olan, her bir ifadenin sizin gerçekten düşündüklerinizi ya da hissettiklerinizi ne derecede yansıttığıdır. İÇTEN YANIT VERMEMENİZ TÜM ARAŞTIRMA SONUÇLARINI OLUMSUZ ETKİLEYECEK VE CİDDİ ANLAMDA EMEK KAYBINA YOL AÇACAKTIR. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadelerin sizin kendinize ilişkin algılarınızı ne kadar yansıttığını belirtiniz. Yanıtlarınızı size verilen optik formlara kodlamanız gerekmektedir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerdeki durumları genelde yaşama sıklığınızı, aşağıdaki dereceleme ölçeğini dikkate alarak yanıtlama kağıdına işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Hiç bir zaman	Çok nadiren	Arasına	Sık sık	Her zaman

1. Yaşadığım benle gerçek benim farklı olduğunu düşünürüm. [.....]
2. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ediyorum. [.....]
3. Davranışlarımın gerisindeki gerçek nedenleri araştırmaya önem veririm.
4. Beni belirli şekilde davranmaya iten asıl nedenlerin ne olduğunu anlamaya çalışırım.
5. Gerçek benliğimi bulmak için çaba harcıyorum.
6. Bir şeyi neden yaptığımı odaklandığım zamanlar olur.
7. “Gerçekten” kim olduğumu anlayabilmek için kendime odaklanmaya önem veririm.
8. Bazı şeyleri neden yaptığımı kafama takarım.
9. Kendi benliğimle ilgili gerçekleri bulmak isterim.
10. Neyi neden yaptığım üzerine kafa yorarım.
11. Benliğimle ilgili kesin gerçeklerin neler olduğunu bulmaya çalışırım.
12. Tüm davranışlarımın gerisinde aynı nedenlerin olduğuna inanırım.
13. Bir gün “gerçek” benliğimi bulacağımı umuyorum.
14. Davranışlarımın gerisinde mutlak bazı nedenler olduğunu düşünürüm.
15. Davranışlarımın gerçekte hangi nedenlerden kaynaklandığına odaklanırım.
16. Her davranışımın nedenini kesin olarak anlayama çalışırım.
17. Davranışlarımın gerçek nedenlerine ilişkin belirsizlik yaşadığımda kendimi gergin hissederim.
18. Gerçek benliğimi bulmak için kendimi analiz ederim.
19. Bir şeyi neden yaptığımı sorgulamaya önem veririm.
20. Benliğimle ilgili her şeyin net olması için kendimi analiz etmeye çalışırım.
21. Kendimi sorgulayarak gerçek benliğime ulaşmaya çalışırım.
22. “Gerçekte ben kimim?” sorusunu kendime sorarım.

23. Farklı zaman ve durumlarda kendimi sorgulayarak, gerçek benliğimi bulmak isterim.
24. Gerçek benliğimi bulamadığım için kendimi huzursuz hissedirim.

## EK-2. 14 MADDELİK MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerdeki durumları **genelde** yaşama SIKLIĞINIZI, aşağıdaki dereceleme ölçeğini dikkate alarak belirtiniz.

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**  
**Hiç bir zaman**    **Çok nadiren**    **Arasına**            **Sık sık**            **Her zaman**

1. Yaşadığım benle gerçek benin farklı olduğunu düşünürüm. [.....]
2. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ediyorum. [.....]
3. Gerçek benliğimi bulmak için çaba harcıyorum. [.....]
4. Bir şeyi neden yaptığıma odaklandığım zamanlar olur. [.....]
5. Bazı şeyleri neden yaptığımı kafama takarım. [.....]
6. Neyi neden yaptığım üzerine kafa yorarım. [.....]
7. Bir gün “gerçek” benliğimi bulacağımı umuyorum. [.....]
8. Davranışlarımın gerisinde mutlak bazı nedenler olduğunu düşünürüm. [.....]
9. Davranışlarımın gerçekte hangi nedenlerden kaynaklandığına odaklanırım. [.....]
10. Her davranışımın nedenini kesin olarak anlayama çalışırım. [.....]
11. Bir şeyi neden yaptığımı sorgulamaya önem veririm. [.....]
12. “Gerçekte ben kimim?” sorusunu kendime sorarım. [.....]
13. Farklı zaman ve durumlarda kendimi sorgulayarak, gerçek benliğimi bulmak isterim. [.....]
14. Gerçek benliğimi bulamadığım için kendimi huzursuz hissederim. [.....]

### **EK-3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

#### **SAYIN KATILIMCI**

Aşağıda kendinize ilişkin bir dizi ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Bu araştırma açısından önemli olan, her bir ifadenin sizin gerçekten düşündüklerinizi ya da hissettiklerinizi ne derecede yansıttığıdır. **İÇTEN YANIT VERMEMENİZ TÜM ARAŞTIRMA SONUÇLARINI OLUMSUZ ETKİLEYECEK VE CİDDİ ANLAMDA EMEK KAYBINA YOL AÇACAKTIR.** Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadelerin sizin kendinize ilişkin algılarınızı ne kadar yansıttığını **HER CÜMLENİN YANINDAKİ PARANTEZİN İÇİNDE** belirtiniz. Yardımlarımız için teşekkür ederiz.

YAŞINIZ: ( ) CİNSİYETİNİZ: (E) (K) EĞİTİM DURUMU: LİSE ( ),  
ÜNİVERSİTE ( )

## EK - 4-5. DEPRESYON VE KAYGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri değerlendirerek, **BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR** nasıl hissettiğinizi gösteren derecelendirmeyi belirtiniz.

**1** **2** **3** **4** **5**  
**Hiç bir zaman** **Çok nadiren** **Arasına** **Sık sık** **Her zaman**

- 1.Yaşantınıza son verme düşünceleri. [.....]
- 2.Hiçbir nedeni olmayan korkular. [.....]
- 3.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları. [.....]
- 4.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek. [.....]
- 5.Yalnız hissetmek. [.....]
- 6.Hüzünlü, kederli hissetmek. [.....]
- 7.Hiçbir şeye ilgi duymamak. [.....]
- 8.Ağlamaklı hissetmek. [.....]
- 9.Kolayca incinebilmek, kırılmak. [.....]
- 10.Uykuya dalmada güçlük. [.....]
- 11.Karar vermede güçlükler. [.....]
- 12.Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak. [.....]
- 13.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak. [.....]
- 14.Kafanızın “bomboş” kalması. [.....]
- 15.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları. [.....]
- 16.Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak. [.....]
- 17.Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi. [.....]
- 18.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek. [.....]
- 19.Ölme ve ölüm üzerine düşünceler. [.....]
- 20.Diğerlerinin yanındaiken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak. [.....]
- 21.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak. [.....]
- 22.Dehşet ve panik nöbetleri. [.....]
- 23.Sık sık tartışmaya girmek. [.....]
- 24.Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek. [.....]
25. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek. [.....]

## EK-6. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir ifadede belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

- 1.Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor. [.....]
- 2.İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olmamak beni engelliyor.[.....]
- 3.Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye planlamalıdır.[.....]
- 4.Çok iyi şekilde planlansa bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi mahvedebilir.[.....]
- 5.Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.[.....]
- 6.Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.[.....]
- 7.Herşeyi çok iyi bir şekilde organize etme ihtiyacı hissedirim. [.....]
- 8.Belirsizlik, dolu dolu bir yaşam sürdürmemi engelliyor. [.....]
- 9.Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlar.[.....]
- 10.Birşeylerden emin olamadığım zamanlarda çok iyi iş çıkaramam.[.....]
- 11.Küçük bir şüphe bile beni harekete geçmekten alıkoyar. [.....]
- 12.Tüm belirsiz durumlardan uzak durma ihtiyacı hissedirim. [.....]

## EK-7. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

## EK-8. DÜŞÜNSEL GEVİŞ GETİRME- KENDİ ÜZERİNE DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

1. Dikkatimi çoğu zaman hayatımın artık düşünmek istemediğim taraflarına yoğunlaştırırım. [.....]
2. Son zamanlarda söylediğim veya yaptığım şeyleri sürekli olarak zihnimde tekrar ettiğimi görüyorum. [.....]
3. Kendimle ilgili düşünmekten vazgeçmek bazen zor geliyor. [.....]
4. Bir tartışma ya da anlaşmazlığın üzerinden çok zaman geçse bile, düşüncelerim beni sürekli o ana geri götürür. [.....]
5. Başıma gelen şeyleri aklımda çok uzun bir süre evirip çeviririm. [.....]
6. Olup bitmiş olaylar üzerine tekrar düşünerek zaman harcamam. [.....]
7. Hafızamı sıklıkla geri sarıp, geçmişte bir durumda nasıl davrandığımı düşünürüm. [.....]
8. Kendimi çoğu zaman yaptığım bir şeyi yeniden irdelerken bulurum. [.....]
9. Asla kendimle ilgili çok uzun süre düşünüp taşınmam. [.....]
10. İstenmeyen düşünceleri zihnimden atmak benim için kolaydır. [.....]
11. Hayatımın şu anda kafamı meşgul etmemesi gereken bölümleri ile ilgili sıklıkla düşünürüm. [.....]
12. Yaşamış olduğum utandırıcı veya moral bozucu olayları oldukça uzun bir süre düşünürüm. [.....]
13. Felsefi veya soyut düşünce bana çok hitap etmez. [.....]
14. Çok fazla düşüncelere dalan biri değilimdir. [.....]
15. Kendi “iç” benliğimi keşfetmekten hoşlanırım. [.....]
16. Olaylara ve olgulara ilişkin tavrım ve duygularım beni etkisi altına alır. [.....]
17. İçime bakmayı ve kendim üzerine düşünmeyi çok fazla önemsemem. [.....]
18. Beni bir şeyler yapmaya iten nedenleri analiz etmeyi severim. [.....]
19. İnsanlar çoğu zaman “derin” ve kendi üzerine düşünen birisi olduğumu söylerler. [.....]
20. Kendini çok fazla analiz etme yanlısı birisi değilimdir. [.....]
21. Doğam gereği kendini çok sorgulayan biriyimdir. [.....]
22. Doğa ve şeylerin anlamı üzerine kafa yormaktan hoşlanırım. [.....]
23. Hayatıma felsefi bir şekilde bakmaktan çoğunlukla zevk alırım. [.....]
24. Kendimle ilgili düşünmek benim için eğlenceli bir iş değildir. [.....]



## EK-9.BENLİK KAVRAMININ NETLİĞİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

- 1.Kendime ilişkin inançlarım sıklıkla birbirleriyle çatışır.[.....]
- 2.Kendim hakkında bir gün bir görüş, başka bir gün ise farklı bir görüşüm olabilir.[.....]
- 3.Kişiliğimi nasıl tanımladığım sorulsa, yapacağım tanım bir günden diğerine değişebilir. [.....]
- 4.Kendim hakkındaki görüşlerim çok sık değişiyor gibi. [.....]
- 5.Bazen, gerçekten görüdüğüm gibi birisi olmadığımı hissediyorum.[.....]
- 6.Geçmişte nasıl bir kişi olduğumu düşündüğümde, gerçekte nasıl biri olduğumdan emin değilim. [.....]
- 7.Kişiliğimin farklı yönleri arasında pek çelişki yoktur. [.....]
- 8.Bazen başkalarını kendimi tanıdığımdan daha iyi tanıdığımı düşünüyorum. [.....]
- 9.Nasıl bir kişi olduğumu merak etmekle çok zaman geçiririm. [.....]
- 10.İstesem bile başka birine, gerçekte nasıl biri olduğumu anlatabileceğimi sanmıyorum. [.....]
- 11.Genelde kim ve nasıl bir kişi olduğum konusundaki görüşlerim açıktır. [.....]
- 12.Benim için, bir konu hakkında karara varmak oldukça güç, çünkü ne istediğimi gerçekten bilmiyorum. [.....]

## EK-10. DFA LISRELL ÇIKTISI

Observed Variables

S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14

Covariance Matrix from file GAK.COV

Sample Size = 256

Latent Variables: DANA GER

Relationships:

DANA -> S4 S5 S6 S8 S9 S10 S11

GER -> S1 S2 S3 S7 S12 S13 S14

Path Diagram

End of Problem5

Sample Size = 256

Covariance Matrix

	S1	S2	S3	S4	S5	S6
S1	1.35					
S2	0.49	1.78				
S3	0.58	0.91	1.54			
S4	0.26	0.35	0.29	1.42		
S5	0.40	0.32	0.35	0.46	1.37	
S6	0.42	0.35	0.34	0.53	0.63	1.51
S7	0.43	0.98	0.94	0.25	0.18	0.28
S8	0.38	0.47	0.37	0.45	0.21	0.35
S9	0.30	0.31	0.38	0.42	0.35	0.48
S10	0.26	0.34	0.39	0.49	0.59	0.61
S11	0.23	0.27	0.34	0.43	0.26	0.63
S12	0.46	0.69	0.65	0.31	0.23	0.29
S13	0.50	0.92	0.93	0.30	0.34	0.32
S14	0.48	0.60	0.79	0.09	0.16	0.22

Covariance Matrix

	S7	S8	S9	S10	S11	S12
S7	1.65					
S8	0.25	1.52				
S9	0.39	0.44	1.34			
S10	0.28	0.34	0.64	1.57		
S11	0.27	0.39	0.58	0.85	1.38	
S12	0.51	0.37	0.31	0.43	0.55	1.57
S13	0.75	0.50	0.46	0.49	0.47	0.87
S14	0.61	0.29	0.33	0.14	0.19	0.55

Covariance Matrix

	S13	S14
S13	1.58	
S14	0.91	1.50

Number of Iterations = 7

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

Measurement Equations

$$S1 = 0.56*GER, \text{ Errorvar.} = 1.04, R^2 = 0.23$$

(0.073)	(0.096)
7.70	10.79

$$S2 = 0.93*GER, \text{ Errorvar.} = 0.91, R^2 = 0.49$$

(0.077)	(0.094)
12.08	9.71

$$S3 = 0.97*GER, \text{ Errorvar.} = 0.60, R^2 = 0.61$$

(0.069)	(0.069)
14.14	8.65

$$S4 = 0.62*DANA, \text{ Errorvar.} = 1.04, R^2 = 0.27$$

(0.077)	(0.10)
8.03	10.33

$$S5 = 0.58*DANA, \text{ Errorvar.} = 1.03, R^2 = 0.25$$

(0.076)	(0.098)
7.67	10.43

$$S6 = 0.76*DANA, \text{ Errorvar.} = 0.94, R^2 = 0.38$$

(0.077)	(0.097)
9.88	9.67

$$S7 = 0.85*GER, \text{ Errorvar.} = 0.93, R^2 = 0.44$$

(0.076)	(0.093)
11.23	10.01

$$S8 = 0.51*DANA, \text{ Errorvar.} = 1.26, R^2 = 0.17$$

(0.082)	(0.12)
6.29	10.74

$$S9 = 0.70*DANA, \text{ Errorvar.} = 0.84, R^2 = 0.37$$

(0.072)	(0.086)
9.73	9.74

$$S10 = 0.90*DANA, \text{ Errorvar.} = 0.76, R^2 = 0.51$$

(0.075)	(0.090)
11.94	8.49

$$S11 = 0.80*DANA, \text{ Errorvar.} = 0.73, R^2 = 0.47$$

(0.071)	(0.082)
11.23	8.97

$$S12 = 0.75*GER, \text{ Errorvar.} = 1.01, R^2 = 0.36$$

(0.075)	(0.097)
9.93	10.37

S13 = 1.01\*GER, Errorvar.= 0.57 , R<sup>2</sup> = 0.64  
 (0.069) (0.068)  
 14.59 8.32

S14 = 0.78\*GER, Errorvar.= 0.88 , R<sup>2</sup> = 0.41  
 (0.073) (0.087)  
 10.79 10.14

#### Correlation Matrix of Independent Variables

	DANA	GER
DANA	1.00	
GER	0.52 (0.06) 8.83	1.00

#### Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 76

Minimum Fit Function Chi-Square = 190.61 (P = 0.00)

Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 189.62 (P = 0.00)

Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 113.62

90 Percent Confidence Interval for NCP = (76.90 ; 158.03)

Minimum Fit Function Value = 0.75

Population Discrepancy Function Value (F0) = 0.45

90 Percent Confidence Interval for F0 = (0.30 ; 0.62)

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.077

90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.063 ; 0.090)

P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 0.00094

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 0.97

90 Percent Confidence Interval for ECVI = (0.83 ; 1.15)

ECVI for Saturated Model = 0.82

ECVI for Independence Model = 4.94

Chi-Square for Independence Model with 91 Degrees of Freedom = 1231.09

Independence AIC = 1259.09

Model AIC = 247.62

Saturated AIC = 210.00

Independence CAIC = 1322.72

Model CAIC = 379.43

Saturated CAIC = 687.24

Normed Fit Index (NFI) = 0.85

Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.88

Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.71

Comparative Fit Index (CFI) = 0.90

Incremental Fit Index (IFI) = 0.90

Relative Fit Index (RFI) = 0.81

Critical N (CN) = 144.93

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.093  
Standardized RMR = 0.063  
Goodness of Fit Index (GFI) = 0.90  
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.87  
Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.65

The Modification Indices Suggest to Add the

Path to	from	Decrease in Chi-Square	New Estimate
S8	GER	8.2	0.28

The Modification Indices Suggest to Add an Error Covariance

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
S6	S5	12.2	0.25
S7	S2	15.3	0.27
S7	S3	10.4	0.20
S11	S5	20.8	-0.30
S11	S10	15.9	0.28
S12	S11	14.3	0.23
S13	S7	9.3	-0.18
S13	S12	9.3	0.18
S14	S13	12.8	0.21

