

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KENDİNİ ALDATMA ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hülya ERMİŞ DEMİRTAŞ

ANKARA
MAYIS, 2013

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KENDİNİ ALDATMA ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hülya ERMİŞ-DEMİRTAŞ

Danışman: **Doç. Dr. İbrahim KISAÇ**

ANKARA
MAYIS, 2013

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Hülya ERMİŞ DEMİRTAŞ'ın "Kendini Aldatma Ölçeği Geliştirme Çalışması" başlıklı tezi 31.05.2013 tarihinde, jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Başkan:.....
Üye:
Üye (Tez Danışmanı):

ÖNSÖZ

Kendini aldatma olgusu, öteden beri filozofların, akademisyenlerin ve insan bilimlerinin temel sorunları üzerinde çalışan araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Kitleler ise, çoğunlukla bu meselenin bilincine varamamışlardır. Eğer kendini aldatma, yaşamın her alanına dokunacak kadar dallanıp budaklanan bir olgu olmasaydı, bunun da herhangi bir sakıncası olmazdı. ‘*Dokunma*’ sözcüğü, bu olgunun yol açtığı şeyi ifade etmede yetersiz kalıyor: Kendini aldatma, bunun ötesinde kişinin yaşamın her alanındaki deneyimlerini *belirlemektedir*.

Hayatın her alanını çepeçevre kuşatması ve yaşamı derinden etkilemesi nedeniyle kendini aldatma olgusunun, tüm yönleriyle incelenmesi gereken çok önemli bir konu olduğu düşünülmüştür.

Kendini aldatma olgusunun önemi ve ülkemizde bu konu üzerine yapılmış bir ölçek geliştirme çalışması olmadığından, bu araştırma ülkemiz popülasyonunda “kendini aldatma ölçeği geliştirme çalışması” olarak yürütülmüştür. Bu anlamda, çalışma sonuçlarının literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tezimin vücut bulmasında büyük destekleri olan hocalarıma karşı minnetimi belirtmek isterim. Özellikle, araştırmanın her aşamasında birikimiyle bana rehberlik eden ve yardımlarını esirgemeyen kıymetli danışmanım Doç. Dr. İbrahim Kısaç’a; beni İleri Düzeyde Test Geliştirme dersine kabul edip bilgi birikiminden istifade etmemi sağlayan ve istatistiksel analizler konusunda yönlendiren değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar’a; veri toplama aşamasında yardımcı olan Hocalarım, Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan’a ve Doç. Dr. Ali Ayten’e; madde havuzu oluşturma esnasında zaman ayırıp görüş bildiren ve yönlendirmeleriyle çalışmama ışık tutan Hocalarım, Yrd. Doç. Dr. İbrahim Şenay, Doç. Dr. Selçuk Aslan, Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Öncü ve Doç. Dr. Şeref Tan’a müteşekkirim.

Tezimi sonlandırabileceğimle ilgili kendime güvenimin azaldığı zamanlarda bana olan güvenini yineleyerek beni cesaretlendiren ve tezimin her aşamasında özellikle tablolar ve grafikler oluşturma konusunda yardımlarını esirgemeyen sevgili eşim Ömer Demirtaş’a teşekkür ediyorum.

Lisans eğitimimin ilk yıllarında, akademik çalışmalar konusunda herhangi bir düşüncemin olmadığı dönemde tanıştığım, beni bu alanda yönlendiren, potansiyelimi

kullanmam konusunda bana yol gösteren ve farkındalık kazanmamı sağlayan kıymetli hocam, onun deyimiyle arkadaşım Oklahoma State Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Charles Abramson'ı da anmak ve kendisine teşekkür etmek istiyorum.

En büyük teşekkürü de “kız çocuğu okumaz” anlayışının hâkim olduğu bir çevrede bu anlayışı yıkararak, beni okula gönderebilmek için imkânlarını seferber eden ve beni destekleyen, her zaman arkamda olduklarını ve bana güvendiklerini bildiğim, onların çocuğu olarak dünyaya gelmekten her zaman kıvanç duyduğum canım annem ve babamın hak ettiğini düşünüyorum.

Hülya ERMİŞ DEMİRTAŞ

ÖZET

KENDİNİ ALDATMA ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

ERMİŞ DEMİRTAŞ, Hülya

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

Mayıs-2013, 94 sayfa

Bu araştırmanın amacı, kendini aldatma yapısını ölçmeye yönelik bir ölçek aracı geliştirmektir. Ölçek geliştirme sürecinde, madde havuzu oluşturulduktan sonra öncelikle ölçeğin kuramsal formu oluşturulmuş ve kapsam geçerliğini belirlemek için 10 uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan alınan geri bildirimler neticesinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Faktör analizi için, Gazi Üniversitesi'ne ve Marmara Üniversitesi'ne devam eden 584 öğrenciye Kendini Aldatma Ölçeği kuramsal formu uygulanmıştır. Faktör analizleri neticesinde Kendini Aldatma Ölçeği'nin Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma (12 madde) ve İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma (5 madde) faktörlerinden oluşup 17 maddeden meydana geldiği; varyansın % 48,431'ini açıkladığı görülmüştür. Gerekli geçerlik ve güvenirlik analizlerinin ardından ölçek kullanıma hazır hale gelmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik türlerinden benzer ölçekler geçerliği için Kendini Aldatma Ölçeği ile birlikte BIDR Kendini Aldatma Alt Boyutu (Paulhus, 2002) uygulanmış ve iki ölçek arasında .89 korelasyon olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin iç ölçüte dayalı geçerlik düzeyini tespit etmek amacıyla toplam puanlar üzerinden alt – üst grup ortalamaları farkına bakılmış; $p < .001$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin bütününe ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış; Cronbach α katsayısı ölçeğin bütünü için .89, alt boyutlarından Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma Boyutu için .88 ve İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma boyutu için .73 olarak bulunmuştur.

Kendini Aldatma Ölçeği'nin Testi Yarılama Güvenirliği korelasyon değerlerine bakılmış; iki yarı korelasyonu .76, Spearman-Brown korelasyon değeri .86 ve Guttman

Split-Half korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Test – Tekrar Test Güvenirliği için, ölçek bir gruba iki hafta arayla uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .88 olarak bulunmuştur.

Araştırma sonucunda; cinsiyete göre erkeklerin bayanlara göre kendini aldatma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Anne eğitim düzeyine göre öğrencilerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Baba eğitim seviyesine göre, baba öğrenim seviyesi arttıkça öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarıya göre ise, akademik başarı arttıkça öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kendini Aldatma, geçerlik, güvenilirlik.

ABSTRACT

THE DEVELOPMENT STUDY OF SELF-DECEPTION SCALE

ERMİŞ DEMİRTAŞ, Hũlya

Master Thesis, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. İbrahim KISAÇ

May-2013, 94 Pages

The purpose of this study is to develop a scale in order to measure the structure of self deception. The scale development process, after the item pool had been, theoretical form of scale was arranged and it was sent to 10 experts in order to determine the content validity of the scale. Necessary corrections were made as a result of feedback from the experts. To collect data for factor analysis, the theoretical form of self-deception scale was conducted to 312 students going to Gazi University and 272 students going to Marmara University. As a result of factor analysis, it was seen that improved Self-Deception Scale was composed of Self Strengthening Self-Deception (12 items) and by Denying the Self-Deception (5 items) and embodied by 17 items that explained 48.431 % of the variance. After required validity and reliability analysis, the scale became ready to use.

Self-Deception Scale and BIDR Self-Deception Sub-Scale (Paulhus, 2002) were applied together for related validity which is a type of criterion-related validity and correlation of .89 was found between the two scales.

In order to determine the scale's level of based on internal criteria of validity, the difference in mean scores of subgroup – upper group was checked. I was observed that thanks to $p < .001$, there was significant difference statistically.

Cronbach alpha internal consistency coefficients for the whole scale and its sub-dimensions were calculated. Cronbach α coefficient for the whole scale .89, Self Strengthening Self-deception .88 and by Denying the Self-Deception .73 were found.

Half of the test reliability's correlation values of Self-Deception Scale were checked. The two semi-correlation, Spearman-Brown correlation and Guttman Split-Half correlation were calculated as in order of .76, .86 and .86. For test – retest

reliability, the scale was applied to a group two-week intervals, and the correlation between the two applications were found to be .88.

As a result of research; it was observed that male students' levels of self-deception were higher than those of female students in terms of gender. Self-Deception Scale mean scores of students were compared in terms of mother's education level and it was found that there was no statistically significant difference. In terms of father's education level, it was found that the students's levels of self deception decreased when fathers' education levels increased. In terms of academic achievement, it was seen that when the academic achievement of students increased, their levels of self-deception also increased.

Key Words: Self-deception, reliability, validity.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	viii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
1.GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Problem.....	6
1.3 Alt Problemler	6
1.4 Denenceler	7
1.5 Sınırlılıklar	8
1.6 Varsayımlar	8
1.7 Tanımlar	8
1.8 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	9
2.İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	13
2.1 Kendini Aldatma İle İlgili Kuramsal Görüşler.....	13
2.1.1 Kendini Aldatma	13
2.1.2 Psikoanalitik Kurama Göre Analiz	17
2.1.3 Bilgi İşleme Kuramına Göre Analiz	24
2.1.4 Bilişsel Kurama Göre Analiz	30

2.1.5 Evrimsel Yaklaşım Göre Analiz	33
2.1.6 Kişilerarası Yaklaşım Göre Analiz	36
2.2 Kendini Aldatma İle İlgili Araştırmalar	38
2.2.1 Kendini Aldatma İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	38
2.2.2 Kendini Aldatma İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	44
2.3 Kendini Aldatma Yapısını Ölçmek İçin Geliştirilmiş Araçlar	44
3. YÖNTEM.....	46
3.1 Araştırma Modeli	46
3.2 Çalışma Grubu	46
3.3 Veri Toplama Araçları	48
3.4 İşlem Yolu	50
3.5 Verilerin Analizi	52
4. BULGULAR VE YORUM.....	53
2.1 Geçerlik Çalışmaları	53
4.1.1 Kapsam Geçerliği	53
4.1.2 Yapı Geçerliği	57
4.1.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik	62
4.1.4 İç Ölçüte Dayalı Geçerlik	63
4.2 Güvenirlik Çalışmaları	64
4.2.1 Cronbach Alpha İç Tutarlık Güvenirliği	64
4.2.2 Testi Yarılama Güvenirliği	64
4.2.3 Test – Tekrar Test Güvenirliği	65
4.3 Kendini Aldatmanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi	65

4.3.1 Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	66
4.3.2 Anne Eğitim Seviyesine Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	66
4.3.3 Baba Eğitim Seviyesine Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	68
4.3.4 Akademik Başarıya Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	71
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
5.1 Sonuç	75
5.2 Öneriler	78
KAYNAKÇA.....	80
EK - 1.....	88
EK - 2.....	93

TABLolar LİSTESİ

TABLO 3.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	47
TABLO 3.2: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımı.....	47
TABLO 3.3: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	48
TABLO 4.1: Hakem Görüşleri Neticesinde Elde Edilen Madde Kapsam Geçerliği Oranları (KGO Değerleri).....	54
TABLO 4.2: Ölçeğin Kuramsal Formunun KMO ve Bartlett Değeri	57
TABLO 4.3: Kendini Aldatma Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları .	59
TABLO 4.4: Kendini Aldatma Ölçeği Scree Plot Grafiği.....	61
TABLO 4.5: Maddelerin Ortak Varyans Değerleri.....	62
TABLO 4.6: Kendini Aldatma Ölçeği İle BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği Puanlarının Korelasyon Değerleri	63
TABLO 4.7: İç Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin t Testi Sonucu	63
TABLO 4.8: Faktörler ve Ölçeğin Bütününe Ait Alpha Güvenirlik Katsayıları.....	64
TABLO 4.9: Testi Yarılama Güvenirliği Korelasyon Değeri	65
TABLO 4.10: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların t Testi Sonucu	66
TABLO 4.11: Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	67
TABLO 4.12: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	69
TABLO 4.13: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anova Analizi Sonucu	69
TABLO 4.14: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Tukey Testi Sonuçları	70
TABLO 4.15: Öğrencilerin Akademik Başarılarına Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	72

TABLO 4.16: Öğrencilerin Akademik Başarılarına Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anova Analizi Sonucu	72
TABLO 4.17: Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Tukey Testi Sonuçları	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 2.1: Freud'un Zihin Modeli	22
ŞEKİL 2.2: Donald Norman'ın Modelinden Uyarlanmış Zihin Modeli:	28
ŞEKİL 2.3: Otomatik Alışlagelmiş Bilgi Akışı:	30

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, problem ve alt problemler açıklanmıştır. Ardından araştırma ile ilgili varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar verilmiş; araştırmanın önemi ve gerekçesi açıklanmıştır.

1.1 Problem Durumu

İnsanoğlu hayatını devam ettirebilme güdüsüyle dünyaya gelmektedir. Hayatını devam ettirebilmesi için gerekli donanımlar insanda mevcuttur. Biyopsikososyal bir varlık olan insan, hastalıklardan korunabilmek için bağışıklık sistemine; tehdit içeren ve yıkım oluşturabilecek bir olayın etkisini minimuma indirebilecek psikolojik savunma stratejilerine; sosyal ortamda var olabilmek ve kendini kabul ettirebilmek için sosyal uyum mekanizmalarına sahiptir ve hayatını devam ettirebilmek amacıyla zaman zaman hileye başvurmaktadır. Camus (1956; Akt. Fingarette, 2003) en önemli eserlerinden biri olan *Düşüş*'te bunu şöyle ifade etmektedir.

Kendime dair uzun araştırmalardan sonra, insanoğlundaki temel ikiyüzlülüğü ortaya çıkardım. O zaman belleğimdeki derin araştırmanın bir sonucu olarak anladım ki, tevazu parlamama, alçakgönüllülük fethetmeme ve erdem bastırmama yardım ediyor. Örneğin, sokakta körleri itip kakmayı düşündüm ve bunun bana verdiği gizli, beklenmedik neşe, ruhumun bir parçasının onlardan ne kadar tiksindiğini bana gösterdi.

Üniversitede profesörler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; profesörlerin %94'ü, mesleklerinde ortalama olarak diğer meslektaşlarına göre daha iyi olduklarını düşünmektedirler. Bir milyon üniversite son sınıf öğrencisi üzerinde yapılan diğer bir araştırmada ise, tüm öğrenciler diğerleriyle iyi geçinme konusunda ortalamanın üzerinde olduklarını düşünmektedirler ve öğrencilerin %25'i de kendisini %1'in üzerinde görmektedir. Bu sonuçlar, araştırmaya katılan bireylerin cevaplarında samimi olmadıkları gibi bir izlenim oluşturmaktadır. Veriler, bazen insanoğlunun kendini kandırabileceğini göstermektedir (Mele, 2001).

Kendini aldatma kavramı çeşitli şekillerde formüle edilmiştir. Paulhus (1984) kendini aldatmayı, psikometrik anlamda ele alarak pozitif ön-yargılar içeren bir yanıtlama süreci olarak tanımlamış ve bireyin kendini aldatmasının ciddi problemlere neden olduğunu ortaya koymuştur. Mitchell'e göre ise (2000) bireyin kendisi veya başka bir birey tarafından objektif biçimde incelenmesi durumunda, gerçekçi olmadığı kolayca anlaşılabilir bir inancı incelemeyen kabul etmesi ve ısrarla savunmasıdır.

Diğer bir tanımla ise, bireyin bilinçdışı bir eğilimle, kendini mevcut durumundan daha olumlu bir konumda ve gerçekte olduğundan daha fazla yetenek ve beceriye sahip olarak algılamasıyla ilişkilidir. En genel anlamda kendini aldatma; bireyin uyumsuz ve kötü yönlerini kendinden gizlemesi olarak ele alınabilir (Akın, 2010).

Psikoanalitik Kuramın savunma ve bilinçdışı öğretisi, kendini aldatmayı en kapsamlı şekilde ele alan çağdaş öğretilerdir. Freud'a göre kendini aldatma, bilinçaltının bireyi, kaygı yaratan olaylardan korumak amacıyla, bilincin gerçeğe ulaşmasını bir şekilde sınırlaması ve kaygı yaşatan durum veya olayı, daha az kaygı yaratan durum veya olayla değiştirmesiyle gerçekleşir. Aynı zamanda Freud bastırma kavramında, bireyin kendisine rahatsızlık veren herhangi bir bilgiyi bilinçli farkındalıktan uzaklaştırdığını vurgular. Burada bastırma ile kendini aldatma yapılarının benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu yüzden Psikoanalitik kurama göre geliştirilen ölçme araçlarında maddeler, her birey için geçerli olan ancak bazı insanlar tarafından kabullenilemeyen ifadelerden oluşmaktadır.

Bilgi İşleme Kuramına göre bireyler, farkındalığın azalması yoluyla benlikleriyle tutarlı olmayan bilgileri yok sayarlar. Şemalar hem neye dikkat edileceğine hem de neye dikkat edilmeyeceğine yani algılanacaklara ve önemsenmeyeceklerle karar verirler. Buradan çıkan sonuç, bireylerin gerçektışı bir eğilimle kendilerine olumlu karakteristik özellikler yüklemeleri ya da olumsuz özelliklere sahip olduklarını reddetmeleri yoluyla kendilerini aldattıklarıdır. Dolayısıyla bu kurama dayandırılarak geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeğinde maddeler, bireyin gerçekçi olmayan bir şekilde kendisini mevcut konumundan daha iyi bir durumda algıladığı ya da gerçekte sahip olduğu olumsuz özellikleri inkâr ettiği ifadelerden oluşmaktadır.

Morgan'a göre (2003) kendini aldatma süreci, özsaygıyı koruma ve benliğin geçmişle tutarlı olmasını sağlama amacıyla gerçekleşir. Birey, bir eylemde

bulduğunda, bu davranış için kişiliğine uygun bir açıklama seçer, aslında yeterli veya doğru olmamasına rağmen kendileri için anlamlı olan bir açıklamanın doğruluğuna inanarak kendilerini aldatırlar ve bu açıklama süreci bilinçli farkındalıktan bağımsız olarak gerçekleşir.

Kendini aldatma kavramı, özellikle son zamanlarda Batı'da birçok araştırmaya konu olmuştur. İnsan doğasına ilişkin önemli bir yapı olan kendini aldatma ile farklı psikolojik yapılar arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Gur ve Sackeim (1979) kendini aldatma ile pozitif önyargı arasındaki ilişkiyi deneysel olarak araştırdıkları çalışmalarında, katılımcılara ses tanıma görevinden önce, entelektüel becerilerini belirleyen bir testte başarılı ya da başarısız oldukları bilgisini vermişlerdir. Sonrasında deneklerin kendi seslerini ne kadar sürede tanıdıkları ölçülmüştür. Sonuçlar; başarısızlık grubundaki deneklerin, kendi seslerini ayırt etmede daha yavaş kaldığını göstermiş; başkalarının sesini tanıma açısından ise iki grup arasında zaman farkı ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular, bireyin başarısızlığı kabullenemediği için kendini aldattığı, yani bireylerin kendini aldatmaları ile kendilerine ilişkin pozitif önyargıya sahip olmaları arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Bireyin gerçekçi olarak kendini tanıması, olumlu ve olumsuz yönlerine dair farkındalık kazanması ile sağlanabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik [PDR] hizmetlerinin amacı da bireyin kendisini gerçekçi bir şekilde tanımasını sağlamaktır. Oysa araştırma bulguları, kendini aldatan bireylerin kendiliklerine dair pozitif önyargıya sahip olduklarını, olumsuz özelliklerini görmezden gelip olumlu özelliklerini irrasyonel biçimde vurguladıklarını ortaya koymaktadır.

Bireyin gerçekte kim olduğu, hangi yetenek ve becerilere sahip olduğu ve çevresinde neler olup bittiğine ilişkin farkındalık kazanması son derece önemlidir. Birey kendisini gerçekçi bir şekilde algıladıkça, içinde bulunduğu durumun gerekliliklerine ilişkin daha fazla sorumluluk alacak, eylem ve tepkilerini daha doğru biçimde değerlendirebilecektir. Ayrıca kişinin rasyonel bir şekilde kendini tanıması, etkili problem çözme ve karar verme süreçlerinde de gereklidir (Jopling, 1996). Dolayısıyla kendilerine ilişkin yanlış bilgiye sahip kendini aldatan bireyler sorumluluk almada isteksiz davranırlar, içinde buldukları durumu objektif biçimde değerlendirmede

güçlük yaşarlar, problemlerini etkili bir biçimde çözemezler ve gerçekçi kararlar alamazlar.

Bireyin etkili problem çözme ve gerçekçi kararlar alabilme becerisine sahip olması, kendi davranışlarının sonuçlarına ilişkin sorumluluk alması, PDR hizmetlerinin amaçları arasındadır.

Westland ve Shinebourne (2009), kendini aldatma kavramını psikolojik danışma süreci açısından ele almışlar, kendini aldatan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların deneyimlerini incelemişlerdir. Psikolojik danışma sürecinde kendini aldatma kavramı, danışanın olumsuz bir durumda gerçeği inkâr etmesi ve kaçınması gibi bir dizi uyumsuz davranışlarını, çatışmalarını, sorumluluk almaktan kaçınmasını, kendilik değişimine ilişkin çelişkili tutumlarını, kendini anlamaktan yoksun olmasını, danışma sürecinde sözleşmeye uymaktan ve psikolojik danışmanla ilişki kurmaktan kaçınmasını anlama ve açıklamada, psikolojik danışmana bir perspektif sunmaktadır.

Kendini aldatan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanlar, çalışmanın sonucunda duygularını hayal kırıklığı, öfke, tedirginlik ve üzüntü olarak ifade etmişlerdir. Danışma sürecinde yetersizlik hissi yaşamışlar, kendilerini danışanla samimi bir ilişki kurabilmiş gibi hissetmemişlerdir. Ayrıca danışanları, kaba, kaçınan, suçlayıcı ve sinirli olarak algılamışlardır (Westland ve Shinebourne, 2009). Diğer bir nokta, danışma sürecinde bilgi kaynağının danışanın kendisinin olmasıdır. Kendini aldatan danışan, gerçeği kendi inandığı şekliyle anlatacak, söylediği yalana kendisi de inandığı için psikolojik danışmandan gerçeği gizlemesi kolay olacaktır. Çünkü diğer insanların yalan söyleme durumunda sergiledikleri davranış ipuçlarını sergilemeyecektir (Trivers, 2003). Dolayısıyla, kendini aldatan danışanların tutum ve davranışları, psikolojik danışmanı ve danışma sürecini olumsuz etkilemektedir.

Buna karşılık, kendini aldatan bireylerin daha az depresyon belirtileri gösterdikleri (Surbey, 2009), öznel iyi-oluşlarının arttığı (Erez, Johnson ve Judge, 1995), yarışma esnasında daha fazla motive oldukları, daha iyi performans sergiledikleri (Starek ve Keating, 1991) ve daha fazla iş doyumunu elde ettikleri (Erez ve Judge, 1994) sonuçlarına ulaşılmıştır. Peterson ve arkadaşları (2002) uygun düzeyde yaşanan kendini aldatmanın bireyin, kısa vadede stresten uzaklaşmasına yardımcı olduğunu; aşırı kendini aldatmanın ise bireyin uzun vadede uyumsuzluk yaşamasına ve kendisine dair içgörü kazanamamasına yol açtığını ifade etmişlerdir. Diğer bir deyişle, bireyin bir

noktaya kadar kendini aldatması olumlu olabilecek iken; sürekli olarak kendini aldatması, bireyin gerçeklik algısını kaybedip kişilik problemleri yaşamasına yol açabilmektedir.

İnsan yaşamını derinden etkileyen ve PDR hizmetlerinin amacına ulaşmasıyla yakından ilgili bir psikolojik yapı olan kendini aldatmanın düzeyinin belirlenmesi, hangi düzeyde gerçekleştiğinin saptanabilmesi ve psikolojik danışmanlara bir perspektif sunması açısından ölçülebilmesi gerekmektedir.

Özellikle yurt dışında kendini aldatma yapısının ölçülebilmesi için birtakım ölçme araçları geliştirilmiştir. Bunlardan ilki Sackeim ve Gur (1978) tarafından psikanalitik kurama dayalı olarak geliştirilen Kendini Aldatma Anketidir (SDQ). Anket, genellikle doğru 20 sorudan meydana gelen yedili likert tipi tek boyutlu bir ölçektir. Diğer bir ölçek Paulhus (1984) tarafından geliştirilmiş Sosyal İstenirlik Ölçeği Kendini Aldatma Alt Boyutudur. Bu alt ölçek de 20 sorudan oluşup yedili derecelendirilmiş bir ölçme aracıdır. Kendini Aldatma Alt Ölçeği, Kılıç (2011) tarafından yüksek lisans çalışması için Türkçeye uyarlanmıştır. Ülkemizde Akın (2010) tarafından geliştirilmiş Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin, alt boyutlarından biri Kendini Aldatmadır. Bu alt ölçek 13 maddeden oluşup beşli likert tipi bir ölçektir.

Yapılan araştırmalar sonucunda kendini aldatmanın kültüre duyarlı olduğunun görülmesi (Triandis, 2011), Türkiye'de yapılan uyarlama çalışmalarının işlevsel olmayacağını düşündürmüştür. Ayrıca Türkiye'de doğrudan kendini aldatma yapısını ölçmeye yönelik geliştirilmiş bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu nedenle, Türk popülasyonunda bu yapıyı ölçmeye yönelik yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip daha kapsamlı bir ölçme aracı geliştirme ihtiyacı hissedilmiştir.

Bu araştırma, bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmek için kendini aldatma ölçeğinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların öne sürülen hipotezlerle ve daha önce yapılmış araştırmalarla tutarlı olması ölçeğin geçerliğine ilişkin veri sunacağından, bireylerin kendini aldatma ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeği'nin ve elde edilen bulguların, ülkemizde kendini aldatma yapısının ölçülebilmesine ve anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.2 Problem

Bu araştırmanın birincil amacı, kendini aldatma ölçeğinin geliştirilmesidir. İkincil amacı ise, geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin veri elde etmek amacıyla üniversite öğrencilerinin kendini aldatma düzeylerinin bazı değişkenler (cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, akademik başarı) açısından incelenmesidir.

1.3 Alt problemler

A. Geçerlik için:

1. Ölçeği oluşturan maddeler uzman görüşüne göre kendini aldatma yapısını yeterli düzeyde temsil etmekte midir?
2. Bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilen bu ölçek, basit ve kararlı bir faktör yapısına sahip midir?
3. Bireylerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği Kendini Aldatma Alt Boyutu'ndan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Kendini Aldatma Ölçeği'nin iç ölçüte dayalı geçerliği yeterli düzeyde midir?

B. Güvenirlilik için:

1. Kendini Aldatma Ölçeği'nin ve alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlık güvenirliliği yeterli düzeyde midir?
2. Kendini Aldatma Ölçeği'nin testi yarılama güvenirliliği yeterli düzeyde midir?
3. Kendini Aldatma Ölçeği'nin bireylere belli bir zaman aralığında (iki hafta ara ile) uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

C. Ölçeğin geçerliğini desteklemek için:

1. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?

2. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, akademik başarıya göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.4 Denenceler

A. Geçerlik için:

1. Ölçeği oluşturan maddeler uzman görüşüne göre kendini aldatmayı yeterli düzeyde temsil etmektedir.
2. Bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilen bu ölçek, basit ve kararlı bir faktör yapısına sahiptir.
3. Bireylerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği Kendini Aldatma Alt Boyutu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Kendini Aldatma Ölçeği'nin iç ölçüte dayalı geçerliği yeterli düzeydedir.

B. Güvenirlik için:

1. Kendini Aldatma Ölçeği'nin ve alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlık güvenirliliği yeterli düzeydedir.
2. Kendini Aldatma Ölçeği'nin testi yarılama güvenirliliği yeterli düzeydedir.
3. Kendini Aldatma Ölçeği'nin bireylere belli bir zaman aralığında (iki hafta ara ile) uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

C. Ölçeğin geçerliğini desteklemek için:

1. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir.

2. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
3. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Bireylerin bu ölçekten aldıkları puanlar, akademik başarıya göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

1.4 Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2011-2012 akademik yılında Gazi Üniversitesi'ne ve 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Marmara Üniversitesi'ne devam eden 584 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Öğrencilerin BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği puanları, Kendini Aldatma Alt Ölçeği'nin kapsamı ile sınırlıdır.

1.5 Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir:

1. Çalışmaya katılan öğrencilerin, veri toplama aracındaki soruları içtenlikle ve gönüllü olarak cevapladıkları kabul edilmektedir.
2. Geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeği'nin, bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçtüğü kabul edilmektedir.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmeyi hedeflediği özellikleri ölçtüğü kabul edilmektedir.

1.6 Tanımlar

Kendini Aldatma: Bireyin özsaygısını koruyabilmesi ve kendini güvende hissedebilmesi için (Morgan, 2003) zihnin, farkındalığın azalmasını sağlayarak

kendisini kaygıya karşı koruyabilmesidir (Goleman, 2006). En kısa tanımıyla ise, kaygı ve dikkat arasındaki değiş – tokuştur.

Kaygı: Bireyin yapısında var olan, tehdit edici çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepki; bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık halidir (Babaroğlu, 2006).

Farkındalık: Neyi bildiğimizi ve neyi bilmediğimizi bilme yeteneği; herhangi bir problemi çözerken zihinsel olarak yaptığımız işlem ve stratejilerin farkında olma; değerlendirme ve düşünmeyi gerektiren ürünlerin üzerinde düşünebilme yeteneğidir (Costa, 1984).

Bilinç: Tıpta, genellikle kişinin duysal uyarınları algılayıp çevresiyle etkileşim içine girdiği uyanıklık durumu olarak tanımlanır. Bu kavram, aynı zamanda acı çekme, isteme, düş kırıklığına uğrama gibi yaşamsal deneyimlere açık olma durumunu karşılayan bir anlam da içermektedir. Bireylerin yaşantılarından ve algıladıklarından öğrendikleri bilgileri belleklerinde saklayabilme yetisi, başkalarının duygu ve düşüncelerini kendilerini onların yerine koyarak anlayabilme becerisi, dış dünyada olup bitenlerin farkında olma durumu, bilincin öteki öğelerini oluşturmaktadır (Ayhan, 2009).

Dikkat: Bilincin odağı, düşünceyi belli bir şey üzerinde yoğunlaştırabilme gücüdür (Goleman, 2006).

1.7 Araştırmanın Önemi ve Gerekeğesi

Kendini aldatma konusu, öteden beri filozofların, akademisyenlerin ve insan bilimlerinin temel sorunları üzerinde çalışan araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Çünkü kendini aldatma, kişinin yaşamın her alanındaki deneyimini *belirlemektedir* (Arbinger Enstitüsü [AE], 2010).

Nasıl bir durum ile karşı karşıya olunduğu hakkında fikir verebilmesi için şöyle bir benzetme yapmakta fayda vardır. Bebek emeklemeyi öğrenir. Evin içinde yalpalayarak dolanmaya koyulur. Olmadık yerlere girer. Debelenir, ağlar, kafasını sağa sola çarpar. Kendini kurtarabilmek için düşünebildiği tek şeyi yapar, çabalamasını daha da arttırır, bu ise sorunu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Bu bebek konuşabilseydi, içine düştüğü bu sıkıntılı durumdan eşyayı

sorumlu tutardı. Sonuç olarak kendisi aklına gelen her şeyi yapmıştır. Sorun kendisinde olamaz. Her ne kadar o bunu anlayamasa da, sorun elbette onun sorunudur. Düşünebildiği her şeyi yapmış olmasına rağmen sorun, tam da sorunun kendisi olduğunu görememesidir. Sorunun ne olduğunu bilmediği için bir çözüm de üretemeyecektir (AE, 2010).

Kendini aldatma buna benzer; sorunun gerçek kaynağının görülmesini engelleyecek şekilde gözlere perde indirir. Bunun ardından ise düşünebilecek tüm ‘çözümler’ durumu daha da kötü bir hale getirecektir.

Kendini aldatan bireyler berrak vizyonlara sahip değillerdir, çatışma yaşarlar, ekip çalışmasından kaçınırlar, sorumluluk almak istemezler. Hayatın her alanını cepecevre kuşatması ve yaşamı derinden etkilemesi nedeniyle kendini aldatma olgusu, tüm yönleriyle incelenmesi gereken çok önemli bir konudur (AE, 2010).

Watergate skandalı, 1972-1974 yılları arası Amerika’nın başkentinde gelişen ve Amerika başbakanı Richard Nixon’ın istifasıyla sonuçlanan siyasi bir skandaldır. Watergate skandalı olarak bilinen bu olay, ABD başkanı Nixon’ın, rakip Demokrat Parti’nin telefonlarını dinletmek istediğinin anlaşılması üzerine patlak vermiştir. John Dean, Watergate olaylarıyla ilgili şahitlik yapanlardan biridir ve bu olaya ilişkin konuşmaları anlatan tam 245 sayfalık beyanat vermiştir. Bu ifadede şaşırtacak kadar ince ayrıntılar bulunmuştur. Dean’in bu kadar ayrıntılı bir ifade vermesi, bir psikolog olan Ulric Neisser’i, Dean’in hafızasının hangi yönlerden doğru hangi yönlerden yanlış olduğunu bulmak için harekete geçirmiştir.

Neisser, başkan Nixon’ın kayıt cihazıyla Dean’in ifadesinin karşılaştırmış ve bu karşılaştırma sonucunda ortaya şu sonuç çıkmıştır: “Dean’in beyanı oldukça mantıklıdır, fakat tamamen yanlıştır.” İncelemeler, Dean’in bu olayları hatırlamada “hedefe yönelmiş” olduğunu göstermiştir. Neisser, bu çarpıklıkların doğasını anlamaya çalışmış ve Dean’in şahitlik yaparken olayları olduğu gibi değil, bu olaylarla ilgili fantezilerini anlatmış olduğu sonucuna varmıştır. Yani Dean, olayları olmasını istediği biçimde anlatmıştır. Bu gibi yalancı anıları bir arada tutan bağlantılar, bu olayla, arzu edilen düşüncelerdir.

Trivers (2003), bilinçli zihinden gerçeğin gizlenmesi yoluyla, insanların diğerlerinden gerçeği gizlemelerinin daha kolay olacağını savunmaktadır. İnsanların,

başkalarını kandırma veya onlara yalan söyleme girişiminde bulduklarında, birçok davranış ipuçları (yüz ifadeleri, vücut dili, göz hareketleri, tonlama, vs.) verdikleri genellikle bilinmektedir. Ancak insanlar söyledikleri yalana kendileri inanırlarsa bu ipuçlarını sergilemeyeceklerdir.

Psikolojik danışma sürecinde bilgi kaynağı, danışanın kendisidir. Kendini aldatan bireyler, olayları kendi inandıkları gibi fakat çarpıtarak yeniden kurgulanmış bir şekilde anlatabilirler. Verdikleri bilgiler gayet iyi organize edilmiştir, ancak tamamen yanlıştır. Ayrıca olayları ve olaylara verdikleri tepkileri kendi inandıkları şekilde anlattıklarından bedensel bir tepki de göstermeyeceklerdir. Bu durum da problemin tanımlanması, amaçların belirlenmesi ve müdahale planı hazırlanması aşamalarında hatalara yol açacak; psikolojik danışma sürecinin başarılı bir şekilde sonlandırılmasını güçleştirecektir.

Aldatma, yalan söyleme, hile yapma gibi kavramlar olumsuz ve yakışıksız çağrışımlara sebep olduğundan, kendini aldatma olgusuna negatif anlamlar yüklenmektedir. Fakat konunun ayrıntılarına inildikçe görülecektir ki, aldatma – aldanma ilişkisi hayatın devamlılığını sağlama, sosyal ilişkileri sürdürülebilir forma sokma gibi önemli noktalarda aktif rol oynamaktadır. Gündelik hayatta farkında olarak ya da olmayarak sıkça başvuru alan ve bireylerin hayatlarını sarmalamış olan kendini aldatma olgusunun, sadece bu özelliği nedeniyle bile araştırmaya değer olduğu düşünülmektedir.

Özellikle yurtdışında 60'lı yıllardan beri kendini aldatma kavramı üzerinde bir ilgi söz konusudur. Yurtdışında yapılan araştırmalara baktığımızda; bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmek için ölçekler geliştirilmiş, kendini aldatma ile farklı değişkenler (özyığı, kendini tanıma, özgüven, benlik kontrolü, iyimserlik, kültür, ahlak, farkındalık, vs.) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yurt içinde kendini aldatma kavramı üzerine araştırma olup olmadığı ile ilgili literatür taraması neticesinde, yalnızca iki araştırma olduğu tespit edilmiştir. İnsanı ilgilendiren her alanla bu kadar iç içe olan ve Freud'un, her insan muhakkak bu stratejiyi kullanır dediği kendini aldatma stratejisi üzerine çok az araştırma olması, bu mekanizma üzerinde durulmasını gerektirmektedir.

Bu araştırma, Türkiye’de bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmeye yönelik ölçek geliştirmeyi amaçlayan ilk araştırmadır. Geliştirilen Kendini Aldatma leğinin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin veri toplamak amacıyla, bireylerin bu ölçekten aldıkları puanların cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve akademik başarı değişkenleri açısından incelenmesi de uygun grmştr. Geliştirilecek bu ölçeğin birçok alana katkı sağlayacağı ve faydalı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Kuramsal görüşler başlığı altında, çeşitli kuram ya da kuramcılarının kendini aldatma kavramına ilişkin yaklaşımları açıklanmıştır. Kuramsal görüşler açıklanırken, savunma mekanizmalarını ilk kez ortaya koyan kuram olması sebebiyle psikoanalitik kurama, ölçek geliştirme sürecinde kuramsal dayanak olarak alındığı için bilgi işleme kuramına ve bilişsel kurama daha geniş yer verilmiştir.

İlgili araştırmalar bölümünde, kendini aldatma yapısını ölçmek için geliştirilmiş araçlar ortaya koyulmuş; kendini aldatma ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Kendini Aldatma Kavramı İle İlgili Kuramsal Görüşler

Kendini aldatma kavramının doğasında temel bir paradoks olması nedeniyle bir tartışma mevcuttur, çünkü p'ye inanan birey ile p olmayana inanan kendini aldatan birey aynı bireydir ve çelişkili inançlara sahiptir. Yani kendini aldatan birey aynı zamanda hem p'ye hem de p olmayana inanır. Demos (1960), Greenwald (1988) ve Sackeim ve Gur (1978) gibi çeşitli bilim adamları bu temel paradoksa çözümler üretmek için girişimlerde bulunmuşlardır (Akt. Henzi ve Petrus, 2000).

2.1.1 Kendini Aldatma:

Stanford Felsefe Ansiklopedisi'nde (2010) kendini aldatmanın tanımı şu şekilde yapılmıştır: Güçlü kanıtların varlığına rağmen, duygu ve isteklerin, elde edilmiş ve saklanan inancın tarafını tutması yoluyla o inancın sürdürülmesidir.

Diğer bir tanımla, bireyin bilinçdışı bir eğilimle, kendini mevcut durumundan daha olumlu bir konumda ve gerçekte olduğundan daha fazla yetenek ve beceriye sahip olarak algılamasıyla ilişkilidir. En genel anlamda kendini aldatma; bireyin uyumsuz ve kötü yönlerini kendinden gizlemesi olarak ele alınabilir (Akın, 2010).

Güncel teorisyenler kendini aldatmayı, anksiyeteyi azaltmak ve kendilikle ilgili pozitif bir önyargıyı teşvik etmek amacıyla psikolojik bir savunma yolu olarak (Paulhus, 1986; Paulhus ve Suedfeld, 1988) tehdit edici tutarsız bilginin nedenli ve motive olunmuş bir biçimde farkında olunmadan seçilerek bilinçten süzülmesi (Sackeim ve Gur, 1978) şeklinde nitelendirmektedirler. Kendini aldatma ile ilgili yeni formülasyonlar -her ne kadar örtüşmenin derecesi ile ilgili tartışmalar olsa da- Freud'un bastırma ile ilgili fikirleri ve benzer olayları psikolojik olarak ele alış biçimi ile örtüşmektedir.

Demos 1960'da kendini aldatma üzerine bir makale yazmış ve bu kavramla ilişkili temel meselelerin ortaya konmasına hizmet etmiştir. Demos kendini aldatmayı, ilk olarak kavramın paradoksal biçimine sadık kalarak açıklamaya çalışmıştır. Demos'a göre, hem p hem de p olmayana aynı anda inanma formülünü ortaya koyduğu paradoksu ortadan kaldırmak, kendini aldatma kavramındaki paradoksu ortadan kaldırmaktır. Bunu çözmeye yönelik önerisi ise, kendini aldatanın birbiriyle bağdaşmayan iki inancı bilinçli olarak ve aynı anda taşıdığı halde, inançların birini "fark" etmediği varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle kendini aldatan, içlerinden birini fark etmediği için karşılaştırmadığı ve dolayısıyla uyumsuzluklarını görmediği sürece her iki inancı da koruyabilmektedir. Ayrıca, kendini aldatan bireyin her iki inancı da bilinçlidir; ama birey, bunlardan birinin farkında değildir (Akt. Fingarette, 2003).

Jean Paul Sartre, Fransızca "mauvaise foi" olan "bad faith" kavramı üzerinde durmaktadır. Mauvaise foi deyimindeki bakış açısı, bilgi ve bilgisizlikten çok, bir kötü niyet meselesiyle uğraştığımız şeklindeki görüşü yansıtır. Sartre'ın ele aldığı vakaların kendini aldatma vakaları olduğu gayet açık olan örneklerdir. Dolayısıyla Sartre'ın spesifik formülasyonlarının "bad faith" yani "kötü niyet" olarak değil de, "kendini aldatma" olarak çevrilmesi doğrudur (Kirby, 2003).

Sartre sorunun seçim, irade, amaç ile ilgili olan yönü üzerinde durur. Üstelik kendini aldatmayı varoluşsal ve ahlaki bağlam içinde ele alır. Sartre'a göre kendini aldatma, çelişkili kavramlar oluşturma sanatıdır. Seçim yapmada özgürlüğün farkına varma, anksiyete ve kedere neden olur. Kendini aldatmanın özü, bilincin bu kaygı ve keder durumundan kurtulmanın bir yolu olarak özgürlük ve sorumluluğun inkârıdır (Westland ve Shinebourne, 2009).

Bireylerinin bilişlerinin farkında olmalarının zorunlu olduğunu öne süren bakış açısı, kendini aldatma kavramının paradoksal bir yapı içerdiği görüşünü desteklemektedir. Bu paradoks, Sartre tarafından şöyle formüle edilmiştir: Yalan söylenen ve yalan söyleyen kişi aynıdır, bu durum kendimi yalan söyleme yeteneğine hem de kendimden gizlediğim aldanma kapasitesine sahip olarak kabul etmem gerektiğini göstermektedir. Gerçeği kendimden daha dikkatli biçimde gizleyebilmem için aynı zamanda gerçeği çok iyi bilmem gerekmektedir. Ayrıca bu farklı zamanlarda değil, bir anda gerçekleşmelidir (Akın, 2010).

Sartre, insanın kendini uykuya bıraktığı gibi, 'kendini aldatma'ya bıraktığını söyler. Bu durum, varlığımızın kendiliğinden belirlenimidir. Çünkü uykuya dalarken bir ölçüye kadar gerçekten bir şey yaparız, ama yaptığımız şey üzerinde düşünmeyiz; çünkü insanın uykuyu beklediği olgusu üzerine düşünmesi, uykunun gelmesini engeller. İnsan, uykuya dalarken amaçlı olarak hareket eder, ancak amacı üzerine düşünmez. Ayrıca hem kendini aldatmada, hem de uykuya dalmada birey, normal olarak kaygıya neden olan etmenlerden amaçlı bir şekilde uzaklaşmaktadır (Fingarette, 2003).

Penelhum, Canfield ve Gustafson (1966) gibi kendini aldatmanın başkasını aldatma olarak algılanması düşüncesine karşı çıkar. Ayrıca aksini gösteren güçlü kanıtlara rağmen inanmanın, kendini aldatma konusunda gerekli olduğunu ancak yeterli bir koşul olmadığını söyler. Bunun yanında kendini aldatan bireyin kanıtları bilmesi ve bunların anlamını kavraması gerekmektedir. Kendini aldatma, bir çatışma durumudur, kendini aldatan birey hem inanma ölçütlerini hem de inanmama ölçütlerini kısmen karşılar ve güçlü kanıtların işaret ettiği şeyi gördüğünü ancak buna inanmadığını ifade etme eğilimindedir. Kendini aldatan birey inandığını söylemek için hangi nedenlerin ve aynı şekilde inanmadığını söylemek için hangi nedenlerin bulunduğu sorusuna yanıt verir. Penelhum, kendini aldatma için gerekli ve yeterli olan ölçütleri şu şekilde sıralamıştır:

1. (Kendini aldatan) Bireyin güçlü kanıtların varlığına rağmen inanması,
2. Bireyin bu kanıtların farkında olması
3. Bireyin bu kanıtların anlam ve önemini bilmesi.

Neticede bu anlayışta da Demos'un dediği gibi bireyde, birbiriyle bağdaşmayan iki inanç birlikte var olmuştur. Aniden eşinin ölüm haberini alan bir kadın örneğinde; kadın bu haberi aldığı anda o kadar sarsılmıştır ki, bu haberi özümsemesi zaman alabilir.

Kadın eşinin ölümünün doğru olduğunu bilir; ancak buna inanamaz. Yani kanıtların işaret ettiği yeri görür, ancak bunu kabullenemeyecek kadar sarsılmıştır. Bu durum zamanla kendini aldatmaya dönüşür. Yani kadın, derinlerde doğru olduğunu bildiği şeyin aslında doğru olmadığına kendini ikna etme çabası içerisindedir. Kadın, kanıtların işaret ettiği rahatsız edici olan gerçeğin varlığından bir şekilde “kaçmak için”, kanıtların aksine inanmaya kendisini ikna ederse, işte o zaman net bir biçimde kendini aldatmaktadır. Burada kadının amacı, o gerçeğin vereceği üzüntüden kaçmak ve kendini korumaktır.

Fingarette (2003), Penelhum’un belirlediği üç ölçüt üzerine dördüncü bir ölçüt olarak “amaçlılığı” koymuştur. Ona göre, kendini aldatma için en temel ölçüt “amaçlılıktır.” Bir kimse aslında doğru olmadığını bildiği bir şeye inanmaya kendini ikna etmişse, o kişiyi kendini aldatan birey olarak tanımlamak doğrudur. Normalde bunu yapmak için bir güdü olduğunu varsayabiliriz. En genel ifade ile bireyin üzüntüden kaçmak ya da hazzı maksimuma çıkarmak için kendini aldattığını düşünürüz. Kendini aldatmadaki güdü ne olursa olsun, aslında en önemlisi, kendini aldatmanın kendi içinde bir amaçlılık içerdiğiidir. Bu içsel amaçlılık, “kendini inanmaya ikna etme”, “kendine yalan söyleme”ye yansır.

Mele’e göre (2001) kendini aldatma iki şekilde meydana gelir. Bunlar: “*açık kendini aldatma*” ve “*çarpıtılmış kendini aldatma*”dır. Açık kendini aldatmada insanlar, ciddi bir hastalıklarının olmadığı gibi, doğru olmasını istedikleri bir şeye inanarak kendilerini aldatırlar. Çarpıtılmış kendini aldatmada ise birey, içinde bulunmak istemediği duruma inanır. Buna verilebilecek en tipik örnek ise şudur: Kıskanç, güvensiz bir koca, böyle bir durumda olmak istememesine ve çok zayıf kanıtların varlığına rağmen, eşinin bir ilişkisi olduğuna inanır. Bu durumda, koca, güçlü kanıtların varlığına rağmen yanlış olan bu inancı benimsemektedir.

Psikanalizin temellerini, histeri hastalığı üzerine yaptığı araştırmalarla atan Freud, Mele’in yaptığı bu genel ayrımı, hastalık üzerinde ortaya koyarak daha özel bir şekilde yapmıştır. Freud, hastalığa sebep olan nedenlerin hastanın kendisine sorulması gerektiğini ve yanıtı hastanın bildiğini düşünüyordu. Fakat zamanla, problemin özünü bilmediklerini görmüştü. Bunun üzerine Freud, histeri hastalığını iki bölüm olarak tanımladı: biri, probleme neyin sebep olduğunu bilmeden ve hiçbir fiziksel sebebi olmadan felç olma, kör olma ya da bayılma gibi semptomlar gösterme; diğeri ise

istenmeyen problemi bastırmadır (repression). İlkinde hasta çarpıtılmış kendini aldatma belirtisi göstermektedir, çünkü gerçekte hasta olmak istememekte, ancak hastalık semptomları göstermektedir, yani içinde bulunmak istemediği duruma inanmaktadır. İkincisinde ise, hasta hastalığını görmezden gelmekte, sağlıklı olduğuna inanmaya çalışmaktadır. Burada da birey, olmasını istediği duruma inanarak kendini kandırmaktadır.

Kendini aldatma kavramını inceleyen araştırmalar neticesinde ortaya çıkan ve birbiriyle tezatlık gösteren görüşler maddeler halinde yazılabilir:

- Bazı araştırmacılar, kendini aldatmanın amaçlı ve kasıtlı, bazıları ise bilinçdışı bir süreçle gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. William James'e göre kendi hayatı, ilgilenmeyi kabul ettiği hayattır ve yalnızca farkına vardığı parçalar zihnini şekillendirmektedir. Eğer seçici ilgiler olmazsa, yaşam tam anlamıyla bir kaos olur (Akt. Goleman, 2006). James için dikkat, bir arzu ve istek işidir. Yani bilinçli bir biçimde (amaçlı ve kasıtlı olarak) neyin kabul edileceğine karar veren bir seçimdir. Diğer taraftan psikanalizin kurucusu Freud için ise dikkat, bilinçsiz zihindeki (bilinçaltı) güçler tarafından şekillendirilmektedir. Burası bilinçli seçimlerin erişebilecekleri bölgenin dışındadır. Hem James, hem de Freud'un söylediklerinin doğruluk payı vardır. Çünkü dikkat, bilinçli ve bilinçdışı güçler tarafından yönetilmektedir.
- Bazı araştırmacılar kendini aldatmanın bireyin benliğinin ya da zihninin ikiye bölünmesi sonucunda gerçekleştiğini savunmuşlardır. Bu durumda Sartre benliğin bir bölümünü aldatan, diğer bölümünü aldanan olarak görürken; Freud da bilinçdışının bilinci kandırdığını ifade etmektedir. Diğer yandan bazı çalışmalarda da, bu bölünmenin gerekli olmadığı ileri sürülmektedir.

2.1.2 Psikoanalitik Kurama Göre Analiz:

Dostoyevsky Yeraltından Notlar'da şöyle yazmaktadır: "Herkesin herkese değil; sadece arkadaşlarına anlattığı hatıraları vardır. Zihninde, arkadaşlarına bile açıklamadığı, yalnızca kendisinin bildiği sorunlar da vardır; bunlar gizlidir. Fakat bir kimsenin kendisine bile söylemekten korktuğu başka şeyler de vardır. Ve her iyi insan

zihninde depolanmış bunun gibi birçok şeye sahiptir.” Dostoyevsky’nin bu gözlemi, düğüm olmuş bir soruyu gündeme getirmektedir: İnsanın çarpıtılmış düşünceleri hangi kategoriye girmektedir?

İnsanların kendilerinden bile sakladıkları sırları vardır. Bu sırları kendilerinden gizlemeye çalışırken düşüncelerini çarpıtırlar. Yani çarpıklık diğer insanlara anlattıklarında değil, hafızalarında. Bireylerin bu gibi sırlarını ortaya çıkarmak için düzenlenmiş tekniklerden biri psikanalizdir; bu gibi sırların saklanması, Freud’un “bastırma” olarak adlandırdığı olaydır.

Freud’un savunma ve bilinçdışı öğretisi, kendini aldatmaya değinen, en ayrıntılı şekilde işlenmiş, en kapsamlı şekilde uygulanmış çağdaş öğretilerdir. Savunma; bilincin, bilince ulaşmaya çalışan bir şeyi bilinçaltında tutmayı amaçlayan bir çabasıdır. Savunmacı tutumda sadece dışavurumu değil, bu tutumun varlığı da gizlenmektedir. Savunmada tipik olan insanın kendisinden bir şeyler “saklamasıdır”. Savunma mekanizmaları, sırları kendimizden saklamanın reçetesidir. Savunmaların işlevleri, dikkati çarpıtarak o acıyı tamponlamaktır (Osborne, 2006).

Bastırma; psikanalizin temel taşıdır, çünkü bütün savunma mekanizmaları bunun üzerinde durmaktadır. Freud “bastırma” adlı makalesinde bir tanımlama yapmaktadır: “Bastırmanın özü, basit olarak, bir şeyi reddetme işleminin ve o şeyi bilinç dışında tutmanın altında yatmaktadır. Yani psikolojik acı uyandıran şeyler, farkındalıktan uzak tutulmakta ve saklanmaktadır. Farkındalık azaltılarak, zihinsel acılar azaltılır. Yakın akrabaların kaybının inkârı gibi. Acılar çok çeşitli olabilirler: travma, “tahammül edilemez düşünceler”, dayanılmaz duygular, kaygı, suçluluk, utanç ve bunun gibi (Osborne, 2006).

Bastırma, psikanaliz oyununda başrolü oynar. Acı veren anlar veya tehlikeli dürtüler, zihinsel ıstırabın ağırlığını hafifletmek için bastırılırlar. Fakat bu taktik, yarı yarıya başarılı denilebilir. Çünkü farkındalıktan uzaklaştırılarak bastırılmış acılar, dikkati çarpıtır ve bu da kişiliğin sapmasına neden olur. Psikanalizin yapmaya çalıştığı, bu savunmaların üstesinden gelmek ve boşlukları doldurmaktır (Corsini ve Wedding, 2011).

Acıların dağılması, bireyi yenilgiye uğratan niteliktedir. Eğer bastırma çok fazla ise, acılar dışarı sızar. Birey, çevresindeki yaşantıları ve başkalarının duygularını

anlayabilme yeteneğini kaybeder. Bazen birey, gerçekleri algılasa bile, bunların kendi üzerinde bıraktığı duygusal etkiyi yaşayamamakta, acısını hissetmekte başarısız olabilmektedir (Goleman, 2006).

Acıdan sakınmak için kullanılan zihinsel manevralar, insanların kendilerine oynadıkları dikkate yönelik oyunlardır. Bunlar devekuşu politikasını yerine getiren araçlardır. Bu kendini kandırma yöntemleri, psikoanalitik seanslarda geçerli değildir. Freud'un vurguladığı nokta şudur: "Her insan bunları kullanır."

Freud (1957) kendini aldatma durumunda bireyin aynı zamanda hem aldatan hem de aldanan konumunda olduğunu söyler. Bilinçaltı; bireyin bilinçli olarak ulaşamadığı, kaygı yaşatan yahut tehdit edici tüm düşünceleri içinde barındırır. Freud'a göre kendini aldatma, bilinçaltının bireyi kaygı yaratan olaylardan korumak amacıyla, bilincin gerçeğe ulaşmasını bir şekilde sınırlaması ve kaygı yaşatan durum veya olayı, daha az kaygı yaratan durum veya olayla değiştirmesiyle gerçekleşir. İki insanın birbirini aldatmasına benzer şekilde, bilinçaltı da bilinci aldatmaktadır. Aynı zamanda Freud bastırma kavramında, bireyin kendisine rahatsızlık veren herhangi bir bilgiyi bilinçli farkındalıktan uzaklaştırdığını vurgular. Burada bastırma ile kendini aldatma yapılarının benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Psikoanalitik literatürde tanımlanan en yaygın savunmaların kısa tanımları ve nasıl çalıştığının küçük bir incelemesi aşağıda bulunmaktadır (Corsini ve Wedding, 2011):

Bastırma: Freud, bastırma sözcüğünü, bir düşünce, uyarı veya anıyı farkındalıktan uzak tutmak için yapılan basit bir savunmayı ifade etmek için kullanmıştı. Bastırma, "bireyin unuttuğu sonra da unuttuğunu unuttuğu" savunma biçimini ifade eder. Bir bilgi bir kez bastırıldığında, bunun bastırılmış olduğu gerçeği de unutulur, böylelikle bunu hatırlamak için de hiçbir dürtü harekete geçmez. Kabul edilemez cinsel arzular, saldırgan dürtüler, utanç verici fanteziler, acı verici duygular ve rahatsızlık veren hatıralar yetişkinler tarafından bastırılırlar.

Freud, bastırmayı bir kaçış olarak görmekte ve patolojik bir mekanizma olarak tanımlamaktaydı. Çünkü bastırma, kişinin bilincini sınırlıyor, bilinçdışıdaki problemler de kişinin ruhsal yapısını ve somatik sistemini olumsuz yönde etkiliyordu. Travma teorisi de bunun bir göstergesi olduğu için Freud, bu konu üzerinde de çalışmıştır. Hatta

hastaların geçmişte yaşadığı travmaları araştıran ve dinleyen ilk hekim Freud'dur. Freud'un, hastalarından dinlediği hikâyelerinden; kişilerin yaşadığı kötü deneyimlerin bastırılması sonucunda psikolojik rahatsızlıkların başladığı ortaya çıkmıştır (Knafo, 2009).

İnkâr ve Tersine Çevirme: İnkâr, olayları oldukları gibi kabullenmeyi reddetmektir. Olayın tamamı bastırmada olduğu gibi farkındalıktan silinmese de, gerçekler olayın aslını karartmak için değiştirilirler. "Senden nefret ediyorum", "senden nefret etmiyorum" haline gelir. İnkâr, acı veren kayıplara karşı verilen en yaygın ilk tepkidir; kendilerine birkaç gün ya da hafta ömrü kaldığı söylenen hastalar, genellikle bu gerçeği inkâr ederler.

Olayları tersine çevirme, inkârı bir adım ileriye götürmektir. Gerçek inkâr edilir ve sonra da tam tersine dönüştürülür. "Bizden nefret eden" bir insan, bize, "bizi çok sevdiğini" söyleyebilir. Ya da çok mutsuz olan biri mutlu olduğunu ifade edebilir. Eşini kaybeden erkek, onun hala hayatta olduğunu iddia edebilir.

Yansıtma: Eğer duygular baş edilemeyecek kadar fazla ise, zihin onları uzaklarda bir yerlerde işler. Duyguları uzaklaştırmanın bir yolu, onlar kendimize ait değillermiş gibi davranmaktır. Duyguları başka birine atfetmek için, önce kaygı uyandıran fikir, duygu ya da uyarıyı inkâr eder ve farkındalık alanından uzaklaştırmaya çalışılır. Sonra da bu duygular başka birinin üzerine yerleştirilir. Tersine çevirme gibi yansıtma da, inkâr edilen ve bilinçaltına itilen verileri başka biçimlere dönüştürür. Bir kez değiştirilen bu bilgiler, bu haliyle farkındalığa ulaşır.

Yalıtma: Deneyimlerin kısmi olarak boş bırakılması, yani yarı inkârıdır. Tatsız bir olay değil, fakat bu olayın uyandırdığı duygular bastırılır. Bu metotla ayrıntılar farkındalık alanında kalabilirler, fakat istenmeyen özelliklerinden arınmışlardır. Burada gerçekler aynı olarak kalır, ancak bunlarla birlikte ortaya çıkması gereken duygulardan yoksundurlar.

Akılçılaştırma (Mantığa Bürüme): En yaygın stratejilerden biri olan akılçılaştırma, hoş gitmeyen uyarıların üzerini daha kabul edilebilir olan bir paravan ile örterek, gerçeğin inkâr edilmesine olanak verir. Sonuçlar aynen kalır; fakat bunun gerisindeki gerçek nedenler, yerine sahtesinin koyulması kanalıyla çarpıtılırlar. Maçı

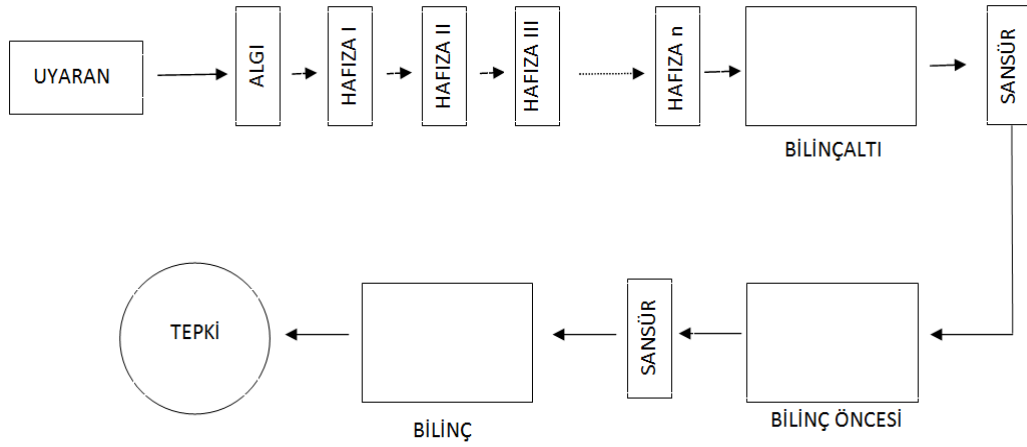
kaybeden futbolcular, bunu hakemin hatalı kararlarına bağlarlar. İnandırıcı mazeret ve özür icat etmek de mantığa bürüme sinyalidir.

Yüceltme: Birey kaygı verenin yerin tehlikesiz olanı geçirerek, uygun olan bir nesneyi alarak kabul edilemez olanı dolaylı olarak ikna eder. Bir diğer açıklaması da şöyledir: Sosyal olarak kabul edilemez olan dürtünün yerini, kabul edilebilir olan alır. Bu strateji, içgüdüleri bastırmaktansa onların dışarıya yansımalarına izin verir; çılgının bir şarkıda kendini bulması gibi.

Savunmalar farkındalık yüzeyinin altında çalışıklarından bireyler, bazen geçmişe dönüp baktıklarında bunlardan birini kullanmış olduklarının farkına varırlar. Matthew Erdelyi, psikoloji sınıfındaki öğrencilerine bir anket uygulamış ve bunun sonucunda, hemen hepsinin, kaygı verici düşünce veya hatıraları farkındalıktan uzak tutmak için kasıtlı olarak bastırmaya çalışıklarını söylediklerini görmüştür (Goleman, 2006).

Psikoloji'deki pek çok fikir gibi, zihnin işleyişiyle ilgili görüşler, ilk kez Freud tarafından ortaya atılmıştır. 1900 yılında yayımladığı 'Rüyaların Yorumu' adlı kitabında Freud, zihnin bilgileri nasıl ele aldığını gösteren bir model ortaya koymuştur. Bu modelde Freud, zihnin bilgileri alış, kullanım ve depolayış yollarına dair pek çok dikkate değer tahminde bulunmuştur.

Freud'un modelinde bir dizi istasyon vardır. Onun ruhsal aracındaki ilk nokta, "algılama" olmuştur. Bu noktada zihin, duyuusal uyarınları içine almaktadır. Bu modelde son noktayı da "tepki verme" yani motor aktivite oluşturmaktadır. Davranış bilimlerinde "uyarı – tepki" arasında kalıp "kara kutu" olarak isimlendirilen alan, Freud için en değerli bölgedir. Freud; uyarı – tepki arasında kalan kara kutudaki bu boşlukları doldurmaya çalışmıştır.



Şekil 2.1: Freud'un Zihin Modeli: Bilgi, çok çeşitli hafıza alt-gruplarından geçer; en sonunda bilinçaltından ve önbilinçten geçerek sansürler yoluyla bilince ulaşır. Bir tepki, bunları takip edebilir (Goleman, 2006).

Freud, ruhsal aracın yön algısı olduğunu ifade etmiştir. Yani bilgi, doğrusal olarak “akmaktadır”. Bilgiler zihin içinde bir yerden bir yere nakledilmekle kalmayıp aynı zamanda biçim de değiştirebilirler. Bilgi naklinin her noktasında bir seçicilik söz konusudur. Kavranılan olayların bazıları zihinden geçmeyi başaramazken, bazıları hayatta kalmayı başarırlar (Goleman, 2006).

Farkındalık alanına gelen düşünceler zararsız ise bu durumda bir tehlike söz konusu olmaz. Fakat eğer bu düşünceler bir çeşit yasak düşünceler ise o zaman Freud, bunların bilinçaltı, önbilinç ve bilince geçişleri sırasında bir takım değişiklikler geçirip bozulmalarının olası olduğunu söylemektedir. Zihindeki bu bağlantılarda çeşitli sansürlerin iş başında oldukları görülmektedir. Özellikle uyanırken bu sansürler yasak düşünceleri bilinçten uzak tutarlar. Freud'a göre yasak düşünceler maskelenmiş şekilde rüyalarda, bilinç bölgesine sızmaktadır. Freud, hiçbir bilginin sansürden geçmeden bilinçaltından farkındalık alanına ulaşamayacağını söylemiştir. İşte kaygı uyandırabilecek materyallerin süzüldüğü nokta tam burasıdır.

Freud'a göre iki çeşit sansür vardır. Birincisi, istenmeyen anıları seçer ve bunların önbilinç bölgesine girmelerini engeller. İkincisi, önbilinç ve bilinçli zihin arasında destek işlevi görür. Tehlikeli bilgiler önbilinçten sızmış ve farkındalığın

sınırlarında geziniyor olsalar da, bu ikinci sansür kolay karşılaşılmayan bu tehlikeli gerçekleri bu bölgeden çekip çıkarabilir.

Freud gibi Sullivan da, kuramında kaygıya geniş yer vermiştir. Kaygıyla başa çıkmak için kullanılan mekanizmalardan biri “seçici dikkatsizliktir.” İnsanlar, kaygı verici bilgiyi görmezden gelip reddederken, seçici dikkatsizliği kullanırlar. Örneğin; eşyle tartıştıktan sonra bir kadının güvenlik duygusu sarsılabilir. Kadın artan kaygılarını, daha az tehdit edici şeyler düşünerek gidermeye çalışır. Ancak Freud tarafından açıklanan savunma mekanizmalarında olduğu gibi, kaygının kısa sürede azalmasının bir bedeli vardır. Bu tip bilgilere gittikçe daha az dikkat gösteren insanlar, gerçeklikle ilgili yanlış izlenimler oluşturmaya başlarlar. Bu taktik, sorunlarla başa çıkmada son derece etkisizdir (Burger, 2006).

Seçici dikkatsizliğe benzer kaygı giderici stratejilere başvurmanın bir sonucu da, kişinin bir süre sonra kim olduğuna dair yanlış bir anlayış geliştirmesidir. Bu süreç, Sullivan’ın söz ettiği “kişileştirmeler” (yani kendimiz ve diğer insanlar için oluşturduğumuz zihinsel imgeler) açısından önemlidir. Sullivan’a göre, bireylerin kendileriyle ilgili imgeleri üç ana sınıfta ele alınabilmektedir. “İyi ben kişileştirmesi” hakkında iyi hissettikleri, geçmişte ödüllendirilmiş olan yönlerinden oluşmaktadır. En önemlisi de, bunlar güvenlik duygusuyla bağdaştırdıkları ya da kaygı duygusu yaşamadıkları davranışlarıdır. Bunun karşıtı olan “kötü ben kişileştirmesi”, düşünmek istemedikleri, geçmişte ödüllendirilmemiş olan deneyimlerini içermektedir. Bu davranışları kaygıyla özdeşleşmiştir (Burger, 2006).

Sullivan’ın kuramında “iyi - ben” ve “kötü - ben” kişileştirmeleri bilinç düzeyinde yer alır. Ancak Sullivan, üçüncü bir kişileştirme de belirlemiştir: “ben-değil”. Bu kişileştirme, insanların tehdit edici buldukları için kendilik sistemlerinden “çözüştürdükleri” ve bilinçaltında sakladıkları yönlerini yansıtmaktadır. Sullivan’a göre insanlar, ben – değil kişileştirmelerini sadece uyurken ya da şizofren olduklarında fark eder ve deneyimlerler. Çözüştürme kavramı, Freud’un bastırma kavramına benzer. Bastırma gibi çözüştürme de, kabul edilemeyen düşünceleri bilinçten uzak tutmak için sürekli bir enerji harcamayı gerektirir.

Sullivan, Freud gibi kaygıyla başa çıkmada kullanılabilecek bazı güvenlik mekanizmaları oluşturmuştur.

Seçici Dikkatsizlik: “Hoşuma gitmeyenleri görmem” anlayışına dayalıdır. Seçici dikkatsizlik, günlük mücadelelere karşı verilen tamamen belli amaçlı tepkidir. Bu mini inkâr yoluyla, bir kimse yaşantısının fazla veya az anlamlı ayrıntılarının sonsuz sayılarının farkında varmaz.

Otomatizm: “Yaptığının farkında değilim” esasına dayalı olan bu güvenlik mekanizmasında, birey yaptıklarının çoğunu farkındalık dışında otomatik olarak gerçekleştirmektedir. Otomatikleşmiş etkinliklerin bazıları, güdülerin ve dıştan gelebilecek etkilerin tam olarak anlaşıldığı takdirde rahatsızlık verebilecek deneyimlerin unsurlarının üzerini kaplar.

2.1.3 Bilgi İşleme Kuramına Göre Analiz:

Goleman (2006), savunmaların kendi kör noktalarını yaratma yolunu, bir bilişsel kuram olan bilgi işleme kuramına dayalı zihin modeliyle açıklamaya çalışmıştır. Ona göre kendini aldatma, kaygı ve dikkat arasındaki değiş – tokuştur. Zihin, farkındalığın azalmasını sağlayarak kendisini kaygıya karşı koruyabilmektedir. Bu mekanizma bir kör nokta yaratmaktadır: Kör nokta dikkatin bloke edildiği ve kişinin kendisini aldattığı bölgedir. Bu gibi kör noktalar, kişinin psikolojisinden sosyal hayatına kadar yaşantısının tüm önemli alanlarında ortaya çıkabilmektedirler.

Zihnin savunma alanı vardır diyen Goleman, “acı ve farkındalık” arasındaki değiş – tokuşu, beynin ağrıları maskeleyerek acılara tahammül etme yeteneğine bağlamaktadır. “Hem de beyin, azalmış farkındalık pahasına da olsa bu kabiliyetini kullanır” der.

Beynin temel tasarımı her çeşit acı ile nasıl başa çıktığımızı dair bir prototip sunar. Psikolojik acılar ve sosyal endişeler de bu acılara dâhildir. Acı da tıpkı görme ve duyma gibi bir duyudur. Acının da kendi sinir sistemi ve nöral devreleri vardır. Kökeni zihinsel ya da fiziksel olsun, acı kendi sinyallerini azaltabilen bir sistem yolu ile beyinde kaydedilmektedir. Beynin yapısı, acılardan kurtulup rahata kavuşmak ve rahatlığın algılanması üzerine inşa edilmiştir. Acı, genellikle iyileşmeye yardımcı olan tepkilere yol açar, geri çekilme, dinlenme ve azalmış faaliyet gibi.

Güç ve acil durumlara karşı verilen acıları uyuşturmaya yönelik tepkiler, aslında huzurlu ve teslim olmuş bir ölümden çok, hayatta kalmak için zarifçe tasarlanmıştır. Yırtıcı bir hayvanın saldırısı bunun için iyi bir örnek teşkil eder. Tam anlamıyla dehşet, bireyi felce uğratar. Fakat yırtıcı hayvanın yarattığı tehlike, meydan okuma mekanizmalarını harekete geçiren eylemleri gerektirmektedir. O anda, sakin olup acıyı ve şiddeti hafifletmekten daha iyi ne olabilir? Aslında bu, hayat kurtaran bir tepkiye imkân verir. Çünkü korku ve panik içinde bulunulan durumun daha az bulanık olmasını sağlamaktadır. Aynı şekilde kendini aldatma mekanizması da, bireye acı veren durumlarda, bireyin soğukkanlı olmasına olanak sağlayabilmektedir. Bu yüzden, bu mekanizma tüm insanlarda bulunmaktadır, hayatta kalabilmek için.

Acı ile dikkat arasındaki değiş – tokuş, hem psikolojik hem de sosyal alanda boşluk bulmuş bir örneğe işaret etmektedir. Modern insan için fiziksel acı nispeten seyrek rastlanılan bir olaydır. Oysa psikolojik acılar çok daha yaygındır ve bu acıların tarifi zordur. Tıpkı bireyin özsaygısını yitirmesi, endişe, korku ve kayıplar yaşaması, mali problemleri, az konuşan bir eşinin olması gibi. Bu tip problemler tek ve basit bir çözümlerle halledilemez ve böyle sorunlarda ne savaş ne de kaçış tatmin edicidir. Savaşmak sorunları daha da kötüye götürebilir, kaçmak da bundan farklı bir etki yaratmaz.

Beynin taktığı şudur: Beyin, farkındalığı göz ardı ederek fiziksel acılarla haşır neşir olurken aslında bir yandan da hem psikolojik hem de sosyal yaralarla uğraşmaktadır. Acının algılanması, acıları görmezden gelerek hafifletebilme yeteneğini de içermektedir. Bu örnek, insan davranışının her önemli alanında sürekli tekrarlanır (Goleman, 2006).

Dikkat, varoluş için çok önemli olan bilgilerin toplanmasıdır. *Kaygı*, bu bilgileri bir tehlike, bir tehdit oluşturduklarında verilen tepkidir. Bu ilişkinin ilgi çekici tarafı apaçık ortadadır: Bireyler dikkatlerini ya da ilgilerini, tehlikeleri inkâr etmek için kullanabilirler. Böylece kendilerini kaygı ve endişelerden uzak tutarlar. Bunu da ‘çarpıtılmış dikkat’ yoluyla yaparlar. ‘Çarpıtılmış dikkat’, uzaklarda bir hayal gibi görünen kaygıların, yanlış anlamlar verilmiş sözlerle bastırılmasıdır. Bu, bazı yönlerden yararlı bir kendini aldatma mekanizması iken bazı yönlerden zararlıdır.

Bir resim etrafındaki çerçeve, bakışları çerçevelediği alana odaklayan ve çerçeve dışındakilerin görünmesini engelleyen görsel bir yol göstericidir. Resmin içinde ve

dışında ne olduğunu tanımlar. Böylece bireyler de çerçevenin kendisinden çok çerçevelenmiş olanın farkına varırlar. Bunun dikkatle ne ilgisi var? Dikkat, bireylerin neyin farkına vardıklarını tanımlar. Ama böyle bir incelik ile bireyler, nadiren nasıl farkına vardıklarının ayırtına varırlar. Dikkat, çevresindeki çerçevedir. Yanlış çerçevenin resmi bozduğu ve onu mahvettiği gibi, çarpıtılmış bir dikkat de yaşantıları doğru yoldan saptırır ve faaliyetleri engeller. Çarpıtılmış, başka anlamlar verilmiş bir ‘farkındalık’, felaket ile sonuçlanabilir (Goleman, 2006).

Acının birçok kaynağı olabilir: işkenceler, cinayetler, çocukluk anıları, biri tarafından reddedilme, nükleer tehlikeler gibi. Elde var olan veri bolluğu sebebiyle, duygular için birtakım filtreler gerekmektedir. İnsan beyninin en yeni bölümü olan korteks, enerjisinin çoğunu bu bilgi akışı içerisinde seçim yapmak için harcamaktadır. Nörolog Monte Buchsbaum şunları söylemektedir: “Gerçekten de insanların gözlerine, kulaklarına ve öteki duyu organlarına yüklenen muazzam bilgilerle başa çıkmak ya da onları süzgeçten geçirip merkezi sinir sistemi üzerine boşaltmak, serebral korteksin en önemli fonksiyonlarından biridir.”

Goleman’ın tezi (2006), üç ana madde altında toplanabilir:

1. Zihin, farkındalığın azalmasını sağlayarak kendisini kaygılara karşı korumaktadır.
2. Bu mekanizma bir kör nokta yaratır: Kör nokta dikkatin bloke edildiği ve kişinin kendisini aldattığı bir bölgedir.
3. Bu gibi kör noktalar, kişinin psikolojisinden sosyal hayatına dek hayatının tüm önemli alanlarında ortaya çıkabilir.

Modern hayatta pek çok kaygıya neden olan faktör vardır ve bu hayatın stres koşulları bizlere çok az seçim hakkı tanır. Bireyler var olan tehlikelerle başa çıkmaya çalışırken aynı zamanda hayatlarına da devam etmek zorunda kalırlar. Goleman (2006), kaygıyı, farkındalığa tecavüz eden davetsiz duygu ve düşünceler olarak tanımlamaktadır. Çünkü kaygı dikkati silip süpürür. Bu yüzden kaygının panzehiri, yine aslında dikkatin kendisidir, yani dikkatsizlik ya da yarı inkârdır. İnkârın, kaygıyı ortadan kaldırabilme gücü vardır.

İnsanlar için kaygıya neden olan olaylar farklılık göstermektedir. Çünkü olaylar kişilerin verdikleri anlamlar ile ilgilidir. Kişilerin olayları yorumlama biçimleri,

bunların kaygıya yol açıcı olup olmadığını belirler. Kişinin içinde bulunduğu koşullar, tutum ve davranışları ve olanaklarına bağlı olarak boşanma, iş kaybı ya da çocuk ölümü gibi olaylar tehlike, meydan okuma ya da iç ferahlaması olarak görülebilmektedir. Tehlikenin doğası aslında fazlasıyla öznedir. Kendi başına olaylar değil, aslında onların anlamlarıdır önemli olan.

İnsanların olaylara verdikleri anlamlar farklılık arz ettiği gibi, kaygıyla başa çıkma stratejileri de birbirinden farklılık göstermektedir. Psikologlar algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabalarına başa çıkma stratejisi demektedirler. Tehdit edici bir durumla karşılaşan insanların kullandığı stratejilerin sayısı çoktur. Kendilerini işe verirler, benzer sorunlar yaşamış arkadaşlarıyla konuşurlar, alkol alırlar, sorunun kaynağını görmezden gelirler, spor yaparlar, insanlardan uzaklaşırlar, bir umut ışığı aralar ya da dua ederler (Burger, 2006).

Kendini aldatma sürecinde zihnin işleyişi nasıldır? Kavramsal psikologlar, duyuşal depodan geçen bilginin incelemeye tabi tutulduğunu, anlam ve uygunluğuna bağlı olarak elendiğini varsayıyorlar. Kavramsal psikolog Matthew Erdelyi bu konuyu şöyle özetlemektedir: “Aslında uzun süreli hafızanın kendisi filtre haline gelmekte ve kısa süreli depodan (dolayısıyla farkındalıktan) nelerin bloke edileceğine karar vermektedir. Böylece uzun süreli hafızanın kendisindeki en son depolar için nelerin kabul edileceğini dolaylı olarak tespit edilmiş olur.” Bu, farkındalığın içeriğinin bizlere ayıklanmış, seçilmiş ve önceden hazırlanmış olarak geldikleri anlamına gelir. Bu işlemlerin tümü, bir saniye gibi bir zaman diliminde gerçekleşir (Goleman, 2006).

Bilgilerin zihinde yer alan akıllı bir filtreden geçtikleri fikri, bilgilerin zihin içinde nasıl aktıkları ile ilgili bugün geçerli olan bakış açılarının doğmasına yol açmıştır. Resimlendirilmiş akış şemalarından en yaygın olanı 1968 yılında Donald Norman tarafından ortaya atılmıştır. Bu modele göre duyular yoluyla zihne girenler, uzun süreli hafıza tarafından otomatik olarak taranırlar. Özellikle ‘anlamsal hafıza’ bu işi gerçekleştirir ki burada yaşamla ilgili bilgiler ve anlamlar yığını bulunmaktadır. Örneğin, her ses anlamsal hafızada otomatik olarak bir adrese yönlendirilir. Eğer “çığlık” kelimesini duyarsanız, anlamsal hafıza bunun anlamının farkına varır; eğer bir çığlık duyarsanız anlamsal hafıza bu sesin bir kelime olmadığını da farkında varır. Bu işlemin tamamı farkındalık dışında gerçekleşir. Farkındalığa geçenler, o an geçerli olan zihinsel etkinliklerle ilgili mesajlardır. Eğer bir birey restoran arıyorsa, restoranlarla

ilgili işaretler dikkatini çeker, benzin istasyonları dikkatini çekmez. Aynı şekilde birey gazeteye göz attığında, ilgisini çeken başlıkları fark eder. Yani insanlar kendileriyle ilgili olan bilgileri fark ederler ve bunlardan yalnızca yararlı olanları zihin alanlarında yer kaplar.



Şekil 2.2: Donald Norman'ın modelinden uyarlanmış zihin modeli: Hafıza, algıyı, bilgi akışının en erken aşamasında eler ve farkındalık bölgesine girmesine izin verilen “dikkat çekici” olayı ayırt etmek için süzme işlemi gerçekleştirilir (Goleman, 2006).

Bu model bilgilerin, işlenmenin her aşamasında hafıza tarafından incelendiğini ve bu hafızanın, dikkate değer olan bilgileri ortaya çıkarmak için tarama ve süzme işlemlerini gerçekleştirdiğini öne sürmektedir. Bu işlemlerin tümü, bilgilerin farkındalık bölgesine geçmelerinden önce gerçekleşir. Sonuçta, o an mevcut olan bilgilerin yalnızca çok küçük bir kısmı bilinç bölgesine girer.

Uzun süreli hafızadaki bilgiler farkındalığa taşınabilir. Farkındalık ve uzun süreli hafıza arasında çift yönlü, filtre ve farkındalık arasında ise tek yönlü bir akış vardır. İnsanların yaşamlarında kazandıkları deneyimlerin toplamı olan uzun süreli hafızanın, bilgi akışında, algılanandan daha kesin bir söz sırası vardır.

Zihnin içinde akıp giden bilgilere yön veren akıl, şemalardır. Şemalar, zihinde bilgileri organize eden ve yaşamlara anlam veren paketlerdir, kavrayışın çimento bloklarıdır. İşlenmemiş deneyimlere uygun anlamlar veren kategori ve kuralları belirtirler. Tüm bilgi ve deneyimler şemalar halinde paketlenirler. Piaget, bu zihinsel yapıların, dünya ile etkileşim sonucunda nasıl şekillendiklerini anlatmak için ‘özümseme’ ve ‘uyuma’ kavramlarını kullanmıştır. İnsanlar öğrendikçe şemaları da değişmektedir. Teoriler gibi şemalar da düzeltilmeye eğilimlidirler. Bilgiler, şema deposuna yeni şemalar eklenerek ya da bu şemaların gözden geçirilmesiyle oluşur. Şemaların nasıl işlediğini algılamak, anlamayı açıklamaktır (Goleman, 2006).

Şemalar ve dikkat, anlaşılması güç bir biçimde birbirleriyle etkileşirler. Etkin dikkat, onunla ilgili şemaları harekete geçirir. Şemalar da sırasıyla dikkat odağına yol gösterirler. Şemalar, dikkat tarafından etkinleştirilinceye kadar uzun süreli bellekte hareketsiz olarak bulunurlar. Bir kez aktif hale geldiğinde ise, dikkatin, hangi tarafa yöneleceğine karar verir. Dikkat ve şemalar arasındaki bu karşılıklı etkileşim, onları olayların can alıcı noktasına koymaktadır.

Duygular ve düşünceler aynı işlemin parçaları ve yığınlarıdır. Bir düşünce bir duyguyu harekete geçirir; duygular düşüncelere yön verirler. Korku gibi duygular, şemaları etkinleştirerek bunların dikkat merkezlerini zorlamalarına neden olur. Kendilerine kaygı tarafından yetki verilen tehlike ve üzüntü şemaları, farkındalık bölgesine zorla girerler. Çeşitli inkârların gösterdiği gibi, dikkatin kendisi böyle zorla girişler için panzehir olmaktadır.

Şemalar zekice çalışırlar. Duyusal depodaki verilerin analizlerine rehberlik eder, bu verileri basitleştirip düzenler ve konu ile ilgisi olmayanları çıkarırlar. Duyusal deponun dışından geçen bilgileri tararlar ve temsil ettikleri bilgilerin, önceliklerine ve uygunluklarına göre filtreden geçmesini sağlarlar. Dikkatin hangi odağı aradığını şemalar tespit ederler ve bundan sonra farkındalık alanına girecek olanları belirlerler.

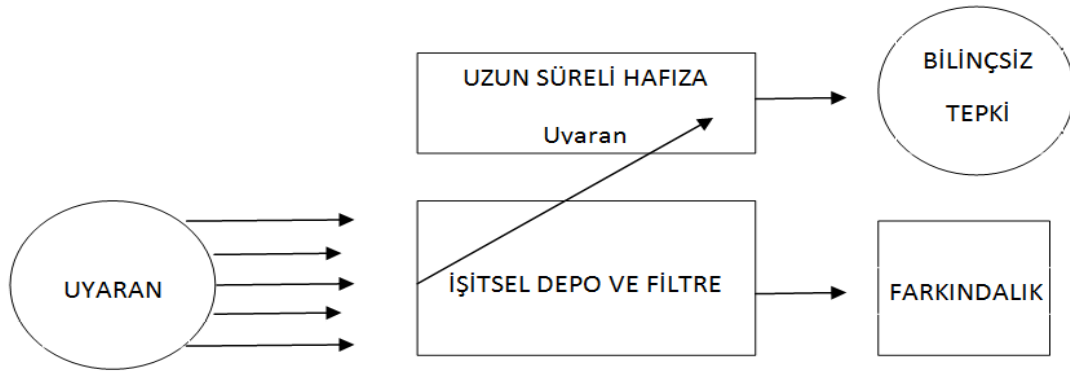
Şemalar perde arkasında yani “uzun süreli bellek” (bilinçaltı) olarak nitelendirilen çevrede işlerler. Bir olay ve onun önemi farkındalık bölgesine girmeden önce, zihin bu olayın anlamının farkına varır. Şema diliyle, bu ön farkındalık etkinleşen fakat farkındalık dışında yer alan şemaları, deneyimleri organize ettikleri ve farkındalığa girmeden önce bunları filtreden geçirdikleri anlamına gelmektedir. Konuyla en fazla ilgili şemalar bir kez etkinleştiklerinde bunlar bilince bir patlama tarzında girerler. Fakat şemalar, farkındalık alanının dışında kalmalarına rağmen farkındalığa rehberlik ederler.

Sonuç olarak; Bilgi İşleme Kuramı’na göre bireyler farkındalığın azalmasını sağlayarak benlikleriyle tutarlı olmayan bilgileri yok sayarlar yani inkâr ederler. Şemalar hem neye dikkat edileceğine hem de neye dikkat edilmeyeceğine karar verirler. Şemalar, zihnin gözüne, algılanacaklara ve önemsenmeyeceklerle rehberlik ederler. Buradan çıkan sonuç; bireylerin gerçekdışı bir eğilimle kendilerine olumlu karakteristik özellikler yüklemeleri ya da olumsuz özelliklere sahip olduklarını reddetmeleri yoluyla kendilerini aldattıklarıdır.

2.1.4 Bilişsel Kurama Göre Analiz:

Bilişsel kuramcılardan olan Baars (1988), kendini aldatma kavramını Freud'dan farklı bir biçimde ele almıştır. Bilişsel psikoloji bilinçaltını, bireyin önemsemediği ya da dikkat etmediği ancak dikkat edildiğinde bilinçli olarak ulaşılabilecek tüm fikir ve düşüncelerin bulunduğu bir yer olarak tanımlar. Baars'a göre zihinsel eylemlerin neredeyse tümü, bilinçaltıdır. Alışma ile birlikte bireyin davranışları zamanla otomatikleşir ve böylece birey o davranışa artık bilinçli olarak dikkat etme ihtiyacı hissetmez.

Zihnin içerisinde olup bitenlerin çoğu bilinçaltında yani farkındalık alanı dışında yer alır. İnsanlar aynı anda çok sayıda etkinlikte bulunabilirler. Bir insan bir yandan radyo dinleyip bir yandan da dergi karıştırırken aynı zamanda telefonda arkadaşıyla konuşabilir, çünkü çoğu alışlagelmiş ve otomatik bir sırayı takip eder. Bu işler, farkındalık alanı dışında yürütülebilir, çünkü dikkat edilmelerine ihtiyaç yoktur. Bilinçsiz zihin bu eylemlerle ilgilenmektedir, bu da farkındalığı özgür kılar. Bilinçli zihin karar verip tasarladıklarını, bilinçaltı yürürlüğe koyar. Ancak bilinçaltı da kendi tasarımlarını yürürlüğe koyabilir.



Şekil 2.3: Otomatik alışlagelmiş bilgi akışı: İdrak edilen uyaranların zihin içine alınmasından, tepkilerin ortaya çıkmasına dek uzanan bu sıralı olayların tümü farkındalık alanının dışında gerçekleşmektedir (Goleman, 2006).

Hayatımızın çok büyük bir kısmı otomatik olarak gerçekleşmektedir. Alışlagelmiş işleri takip ettiğimiz sürece yapılacakların planlanması gerekmez, hepsi otomatik olarak zaten yapılır. Birey sadece alışılmış olandan saptığı zaman plan yapmaya ihtiyaç duyar. Baars'a göre insanlar kendileriyle ilgili birtakım inanç ve

beklentiler geliştirirler ve bunlar gittikçe otomatikleşerek yaşamın temeli haline gelir. Bireyler bu beklenti ve inançlar doğrultusunda dikkatlerini tehdit edici duygu ve düşüncelerden uzaklaştırarak kendilerini aldatırlar.

Bazı çağdaş bilişsel psikologlar, Freud'un ortaya koyduğu bastırma, transferans gibi birkaç kavramı anlamlı bulmuşlar ve bilişsel psikoloji açısından yeniden ele almışlardır. Özellikle, psikanalizde yer alan yansıtma kavramı –yani başkalarını, sahip olmaktan korktuğunuz istenmeyen özelliklere sahipmiş gibi görme eğilimi- bilişsel psikolojide kendine yer edinmiştir. (Newman, Duff ve Baumeister, 1997).

Psikologlar, diğer Freudyen kavramların da bilişsel bakış açısıyla anlaşılabilirliğini belirtmişlerdir. Bu kavramlardan bir diğeri de '*bastırma*'dır. Hayatın zor olduğu gerçeğini herkes kabul edecektir. Gürültü yapıp rahatsızlık veren komşulara, çıkarıcı arkadaşlara, geçilmesi gereken sınavlara, ekonomik sıkıntılara, sıkışan trafiğe, kalabalık otobüslere, düşük notlara rağmen aynı zamanda güzeldir. Psikologları büyüleyen mevzu da, bazı insanların bu olaylardan etkilenmemesi, bazılarının ise yaşamlarını bu tersliklere odaklamasıdır. Kişilik psikologları strese gösterdiğimiz tepkileri farklı biçimlerde açıklamaya çalışırlar. Bazı psikologlar, bu stres kaynaklarına gösterilen tepkileri 'bastırma' kavramıyla açıklamaktadırlar (Burger, 2006).

Araştırmacılar bastırmayı ve bununla bağlantılı olguları incelemek için çeşitli teknikler kullanmış olsa da bunların en verimli bireysel farklılıklara bakma tekniğidir. Araştırmacılar stresli durumlara fazla kaygı belirtisi göstermeden tepki veren insanları belirleyebilmektedirler. Kaygıyla başa çıkma stratejileri bastırma – duyarlılaşma, aktif başa çıkma – kaçınmacı başa çıkma stratejileri gibi farklı biçimlerde ele alınmıştır.

Bastırma – duyarlılaşma stratejisinin bir ucunda duyarlılaşanlar, diğer ucunda bastıranlar vardır. Duyarlılaşanlar, stresli bir durumda, en kısa sürede mümkün olduğu kadar çok bilgi edinerek en etkili eylemde bulunabilecekleri bir konuma geçmek isterler. Bastıranlar ise tehdit edici sorunlara, onları görmezden gelerek tepki gösterirler. Bastıranlar grubu, böyle bir durumu düşünmemeye çalışarak kaygıdan mümkün olduğu kadar uzaklaşmaya çalışır. İnsanlar “sürekli bu olayı düşünerek hiçbir yere varamazsın”, ya da “kafanı rahatlatmak için biraz da başka şeyler düşün” dediklerinde, aslında bu stratejiyi kullanmayı öneriyorlardır.

Bastıran bir insan, genel olarak çok sayıda tehdit edici çatışma ve kaygı yaşar; ama stres kaynaklarının kaygıya dönüşmesini engellemeye çalışır. Bu tanıma göre bastıranlar, bastırmayanlara göre daha az kaygı yaşadıklarını aktarırlar. Bastıranlara elektrik şoku verileceği ya da sıkıntı verici bir anılarını bir grup yabancıyla paylaşacakları söylendiğinde, kaygılanmadıklarını ya da rahatsız olmadıklarını söylerler. Gerçekten böyle midir? (Burger, 2006)

Bulmacanın en zor kısmı, araştırmacılar deneklerin gerçek tepkilerini ölçtüğünde açığa çıkar. Yani, bastıran insanların stresli ortamlara verdiği fizyolojik tepkiler ölçüldüğünde, çok güçlü tepkiler verdikleri görülmüştür. Bastıranların kalp atışları ve kan basınçları tehdit edici olaylarla karşılaştıklarında ani bir şekilde yükselir. Bastıranlar, kaygı düzeyiyle ilgili yalan mı söyler? (Burger, 2006) Onlar sadece kendilerini aldatıyorlardır. Vücutları tehdide tepki gösterse de, bastıranlar başarılı bir şekilde duygusal tepkilerini bilinç düzeylerinden dışarı iterler.

Bazı araştırmacılar, bastırmayı bellek çağrışımlarıyla açıklar. Yani, belleklerimiz bağlantılı anılar ağına gömülüdür. İnsanlar geçmişte yaşadıkları korkutucu bir deneyimi hatırladıklarında, yaşadıkları diğer korkutucu deneyimleri ya da yaşadıkları bu deneyimle ilgili diğer olayları hatırlarlar. Yani, bastıranlar bastırmayanlara göre daha zayıf ya da az gelişmiş bellek çağrışım ağlarına sahiptir. Yaşadıkları hoş olmayan deneyimler, benzer deneyimler belleğini daha az harekete geçirdiği için, bastıran insanlar aşırı olumsuz duygulardan korunur (Burger, 2006).

Yaşamın zorluklarıyla beraber ortaya çıkan duyguları en düşük düzeye indirgemekte bastıranların daha başarılı olduğu ortadadır. O halde herkes bastıranlar gibi mi olmaya çalışmalıdır? Ya da bu kaçınma davranışının bir bedeli var mıdır? Unutmamak gerekir ki bastıranlar da kaygı yaşar. Kalp atışı ve kan basıncı ölçümleri, bastıranların tehdide karşı güçlü tepkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Rahatsız edici olaylarla başa çıkmamak, kişinin sağlığını etkiler ve bastıran insanların da sağlıklarının etkilendiğini gösteren araştırmalar yapılmıştır. Örneğin; araştırmacılar bastıranların bastırmayanlara göre daha yüksek kolesterol düzeyine ve zayıf bağışıklık sistemine sahip olduğunu bulmuşlardır (Myers, 2000). Sonuç çıkarmak için erken olsa da böylesi bulgular, bastıranların indirgenmiş kaygı için ödediği bedelin oldukça yüksek olabileceğine işaret eder.

2.1.5 Evrimsel Yaklaşım Göre Analiz:

Kendini aldatma, en derindeki düşüncelerden birtakım rastlantılara kadar hayatın tüm evrelerine dokunan evrensel bir insanlık özelliği olarak ortaya çıkar. (Trivers, 2003).

Kendini aldatmanın evrimsel bir analizi –gerçeğin bilinçli zihne etkili biçimde yanlış tanıtılması-, kendini aldatmanın birbiri arasında önemli etkileşimlerin olduğu türlerinin birden fazla kaynağa sahip olduğunu göstermektedir. Kendini aldatma, aldatmayı inkâr ve benzeri metotlar yoluyla başkalarını aldatmayı kolaylaştırmaya hizmet edebilir. Kendini aldatmanın olumlu bir formu, geleceğe daha uyumlu olması için organizmayı yönlendirmeye hizmet eder (Trivers, 2003).

Diğer insanları kandırmanın birçok yolu vardır. Bariz bir seçim düpedüz yalan söylemektir; fakat başkalarını kandırma, doğruyu geçiştirme, gerçeği gizleme, gerçeği abartma ya da doğru üzerine şüpheyi düşürme yoluyla da mümkündür. Bu yöntemler başkalarını kandırmada kullanışlı olduğu gibi, insanın kendisini aldatmasında da kullanışlıdır (Von Hippel ve Trivers, 2011).

Kendini aldatmanın farklı yollarının olması, kendini aldatma çeşitlerinin olması anlamına gelmektedir. Von Hippel ve Trivers (2011), beş farklı kendini aldatma türü tanımlamışlardır:

1. Yanlı Bilgi Arama:

Arama Miktarı: İnsanların günlük hayatta daha fazla bilgi arayışından kaçındıkları birçok durum vardır, çünkü arzuları ya da amaçları ile uyumlu olmayan bilgilerle karşılaşabilirler. Kendini aldatıcı bilgidен kaçınma türü şu özlü sözle daha iyi anlaşılabilir: “Bilmediğim şeyden bana zarar gelmez.” (Bilmediğim şey beni üzmez)

Seçici Arama: Bilgi arama, toplanan bilginin türüyle ilgili olarak önyargılı olabilir. Bir insan bir sonraki yerde yalan olup olmadığını bilmemesine rağmen, bazı yerler diğerlerine göre ona hoş giden bilgiler sunar. (Frey, 1986; Akt. Von Hippel ve Trivers, 2011).

Seçici Dikkat: Bilgi algısal olarak mevcut olduğunda ve bilfiil keşfetmeye gerek olmadığına bile, insanlar seçici bir şekilde mevcut olan bilginin –doğru olması tercih edilen- yönlerine dikkat ederek bilgiyi yanlı bir şekilde kodlayabilirler.

Önyargılı Yorum: Hoşa gitmeyen bilgidен kaçınmak için tanımlanan stratejilere rağmen, yine de inanılarak kodlanan böyle bilgiler çeşitli durumları sürdürür. Böyle durumlar altında, hoşa gitmeyen bilgi, tutum – tutarlı bilgi ve tutum – tutarsız bilgilerin yanlı yorumu kanalıyla göz ardı edilebilir.

2. Yanlı Hatırlama:

İnsanlar istenmeyen bilgiyi dikkate alsalar da, bilgiyi o esnada o şekilde kodlamış olsalar da, bu durum, onların bu bilgiyi sonrasında tekrar bu şekilde geri getireceklerini garanti etmez. Aksine, insanların tercihleriyle tutarlı olmayan bilgi, unutulur ya da sonrasında nötr veya tercihlerle tutarlı bir şekilde yanlı hatırlanır. (Von Hippel ve Trivers, 2011).

3. Mantığa Bürüme (Rasyonalizasyon)

Bir insanın önceki kabahatlerini kendi ve başkaları tarafından doğru olarak hatırlansa bile, birey, asıl davranışın altında yatan motivasyonları mantığa bürüme ya da yeniden yapılandırma yoluyla sosyal olarak daha kabul edilebilir hale getirerek kendine tüm gerçeği anlatmaktan kaçınabilir. Bu tür rasyonalizasyon, laboratuvar çalışmalarıyla da desteklenmiştir. Von Hippel (2005), hilenin kasıtsız olması durumunda, başka etki alanları içerisinde kendine hizmet eden yanlılık gösteren insanların aldatması muhtemel iken, hile kasıtlı olduğunda, kendine hizmet eden bireylerin aldatma olasılığı diğerlerinden daha fazla olmadığını göstermiştir.

4. Bir Yalanın Doğruluğuna Kendini İkna Etme:

Kendini aldatmanın klasik formu, bir yalanın doğru olduğu konusunda kendi kendini inandırmaktır. Eğer bir insan başkalarına söylediği yalanlara kendisi inanıyorsa, bunu kendini kandırmak yoksa başkalarını kandırmak için mi yaptığını bilmek güçtür. Bu nedenle, kendini aldatmanın bu türünü doğrulamak zordur. Yine de, kendini aldatmanın bu türüyle ilgili araştırmalar mevcuttur.

Nörolojik hasarların eşlik ettiği kendini aldatma: Gazzaniga ve arkadaşları tarafından yapılan bölünmüş beyin araştırmalarında kendini aldatmanın bu şeklinin açık bir örneği bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri, kendi davranışının kaynağına dair bilinç eksikliğinden kaynaklanan belirsizlikten kaçınmak için kendini aldatan bireyi ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bu motivasyon kendi davranışına bir sebep

bulmak ve sonrasında bu kurgusuna görünürde kendisini inandırmak için geçerli bir neden gibi görünmektedir (Akt. Von Hippel ve Trivers, 2011).

Nörolojik hasarların eşlik etmediği kendini aldatma: Kendini aldatmanın yaygın bir çeşidi, denetim algısı üzerine yapılan araştırmalarda bulunabilir. Kontrol algısı, fiziksel ve psikolojik sağlığın devamlılığı için gerekli görülmektedir. İnsanlar mevcut kontrollerini kaybettiklerinde, kontrol hissini geri kazanmak için genellikle çaba gösterirler.

Bir evrimci bakışıyla, kendini aldatmanın patolojik olduğu sonucu haklılık içermez. Özellikle, kendini aldatanların bilişsel süreçlerinin bozuk olduğu çıkarımı doğru değildir. Uzun bir felsefi geleneğin aksine, kendini aldatma, normal şekilde işleyen evrimleşmiş insan zihninin bir göstergesi olabilir (Sage, 2001).

Kendini aldatma üzerine iki biyolojik teori, bilinçli ve bilinçsiz zihin arasında bir bölünme gerektirmektedir. Kendini aldatma üzerine olan bu teorilerden biri, evrimsel biyolog olan Robert Trivers (1985, 2000) tarafından sunulmaktadır (Sage, 2001).

Trivers (2003), bilinçli zihinden gerçeğin gizlenmesi yoluyla, insanların diğerlerinden gerçeği gizlemelerinin daha kolay olacağını savunmaktadır. İnsanların, başkalarını kandırma veya onlara yalan söyleme girişiminde bulduklarında, birçok davranış ipuçları (yüz ifadeleri, vücut dili, göz hareketleri, tonlama, vs.) verdikleri genellikle bilinmektedir. Ancak insanlar söyledikleri yalana kendileri inanırlarsa bu ipuçlarını sergilemeyeceklerdir. Bu tür kendini aldatma, kamuflajda bulunan aldatmaya benzer, ancak bu durumda, kendini aldatma (kamuflajın bir türü), başkalarını aldatma yeteneğini geliştiren bilişsel bir mekanizmadır.

Ramachandran (1996, 1998), kendini aldatmanın yarı küreye ait uzmanlık gerektirdiğini iddia etmektedir. Araştırmacı, sol hemisferin Freud'cu başa çıkma mekanizmalarının –inkâr, bastırma- bir türü olarak rol oynadığını ileri sürmektedir. Kendini aldatma, normal işleyiş sırasında bile meydana gelmektedir. Ramachandran'ın kendini aldatma ile ilgili biyolojik teorisi, neyin farkında olduğumuz ve neyin olmadığımız arasında bir “bölünmüşlük” türü gerektirir (Akt. Sage, 2011).

Biyolojik teoriler, diğer kuramların göz ardı ettiği “niçin” sorusuna bir cevap vermektedir: İnsanlar neden kendilerini aldatmaya kalkışır? Bu teoriler, kendini aldatmadan sorumlu olabilecek biyolojik bir bileşen tespit etmişlerdir (Hogan, 2012).

2.1.6 Kişilerarası Yaklaşım Göre Analiz:

AE'nin (2010) hazırladığı 'Kendini Aldatma Kafesinden Kurtulun' isimli kitap 'kendini aldatma' olgusunu kişilerarası ilişkiler açısından ele almakta ve farklı bir yaklaşım sergilemektedir. Kitap özellikle kendini aldatmanın liderliği, ekip çalışmasını, işteki verimi nasıl olumsuz etkilediğini ele almaktadır. Buna göre ısrarlı körlük olan kendini aldatma '*kafeste olmak*' olarak nitelendirilmektedir. '*Kafes*', bir bireyin diğerlerine karşı nasıl karşı koyduğunu gösteren bir metafordur. Birey kafesin içinde olduğunda saplanıp kalır. Ortada bir sorun olduğunda bunu göremez. Sahip olduğunu düşünmediği bir sorunu vardır. Meseleyi yalnızca kendi kapalı bakış açısından görür, herhangi bir öneriyi de aşırı dirençle karşılar. Sorunu olduğunu eşi, çocukları, annesi, babası, iş arkadaşları bilir; ancak kendisi bunu görmez, görmek istemez. Kendini aldatma budur: Bireyin bir sorunu olduğunu görememesidir.

AE (2010); kendini aldatmayı ya da kafesin içinde olmayı liderliği öldüren, pek çok insani soruna yol açan, soyutlanabilecek ve etkisiz hale getirilebilecek bir mikrop olarak görmektedir. İnsanların kafesin içinde mi yoksa dışında mı oldukları önemlidir. Kafesin içinde olan birey, iş hayatında çalışma arkadaşlarını zaman zaman küçük düşürebilir, onları tembel ve yetersiz görüp hor görerek bazen cezalandırıcı ve tepeden bakan bir tavırla benimser. Genellikle kabul görecekt davranışlarda bulunmaya çalışır. İstediklerini elde etmek için aslında iş arkadaşlarını hor görse de onlara sahte kibarlık ve hoşgörü ile davranmaya çalışır. Yani dürüst değildir. Kendini başkalarına 'tahammül etmek' zorunda hisseder. Bu birey, gerçekte hatalı olduğunu düşünmediği ve kendini üzgün hissetmediği halde 'Üzgünüm, hatalıyım' dediğinde duyguları bunu söylemez. Ses tonunun, bakışlarının, davranışlarının iletmediği mesaj farklıdır ve karşı taraftaki bireyin tepki gösterdiği şey de budur.

Bireylerin başkaları üzerinde bıraktığı etkiyi belirleyen, davranışın ötesindedir. Bireylerin kendilerini aldatıp aldatmadıklarıdır. İnsanlara karşı davranışlarda önemli olan sert ya da yumuşak olmak değildir, fark davranışta değildir, fark hareket biçimindedir. Bireyler, kendilerini aldattıklarında gerçeklik anlayışları sapmaya uğrar. Ne kendilerine ne de başkalarına bakışları açıklık taşır. İnsanlara karşı tavırlarında kör bir nokta olur. Bu durum da, çevrelerinde bulunan insanlar için birçok sıkıntı oluşturmaktadır.

Kendine aldatan bireyler, sonuca odaklanmak yerine kendilerine odaklanırlar. Bundan dolayı çalışma arkadaşlarıyla çatışma yaşar. Özellikle kolektif çalışma ve işbirliği gerektiren işlerde bu durum verimsizliğe ve hedeflenen sonuçlara ulaşamamaya neden olur. Kendini aldatan birey, kendisiyle fazlasıyla meşguldür. Sonuca, öncelikle kendilerini yıldızlaştırmak ya da ışıltılarını sürdürmek niyetiyle önem verirler. Başkalarının elde ettiği başarıların kendilerinininki kadar önemli olduğunu düşünmezler. Aynı kuruluştaki başkaları da kendileri kadar başarılı olduğunda aynı sevinci duymaktan çok uzaktırlar. Kendi hedeflerine ulaşmak için insanları ezer geçerler. Sonuca odaklanmak ya da takım çalışması üzerine söylevler çekerler; ama bu bir yalandır. Kendilerine odaklandıklarından bunun yalan olduğunu da göremezler.

Bireyin kendini aldatması bir takım sorunlara yol açar. Kafesin içindeki birey, çatışma, motivasyon eksikliği, ilgi, şeffaflık, güven ve bağlılık yoksunluğu gibi sorunlar yaşar; stresli olur, iletişim problemleri ile yüzleşmek zorunda kalır. Ayrıca kendilerini aldatan bireyler başkalarının şikayet ve eleştirilerini dikkate almazlar (AE, 2010).

İnsanların kendilerini aldatmaktan kurtulmaları neden zordur? Çünkü kendini aldatan birey, sorunu kendinde değil başkalarında görür. Enerjisini başkalarını değiştirmek için harcar. Oysa kendini aldatırken başkalarını değiştirmeye çalışmak işe yaramaz. Aynı şekilde başkalarıyla ‘baş etmek’ için elinden geleni yapmak da işe yaramayacaktır.

İnsanlar nasıl kendilerini aldatmaktan kurtulurlar? Bireyler, birisi için kafesin dışına çıkmak, onu olduğu gibi kabul etmek, onu nesne değil bir birey olarak görmek istedikleri an kafesin dışına çıkarlar. Önemli olan bir kez kafesin dışına çıktıktan sonra, dışarıda kalmayı sürdürmektir. Gerçekte bireyler, kafesin dışında olanca –başkalarına karşı koymayı bırakınca- değişirler. Bireyler başkalarına direnmeyi bıraktıkları anda kafeslerinden çıkar, kendilerini haklı çıkarıcı düşünce ve duygulardan özgürleşirler. İnsanların başkalarına direnmeyi ve onları suçlamayı bırakmaları için, başkalarının da en az kendilerinin kadar gerçek ve geçerli gereksinimlere sahip olduklarını kabul etmeleri; başkalarını, umut ve kaygılarıyla insan olarak görmeleri gerekir (AE, 2010).

2.2 Kendini Aldatma İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde kendini aldatma ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1 Kendini Aldatma İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Kendini aldatmanın deneysel bir gösterilişinde Gur ve Sackeim (1979), deneklere bir dizi ses kaydı dinletmişler ve sesin ne zaman kendilerinin ne zaman başka birinin olduğunu bildirmelerini istemişlerdir. Deney esnasında, deneklerin galvanik deri tepkileri sürekli kaydedilmiştir. Sonuçlar, deneklerin galvanik deri tepkilerinin, duydukları sesin kendilerine ait olduğunu fark edemediklerinde bile, kendi sesleri duyulduğunda arttığını göstermiştir. Araştırmacılar bu örüntünün bir kendini aldatma eğilimini temsil ettiğini, çünkü bir sesi tanımayı bilinçli olarak başaramayan insanların bu sesin onların olduğunu bilinçsizce fark ettiklerini önermişlerdir. Elbette, kendini aldatma, kişinin kendi sesini tanımamasından daha fazlasını içerir. Bu, aslında benliğin istenmeyen yönleriyle yüzleşmekten kaçınmak için güdülenmedir.

Gur ve Sackeim (1979) bu konuyu ele alan bir başka çalışmada, katılımcılara ses tanıma görevinden önce entelektüel becerilerini belirleyen bir testte başarılı ya da başarısız oldukları bilgisini vermişlerdir. Daha sonra, deneklerin kendi seslerini ne kadar sürede tanıdıkları ölçülmüştür. Sonuçlar, başarısızlık grubundaki deneklerin, kendi seslerini ayırt etmede daha yavaş kaldığını gösterirken; başkalarının sesini tanıma açısından iki grup arasında zaman farkı ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular, başarısızlığın kendini aldatma gereksinimini arttırdığını göstermektedir.

Lewinsohn, Mischel, Chaplin ve Barton (1980) depresif bireylerin kişiler arası ilişkilerde benlik algılarını incelemişlerdir. Buna göre, depresif grubun kendini değerlendirmesi (beklendiği üzere) genel olarak olumsuz çıkmış ve depresif grubun kendileri hakkındaki olumsuz değerlendirmelerine bağımsız gözlemci grup da katılmıştır. Kontrol grubunun kendini değerlendirmesinin ise genel olarak olumlu olduğu görülmüş, hatta gözlemci grubun değerlendirmesinden de daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada, depresif olmayan bireylerin sosyal becerilerini, gözlemcilerin bilgilerine göre gerçekte olduğundan daha yüksek düzeyde algıladıkları görülmüştür.

Sosyal ilişkilerde, kendini aldatan bireyler, diğer bireyler üzerinde olumlu bir ilk intiba oluşturmakta; ancak ilişkinin ilerlemesi durumunda kendini aldatan bireyler, bu bireyler tarafından olumsuz değerlendirilmektedir. Bu araştırma sonucu da, kendini aldatmanın uzun ve kısa vadedeki sonuçları arasındaki farkı göstermektedir. Neticede, kendini aldatma durumu, bireyin uzun vadede çevreye uyumunu bozabilmektedir (Paulhus, 1984).

Davis ve Schwartz (1987) araştırmalarında, katılımcılardan çocukluk deneyimlerini anlatmalarını istemişlerdir. Akıllarına gelen herhangi bir deneyimi anlatmaları istenmiş olsa da bastırılanların bastırmayanlara göre daha az sayıda hoş olmayan deneyim paylaştıkları görülmüştür.

Davis (1987), araştırmasında deneklerden çocukluklarına dönmelerini ve belirli bir duyguyu yaşadıkları bir deneyimlerini hatırlamalarını istemiştir. Kendilerini mutlu, üzgün, öfkeli, korkmuş hissettikleri deneyimlerini listelemeleri için deneklere 4 dakika tanınmıştır. Diğer denek grubundan da başkalarının başına gelen benzer deneyimleri hatırlamaları istenmiştir. Sonuç olarak, bastırılanlar kendi çocukluklarıyla ilgili soru sorulduğunda daha az deneyim hatırlarken, başkalarının başına gelen üzüntülü ve korkulu deneyimleri hatırlamakta daha başarılı olmuşlardır. Yani, aslında bastırılanlar hoş olmayan deneyimleri hatırlamakta değil, sadece kendi başlarına gelen hoş olmayan olayları hatırlamakta zorlanırlar.

R. Hansen ve C. Hansen (1988) tarafından yapılan bir çalışmada, deneklerden geçmişlerindeki bazı duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlerden kaynaklanan duygularını düşünmeleri istenmiştir. Araştırmacılar bastırılanların öfke duydukları bir deneyimi tanımlarken sadece öfkeyi hatırladıklarını görmüştür. Bastırmayanlar öfke duydukları bir deneyimi tanımladıklarında ise öfkeyle birlikte utanç, tikslenme, korku ve diğer olumsuz duyguları da hatırlamıştır. Araştırmacılar bu sonuçları bellek çağrışımlarıyla açıklamışlardır. Bastırmayanların olumsuz duygu bellekleri arasında daha güçlü bir bağ vardır. Öfkelenedikleri bir olayı hatırlamak, onlara üzücü ve utandırıcı bir deneyimi de hatırlatır. Ancak, bastırılanların bellek ağları diğer hoş olmayan anıları çağrıştırmakta yetersiz kalır.

Starek ve Keating (1991), kendini aldatma ile rekabette başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kendini aldatma; stres azaltma, olumlu öz-yanlılık ve ağrı toleransını

artırma ile ilişkilidir, bunların hepsi rekabete dayalı etkinlikler sırasında performansı ve motivasyonu artırabilir. Araştırmada model olarak atletizmle ilgili bir yarışma seçilmiş ve ulusal şampiyona için başarılı biçimde yetiştirilmiş yüzücülerin nitelikli olmayanlara göre daha çok kendini aldatacakları öngörülmüştür. Kendini aldatma, kendini aldatma anketi (SDQ) ile ve deneklerin performansları binoküler rekabet etkinliği ile ölçülmüştür. Tahmin edildiği gibi, başarılı yüzücüler başarılı olmayanlara göre kendini aldatma anketinden yüksek puanlar almışlar ve binoküler rekabet etkinliğinde daha az negatif kelime işaretlemişlerdir. Genel olarak, sonuçlar kendini aldatmanın yarışma esnasında performansı ve motivasyonu artırdığı önermesiyle uyumlu çıkmıştır.

Newton ve Contrada (1992) tarafından yapılan bir araştırmada deneklerden kişiliklerinin ‘en sevmedikleri yönü’ üzerine 3 dakikalık bir konuşma yapmaları istenmiştir. Denekler konuşmalarını bir kameraya dönük olarak yapmışlardır. Bu sırada kendilerine, yan odada bulunan insanların bu konuşmayı izledikleri söylenmiştir. Tepkilerini kendini değerlendirme ölçeğine göre değerlendirmeleri istendiğinde bastıran denekler, bastırmayan deneklere göre daha düşük düzeyde olumsuz duygu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ancak araştırmacılar, deney boyunca deneklerin kan basınçlarını denetlemişlerdir. Verilere bakıldığında, bastıranların bu duruma, bastırmayanlara göre daha güçlü tepki gösterdiği anlaşılmıştır. Ayrıca deneklere yapacağı konuşmayı kimsenin dinlemeyeceği söylendiğinde bu kalıba rastlanmamıştır. Sonuç olarak, bastıranların bastırmayanlara göre daha az kaygı yaşadıklarını aktardıkları, ancak deneklerin gerçek –fizyolojik- tepkileri ölçüldüğünde, aslında çok güçlü tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu araştırmalar, bastıranların hoş olmayan düşünce ve duygulara karşı güçlü tepkiler gösterdiklerini; ancak bir şekilde bunları bilinçlerinden uzaklaştırmayı başardıklarını göstermektedir.

Erez ve Judge (1994) araştırmalarında, önemli bir psikolojik değişken olarak kendini aldatmanın, iş doyumuna yatkınlık kaynaklarını ne derece irdelediğini incelemişlerdir. Bir grup üniversite çalışanından toplanan veriler kullanılarak şu bulgular elde edilmiştir: (a) Kendini aldatma eğilimi içerisinde olan çalışanların, gerek hayatlarında gerekse işlerinde daha fazla doyum yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir. (b) Öznel iyi-oluş ile iş doyum arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu gözlenmiştir. Tüm bu bulgular, duyuşsal yatkınlık ile öznel iyi-oluş arasında ilişki içeren bir model içinde

gözlenmiştir. Sonuçlar, kendini aldatma gibi ruhsal değişkenlerin iş doyumuna yatkınlık kaynaklarını açıklamada önemli olduğunu göstermektedir.

Erez, Johnson ve Judge (1995), kendini aldatma ile duygusal yapı ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Veriler, Kendini Aldatma Anketi (SDQ, Sackeim ve Gur, 1978), Denetim Odağı Ölçeği (IPC; Levenson, 1981), duygusal yapı için Nötr Objeler Memnuniyeti Anketi (NOSQ; Weitz, 1952) ve öznel iyi-oluş için Hayat Memnuniyeti Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya 700 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, kendini aldatmanın anlamlı olarak öznel iyi-oluşu etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, sonuçlar duygusal yapı ve denetim odağı gibi yapısal eğilimlerin kendini aldatma yoluyla öznel iyi-oluşu etkilediğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, olumluya meyilli yapıya ve fazla kontrol beklentisine sahip bireylerin kendini aldatmaya dair eğilimlerinin olduğu ve böylece de öznel iyi-oluşlarını artırdıkları ortaya çıkmıştır.

Bireyin inançlarının hatalı olduğunu gösteren kanıtları kullanma ve değerlendirmedeki başarısızlığı, kendini aldatma kavramına dair yapılan bir diğer tanımdır. Bireyin hatalarını araştırmasından çok, duygusal anlamda hataya işaret eden belirtileri görmezden gelmesi, kendini aldatmanın temelinde yatar. Kendini aldatan birey, mevcut bakış açısına sıkı biçimde bağlıdır. Bu yüzden bireyin, davranışsal ve bilişsel tepkileri giderek uyumsuzlaşır. Böyle bir durumda kendini aldatma, bireyin hatalarına karşı duyarlı ve çevrelerindeki değişimlere yeterli düzeyde açık olmamasına yol açmaktadır (Peterson, 1999).

Üniversitede profesörler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; profesörlerin %94'ü kendilerinin mesleklerinde ortalama olarak diğer meslektaşlarına göre daha iyi olduklarını düşünmektedirler. Ayrıca bir milyon son sınıf öğrencisinin üzerinde yapılan diğer bir araştırmada ise, tüm öğrenciler diğerleriyle iyi geçinme konusunda ortalamanın üzerinde olduklarını düşünmektedirler ve öğrencilerin %25'i de kendisini %1'in üzerinde görmektedir. Bu anketlere katılan bireylerin cevaplarında samimi olmadıkları gibi bir şüphe uyanmaktadır. Veriler, bazen bireylerin kendilerini kandırabildiklerini göstermektedirler (Mele, 2001).

Peterson ve arkadaşlarının araştırmasına göre (2002) kendilerini aldatan bireyler kısa vadede daha az olumsuz duygular yaşamakta ve stresten uzaklaşmaktadırlar. Ancak kendini aldatan bireyler, yanlışlarını görmezden geldikleri için, bu yanlışlarını nasıl düzeltebileceklerine yönelik bir içgörü kazanamazlar. Sonuç olarak, kendini aldatma problemleri olarak algılanmalıdır, çünkü kendini aldatan bireyin, inançlarını gerçek yaşamda kullanma ihtimali azdır ve bu durum da uzun vadede uyumsuzluğa yol açacaktır.

Mar ve arkadaşları (2006) gerçekçi yüksek öz-saygı ile gerçekdışı yüksek öz-saygı arasında ayırım yapmaktadırlar. Kendini aldatıcı yüksek öz-saygı ile gerçekçi yüksek öz-saygı arasındaki ilişki iki zıt yolla yapılandırılabilir. Birincisi, olumlu öz-saygı bireyin kendisiyle ilişkili pozitif özelliklerine seçici biçimde odaklanması eğilimi olarak ele alınabilir. Kendini aldatma ise bireyin bu sağlıklı eğilimi biraz abartması olarak görülebilir. Bu nedenle yüksek öz-saygıya sahip bireyler, kendini aldatıcı yüksek öz-saygıya bireylerin içerisinde yer alan bir alt küme olarak düşünülebilir.

Surbey (2009) yaptığı çalışmada, düşük düzeyde kendini aldatmanın adapte edici önemi ile depresyon ve işbirliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı, yaptığı çalışmada kendini aldatmanın işbirliğini kolaylaştırmasını ve bireyin tehdit edici düşüncelerini bilinçten uzaklaştırmasını beklemiştir. 80 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kendini Aldatma, İzlenim Yönetimi, Depresyon ve Yükleme Tarzı ölçekleri kullanılmıştır. İşbirliği; mahkûmla ilgili ikilem oyununa dayalı sosyal ikilemlere verilen yanıtlarla değerlendirilmiştir. Sonuçlar, beklendiği gibi, düşük düzeyde kendini aldatanlara göre yüksek düzeyde kendini aldatanların, daha fazla işbirliği ve daha az depresyon sergilediklerini göstermiştir. Kendini aldatma puanları özellikle bazı yükleme tarzları ile ilişkili bulunmuş; bağımsız olarak depresyon semptomolojisini tahmin ettiği gözlenmiştir.

Psikoterapi bağlamında kendini aldatma kavramı, danışmanın anladığına göre danışanın kötü bir durumda gerçeği inkâr etmesi ve kaçınması gibi bir dizi uyumsuz tavır ve davranışlarını, çatışmalarını, kendilik değişime sürecine çelişkili tutumlarını, sorumluluk almaktan kaçınmalarını, kendini anlamaktan yoksun olmalarını, danışma sürecinde sözleşmeye uymaktan ve terapistle ilişki kurmaktan kaçınmalarını anlama ve

açıklamada, psikolojik danışmanlara bir perspektif sunmaktadır (Westland ve Shinebourne, 2009).

Westland ve Shinebourne (2009) araştırmalarında, kendini aldatan danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların deneyimlerini incelemişlerdir. Bu araştırmadaki dört psikolojik danışmandan biri olan Lynn deneyimini şöyle anlatmıştır: “Danışan, kendisini irrasyonel düşünce ve davranışları olan, erkek arkadaşına karşı kıskanç bir tutum sergileyen ve bunları değiştirmek isteyen biri olarak tanımlamıştır. Buna karşılık, danışanın davranışlarında değişime karşı bir isteksizlik ve dünya benim etrafımda dönüyor edası vardı. Danışan seanslara geç kalıyor ya da erteliyordu, son seansları da iptal etti. Seanslarda da değişime ihtiyacı olmadığını, farklı şeyler yapmaya ihtiyacı olan herkesin etrafında olduğunu söylemiştir. Ancak bunların hiçbirinin içten gelerek söylenmediği de ortadaydı.” Kendini aldatan danışanlarla çalışmanın sonucunda psikolojik danışmanlar duygularını hayal kırıklığı, öfke tedirginlik ve üzüntü olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca danışma sürecinde yetersizlik ve yeterince iyi olmama duygusu yaşamışlardır. Danışanlarla ilişkilerinde ise, çelişkileri keşfetmeye, “şimdi ve burada”yı kullanmaya ve anlam aramaya çalışmışlardır. Daha doğrusu kendilerini danışanlarla ilişki kurabilmiş gibi hissetmemişlerdir. Danışmanlar, danışanları suçlayıcı, kaçınan, sinirli ve kaba olarak algılamışlardır.

Triandis’e göre (2011) bireyler dünyayı gördükleri gibi inşa etmek için umutlarını, ihtiyaçlarını ve isteklerini kullandıklarında kendini aldatma meydana gelir. Bireyler aldatmaya kalkıştıklarında, onların kendilerini mi kandırdıklarını ya da niyetlerinin başkalarını mı aldatmak olduğunu bilmek zordur; çünkü bu durum onların kendi sözlerine inanıp inanmadıklarına veya amaçlarının yalnızca başkalarını etkilemek olup olmadığına bağlıdır. Çalışmasında ise, kendini aldatma ile kültür arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Kültürleri farklı şekillerde sınıflandırmıştır: karmaşığa karşı basit, yataya karşı dikey, bireyciye karşı kolektivist gibi. Bunlardan en çok kullanılan sınıflama bireyci kültüre karşı kolektivist kültürdür. Araştırma sonucunda; kolektivist kültürde olan insanların “grup içinde harikayım” tarzında bir kendini aldatmaya, bireyci kültürdeki insanların ise “ben harikayım” şeklinde kendini aldatmaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

2.2.2 Kendini Aldatma İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Akın (2010), araştırmasında başarı yönelimleri, kendini aldatma ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 412 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada 2X2 Başarı Yönelimleri Ölçeği, İki Boyutlu Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin Öz-Aldatma alt Ölçeği ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular öğrenme – yaklaşma yöneliminin kendini aldatma ile pozitif, performans – kaçınma yöneliminin ise kendini aldatma ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrenme – kaçınma ve performans – yaklaşma/kaçınma yönelimleri boyun eğici davranışla pozitif ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, bu araştırmada başarı yönelimlerinin kendini aldatma ve boyun eğici davranışları doğrudan etkilediği bulunmuştur.

Kılıç (2011) tarafından yapılan çalışmada, kendini aldatma ile dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda iç güdümlü dindarların kendini aldatma ortalamaları dış güdümlü dindarlara göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca kendini aldatma ile farklı değişkenler (yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, eğitim seviyesi) arasındaki ilişki incelenmiş; ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

2.3 Kendini Aldatma Yapısını Ölçmek İçin Geliştirilmiş Araçlar

Sackeim ve Gur (1978) tarafından geliştirilmiş Kendini Aldatma Anketi (SDQ), evrensel olarak kabul edilip birçok insanın yaşadığı fakat kendini aldatan bireylerin cevap verirken reddedeceği psikoanalitik teoriye dayandırılarak hazırlanmış 20 sorudan oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçekte “Hiç cinsel yeterlilik konusunda şüpheye düştün mü?”, “Hiç kendini suçlu hissettin mi?” gibi sorular yer almaktadır. Cevaplar 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arası derecelendirilmektedir.

Kendini Aldatma Anketi'nin geçerliği ve güvenilirliği birçok deneysel ve ilişkisel çalışmayla desteklenmiştir. BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin geliştirilmesi esnasında, faktör analizi yoluyla bu ölçeğin de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve elde edilen sonuçlar, ölçeği destekler çıkmıştır (Pauhus, 1984).

İzlenim Yönetimi ve Kendini Aldatma Alt Boyutlarından oluşan BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği, Paulhus tarafından ilk kez 1984 yılında geliştirilmiş olup farklı versiyonlara sahiptir. Şu an kullanılan versiyon, 1991 yılında güncellenmiş olan Versiyon 6'dır. Geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış olan BIDR, sosyal istenirlik düzeyini tespit etmek amacıyla en çok kullanılan ölçektir.

Li ve Bagger (2007) tarafından BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları yapılmış; güvenilirlik katsayısı İzlenim Yönetimi Alt Boyutu için .74, Kendini Aldatma Alt Boyutu için .68 ve ölçeğin tamamı için .80 olarak bulunmuştur. Ölçek; İzlenim Yönetimi Alt Boyutu 20 madde, Kendini Aldatma Alt Boyutu 20 madde olmak üzere toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Kendini Aldatma Alt Boyutu'nda "Verdiğim kararlardan asla pişmanlık duymam", "Tamamen kaderimin kontrolündeyim" gibi maddeler vardır. 7'li likert tipi bir ölçektir. 5 ve üzeri katılma derecesi 1 puan olarak değerlendirilmekte, ölçekten 7 puan ve üzeri bir skor olmak kendini aldatma göstergesi olarak ele alınmaktadır.

Akın (2010) tarafından geliştirilen Sosyal İstenirlik Ölçeği iki boyuttan oluşmakta olup, bu boyutlar İzlenim Yönetimi ve Öz-Aldatma olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için Sakarya, Marmara ve Anadolu Üniversiteleri'nde eğitim gören toplam 851 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiş, açımlayıcı faktör analizi neticesinde 2 boyutlu 29 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı İzlenim Yönetimi Alt Boyutu için .96, Öz-Aldatma Alt Boyutu için .95 olarak bulunmuştur. Öz-Aldatma Alt Boyutu "Verdiğim kararlardan asla pişmanlık duymam" gibi 13 maddeden oluşmakla birlikte açıkladığı varyans %31'dir. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçek olup (1=hiç uygun değil, 5=tamamen uygun) alt ölçekten alınan yüksek puan öz-aldatmaya işaret etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçek maddelerinin belirlenmesi için madde havuzunun oluşturulması, verilerin toplanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, bu çalışmalar sırasında kullanılan istatistiksel yöntemler, ölçeğin yanıtlanması ve puanlanması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile izlenen işlem yoluna yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, iki boyutlu bir çalışmadır. Birinci boyutta bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır. İkinci boyut ise, bireylerin kendini aldatma düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi açısından betimsel bir araştırma modelini içermektedir.

3.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmada, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Mesleki Eğitim Fakültesi'nden 381 öğrenci araştırmaya katılmış, bunlardan 312'si değerlendirmeye alınmıştır. Aynı şekilde Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi'ne devam eden 341 öğrencinin araştırmaya katılımı sağlanmış; bunlardan 272'si değerlendirmeye alınmıştır. Toplam 584 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan bu öğrencilerden test tekrar test ve benzer ölçekler geçerliği çalışmaları için iki grup oluşturulmuştur.

Ölçek geliştirme çalışmalarında çalışma grubunu belirlemek için kullanılan bir yöntem, madde – gözlem oranını belirlemektir. Pedhazur'a göre bu oran 1:15 ve 1:30 şeklindedir. Yani madde başına 15 ya da 30 gözlem şeklinde bir oran önerilmiştir. Gorsuch (1983) ise minimum oranı 1:10 olarak ifade etmekte ancak bunun bir alt sınır olduğunu, bu oranın aşılıncının kullanılmaması gerektiğini ve bu oranının ne kadar üzerine çıkılırsa o kadar iyi olacağını ifade etmektedir (Yurdugül, 2005). Ayrıca Tavcancıl (2002), örneklem büyüklüğünün madde sayısının en az beş katı olması

gerektiğini belirtmiştir. Bu kriterler göz önüne alındığında çalışma grubunun (n=584), madde sayısının (47 madde) 10 katından fazla olduğu görülmektedir.

Çalışma kapsamında yer alan öğrencilerin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakülteye ve sınıf düzeylerine ilişkin dağılımları sırasıyla Tablo 3.1, 3.2 ve 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	175	30
Kız	409	70
Toplam	584	100

Tabloda görüldüğü gibi, çalışmaya katılan 584 üniversite öğrencisinin %30'u erkek ve %70'i kızdır.

Tablo 3.2: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
Mesleki Eğitim Fakültesi	37	6.3
Eğitim Fakültesi	254	43.5
Fen Fakültesi	22	3.8
Edebiyat Fakültesi	116	19.9
Mühendislik – Mimarlık Fakültesi	11	1.9
Güzel Sanatlar Fakültesi	17	2.9
İlahiyat Fakültesi	127	21.7
Toplam	584	100

Tabloda, 584 katılımcının %6.3'ünü Mesleki Eğitim Fakültesi'nin, %43.5'ini Eğitim Fakültesi'nin, %3.8'ini Fen Fakültesi'nin, %19.9'unu Edebiyat Fakültesi'nin, %1.9'unu Mühendislik – Mimarlık Fakültesi'nin, %2.9'unu Güzel Sanatlar Fakültesi'nin ve %21.7'sini İlahiyat Fakültesi'nin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 3.3: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf Düzeyi	N	%
Birinci Sınıf	205	35.1
İkinci Sınıf	201	34.4
Üçüncü Sınıf	58	9.9
Dördüncü Sınıf	120	20.5
Toplam	584	100

Tablodan katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında, 584 katılımcının %35.1'inin birinci sınıf, %34.4'ünün ikinci sınıf, %9.9'unun üçüncü sınıf ve %20.5'inin dördüncü sınıf olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeği ile toplanmıştır. Aranılan nitelikleri ölçmeye yönelik daha önce Türkiye'de geliştirilmiş, geçerliği ve güvenilirliği ispatlanmış bir ölçek bulunmadığı için bu ölçeğin geliştirilmesine çalışılmıştır. Kendini Aldatma Ölçeği, yapılan geniş literatür taraması neticesinde hazırlanarak oluşturulmuştur.

Kendini Aldatma Ölçeği (KAÖ): Ölçek maddeleri, geniş bir literatür taraması neticesinde bir Bilişsel Kuram olan Bilgi İşleme Kuramı'na dayandırılarak hazırlanmıştır. Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin iki alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Alt boyutlar kapsadıkları maddeler itibariyle (a) Benliği Güçlendirici

Kendini Aldatma ve (b) İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma şeklinde adlandırılmışlardır. Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma Alt Boyutu 12 maddeden oluşurken, İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma Boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan toplam madde sayısı ise 17'dir.

Ölçekte 5'li likert sistemi kullanılmış olup 0 katılmıyorum, 1 biraz katılıyorum, 2 orta düzeyde katılıyorum, 3 çoğunlukla katılıyorum ve 4 tamamen katılıyorum ifadelerine karşılık gelmektedir. Ölçekte (0) katılmıyorum cevabı 0, (1) biraz katılıyorum yanıtı 1, (2) orta düzeyde katılıyorum cevabı 2, (3) çoğunlukla katılıyorum yanıtı 3 ve (4) tamamen katılıyorum yanıtı ise 4 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan ise 68'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, kendini aldatma düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin kuramsal formu Gazi ve Marmara Üniversitelerine devam eden 584 öğrenciye uygulanmasının ardından geçerlik ve güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Buna göre ölçeğin geçerliğini hesaplamak için Benzer Ölçekler Geçerliği yöntemi kullanılmış, BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin Kendini Aldatma Alt Boyutu arasındaki korelasyona bakılmıştır. Katılımcıların iki ölçekten aldıkları puanlar arası korelasyon .89 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısına bakılmış; Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma alt boyutunun katsayısı .88, İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma alt boyutunun katsayısı .73 ve Kendini Aldatma Ölçeği'nin alpha katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Bir diğer güvenilirlik hesaplama yöntemi olarak Testi Yarılama yöntemine başvurulmuştur. Testi Yarılama güvenilirliğinde iki form arasındaki korelasyon katsayısı .76, Spearman – Brown güvenilirlik katsayısı .86 ve Guttman Split - Half güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca iki hafta ara ile uygulanarak bulunan Test – Tekrar Test Güvenirlik katsayısı da .88 olarak bulunmuştur.

BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği / Kendini Aldatma Alt Ölçeği: Birçok revizyonu bulunan BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği, ilk kez Paulhus tarafından 1984'te geliştirilmiştir. Yapılan bu düzenlemeler, ölçeğin iki alt boyuttan oluşan bir yapıya sahip olmasıyla sonuçlanmıştır. Bu alt ölçekler Kendini Aldatma ve Kendini Aldatıcı

İnkâr olarak isimlendirilmiştir. Kendini Aldatıcı İnkâr alt boyutu, İzlenim Yönetimi alt boyutu ile yüksek korelasyona sahip olduğundan daha sonraları kullanılmamıştır (Paulhus, 1991). Birçok versiyona sahip olan BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin en yaygın olarak kullanılan formu, sürüm 6'dır. Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin güvenirlik katsayıları ise İzlenim Yönetimi Alt Boyutu için .74, Kendini Aldatma Alt Boyutu için .71 ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .80'dir (Li ve Bagger, 2007).

Bu araştırmada, Kılıç (2011) tarafından yüksek lisans çalışması için uyarlanan BIDR sosyal istenirlik ölçeğinin ilk 20 sorusundan oluşan Kendini Aldatma Alt Boyutu, katılımcıların Kendini Aldatma düzeylerinin tespiti için kullanılmış, bu şekilde benzer ölçekler geçerliği yapılmıştır. Ölçek Batıda pek çok farklı araştırmada kendini aldatma yapısının ölçümü için kullanılmış olup, geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi burada da, katılımcıların yanıtlaması için 7'li likert sistemi kullanılmış ve her bir soru için işaretlenen 5 ve üzeri katılma derecesi 1 puan olarak hesaplanmıştır. Bu ölçekten alınan 7 puan ve üzeri skor, kendini aldatma göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

3.4 İşlem Yolu

Ölçek geliştirme süreci, kendini aldatma ile ilgili kuramsal görüşlerin incelenmesiyle ve bu psikolojik yapıyla ilgili yapılan araştırmaların ve elde edilen bulguların gözden geçirilmesiyle başlamıştır. Ayrıca yurt dışında ve yurt içinde kendini aldatma yapısını ölçmeye yönelik geliştirilmiş ölçek ve alt ölçekler incelenmiştir. Savunma mekanizmalarını kognitif yönden yeniden ele aldığı, bireyin kendini aldatmasında işleyen zihinsel süreci ortaya koyduğu, kendini aldatma yapısını nedenleriyle ve sonuçlarıyla incelediği, kendini aldatan bireylerin niteliklerine açıklık getirdiği düşünüldüğünden madde havuzu, bir Bilişsel Kuram olan Bilgi İşleme Kuramı'na dayandırılarak hazırlanmıştır.

Bilgi İşleme Kuramı'na göre bireyler farkındalığın azalmasını sağlayarak benlikleriyle tutarlı olmayan bilgileri yok sayarlar yani inkâr ederler. Çünkü beynin yapısı acılardan kurtulup rahata kavuşmak ve rahatlığın algılanması üzerine kurulmuştur. Şemalar hem neye dikkat edileceğine hem de neye dikkat edilmeyeceğine karar verirler. Şemalar, zihnin gözüne, algılanacaklara ve önemsenmeyeceklerle

rehberlik ederler. Buradan çıkan sonuç; bireylerin gerçekdışı bir eğilimle kendilerine olumlu karakteristik özellikler yüklemeleri ya da olumsuz özelliklere sahip olduklarını reddetmeleri yoluyla kendilerini aldattıklarıdır.

Araştırmacının gözlem ve düşüncelerinden yola çıkılarak 51 maddelik ölçek kuramsal formu hazırlanmış; kapsam geçerliğini tespit etmek için, hakem formu oluşturularak Psikiyatri, Psikoloji, Rehberlik/Psikolojik Danışmanlık ve Ölçme/Değerlendirme alanlarından 10 hakeme gönderilmiş; maddeler ile ilgili görüşlerini gerekli / gerekli değil / düzeltilmeli şeklinde belirtmeleri istenmiştir.

Uzmanlardan alınan geribildirimler neticesinde Lawshe tekniği kullanılıp maddelerin Kapsam Geçerliği Oranlarına bakılarak gerekli düzenlemeler yapılmış ve sonuçta ölçekte 47 madde kalmıştır. 47 maddeden oluşan ölçek formu, faktör analizi çalışmaları için 2011-2012 yılında Gazi Üniversitesi'ne ve 2012 – 2013 eğitim – öğretim yılında Marmara Üniversitesi'ne devam eden öğrencilerden gönüllü olanlara uygulanmıştır.

Öğrencilerin ölçekleri samimi olarak cevaplandırmalarını sağlamak için, ölçekler doldurulmadan önce deneklere araştırmanın amacı ve yanıtlarının gizli kalacağı, sonuçların bireysel olarak incelenmeyeceği, tüm grubun sonuçlarının toplu olarak değerlendirileceği ile ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama sırasında öğrencilerden isim belirtmemeleri istenmiştir. Kâğıtlar incelendikten sonra, samimi cevap verilmediğine karar verilen ve soruların bir kısmına eksik cevap verilen ya da verilmesi gerekli olan bilgilerin eksik bırakıldığı görülen kâğıtlar değerlendirmeye alınmamıştır.

Faktör analizi çalışmasının ardından, çıkarılması gerekli olan maddeler formdan çıkarılmış ve bu ölçek formu, test tekrar test güvenilirliğini sınamak için 2012 – 2013 eğitim – öğretim yılında Marmara Üniversitesi'ne devam eden bir grup öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamanın üzerinden iki hafta geçtikten sonra bu gruba Kendini Aldatma Ölçeği yeniden uygulanmıştır.

BIDR Sosyal İstenirlik Ölçeği'nin Kendini Aldatma Alt Boyutu'nun uygulanabilmesi için ölçeğin uyarılama çalışmasını yapan Kılıç (2011)'tan gerekli

izinler alındıktan sonra Marmara Üniversitesi'ne devam eden bir grup öğrenciye Kendini Aldatma Ölçeği ile birlikte BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıldıktan sonra ölçek kullanıma hazır hale gelmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Uygulamalar yapıldıktan sonra, elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için faktör analizi, Cronbach alfa katsayısı ve korelasyon hesaplamaları yapılmıştır.

Cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplarda t testi, annenin eğitim düzeyine ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı fark olup olmadığını analizi tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda farkın anlamlı çıkması durumunda hangi gruplar arasında fark olduğunun belirtilmesi için Tukey testi tercih edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, ilk olarak Kendini Aldatma Ölçeği'ni geliştirme sürecinde yapılan istatistiksel işlemlerin bulgularına ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiş; sonrasında katılımcıların bu ölçekten aldıkları puanların cinsiyet, anne – baba eğitim düzeyi ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı sonuçlarına bakılarak yorumlamaları yapılmıştır.

4.1 Geçerlik Çalışmaları

Kendini Aldatma Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği ile ilgili istatistiksel analizler yapılmış ve elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır.

4.1.1 Kapsam Geçerliği

Davranış bilimlerinde niceliksel çözümlene modelleri için gerekli ölçme işlemi; bir psikolojik yapıyı ölçmeye yönelmiş ve alan uzmanları tarafından geliştirilen ölçekler ile gerçekleştirilir. Bu ölçeklerin oluşturulma aşamasındaki yönelimi; kuramdan uygulamaya yöneliktir. Bu nedenle; ölçek geliştirme çalışmalarında ölçme araçları, (a) kuramsal form – deneysel form ya da yalnızca (b) kuramsal form şeklinde hazırlanır (Yurdugül, 2011).

Kuramsal form, ölçülmek istenilen psikolojik yapıyı ölçtüğü varsayılan maddelerin belirlenerek oluşturulmuş bir ölçme aracı taslağı niteliğindedir. Maddeler oluşturulurken ölçülmek istenen yapının özellikleri gözetilerek kuramsal bir temelde hazırlanır (Tezbaşaran, 1997).

Yapılan literatür taraması neticesinde kendini aldatma yapısını ölçmek amacıyla 51 maddeden meydana gelen ölçeğin kuramsal formu oluşturulmuştur. Kuramsal form oluşturulduktan sonra Hakem Formu düzenlenmiş ve bu Hakem Formları; Psikiyatri, Psikoloji, Rehberlik/Psikolojik Danışmanlık ve Ölçme/Değerlendirme alanlarından 10 uzmana gönderilmiş; bu uzmanların görüşlerine başvurulmuştur.

Ölçeğin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla Lawshe tekniği (1975) kullanılmıştır. Lawshe tekniğinde en az 5, en fazla ise 40 uzmana ihtiyaç vardır. Her bir

madde uzman görüşleri “madde hedeflenen yapıyı ölçüyor”, “madde, yapı ile ilişkili ancak gereksiz ya da düzeltilmeli” ya da “madde hedeflenen yapıyı ölçmez” şeklinde derecelendirilmektedir. Buna göre uzmanların herhangi bir maddeye ilişkin görüşleri toplanarak kapsam geçerlik oranlık elde edilir. Kapsam geçerlik oranları, herhangi bir maddeye ilişkin “gerekli” görüşünü belirten uzman sayılarının, maddeye ilişkin görüş belirten toplam uzman sayısına oranının 1 eksiği ile elde edilir. Eşitlik 1’e göre; uzmanların yarısı maddeye ilişkin “gerekli” şeklinde görüş bildirdiklerinde $KGO=0$, yarısından fazlası “gerekli” olduğuna dair görüş bildirdiklerinde $KGO>0$ ve uzmanların yarısından fazlası “gerekli” şeklinde görüş bildirmemiş ise $KGO<0$ olacaktır (Yurdugül, 2005).

Veneziano ve Hooper (1997) tarafından tabloya dönüştürülen KGO’ların minimum değerlerine (kapsam geçerlik ölçütleri) göre (Akt. Yurdugül, 2005); araştırmada 10 uzman görüşüne başvurulduğundan KGO minimum değeri 0.62 olarak alınmıştır. Her bir maddenin KGO değeri, o maddeye “gerekli” olduğuna dair görüş bildiren uzman sayısının, maddeye ilişkin görüş belirten uzman sayısının yarısına oranının (10 uzman/2=5 uzman) 1 eksiği şeklinde hesaplanmıştır. Örneğin, madde 1 KGO değeri; 9 uzman gerekli olduğunda dair görüş bildirdiğinden $9/5-1=0.8$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4.1: Hakem Görüşleri Neticesinde Elde Edilen Madde Kapsam Geçerliği Oranları (KGO Değerleri)

Madde	G+	D	GD-	KGO
1	9	1	0	0.8
2	9	1	0	0.8
3	9	1	0	0.8
4	9	0	1	0.8
5	5	3	2	0
6	8	2	0	0.6
7	10	0	0	1

8	8	2	0	0.6
9	8	1	1	0.6
10	3	6	1	-0.6
11	9	1	0	0.8
12	2	7	1	-0.4
13	7	2	1	0.4
14	7	1	2	0.4
15	10	0	0	1
16	8	1	0	0.6
17	5	4	1	0
18	9	1	0	0.8
19	9	1	0	0.8
20	10	0	0	1
21	7	2	1	0.4
22	5	2	3	0
23	6	2	2	0.2
24	7	3	0	0.4
25	9	0	1	0.8
26	9	1	0	0.8
27	9	0	1	0.8
28	10	0	0	1
29	9	0	1	0.8

30	9	0	1	0.8
31	7	2	1	0.4
32	9	0	1	0.8
33	9	1	0	0.8
34	9	1	0	0.8
35	10	0	0	1
36	9	1	0	0.8
37	6	2	2	0.2
38	7	2	1	0.4
39	9	1	0	0.8
40	9	0	1	0.8
41	9	0	1	0.8
42	9	0	1	0.8
43	9	1		0.8
44	7	1	2	0.4
45	7	1	2	0.4
46	10	0	0	1
47	10	0	0	1
48	8	2	0	0.6
49	5	3	2	0
50	9	0	1	0.8
51	9	1		0.8

Tabloya göre, 5, 17, 22 ve 49. Maddenin KGO 0; 10. Maddenin KGO -0.6 ve 12. Maddenin KGO -0.4 olduğu görülmektedir. $KGO=0$ ve $KGO<0$ olduğundan 5, 10, 12, 17,22 ve 49 numaralı maddeler ölçek kuramsal formundan çıkarılmıştır.

1, 2, 3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50 ve 51 numaralı maddeler $KGO>0,62$ olduğundan ölçek kuramsal formunda bırakılmıştır. 6, 8, 9, 13, 14, 15, 21, 23, 24, 31, 37, 38, 44, 45 ve 48 numaralı maddeler, görüş bildiren uzmanların yarısından fazlası “gerekli” olduğuna dair görüş bildirdiğinden dolayı hakem önerileri doğrultusunda düzeltilerek ölçeğin kuramsal formunda kalması gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca 6. Madde hakem önerileri baz alınarak ikiye ayrılmıştır.

Yapılan kapsam geçerliği çalışması sonucunda ölçeğin kuramsal formundan 5 madde çıkarılmış, 1 madde ikiye bölünmüş, 15 madde üzerinde hakem önerileri ışığında gerekli düzeltmeler yapılmış ve neticede ölçekte toplam 47 madde kalmıştır.

4.1.2 Yapı Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemede, aynı yapıyı ya da niteliği ölçen değişkenleri bir araya toplayarak ölçmeyi ve az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinde ise Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) yöntemi kullanılmıştır.

Kendini Aldatma Ölçeği'nin yapı geçerliği incelenirken, verilerin faktör çözümlemesine uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla KMO (Kaiser – Meyer - Olkin) ve Bartlett testleri uygulanmıştır.

Tablo 4.2: Ölçeğin Kuramsal Formunun KMO ve Bartlett Değeri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Uyum		.93
Ölçüsü		
Bartlett Küresellik	X^2	3771.107
Testi		
	sd	136
	p	.000

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere, ölçek formunun KMO örneklem uyum ölçüsü değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, kritik değer olarak kabul edilen .70’in oldukça üzerindedir ve hesaplanan KMO değerinin 1’e yakın olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2004). Buradan elde edilen 584 kişilik veri grubunun faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı veriler için hesaplanan Bartlett Küresellik Testi ise 3771,107 olup 0,001 düzeyinde manidardır ($X^2_{136} = 3771,107$). Bu iki test sonucundan elde edilen bulgular faktör analizi yapabilmek için üzerinde çalışılan örneklem büyüklüğünün yeterli ve verilerin ise normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Sünbül, 2004).

KMO ve Bartlett değerlerine ilişkin hesaplamaların yapılmasının ardından ölçeğin kuramsal formunda yer alan toplam 47 ifadeyle ilgili veriler açıklayıcı faktör analizine tabi tutularak, maddelerin kendini aldatma yapısını ölçme düzeyleri ve varsa ölçülen özellikle ilişkili alt boyutları belirlenmeye çalışılmıştır. Alt boyutların belirlenmesi konusunda bir sınırlamaya gidilmemiş, temel bileşenler faktör analizi ve varimax döndürme tekniği kullanılmıştır.

Anti - image kovaryans ve anti – image korelasyon matrislerindeki çapraz ilişki katsayılarının 0.5 üzerinde olması gerektiğinden yola çıkılarak (Akdağ, 2011) 0.5’ten küçük değerlere sahip maddeler çıkarılıp test yeniden yapılmıştır.

Maddenin faktör yük değerinin minimum 0.30 olması yönünde yaygın bir görüş vardır. Bu yük değerinin altındaki maddeler elenir. Yük değerinin 0.32, 0.40, 0.45 olması gerektiği de belirtilmektedir. İşaretine bakılmaksızın 0.60 ve üstü yük değeri yüksek; 0.30-0.59 arası yük değeri orta düzeyde büyüklük olarak tanımlanır. Bir madde iki faktörde de yüksek yük değeri veriyorsa, aradaki farka bakılır. Yüksek iki yük değeri arasındaki fark en az 0.10 olmalıdır. Fark, 0.10’dan küçükse bu madde binişik bir maddedir ve atılır (Akdağ, 2011).

Bu araştırmada, ölçeğin faktör yapısının kararlılık gösterecek şekilde oluşturulması amacıyla iki ölçüt belirlemek gerekmiştir. Buna göre, her bir alt boyuttaki maddelerin en düşük faktör yükünün .40 olmasına ve birden fazla alt boyutta yer alan maddelerin faktör yükleri arasındaki farkın .25 olmasına dikkat edilmiştir. Bu iki ölçüt kıstas alınarak (.40/.25), bu kriterleri sağlamayan maddeler ölçek formundan çıkarılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3: Kendini Aldatma Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Madde No	Madde	Faktör Yüğü
BENLİĞİ GÜÇLENDİRİCİ ENDİNİ ALDATMA	17	Neleri sevip sevmediğimi ve nelere niçin ilgi duyduğumu bilirim.	.708
	23	Kendime karşı dürüst olurum.	.695
	43	Mantıklı bir insanım.	.694
	26	Güçlü bir iradeye sahibim.	.685
	24	Sağlam bir karakterim olduğunu düşünüyorum.	.681
	42	Kendimden emin olarak doğru kararlar veririm.	.680
	44	Problemlerimi etkili bir biçimde çözerim.	.679
	5	Kendimi yeterli düzeyde tanıyorum.	.646
	36	Bana verilen bir işi en iyi şekilde yaparım.	.633
	8	Kendimi objektif bir şekilde değerlendiririm.	.592
	39	İnsanlarla ilgili ilk izlenimlerimde haklı çıkarım.	.449
	32	Çevremdeki insanlarla iyi geçinme konusunda, başkalarına göre daha iyiyim.	.414
Açıklanan Varyans % 30.178			

Faktör	Madde No	Madde	Faktör Yüğü
İNKÂR YOLUYLA KENDİNİ ALDATMA	16	İşimde, diğer insanlara göre daha iyiyim.	.719
	25	Sosyal becerilerim diğer insanlara göre oldukça gelişmiştir.	.695
	15	Birçok alanda yeteneğim vardır.	.674
	14	Çoğunlukla hata yapmam.	.622
	34	Çevremdeki insanlar (öğretmen, arkadaş, ebeveyn) herhangi bir alanda yeteneksiz olduğumu söyleseler de, kendimi o alanda yetenekli olarak kabul ederim.	.601
Açıklanan Varyans % 18.253			
Toplam Açıklanan Varyans % 48.431			

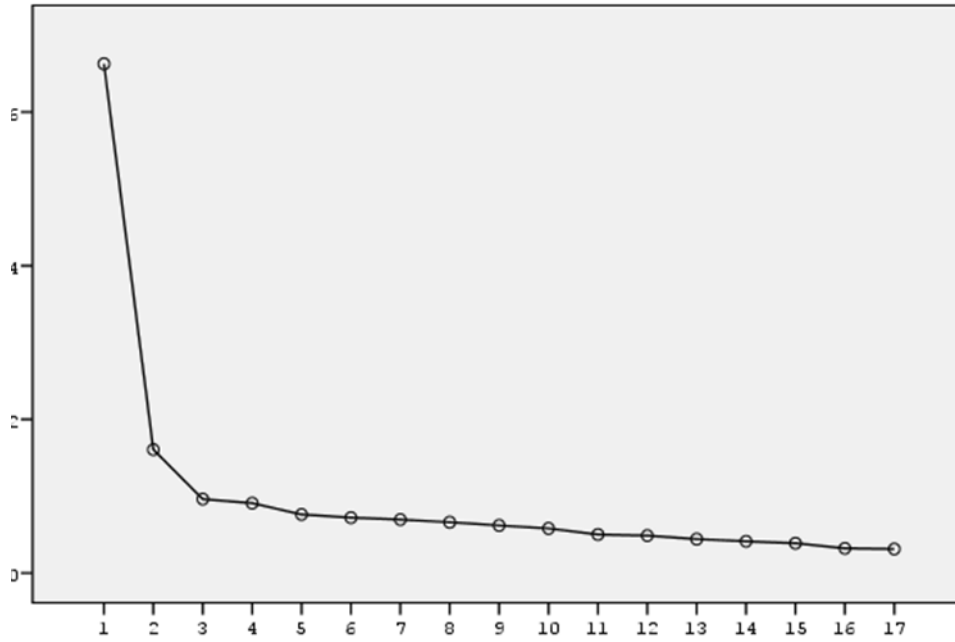
Tabloda görüldüğü gibi, ölçeğin kuramsal formunda yer alan maddelerin iki alt boyut altında toplandığı görülmektedir.

Birinci faktör içerisinde yer alan maddeler, bireyin kendini olduğundan daha iyi bir konumda görmesiyle ilgili olduğundan bu faktör, “Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma” olarak isimlendirilmiştir. Benliği güçlendirici kendini aldatma; bireyler, gerçekdışı bir şekilde kendilerine olumlu karakteristik özellikler yüklediklerinde meydana gelir (Ersoy – Kart, 2002). Benliği güçlendirici kendini aldatma faktörü 12 maddeden oluşmaktadır. .708 ile .414 arasında değişen faktör yüklerine sahip maddelerden oluşan bu faktörün açıkladığı varyans ise %30.178’dir.

İkinci faktör kapsamında olan maddeler, bireyin sahip olabileceği olumsuz yanlarını reddetmesiyle ilişkili olduğundan bu faktör “İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma” olarak isimlendirilmiştir. İnkâr ederek kendini aldatma, bireyler gerçekdışı olarak, olumsuz özelliklere sahip olduklarını reddettiklerinde gözlemlenir (Ersoy – Kart, 2002). İnkâr yoluyla kendini aldatma faktörü 5 maddeden oluşmaktadır. .719 ile .601 arasında değişen öz değerlere sahip maddelerden oluşan bu faktörün açıkladığı varyans ise %18.253’tür.

Faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek için faktörlerin öz değerlerine dayalı çizgi grafiğine bakmak da gerekir (Akdağ, 2011). Bunun için Tablo 4.4’te faktörlerin öz değerlerine dayalı çizgi grafiğine yer verilmiştir.

Tablo 4.4: Kendini Aldatma Ölçeği Faktörlerinin Öz Değerlerine Dayalı Çizgi Grafiği



Tablo 4.4’te yer alan grafikte görüldüğü gibi, üçüncü noktaya kadar keskin düşüş devam etmektedir. Üçüncü noktadan itibaren çizginin eğimi yatay bir seyre geçmektedir. Üçüncü noktaya kadar olan nokta aralıkları sayıldığında bunun iki olduğu görülür. Buna da dayanarak ölçeğin iki boyutlu olduğu kesinleştirilir.

Ortak varyans tablosunda, maddelerin ortak bir faktördeki varyansı birlikte açıklama oranları yer almaktadır. Bu nedenle maddelerin ortak varyans değerlerinin verilmesi gerektiği düşünülerek Tablo 4.5’te bu değerlere yer verilmiştir.

Tablo 4.5: Maddelerin Ortak Varyans Değerleri

Madde	Başlangıç	Ortak Varyans Değerleri
M17	1,000	.521
M23	1,000	.497
M24	1,000	.555
M26	1,000	.540
M42	1,000	.658
M43	1,000	.569
M44	1,000	.604
M39	1,000	.307
M36	1,000	.463
M34	1,000	.369
M32	1,000	.273
M25	1,000	.583
M5	1,000	.418
M8	1,000	.361
M14	1,000	.408
M15	1,000	.500
M16	1,000	.609

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, maddelerin ortak varyans değerleri .658 ile .273 arasında değişmektedir. Örneğin, 42. Madde varyansın %69'unu açıklamaktadır. Ortak varyans değerlerinin .10'dan küçük olması o maddede bir problem olduğunda işaret etmektedir (Akdağ, 2011). Ancak tablodaki değerlere bakıldığında .10'un altında değere sahip herhangi bir madde olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla problemlili bir madde yoktur.

4.1.3 Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Bu araştırmada, ölçüt bağımlı geçerlik türlerinden benzer ölçekler geçerliği için 51 katılımcıdan oluşan gruba Kendini Aldatma Ölçeği ile birlikte BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği uygulanmış, katılımcıların her iki testten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Katılımcıların Kendini Aldatma Ölçeği ile BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği'nden aldıkları puanların korelasyon değeri tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Kendini Aldatma Ölçeği ile BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği Puanlarının Korelasyon Değeri

	N	Korelasyon	p
KAÖ & BIDR	51	.89	.000***

$p < .001$ ***

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, katılımcıların Kendini Aldatma Ölçeği’nden (KAÖ) aldıkları puanlar ile BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği’nden (BIDR) aldıkları puanlar arasındaki ilişki $r = .89$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

4.1.4 İç Ölçüte Dayalı Geçerlik

Ölçeğin iç ölçüte dayalı geçerlik düzeyini tespit etmek amacıyla toplam puanlar üzerinden alt – üst grup ortalamaları farkına bakılır (Eminoğlu, 2008). Kendini Aldatma Ölçeği’nin iç ölçüte dayalı geçerlik düzeyini tespit etmek için toplam puanlar üzerinden hesaplanan alt grup – üst grup puan ortalamaları farkında dayalı bağımsız örneklem t testi sonucu tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7: İç Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin t Testi Sonucu

Gruplar	N	X	SS	Sd	t	p
Alt Grup	27	29.37	7.30			
Üst Grup	27	54.30	3.30	26	21	.000***

$p < .001$ ***

Tablo 4.7’deki verilere göre alt ve üst gruplarda yer alan öğrencilerin ölçeğin bütününden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark 0.001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Elde edilen bu bulgu ölçeğin bir bütün olarak ölçülmek istenen özelliğe sahip olanlarla olmayanları ayırabildiği, dolayısıyla da içi ölçüte dayalı geçerliğinin bulunduğu şeklinde yorumlanabilir.

4.2 Güvenirlik Çalışmaları

Kendini Aldatma Ölçeği'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Yarıya bölme güvenirlik yöntemi kullanılarak ölçeğin formları arasındaki korelasyona, Spearman – Brown ve Guttman Split – Half korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Bunların yanında 51 katılımcıdan oluşan gruba iki hafta arayla Kendini Aldatma Ölçeği uygulanmış ve ön test – son test arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanıp yorumlamalar yapılmıştır.

4.2.1 Cronbach Alpha İç Tutarlık Güvenirliği

Kendini Aldatma Ölçeği, 5'li likert tipi bir ölçek olduğundan güvenirlik katsayısının hesaplanması için alpha tercih edilmiştir. Ölçek kapsamındaki her bir faktörde yer alan maddelerin ilgili faktörü ve dolayısıyla da ölçek kapsamında yer alan maddelerin tamamının bir bütün olarak ölçeğin bütünü ile ölçülmek istenen özelliği ölçüp ölçmediğine ilişkin bilgi veren Cronbach alfa güvenirlik katsayıları aşağıda tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8: Faktörler ve Ölçeğin Bütününe Ait Alfa Güvenirlik Katsayıları

	Faktör 1	Faktör 2	Ölçeğin Bütünü
Madde Sayısı	12	5	17
Cronbach α	.88	.73	.89

Tablo 4.8'deki değerlere göre, ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 1. faktör için 0.88; 2. faktör için 0.73 ve ölçeğin bütünü için 0.89'dur. Elde edilen bu katsayılar hem her bir faktör için hem de ölçeğin bütünü için +1'e yaklaştığından kabul edilebilir düzeyde olup ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğine sahip olduğu biçiminde yorumlanabilir.

4.2.2 Testi Yarılama Güvenirliği

Kendini Aldatma Ölçeği'nin güvenirliği hesaplamak için testi yarılama yöntemi kullanılmış olup bulgular, tablo 4.9'de verilmiştir.

**Tablo 4.9: Kendini Aldatma Ölçeği'nin Testi Yarılama Güvenirliği
Korelasyon (r) Değerleri**

	İki Yarı	Spearman - Brown	Guttman Split - Half
r	.76	.86	.86

Tablo 4.9'daki korelasyon (r) değerlerine bakıldığında zaman tüm değerlerin .70 korelasyon sınır değerinden yüksek olduğu görülmektedir. Testi Yarılama güvenirliğinde iki form arasındaki korelasyon katsayısı .76, Spearman – Brown güvenirlilik katsayısı .86 ve Guttman Split - Half güvenirlilik katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır.

4.2.3 Test – Tekrar Test Güvenirliği

Ölçeğin test – tekrar test güvenirliliğini hesaplamak için ölçek, 83 katılımcıdan oluşan gruba iki hafta arayla uygulanmış, ikinci uygulamada ölçekte yanıtız bırakılan maddelerin olmasından dolayı 51 katılımcının ön test – son test sonuçları değerlendirmeye alınmıştır. Her iki uygulamadan elde edilen sonuçlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin kararlı ölçme sonuçları verdiği şeklinde yorumlanabilir.

4.3 Kendini Aldatmanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ölçeğe dair geçerlik güvenirlilik çalışmalarının ardından, ölçeğin çalışıp çalışmadığının anlaşılabilmesi yani ölçeğin geçerliliğine dair bulgu elde edilebilmesi için katılımcıların kendilerini aldatma düzeylerinin -belirli hipotezler doğrultusunda- cinsiyet, anne – baba eğitim seviyeleri ve akademik başarı düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

4.3.1 Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin cinsiyete göre manidar şekilde farklılaşp farklılaşmadığına bağımsız gruplar t testi analizi yapılarak bakılmıştır. Bulgular, Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların t Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Erkek	123	49.96	6.05	58	5.43	.000***
Kız	177	38.40	9.34			

$p < .001$ ***

Tablo 4.10'da elde edilen verilere bakıldığında, erkek öğrencilerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının (49.96), kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (38.40). Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş ve ortalamalar arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($p < .001$). Buna göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kendilerini aldattıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç (2011) kendini aldatma ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, kendini aldatma mekanizmasını birtakım değişkenler açısından ele almıştır. Bu değişkenler biri de cinsiyettir. Bu çalışma sonucunda, erkeklerin kendini aldatma düzeylerinin (puan ortalaması 11.19) bayanların kendini aldatma düzeylerinden (puan ortalaması 10.32) yüksek olmasıyla birlikte, puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda, kadınların erkeklere oranla kaygıyla başa çıkabilmek için daha fazla savunma mekanizması kullandığı belirtilmiştir (Burger, 2006). Bir araştırmada ise kadınların erkeklere oranla daha fazla kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullandığı, erkeklerin ise kadınlara nazaran aktif başa çıkma stratejileri kullandığını ortaya koymuştur (Burger, 2006).

Triandis (2011), kültür ve kendini aldatma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kendini aldatmanın kültüre göre değişebileceği sonucuna ulaşmıştır. Türk popülasyonunda erkeklerin kendini aldatma mekanizmasını daha çok kullanmasının nedeni, Türk toplumunun ataerkil bir yapıyı devam ettirmesi olabilir. Erkek egemen bir toplumda, erkekler olduklarından daha güçlü görünmek zorunda kalırlar. Ayrıca “erkekler ağlamaz” denilerek, erkeklerden duygularını dışa vurmamaları istenmektedir. Ataerkil bir toplumda, erkekler ile bayanlar arasında kendini aldatma düzeylerine ilişkin farkın, erkekler lehine olması beklenen bir durumdur.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, “Türk toplumunda erkeklerin kendini aldatma düzeyleri kızların kendilerini aldatma düzeylerinden daha yüksektir” hipotezini doğrulamakla birlikte daha önce yapılan çalışmalarla tutarlı görünmektedir. Bu veri ise geliştirilmiş olan kendini aldatma ölçeğinin, kendini aldatma yapısını ölçme amacına hizmet ettiğini göstermektedir.

4.3.2 Anne Eğitim Seviyesine Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin anne eğitim seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi yapılarak bakılmıştır.

Tablo 4.11: Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Kendini Aldatma Ölçeği’nden Aldıkları Puanların Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Anne Eğitim Düzeyi	N	X	ss	F	p
İlkokul	136	43.67	1.05		
Ortaokul	64	42.96	2.16		
Lise	64	42.25	1.86	1.063	.367
Üniversite ve Üstü	62	39.80	1.81		

Tabloda görüldüğü gibi anne eğitim düzeyi İlkokul olan öğrencilerin puan ortalamaları 43.67; anne eğitim seviyesi Ortaokul olan katılımcıların puan ortalamaları 42.96; Lise olanların puan ortalamaları 42.25 ve üniversite/üniversite üstü olanların puan ortalamaları ise 39.80 olarak hesaplanmıştır. Anne eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarında bir azalış gözlenmektedir. Bu bulgu, “annenin eğitim düzeyi arttıkça bireylerin kendilerini aldatma düzeyleri azalmaktadır” hipotezini doğrulamaktadır. Ancak $p > .05$ olduğundan gruplar arasındaki puan ortalamaları farkının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, kendini aldatma ile anne eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak Goleman (2006), özellikle otoriter/baskıcı ailelerde yetişen çocukların cezadan ya da baskıdan kaçmak için yalan söylemeye başvurduklarını, çocukların yalan söylemeyi normal görüp zamanla bunu alışkanlık haline getirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca Goleman'a göre bireyin başkalarına yalan söylemesi ile kendisine yalan söylemesi etkileşim halindedir.

Anne tutumu ve anne eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen Özyürek ve Tezel – Şahin (2005) çalışmalarında, anne tutumunun öğrenim seviyelerine bağlı olarak değiştiğini bulmuşlardır. Buna göre ilkokul mezunu anneler daha otoriter/baskıcı bir tutum sergilerken, üniversite mezunu annelerin çocuklarına daha demokratik/eşitlikçi bir tavır sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonucundan yola çıkılarak, bireylerin kendini aldatma düzeylerinin anne öğrenim seviyelerine göre ters orantılı bir şekilde arttığı düşünülmüştür. Elde edilen bulgular, her ne kadar anlamlı bir fark bulunamasa da, ortalamalar arasında anne eğitim seviyesinin yükselmesine göre düzenli bir azalış gösterdiğinden dolayı ileri sürülen hipotezi kısmen desteklemiştir.

4.3.3 Baba Eğitim Seviyesine Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin baba öğrenim seviyelerine göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Baba Eğitim Düzeyi	N	X	ss
İlkokul	141	46.42	1.34
Ortaokul	111	42.62	1.67
Lise	99	39.15	1.81
Üniversite ve Üzeri	93	12.02	2.15

Tablo 4.12'de görüldüğü gibi, baba öğrenim seviyesi ilkokul olan öğrencilerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları 46.42; ortaokul olanların 42.62; lise olanların 39.15 ve üniversite/üniversite üzeri olanların ise 12.02 olarak hesaplanmıştır. Tabloda, baba öğrenim seviyesi arttıkça öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin baba eğitim seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi yapılarak bakılmıştır. Bulgular, Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anova Analizi Sonucu

	Kareler		Kareler		
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	2919.125	3	973.042	9.056	.000***
Gruplar İçi	15471.98	144	107.444		
Toplam	18391.10	147			

$p < .001$ ***

Tablo 4.13'te verilen katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının anova testi sonucunda, bireylerin kendini aldatma düzeylerinin baba eğitim seviyelerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p < .001$).

Yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde babası İlkokul mezunu olan katılımcıların puan ortalamaları 46.43; Ortaokul mezunu olanların puan ortalamaları 42.62; Lise olanların 39.15 ve babası Üniversite ve üniversite üstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalamaları ise 34.41 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgudan yola çıkılarak, puan ortalamalarına göre babası daha eğitimli olan öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılarak gruplar birbiriyle karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.14: Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Tukey Testi Sonuçları

(I)Grup	(J)Grup	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
1,00	2,00	3.80	2.28	.343
	3,00	7.27*	2.36	.013
	4,00	12.01*	2.40	.000
2,00	1,00	-3.80	2.28	.343
	3,00	3.47	2.48	.503
	4,00	8.20*	2.52	.008
3,00	1,00	-7.27*	2.35	.013
	2,00	-3.47	2.48	.503
	4,00	4.73	2.59	.266
4,00	1,00	-12.01*	2.40	.000
	2,00	-8.20*	2.52	.008
	3,00	-4.73	2.60	.266

Tablo 4.14'te görüldüğü gibi Tukey analizi sonucunda, 1.grup (Baba eğitim düzeyi= İlkokul) ile 3.grup arasında (Baba eğitim düzeyi=Lise) kendini aldatma düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmuştur ($p=.013$). Aynı şekilde 1.grup ile 4.grup (Baba eğitim düzeyi=Üniversite ve üstü) arasında da katılımcıların kendini aldatma düzeyleri açısından anlamlı şekilde bir fark bulunmuştur ($p=.000$). Bunun yanında 2.grup (Baba eğitim düzeyi=Ortaokul) ile 4.grup arasında katılımcıların Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p=.008$).

Literatür incelendiğinde, kendini aldatma ile baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Diğer yandan Goleman'a göre (2006), özellikle otoriter/baskıcı ailelerde yetişen çocuklar, cezadan ya da baskıdan kaçınmak için yalana başvurumaktadırlar. Çocuklar için yalan söylemek normal hale gelmekte ve zamanla bunu alışkanlık haline getirmektedirler. Ayrıca Goleman, bireyin başkalarına yalan söylemesi ile kendisine yalan söylemesi arasında bir etkileşim olduğunu belirtmiştir.

Özyürek ve Tezel-Şahin (2005) çalışmalarında, baba tutumu ve baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişler; baba tutumunun öğrenim seviyelerine bağlı olarak değiştiğini bulmuşlardır. Buna göre ilkokul mezunu babalar daha otoriter/baskıcı bir tutum sergilerken, üniversite mezunu olan babaların çocuklarına daha demokratik/eşitlikçi bir tavır sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonucundan yola çıkılarak, bireylerin kendini aldatma düzeylerinin baba öğrenim seviyelerine göre ters orantılı bir şekilde arttığı düşünülmüştür. Elde edilen bulgular, ileri sürülen hipotezi destekler niteliktedir.

Sonuç olarak elde edilen bulguların, öne sürülen hipotezi doğruladığı görülmektedir. Bu veri ise, geliştirilmiş olan kendini aldatma ölçeğinin, kendini aldatma yapısını ölçme amacına hizmet edecek düzeyde geçerli olduğunu göstermektedir.

4.3.4 Akademik Başarıya Göre Üniversite Öğrencilerinin Kendini Aldatma Düzeylerinin Anlamlı Olarak Farklaşp Farklaşmadığına Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların aritmetik ortalama standart sapmaları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Akademik Başarı (Not Ortalaması)	N	X	ss
1.00 – 2.00 arası ortalama	54	37.22	2.61
2.00 – 3.00 arası ortalama	147	41.63	1.52
3.00 – 4.00 arası ortalama	99	47.48	1.34

Tabloda, 1.00 – 2.00 arasında bir akademik not ortalamasına sahip öğrencilerin puan ortalaması 37.22; 2.00 – 3.00 arası not ortalamasına sahip öğrencilerin puan ortalaması 41.63 ve 3.00 – 4.00 arası bir not ortalamasına sahip öğrencilerin puan ortalaması ise 47.48 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları arttıkça Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların da arttığı gözlenmektedir.

Üniversite öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi yapılarak bakılmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16: Öğrencilerin Akademik Başarılarına Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Anova Analizi Sonucu

	Kareler		Kareler		
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1350.969	2	675.484	6.911	.002**
Grup İçi	9480.741	97	97.740		
Toplam	10831.71	99			

$p < .01^{**}$

Tablo 4.16'da görüldüğü gibi, katılımcıların Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının anova testi sonucunda, bireylerin kendini aldatma

düzeylerinin akademik başarılarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p<.01$).

Araştırmada, katılımcılar arasında akademik ortalaması 1.00'in altında olan öğrenci olmadığından araştırmada 1.00 – 2.00 arası akademik ortalama 1, 2.00 – 3.00 arası akademik ortalama 2, 3.00 – 4.00 arası ortalama ise 3 olarak adlandırılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde ortalaması 1.00 – 2.00 arasında olan katılımcıların kendini aldatma puan ortalamaları 37.22; ortalaması 2.00 – 3.00 arasında olan öğrencilerin puan ortalamaları 41.63 ve akademik not ortalaması 3.00 – 4.00 arasında olanların puan ortalamaları ise 47.48 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgudan yola çıkılarak nispeten daha başarılı olan öğrencilerin daha çok kendini aldattıkları sonucuna ulaşılabilir.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılarak gruplar birbiriyle karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17: Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine Göre Kendini Aldatma Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Tukey Testi Sonuçları

(I)Grup	(J)Grup	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p
1,00	2,00	-4.41	2.72	.243
	3,00	-10.26*	2.89	.002
2,00	1,00	4.41	2.72	.243
	3,00	-5.85*	2.22	.027
3,00	1,00	10.26*	2.89	.002
	2,00	5.85*	2.22	.027

Tablo 4.17'de gösterildiği üzere, 1. Grup (1.00 – 2.00 arası akademik ortalama) ile 3. Grup (3.00 – 4.00 arası akademik ortalama) arasında anlamlı fark bulunmuştur

($p=.002$). Aynı şekilde 2. Grup (2.00 – 3.00 arası akademik not ortalaması) ile 3. Grup arasında anlamlı bir şekilde fark bulunduğu görülmektedir ($p=.027$).

Literatür incelendiğinde özellikle kendini aldatma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak yapılan literatür taraması neticesinde kendini aldatma ile rekabette başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları olduğu görülmüştür.

Starek ve Keating (1991), kendini aldatma ile rekabette başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kendini aldatma; stres azaltma, olumlu öz-yanlılık ve ağrı toleransını artırma ile ilişkilidir, bunların hepsi rekabete dayalı etkinlikler sırasında performansı ve motivasyonu arttırabilir. Araştırmada model olarak atletizmle ilgili bir yarışma seçilmiş ve ulusal şampiyona için başarılı biçimde yetiştirilmiş yüzücülerin nitelikli olmayanlara göre daha çok kendini aldatacakları öngörülmüştür. Kendini aldatma, kendini aldatma anketi (SDQ) ile ve deneklerin performansları binoküler rekabet etkinliği ile ölçülmüştür. Tahmin edildiği gibi, başarılı yüzücüler başarılı olmayanlara göre kendini aldatma anketinden yüksek puanlar almışlar ve binoküler rekabet etkinliğinde daha az negatif kelime işaretlemişlerdir. Genel olarak, sonuçlar kendini aldatmanın yarışma esnasında performansı ve motivasyonu artırdığı önermesiyle uyumlu çıkmıştır.

Türk eğitim sisteminin genel olarak rekabete dayalı olmasından dolayı kendini aldatma ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olacağı düşünülmüştür. Sonuç olarak elde edilen bulgular, “nispeten daha başarılı olan öğrencilerin daha çok kendilerini aldattıkları” hipotezini doğrulamakla birlikte daha önce yapılan çalışmalarla tutarlı görünmektedir. Bu veri ise geliştirilmiş olan kendini aldatma ölçeğinin, kendini aldatma yapısını ölçme amacına hizmet edecek düzeyde geçerli olduğuna işaret etmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular gözden geçirilmiş, yapılan bu çalışmanın literatüre nasıl bir katkı sağladığı üzerinde durulmuştur. Bunun yanında, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutması için birtakım önerilerde bulunulmuştur.

5.1 Sonuç

Bu araştırmanın öncelikli amacı, bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmek olmuştur. Detaylı bir literatür taramasının ardından bir bilişsel kuram türü olan bilgi işleme kuramına dayandırılarak madde havuzu meydana getirilmiştir. Madde havuzundan ölçeğin kuramsal formu oluşturularak farklı alanlardan belirlenen uzmanlara gönderilmiştir.

Kapsam geçerliği için Lawshe tekniği uygulanarak maddelerin kapsam geçerlik oranları hesaplanmış ve uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda maddeler üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. 51 maddeden oluşan ölçeğin kuramsal formu, düzeltmeler neticesinde 47 maddeye inmiştir.

Geçerlik çalışmaları için 584 öğrenciden toplanan veriler üzerinde faktör analizi uygulanmış; ölçeğin 2 alt boyut ve 17 maddeden oluştuğu görülmüştür. Birinci faktör Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma, ikinci faktör ise İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans % 48.431 olarak bulunmuştur.

Ölçüt bağımlı geçerlik türlerinden benzer ölçekler geçerliği için Kendini Aldatma Ölçeği ile BIDR Kendini Aldatma Alt Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmış; katılımcıların iki ölçekten aldıkları puan arasındaki korelasyon (r) .89 olarak gözlenmiştir. Bu sonuç, iki ölçek arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin iç ölçüte dayalı geçerlik değerini tespit etmek amacıyla toplam puanlar üzerinden alt – üst grup ortalamaları farkına bakılmış; bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, ölçeğin bir bütün olarak ölçülmek istenen özelliğe sahip olanlarla olmayanları ayırt edebildiğini kanıtlamaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla, ölçeğin bütününe ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ait Cronbach α katsayısı .89, Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma Alt Boyutu'nun α katsayısı .88 ve İnkâr Yoluyla Kendini Aldatma Alt Boyutu'nun α katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Bu değerler, İnkâr Yoluyla kendini Aldatma Alt Boyutu'nun oldukça güvenilir; Benliği Güçlendirici Kendini Aldatma Alt Boyutu ile Kendini Aldatma Ölçeği'nin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu katsayılar, ayrıca, hem her bir faktör için hem de ölçeğin bütünü için +1'e yaklaştığından kabul edilebilir düzeyde olup ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için kullanılan bir başka yöntem, testi yarılama yöntemi olmuştur. Sonucunda iki yarı form arası korelasyon .76, Spearman-Brown .86 ve Guttman Split-Half korelasyon katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test – tekrar test güvenilirliği neticesinde iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının .88 olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ölçeğin kararlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri neticesinde; kendini aldatma ölçeğinin, kendini aldatma yapısını tam ve doğru bir şekilde ve başka özelliklerle karıştırmadan ölçecek düzeyde geçerli; aynı yapıyı tutarlı ve kararlı bir şekilde ölçecek düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur.

Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin ardından, ölçeğin çalışıp çalışmadığını görmek için bireylerin kendini aldatma düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Bireylerin kendini aldatma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı

gözlenmiştir. Bulgular, erkeklerin kızlara göre daha fazla kendilerini aldattıklarını ortaya koymuştur.

Anne öğrenim seviyesi açısından bireylerin kendini aldatma düzeylerinde fark olup olmadığına bakılmış; istatistiksel olarak manidar bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında, anne öğrenim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarında düzenli bir azalma gözlenmiştir. Bu sonuç, anne öğrenim seviyesi ile kendini aldatma arasında ters bir orantı olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin kendini aldatma düzeylerinin baba öğrenim seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığında bakılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Buna göre, baba öğrenim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin akademik başarıları açısından kendini aldatma düzeyleri arasında bir fark olup olmadığına bakılmış; istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Buna göre, daha fazla akademik başarı gösterenlerin Kendini Aldatma Ölçeği'nden daha yüksek puanlar aldıkları; diğer bir deyişle, akademik başarı arttıkça kendini aldatma düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Araştırma bulgularının daha önce yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarla tutarlı olduğu görülmüş; ileri sürülen hipotezler doğrulanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar, ölçeğin çalışmakta yani geçerli olduğunun göstergesidir.

Yapılan bu çalışmanın Türkiye'de, literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü kendini aldatma yapısı, yurt dışında özellikle 70'li yıllardan bu yana birçok araştırmaya konu olurken, Türkiye'de bu yapı üzerine yapılan çalışmalarla çok az karşılaşmıştır. Ayrıca Türkiye'de doğrudan Kendini Aldatma yapısını ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilmemiş olmasından dolayı, bu çalışma ayrı bir önem taşımaktadır.

5.2 Öneriler

Bu çalışmada, bireylerin kendini aldatma düzeylerini ölçmek amacıyla Kendini Aldatma Ölçeği geliştirilmiştir. Bireyin kendini aldatması; gerçekçi kararlar almasını, problemlerini etkili bir biçimde çözebilmesini, işbirliğine yatkınlığını, sorumluluk alma konusundaki istekliliğini, en önemlisi kendini olduğu gibi algılaması ve tanınmasını olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla bireylerin kendini aldatma düzeylerini belirlemek, bu konularla ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik danışmanlara yardımcı olacaktır. Aynı zamanda psikolojik danışmanlar, kendini aldatan bireylere kendiliklerine dair daha sağlıklı içgörü kazanabilmeleri ve kendilerini oldukları gibi kabullenebilmeleri için psikolojik yardım sağlayabileceklerdir.

Kendini aldatan bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma sürecinde oldukça olumsuz duygular yaşamışlar ve bu tür danışanları, dirençli, çatışmacı, savunmacı, suçlayıcı olarak tanımlamışlardır. Kendini aldatan danışanlar, psikolojik danışma sürecini yarım bıraktıklarından, süreç başarıyla sonuçlanmamıştır (Westland, Shinebourne, 2009). Psikolojik yardım almak amacıyla gelen bireylerin kendini aldatma düzeylerini belirlemek, psikolojik danışmanlara bu anlamda perspektif sunacaktır.

Bu araştırmanın çalışma grubunu üniversiteye devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Bir başka çalışmada çalışma grubu sadece üniversite öğrencilerinden oluşturulmayıp, farklı öğrenim düzeylerinden bireyler araştırmaya dâhil edilebilir.

Bu çalışmada çalışma grubu, ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılan madde-gözlem oranının belirlenmesi yöntemine dayanılarak alt sınır olan 1:10 oranına göre (Gorsuch, 1983) oluşturulmuştur. Başka bir çalışmada, çalışma grubu 1:15 ya da 1:30 gözlem oranına göre (Yurdugül, 2005) oluşturularak ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir.

Bu çalışmada ölçüt bağımlı geçerlik türlerinden benzer ölçekler geçerliği için Paulhus (1984) tarafından geliştirilen, ülkemizde Kılıç (2011) tarafından uyarlama çalışması yapılan Sosyal İstenirlik Ölçeği Kendini Aldatma Alt Boyutu kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerliğine ilişkin yapılacak çalışmalarda, geliştirilen Kendini Aldatma Ölçeği ile farklı ölçek ya da alt ölçekler arasındaki korelasyona bakılabilir.

Bu araştırmada Kendini Aldatma Ölçeği'nin geçerlik çalışmalarına ilişkin olarak açımlayıcı faktör analizi yapılmış; ancak doğrulayıcı faktör analizi yapılmamıştır. Başka bir çalışmada, ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapılabilir.

Bu araştırmada kendini aldatma; cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve akademik başarı değişkenleri açısından ele alınmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin kızlara göre kendilerini daha çok aldattıkları; baba eğitim düzeyi değişkeni açısından baba öğrenim durumu yükseldikçe öğrencilerin kendini aldatma düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı ve akademik başarı değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise akademik başarı artıkça öğrencilerin daha çok kendilerini aldattıkları bulunmuştur. Bir araştırmada, bireylerin kendini aldatma düzeylerinin cinsiyet, anne-baba öğrenim durumu ve akademik başarı değişkenlerine göre farklılaşmasının nedenleri araştırılabilir. Başka bir çalışmada, kendini aldatma yapısı, meslek grupları, fakülteler, yaş, sosyoekonomik düzey, coğrafi bölgeler gibi değişkenler açısından ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, M. (2011) *SPSS'de İstatistiksel Analizler*. Web: 20.08.2012 tarihinde http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=mustafa%20akda%C4%9F%20spss&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fiyis.inonu.edu.tr%2Fwebpanel%2Fdosyalar%2F669%2Ffile%2FSPSS%2520testleri.doc&ei=Vh_aUIzNGMuShge2IID4BQ&usg=AFQjCNHjto2UdsTojtm33bx4Y0TfRjXgHQ&bvm=bv.1355534169,d.d2k adresinden alınmıştır.
- Akın, A. (2010) *Kendini Aldatma: Neden ve Sonuçlara İlişkin Bir Analiz*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, A. (2010) İki Boyutlu Sosyal İstenirlik Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin Araştırılması, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (3): 771-78.
- Akın, A. (2010) An Investigation of the Relationships Between Achievement Goals, Self-Deception, and Submissive Behavior, *The International Journal of Research in Teacher Education*, 2 (2): 19 – 27.
- Ayhan, İ. (2009) Bilinç ve Bilinçli Deneyimin Doğası. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 478, 04. Web: <http://biyoloji.egitim.yyu.edu.tr/bmk/bilincvebilincli.pdf> adresinden 11.09.2011 tarihinde alınmıştır.
- Aypay, A. (2008) Gerçekçi Olmayan İyimserlik Kuramı, *TSA / 12 (1)*, 19-34.
- Arbinger Enstitüsü (2010) *Kendini Aldatma Kafesinden Kurtulun* (Çevirenler: Seda Toksoy ve Çağlayan Erendağ), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Baars, B. J. (1988). *A Cognitive Theory of Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Babaroğlu, A. (2006). Lösemi hastası olan çocukların ve annelerinin umutsuzluk düzeyleri ile annelerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Küreselleşen Dünyada; Sosyal Hizmetlerin Konumu Hedefleri ve Geleceği Sempozyum Sunum Dergisi, TC Başbakanlık SHÇEK*, 384-396.

- Bayezid, G. (2000) Bastırma Duyarlılık Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması, *Düşünen Adam*; 2000 13(2): 99-106.
- Birinci, F. ve Dirik, G. (2010) Depresif Realizm: Mutluluk ya da Nesnellik, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1): 60-67
- Burger, J. M. (2006) *Kişilik*. (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004 yılında yayımlandı.)
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Canfield, J. V. and Gustafson, D. F. (1962) Self-Deception. *Analysis* 23, 32-36.
- Cassidy, M. (2009) *Masterson Yaklaşımında Kendilik Bozukluklarının Psikoterapötik Tedavisi* (Çeviren: Evrem Tilki). Masterson Günleri 3 Sempozyumunda Sunulmuştur, Kocaeli.
- Corsini, R. M. and Wedding, D. (2012) *Postmodern Psikoterapiler*, (Çevirenler: Esra Güzelyazıcı, Seda Darcan Çiftçi, Mina Türkoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı.)
- Costa, A. L. (1984), Mediating the Metacognitive. *Educational Leadership*, 3(42),57-62.
- Çetin, F. (2008) *Kişiler arası İlişkilerde Kendilik Algısı, Kontrol Odağı ve Kişilik Yapısının Çatışma Çözme Yaklaşımları Üzerine Etkileri: Uygulamalı bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis, P. J. and Schwartz, G. E. (1987) Repression and the Inaccessibility of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 155 – 162.
- Demirel, Ö. (2003) *Eğitim Sözlüğü*. Ankara: Pegama Yayıncılık, 2. Basım.
- Doğru, N. ve Peker, R. (2004) Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 315-328.

- Ercan, H. (2008) *Genç Yetişkinlerin Aşk Biçemleri ve Benlik Tipleri*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Erez, A., and Judge, T. A. (1994) Dispositional Source of Job Satisfaction: The Role of Self-Deception. *CAHRS Working Paper Series*. 238.
- Erez, A., Johnson, D. E., and Judge, T. H. (1995) Self – Deception as a Mediator of the Relationship between Dispositions and Subjective Well – Being, *Person Individual Difference*, 19 (5), 597 – 612.
- Ersoy-Kart (2002) Pozitif Yanılsama ve Psikolojik Sağlık, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 59 (4), 173-194.
- Davis, P. J. (1987) Repression and The Inaccessibility of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 585 – 593.
- Fingarette, H. (1969) *Kendini Aldatma* (Çeviren: Alev Türker). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Freud, S. (1957) *The unconscious*. (Çeviren: Graham Frankland) Harmondsworth: Penguin Press. (Eserin orijinali 1915 yılında yayımlandı.)
- Gendler, T. S. (2007) Self-Deception As Pretense. *Philosophical Perspectives*, 21, *Philosophy of Mind*, 231-258.
- Goleman, D. (2006) *Hayati Yalanlar Basit Gerçekler: Kendini Aldatmanın Psikolojisi* (Çeviren: Betül Yanık). İstanbul: Arion Yayınları. (Eserin orijinali 1996’da yayımlandı.)
- Gudiotti, T. L. (2004) Belief, Reality and Self-Deception in Environmental and Occupational Health. *Archives of Environmental Health*, 59, 1, 545-547.
- Gur, R. C and Sackeim H. A. (1979) Self-Deception: A Concept in Search of a Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (2), 147 – 169.
- Hansen, R. D and Hansen, C. H. (1988) Repression and Emotionally Tagged Memories: The Architecture of Less Complex Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 811 – 818.

- Henzi, M. Z. and Petrus, S. (2000) The Evolutionary Psychology of Deception and Self-Deception. *South African Journal of Psychology*, 00812463, 30, 3.
- Hogan, R. (2011) Self-Deception and Evolutionary Theory, Web: <http://www.hoganassessments.com/blog/robert-hogan-phd/self-deception-and-evolutionary-theory-sayfasından> 23.10.2012 adresinden tarihinde alınmıştır.
- Hökelekli, H. (2008) *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları.
- JaNon, S. and Barone, D. F. (2010) Self-Deception, Self-Esteem and Control Over Drinking At Different Stages Of Alcohol Involvement, *Journal Of Drug Issues*, 23-4, 705-714.
- Johnson, E. A., Vincent, N. and Ross, L. (1997) Self-Deception Versus Self-Esteem in Buffering the Negative Effect of Failure. *Journal of Research in Personality*, 31, 385-405.
- Jopling, D. (1996). Take away the life-lie: Positive illusions and creative self-deception. *Philosophical Psychology*, 9 (4), 525-544.
- Kayaoğlu, M. (2005) *Siz Siz Olun, Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Kılıç, B. (2011) *Kendini Aldatma ve Dindarlık Üzerine bir Araştırma*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kirby, S. (2003) Telling Lies? An Exploration of Self-Deception and Bad Faith. *The European Journal of Psychotherapy, Counseling and Health*, 6 (2), 99-110.
- Knafo, D., (2009). Freud's Memory Erased, *Psychoanalytic Psychology*, , 26 (2), 171–190.
- Kurbey. M. K. (2009) Adaptive Significance of Low Levels of Self-Deception and Cooperation in Depression. *Evolution and Human Behaviour* 32, 29 – 40.
- Lewinsohn, L. M., Mischel, W., Chaplin, W. and Barton, R. (1980). Social competence and depression: Role of illusory self-perception. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 203-212.

- Li, A. and Bagger, J. (2007). The Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR) / A Reliability Generalization Study, *Educational and Psychological Measurement*, 67 (3) June, 525 – 544.
- Lockie, R. (2003) Depth Psychology and Self-Deception. *Philosophical Psychology*, 16, 1, 127-148.
- Mar, R. A., DeYoung, C. G., Higgins, D. M. and Peterson, Jordan, B. (2006) Self-Liking and Self-Competence Seperate Self-Evaluation From Self-Deception: Associations With personality, Ability and Achievement. *Journal of Personality*, 74:4, 1048-1078.
- Martin, M. (1986) *Self Deception and Morality*. Lawrence: University Press of Kansas.
- Masterson, J. (2010) *Gerçek Kendilik*. (Çeviren: Pınar Üzeltüzenci) İstanbul: Litera yayıncılık. (Eserin orijinali 1985 yılında yayımlandı.)
- Mele, A. R. (2001) *Self-Deception Unmasked*. Princeton University Press. Web: http://books.google.com.tr/books?id=PFfpprgUA9EC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false adresinden 23.05.2011 tarihinde alınmıştır.
- Mele, A. R. (2006) Self-Deception and Delusions, *Eujap*, 2, 1, 109-124.
- Metcalf, J. (1988) Cognitive Optimism: Self-deception or memory-based processing heuristics? *Personality and Social Psychology Review*, 2 (2), 100-110.
- Mitchell, J. (2000) Living a Lie: Self-Deceptioni Habit and Social Roles. *Human Studies*, 23, 145-156.
- Morgan, D. M (2003) *The Role of Self Deception in Dissatisfied Marriages*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Stephen F. Austin University.
- Murphy, J. (2007) *Bilinçaltının Gücü* (Çeviren: Aslı Şimşek). İstanbul: Koridor Yayınları. (Eserin orijinali 2007’de yayımlandı.)
- Myers, L. B. (2000) Identifying Repressors: A methodological Issue for Health Psychology. *Psychology and Health*, 15, 205 – 214.

- Newman, L. S., Duff, K. J. and Baumeister, R. F. (1997) A New Look at Defensive Projection: Thought Suppression, Accessibility and Biased Person Perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 980 – 1001.
- Newton, T. L and Contrada, R. J. (1992) Repressive Coping and Verbal-Autonomic Response Dissociation: The Influence of Social Content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 159 – 167.
- Nisbett, R. E. and Wilson, T. D. (1977). Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Osborne, R. (2006) *Yeni Başlayanlar İçin Freud*, İstanbul: Nokta Kitap, 1. Basım.
- Özyürek, A. ve Tezel-Şahin, F. (2005) 5-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 2, 19 – 34.
- Paulhus, D. L. (1984) Two Components of Social Desirable Responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609.
- Penelhum, T. (1996). *Pleasure and Falsity*. In Hampshire S., *Philosophy of Mind*, New York: Harper ve Row.
- Peterson, J. B. (1999) *Maps of Meaning: The Architecture of Belief*. New York: Routledge.
- Peterson, J. B., Driver-Linn, E. and De Young, C. (2002) Self-Deception and Impaired Categorization of Anomaly. *Personality and Individual Differences*, 33, 327-340.
- Rorty, A. O. (1972) Belief and Self-deception. *Inquiry*, 15: 387-410.
- Sackeim, H. A. and Gur, R. C. (1978) Self-deception, self-confrontation, and consciousness. In G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in Research*. 2, 139-197.
- Sage, J. (2001) The Evolutionary Basis of Self-Deception. Web: <https://www.uwsp.edu/philosophy/FacultyStaffDocs/jSage/Sage%20Evolutionary%20Basis%20of%20Self-Deception.pdf> adresinden 17.10.2012 tarihinde alınmıştır.

- Sencer, A. (1989) *Toplumbilimlerinde Yöntem*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Shapiro, E. (1967) The Dynamics of Self-Deception. *Journal of Phi Delta Kappa*, 18, 7, 336-339.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy, (2010) *Self-deception*. Web: <http://plato.stanford.edu/entries/self-deception/> adresinden 18.05.2011 tarihinde alınmıştır.
- Starek, J. E. and Keating, C. F. (1991) Self-Deception and Its Relationship to Success in Competition, *Basic and Applied Social Psychology*, 12(2), 145 – 155.
- Sturn, T. (2007) Self-Deception, Rationality and The Self. *Teorema*, 24 / 3, 73-95.
- Surbey, M. K. (2011) Adaptive Significance of Low Levels of Self-Deception and Cooperation in Depression. *Evolution and Human Behaviour*, 32, 29 – 40.
- Sünbül, A. M. (2004). Düşünce Stilleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*. 29, 132, 25 – 42.
- Taylor, S. E. and Brown, J. D. (1998) Positive Illusions and well-being revisited: seperating fact from fiction. *Psychology Bulletin*, 116, 21-27.
- Tavcancıl, E.(2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tezbaşaran, A. A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği, 2. Basım.
- Triandis, H.C. (2011) Culture and Self-Deception: A Theoretical Perspective. *Social Behaviour and Personality*, 39 (1), 3-14.
- Van Leeuwen, D. S. N. (2007) The Spandrels Of Self-Deception: Prospects For A Biological Theory Of a Mental Phenomenon. *Philosophical Psychology*, 20, 3, 329-348.
- Van Leeuwen, D. S. N. (2009) Self Deception Won't you make happy. *Social Theory and Practice*, 35, 1.

- Von Hippel, W. and Trivers, R. (2011) The Evaluation and Psychology of Self-Deception, *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 1-56.
- Westland, S. and Shinebourne, P. (2009) Self-Deception and The Therapist: An Interpretative Phenomenological Analysis Of The Experiences and Understandings Of Therapists Working With Clients They Describe As Self-Deceptive. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 385-401.
- World Health Organization (2005) *Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans*. WHO Library Cataloguing-in-publication Data. Mental Health Policy and Services Guidance Package.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M. (2007) Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 1-10.
- Young, H. P. (2007) *Self-Knowledge and Self-Deception*. University of Oxford John Hopkins University The Brookings Institution, 1-29.
- Yurdugül, H. (2005) Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği İçin Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması. 17. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde Sunulmuştur. Pamukkale Üniversitesi, 28 – 30 Eylül, Denizli.
- Yurdugül, H. (2011) Davranış Bilimlerinde Ölçek Geliştirme Çalışmaları için Bazı Ayrıntılar. http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/FA_OrneklemGenislikleri adresinden 21.07.2012 tarihinde alınmıştır.

KAÖ

Cinsiyeti: K () E () **Akademik Not Ortalaması:** ()

Bölümü ve Sınıfı:

Anne Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ve üstü ()

Baba Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ve üstü ()

YÖNERGE: Aşağıda, bireylerin kendilerine karşı dürüst olup olmadıklarını ölçen 47 madde bulunmaktadır. Her maddeyi okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur.

Çalışmanın güvenilirliği, size sunulan ifadeleri içtenlikle, dürüstçe ve dikkatlice doldurmanıza bağlıdır. Bu nedenle her bir maddeyi dikkatle okuyarak doldurunuz ve lütfen boş ifade bırakmayınız. Uygulama formuna isimlerinizi yazmanıza gerek yoktur. Elde edilecek sonuçlar grupça değerlendirilecek olup bilimsel çalışma amacının dışında bir amaçla kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

KAÖ	0. Katılmıyorum				
	0. Katılmıyorum	1. Biraz katılıyorum	2. Orta düzeyde katılıyorum	3. Çoğunlukla katılıyorum	4. Tamamen katılıyorum
1. Hata yaptığımda, hatalarımı görüp, düzeltmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
2. Hemen her konuda yeniliklere ve gelişime açıgım.	0	1	2	3	4
3. Beni derinden sarsan bir durumla karşılaştığımda (yakın					

birinin vefatı gibi) soğukkanlı olurum.	0	1	2	3	4
4. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü, benim için önemli değildir.	0	1	2	3	4
5. Kendimi yeterli düzeyde tanıyorum.	0	1	2	3	4
6. Bir problem karşısında yoğun kaygı yaşıyorsam, bu sorunu görmezden gelirim.	0	1	2	3	4
7. Bazı insanların beni sevmediğini bilsem de, bunu umursamam.	0	1	2	3	4
8. Kendimi objektif bir şekilde değerlendiririm.	0	1	2	3	4
9. İnsanlarla çabuk kaynaşırım, ancak ilişkilerimi uzun süre devam ettirmekte güçlük çekerim.	0	1	2	3	4
10. Bir insanla tanıştığında, onun bana ilk yaklaşımı olumlu olur; ancak ilişkimiz ilerlediğinde bu bireyin benimle ilgili fikirleri değişmektedir.	0	1	2	3	4
11. Bir problem karşısında yoğun kaygı yaşıyorsam, sorunun kendiliğinden çözülmesini beklerim.	0	1	2	3	4
12. Herhangi bir durumda düşündüklerimle yaptıklarım birbirinden farklı olmaktadır.	0	1	2	3	4
13. Olumsuz durumlarla karşılaştığımda, diğer insanlara göre daha esnek tepkiler veririm.	0	1	2	3	4
14. Çoğunlukla hata yapmam.	0	1	2	3	4
15. Birçok alanda yeteneğim vardır.	0	1	2	3	4

16. İşimde, diğer insanlara göre daha iyiyim.	0	1	2	3	4
17. Neleri sevip sevmediğimi ve nelere niçin ilgi duyduğumu bilirim.	0	1	2	3	4
18. Eleştirilere açık biriyim.	0	1	2	3	4
19. Herhangi bir sorunla karşılaştığımda, hiçbir şey yokmuş gibi davranırım.	0	1	2	3	4
20. Bir arkadaşımın sorun yaşadığında, hatayı önce kendimde ararım.	0	1	2	3	4
21. Sorumluluk almakta istekliyimdir.	0	1	2	3	4
22. Kızdığım acısını başkalarından çıkarırım.	0	1	2	3	4
23. Kendime karşı dürüst olurum.	0	1	2	3	4
24. Sağlam bir karakterim olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
25. Sosyal becerilerim diğer insanlara göre oldukça gelişmiştir.	0	1	2	3	4
26. Güçlü bir iradeye sahibim.	0	1	2	3	4
27. Hayatımda, olumlu durumlarla daha çok karşılaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
28. Verdiğim kararlardan asla pişmanlık duymam.	0	1	2	3	4
29. Başkalarına nazaran, benim başıma daha az kötü şey gelir.	0	1	2	3	4
30. Kendimi tanımak için sürekli çaba sarf ederim.	0	1	2	3	4
31. Yapmaktan hoşlanmadığım bir şeyi, çoğu zaman yapmak istiyormuş ya da seviyormuş gibi görünürüm.	0	1	2	3	4
32. Çevremdeki insanlarla iyi geçinme konusunda, başkalarına	0	1	2	3	4

göre daha iyiyim.					
33. Bir başkası, düşüncelerimin hatalı olduğunu söylese de, düşüncelerimi savunmaya devam ederim.	0	1	2	3	4
34. Çevremdeki insanlar (öğretmen, arkadaş, ebeveyn) herhangi bir alanda yeteneksiz olduğumu söyleseler de, kendimi o alanda yetenekli olarak kabul ederim.	0	1	2	3	4
35. Beni derinden sarsan bir olay karşısında, gerçeği kabul etsem de, duygusal olarak o olayın acısını yaşamakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4
36. Bana verilen bir işi en iyi şekilde yaparım.	0	1	2	3	4
37. Sınavlar zor olduğu için hak ettiğim notları alamıyor(d)um.	0	1	2	3	4
38. Bir arkadaşım, beni ağır bir dille eleştirdiğinde ondan uzaklaşmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
39. İnsanlarla ilgili ilk izlenimlerimde haklı çıkarım.	0	1	2	3	4
40. Yakın bir arkadaşımı özel bir gününde aramayı unuttuğumda, onun kırılmaması ve aramızın bozulmaması için inandırıcı mazeretler üreterek özür dilerim.	0	1	2	3	4
41. Beni yoğun bir şekilde rahatsız eden bir olayı, bir şekilde unutmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
42. Kendimden emin olarak doğru kararlar veririm.	0	1	2	3	4
43. Mantıklı bir insanım.	0	1	2	3	4
44. Problemlerimi etkili bir biçimde çözerim.	0	1	2	3	4
45. Moralim bozuk olduğunda; yiyerek, içerek, gezerek, alış veriş yaparak, sakinleştirici alarak vb. sıkıntımı hafifletmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
46. Çoğunlukla olumlu özelliklerime odaklanırım ve olumsuz	0	1	2	3	4

özelliklerimi görmezden gelmeye çalışırım.					
47. Herhangi bir psikolojik problemim (takıntı, iletişim eksikliği, fobi vb.) olmadığı inancındayım.	0	1	2	3	4

AÇIKLAMA: Aşağıdaki maddeler, kendinizi değerlendiriş tarzınızla ilgilidir. Vereceğiniz cevabın doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Lütfen, her ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, o ifadenin karşısında yer alan sayılardan sizin için uygun olan yalnızca bir tanesine çarpı koyarak belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
 Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle
 Katılmıyorum Katılıyorum

1. İnsanlar hakkındaki ilk kanaatlerim genellikle doğru çıkar.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kötü alışkanlıklarımdan herhangi birini bırakmak benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğünü umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kendime karşı her zaman dürüst değilimdir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Bir şeyi neden sevdiğimi her zaman bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Duygularım harekete geçtiğinde, tarafsız düşünmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kararımı verdiğimde, diğer insanlar nadiren fikrimi değiştirebilir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Hız limitini aştığımda, güvenilir bir sürücü değilimdir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tamamen kaderimin kontrolünde yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Rahatsız edici bir düşüncüyü kovmak benim için zor olur.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kararlarımdan dolayı asla pişmanlık duymam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Hızlı karar veremediğim için bazı fırsatları kaçırdığım olur.	1	2	3	4	5	6	7
13. Oy veriyorum, çünkü benim oyumun bazı şeyleri değiştireceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Annem/babam beni cezalandırırken her zaman adil değildi.	1	2	3	4	5	6	7

15. Tamamen mantıklı bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Eleştirileri nadiren olumlu karşılarım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Kararlarımdan çok eminimdir.	1	2	3	4	5	6	7
18. Bazen bir arkadaş (sevgili, arkadaş) olarak görevlerimi yerine getirdiğimden şüphe ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazı insanların beni sevip sevmemeleri benim için sorun oluşturmaz.	1	2	3	4	5	6	7
20. Yaptığım şeyleri neden yaptığımın her zaman farkında değilimdir.	1	2	3	4	5	6	7