



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DOLAYLI UTANMA İLE ÖZ-DUYARLIK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

LEBRİZ CANPOYRAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI: YRD. DOÇ. DR. FATMA DUYGU KAYA YERTUTANOL

İSTANBUL, 2017



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**DOLAYLI UTANMA İLE ÖZ-DUYARLIK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**LEBRİZ CANPOYRAZ**

**154102081**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI: YRD. DOÇ. DR. FATMA DUYGU KAYA YERTUTANOL**

**İSTANBUL, 2017**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102081
Öğrenci Adı Soyadı	: Lebriz Canpoyraz
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol
Tezin Başlığı	: Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 3 Kasım 2017	Saati	: 10.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUĞU</p> <p><input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değiştii.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b></p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol	
Üye	Prof. Dr. Gülçin Büyüközkan Feyzioğlu	

7

## Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Lebriz CANPOYRAZ

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada diğerk bir kişi adına utanma olan dolaylı utanma ile öz-duyarlık ve öz-duyarlığın bileşenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlığa önemli katkısı olan öz-duyarlığın dolaylı utanma ile ilişkisinin araştırılması, bu iki yeni kavramla ilgili daha çok bilgi edinilmesine katkıda bulunacaktır.

Araştırma sürecinde ilgisi ve özeni ile yardımlarını esirgemeyen, bana her zaman vaktini ayıran tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya Yertutanol'a teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki bilgisiyle beni her zaman destekleyen, ufkumu açan, şefkatli arkadaşım Suzi Amado'ya, tezimin son dönemecinde verdiği motivasyonla beni yüreklendiren sevgili arkadaşım Diler Özyurt'a, her zaman yanımda olan sevgi dolu arkadaşlarım Ayşenur Güven, Aysel Fırat ve Sonay Sümer'e çok teşekkür ederim.

Son olarak sevgili aileme teşekkür etmek istiyorum. Sevgileriyle içimi ısıtan yeğerlerim Mina Oktay'a ve Naz Oktay'a, sevgi dolu, güzel ruhlu kardeşim Gülriz Canpoyraz'a, biricik yavrum, yaşam sevincim Lal Kızıldaş'a ve dünyanın en iyi anne ve babası olan, koşulsuz sevgileriyle beni sarıp sarmalayan, daha iyi bir insan olmama ilham olan canım annem ve babam Figen Canpoyraz'a ve Hasan Canpoyraz'a çok teşekkür ederim.

Lebriz CANPOYRAZ

22.10.2017

**CANPOYRAZ, Lebriz**

**Yüksek Lisans**

**İstanbul, 2017**

## **DOLAYLI UTANMA İLE ÖZ-DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

### **ÖZET**

Çalışmanın amacı, başkalarının içine düştüğü utanç verici durumlara şahit olma sonucu utanma olan “dolaylı utanma” ile “öz-duyarlık” arasındaki ilişkiyi ve dolaylı utanma ile öz-duyarlığın alt bileşenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Öz-duyarlık kavramı, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik öğelerini barındıran ve psikolojik iyi olma halini desteklemesiyle dikkat çeken bir kavramdır. Öz-duyarlı bireylerin, dolaylı utanmayı daha seyrek deneyimlemeleri beklenebilir. Bu tezde dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasında beklenen olumsuz ilişki test edilmiştir.

485 kişiden oluşan araştırma grubu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18-24 yaş grubu üniversite öğrencileri (262 katılımcı) ile ve 39-53 yaş grubu yetişkinlerdir (223 katılımcı). Araştırmada, sosyo-demografik bilgi formu, Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği ile Uysal ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Dolaylı Utanma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman korelasyon testlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda tüm grupta ve her iki yaş grubunda dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri grubunda dolaylı utanma ile öz-duyarlığın bileşenleri olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik arasında anlamlı düzeyde negatif ve bu öğelerin karşıt alt ölçekleri olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde anlamlı ilişki

bulunmuştur. Yetişkinler grubunda dolaylı utanma ile bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı, dolaylı utanma ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş grupları karşılaştırıldığında yetişkin grubun dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, öz-yargılama ve bilinçlilik puanları üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Cinsiyet, gelir düzeyi ve ebeveynin eğitim düzeyinin ise dolaylı utanma ve öz-duyarlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Bu araştırma, literatürde hakkında az sayıda araştırma olan dolaylı utanmanın bağlantılı olduğu yeni etkenleri ortaya çıkarmıştır.

*Anahtar kelimeler:* Dolaylı utanma, Öz-duyarlık



**CANPOYRAZ, Lebriz**  
**Master's Degree**  
**Istanbul, 2017**

**ANALYZING THE RELATION BETWEEN VICARIOUS EMBARRASSMENT  
AND SELF-COMPASSION**

**ABSTRACT**

The purpose of this thesis is to examine the relation of vicarious embarrassment-embarrassment resulting from witnessing embarrassing situations of others- to self-compassion and its components. Self-compassion has a positive effect on psychological well-being and has three elements: self-kindness, common humanity and mindfulness. It may be expected that self-compassionate individuals would experience vicarious embarrassment less often than lower self-compassionate people. This study tested the expected negative association between vicarious embarrassment and self-compassion.

The study was conducted with a total of 485 participants who were recruited via the convenience sample method; 263 were university students with ages between 18 and 24 and 223 were community adults with ages between 39 and 52. Self-Compassion Scale, Vicarious Embarrassment Scale and a Sociodemographic Form were used to collect data. Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman correlation tests were used to analyze data.

The study found that vicarious embarrassment has a negative significant correlation with self-compassion for all sample and for both groups. Vicarious embarrassment has a negative significant correlation with all three elements of self-compassion; self-kindness, common humanity and mindfulness, and a positive correlation with their negative subscales; self-judgment, isolation and over identification for the university students group. Vicarious embarrassment has a negative significant



correlation for mindfulness and a positive significant correlation with self-judgment, isolation and over identification for the adults group. Vicarious embarrassment, self-kindness, self-judgment and mindfulness scores of community adults were significantly higher than those of the students. No significant correlation was found for gender, income level and education level of participants' parents with vicarious embarrassment and self-compassion scores. This study revealed new factors related with vicarious embarrassment.

*Key words:* Vicarious Embarrassment, Self-compassion



## **KISALTMALAR LİSTESİ**

Akt. : Aktaran

İng. : İngilizce

Ort. : Ortalama

Örn. : Örnek

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

vd. : Ve diğerleri

## **SİMGELER LİSTESİ**

% : Yüzdeler oranı

N : Kişi sayısı

SS : Standart sapma

P : Anlamlılık düzeyi

r : Korelasyon katsayısı

$\bar{x}$  : Ortalama

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Yaş gruplarına göre sınıflandırılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	36
Tablo 2: Tüm katılımcılarda dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	37
Tablo 3: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	37
Tablo 4: Tüm katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	38
Tablo 5: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	39
Tablo 6: Tüm katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları....	39
Tablo 7: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları.....	40
Tablo 8: Öz-Duyarlık Ölçeği alt ölçeklerinin ortalamalarının katılımcıların yaş gruplarına göre karşılaştırılması.....	41
Tablo 9: Katılımcıların yaş gruplarına göre dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının karşılaştırılması.....	41
Tablo 10: Katılımcıların cinsiyete göre dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının karşılaştırılması.....	42
Tablo 11: 18-24 yaş grubu katılımcılarının dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	42
Tablo 12: 39-53 yaş grubu katılımcılarının dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 13: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 14: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının annenin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması.....	44
Tablo 15: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının babanın eğitim düzeyine göre karşılaştırılması.....	45

<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>Sayfa No</b>
Yemin Metni .....	ii
Önsöz .....	iii
Özet .....	iv
Abstract. ....	vi
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası .....	viii
Tablolar Listesi .....	ix
İçindekiler .....	x
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN AMACI, ÖNEMİ VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>3</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Araştırmanın Problemi .....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sayıtlar .....	5
1.6. Tanımlar.....	5
1.6.1 Dolaylı Utanma.....	5
1.6.2 Öz-duyarlık.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>6</b>
2.1. Utanma .....	6
2.1.1. Utanma Kavramı.....	6
2.1.2. Utanmaya Dair Kuramsal Yaklaşımlar .....	8
2.1.3. Utanmanın Sosyal İşlevi.....	11
2.1.4. Utanmanın Nedenleri İle İlgili Açıklamalar .....	13
2.2. Dolaylı Utanma/Empatik Utanma.....	14
2.2.1. Empati Kavramı.....	15
2.2.2. Empati ile İlgili Çalışmalar.....	16
2.2.3. Dolaylı Utanma/Empatik Utanma ile İlgili Çalışmalar.....	17
2.3. Öz-duyarlık.....	21
2.3.1 Öz-duyarlığın Öğeleri.....	23

2.3.2 Öz-duyarlık ile İlgili Çalışmalar.....	26
2.3.3 Öz-duyarlı Yapının Temelleri.....	29
2.3.4. Klinik Alanda Öz-duyarlık Uygulamaları.....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
3.1. Örneklem.....	32
3.2. Veri Toplama Araçları.....	32
3.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	32
3.2.2. Dolaylı Utanma Ölçeği.....	33
3.2.3. Öz-duyarlık Ölçeği.....	33
3.3 Verilerin Toplanması ve Analizi .....	34
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR.....</b>	<b>36</b>
4.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri.....	36
4.2. Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	37
4.3. Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığın Bileşenlerinin İlişkinin İncelenmesi... ..	38
4.4. Dolaylı Utanmanın Öz-duyarlık Bileşenlerinin Karşıtlarıyla İlişkisi.....	39
4.5. Sosyo-demografik Değişkenlerin Dolaylı Utanma ve Öz-duyarlık ile İlişkisi.....	40
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>46</b>
5.1. Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığın İlişkisi.....	46
5.2. Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığın Alt Ölçeklerinin İlişkisi ve Yaş Faktörünün Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığa Etkisi .....	48
5.3. Cinsiyet, Gelir Düzeyi ve Ebeveynin Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Dolaylı Utanma ve Öz-duyarlık ile İlişkisi.....	51
5.4. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları.....	52
5.5. Çalışmanın Önemi, Sınırlılıkları ve Öneriler.....	53
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>66</b>
Ek-1: Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	66
Ek-2: Dolaylı Utanma Ölçeği.....	67

Ek-3: Öz-duyarlık Ölçeği.....	68
Ek-4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu.....	70
Özgeçmiş.....	71



## GİRİŞ

Utanma, gerçek veya hayali izleyicilerin istenmeyen tepkilerine neden olabilecek beklenmeyen sıkıntı verici durumlardan kaynaklanan, rahatsız edici ve kısa süreliğine deneyimlenen bir duygu olarak kabul edilir. Hemen herkesin hayatında birçok kez yapabileceği beceriksizce bir davranış çevredekileri eğlendirir ve gülümsetirken hafif düzeyde bir utanma bile rahatsız hissettirir ve birey bir süreliğine bu durumun hiç yaşanmamış olmasını ister. Utanmanın yüksek düzeyde olduğu durumlar ise sosyal etkileşimi bozabilir, bireyin aşağılanmış hissetmesine ve yoğun bir sıkıntı yaşamasına yol açar (Miller, 1996, 2007).

Utanma aynı zamanda sosyal etkileşimi düzenleyici bir duygu olarak kabul edilir. Bireyin sosyal standartları ihlal ettiğini düşündüğünde deneyimlediği bir duygu olduğu için bireyi gerek sosyal gerekse birebir ilişkilerinde ahlaki yönden uygun davranış göstermeye iter (Tangney ve Dearing, 2002). Diğer yandan bireyler, kendi itibarları için bir tehdit oluşturmadığı durumlarda da sosyal standartlara ve beklentilere uygun davranmayan bir başkasının yerine utanabilmektedirler. 1950'li ve 1960'lı yıllarda çalışmalar yapan utanma kuramcıları bir başkası adına utanç duyma durumuna değinmişlerse de bu olguyu ayrı bir kavram olarak ele almamışlardır (Goffman, 1956; Gross ve Stone, 1964; Sattler, 1965; Modigliani, 1968). Bireylerin diğer bir kişi yerine utanma deneyimleyebildiklerine ilişkin ilk belirleyici çalışmayı Miller yapmış, böylece Dolaylı utanma/Empatik utanma kavramı psikoloji alanyazınına dahil edilmiştir (1987). Dolaylı utanma üzerine yapılan çalışmalar, bu duyguyu yaşayan bireyin kişilik özellikleriyle utanma yaratan durumun niteliği üzerine yoğunlaşmıştır. Çalışmalarda dolaylı utanmanın empati, başkasının bakış açısına duyarlı olma, utanmaya yatkınlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, kendilik bilinci ve benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir (Miller, 1987; Thornton, 2003; Hawk vd., 2011; Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016).

Öz-duyarlılık, bireyin kendine duyarlı olması, kendini yargılamaması, başarısızlıklarını ve hatalarını affetmesi, kusurları ve sınırları olan tam bir insan olduğu için kendine şefkatle yaklaşması ve saygı göstermesidir (Neff, 2003a; Brown 1999; Gilbert 2005a). Bu kavram son yıllarda, stres, tükenmişlik ve duygusal yorgunluk gibi

durumlarda kişilere direnç ve zorluklarla başa çıkma gücü sağlaması nedeniyle oldukça dikkat çekmektedir. Öz-duyarlığın duyguları düzenlemede bir tampon görevi olduğunu gösteren çok sayıda çalışma vardır (Örn. Mikulincer ve Shaver, 2007; Leary vd., 2007; Neely vd., 2009; Vetesse vd., 2011).

Öz-duyarlığı yüksek olan birey, kendine daha sevecen, daha az yargılayıcı bir tutum içindedir ve hataların insanlığın ortak paydası olduğunu bilir (Neff, 2003a). Diğer yandan öz-duyarlı bireyler kendilerine olduğu kadar başkalarına da duyarlıdırlar (Salzberg, 1997; Stuntzner, 2014). Bu nedenle öz-duyarlığı yüksek olan kişilerin dolaylı utanmanın yaratacağı sıkıntı ve rahatsızlıktan daha az etkilenmesi beklenebilir. Alanyazında dolaylı utanmadan daha farklı bir duygu olan utanma ile öz-duyarlık ilişkisine dair sınırlı sayıda araştırma olsa da (Örn. Leary vd., 2007) dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiye dair bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma, dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi sınavan ilk çalışma olacaktır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN AMACI, ÖNEMİ VE HİPOTEZLER

### 1.1 Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, başkalarının içine düştüğü utanç verici durumlara şahit olma sonucu utanma olan “dolaylı utanma” ile “öz-duyarlık” arasındaki ilişkiyi belirlemek ve dolaylı utanma ile öz-duyarlığı oluşturan alt öğeler olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve bunların karşıtları olan öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu çalışmayla, bireye sıkıntı veren dolaylı utanma tepkisinin ilişkili olabileceği yeni öğelerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma kapsamında ayrıca yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve ebeveynin eğitim düzeyinin dolaylı utanma ve öz-duyarlık ile ilişkisinin saptanması hedeflenmiştir.

### 1.2 Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümleleri aşağıdaki gibidir:

1. Dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasında ilişki var mıdır?
2. Dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişki, yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Dolaylı utanma ile öz-duyarlık ve öz-duyarlığın alt öğeleri ve karşıtları arasında ilişki var mıdır?
4. Dolaylı utanma ile öz-duyarlığın alt öğeleri ve karşıtları arasındaki ilişki, yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
5. Dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları, sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, gelir düzeyi, ebeveynin eğitim düzeyi) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

### 1.3 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada aşağıdaki hipotezler denenmiştir:

Hipotez 1: Dolaylı utanma, öz-duyarlık ile negatif yönde ilişkilidir.

Hipotez 2: Dolaylı utanma, öz-duyarlığın alt öğeleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile negatif yönde ilişkilidir.

Hipotez 3: Dolaylı utanma, öz-duyarlığın alt öğelerinin karşıtları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde ilişkilidir.

Hipotez 4: Dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki negatif yönde ilişki, yaş gruplarına göre farklılık göstermeyecektir.

Hipotez 5: Kadınların dolaylı utanma düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

Hipotez 6: Erkeklerin öz-duyarlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.

Hipotez 7: Üniversite öğrencilerinin dolaylı utanma düzeyleri yetişkinlerin dolaylı utanma düzeylerinden yüksektir.

Hipotez 8: Yetişkinlerin öz-duyarlık düzeyleri üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerinden yüksektir.

Hipotez 9: Gelir düzeyi dolaylı utanma puanlarını ve öz-duyarlık puanlarını etkilemeyecektir.

Hipotez 10: Ebeveyninin eğitim düzeyi düşük olan kişilerin dolaylı utanma düzeyleri ebeveyninin eğitimi yüksek olanlara göre daha yüksektir.

#### **1.4 Araştırmanın Önemi**

Dolaylı utanma kişiye sıkıntı ve rahatsızlık veren olumsuz bir duygudur. Bu duygunun ortaya çıkmasıyla ilintili durumlar ve bazı kişilik özellikleri ile ilgili bulgular olsa da alanyazında dolaylı utanmaya ilişkin araştırma sayısı oldukça azdır. Yaş, gelir düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenlerinin incelendiği araştırmalara ise rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, dolaylı utanmanın ilişkili olduğu yeni öğelerin belirlenmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Öz-duyarlık ise bir kişilik özelliği olmakla birlikte sonradan öğrenilebilir, stres ve sıkıntılarla başa çıkabilme gücünü verir, iyi olma halini artırır. Bu çalışmada dolaylı

utanma ile öz-duyarlığın arasında negatif yönde ilişki bulunması durumunda, dolaylı utanmaya yatkın olan bireylere öz-duyarlık prensiplerini uygulayarak yaşam kalitelerini arttırmaları yönünde önemli bir seçenek sunulabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, bu yönüyle, dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen, yazarın bilgisine göre, ilk çalışma olmayı hedeflemektedir.

## **1.5 Sayıtlar**

- 1.Yapılan araştırmada anket ve ölçekleri dolduran kişiler doğru yanıtlar vermiştir.
2. Kullanılan ölçek ve anketler araştırma konusunu ölçecek yeterliliktedir.

## **1.6 Tanımlar**

### **1.6.1 Dolaylı utanma**

Dolaylı utanma, bir başka kişinin içine düştüğü utanç durumuna tanıklık eden bireylerde ortaya çıkan, bir başka kişi adına deneyimlenen utanma sürecidir. Dolaylı utanma, bireyin bir başkasının utanma durumuna empati göstererek onunla birlikte utanması olabileceği gibi utanç öznesinin utanma yaşamadığı durumlarda da ortaya çıkabilmektedir (Miller, 1987; Krach vd., 2011).

### **1.6.2 Öz-duyarlık**

Öz-duyarlık, bireyin kendi deneyimlerinin tümüne ve tüm insanlara duyarlı olma durumudur. Öz-duyarlığı kavramını geliştirerek Batı psikolojisine dahil eden Neff'e göre öz-duyarlık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik bileşenlerini içermektedir (2003a, 2003b).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Utanma

Utanma, hemen herkesin aşına olduğu, genellikle dramatik kabul edilen sosyal bir deneyimdir. Genel çerçevede utanma, başkalarının da bulunduğu ortamda, bireyin sosyal normlarla ve beklentilerle uyumsuz veya beceriksizce davranmasıyla ortaya çıkan, sosyal imajın zedelendiği düşüncesiyle bağlantılı, rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995; Miller, 1996). Kişiyi psikolojik açıdan rahatsızlık vermesi ve sosyal etkileşime olumsuz etkisi nedeniyle utanma duygusu geçmişten bugüne sosyal bilimcilerin ilgisini çekmiştir.

#### 2.1.1 Utanma Kavramı

Utanma ile ilgili ilk teorik çalışmalar Charles Darwin tarafından yapılmıştır (1872/1965). Darwin, duygularla ilgili çalışmalarının yer aldığı İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi kitabında duyguları, insan doğasının evrensel bir özelliği olarak tanımlamış, duyguların insanın çevreye uyumu için gerekli olduğunu ve duyguların bireylerin fizyolojik tepkilerinden ölçülebileceğini savunmuştur. Kitabında utanmaya da değinen Darwin'e göre utanma duygusu, bireyin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüyle ilgili endişelenmesinden, özellikle "başkalarının gözünden düşme endişesi"nden kaynaklanır. Utanmanın fizyolojik ifadesi ise yüzün kızarmasıdır. Kızarma, 'kendilik bilinci' (ing. *self-conscious*) duygularının başladığını gösteren fizyolojik bir tepkidir. Korku, neşe, üzüntü gibi temel duygulara ait fizyolojik tepkiler, insanların yanı sıra hayvanlarda da gözlemlenirken 'kendilik bilinci' duyguları, sadece insanların deneyimlediği, ahlaki ve sosyal duygulardır. Bu duygular, insanın yaşamını sürdürebilmesi için sosyal çevresine adaptasyonunu sağlar. Darwin, temel duyguların üç yaşına kadar ortaya çıktığını, üç yaş civarında ise 'kendilik bilinci' duygularının oluşmaya başladığını ve utanmanın, utanç ve suçlulukla birlikte kendilik bilinci duygularından biri olduğunu söylemiştir (Darwin, 1872, 1965).

Darwin'in 'kendilik bilinci' duyguları sınıflandırmasından sonra duygular üzerine çalışan birçok araştırmacı 'temel duygular' üzerinde çalışmayı yeğlemiş, 1970'lerden

itibaren ise ‘kendilik bilinci’ duyguları olan utanma, suçluluk, utanç ve gurur üzerine araştırmaların sayısında büyük artış olmuştur (Edelmann, 1987, 1990; Lewis, 1993; Miller, 1992, 1996; Miller ve Leary, 1992; Miller ve Tangney, 1994; Tangney ve Fischer, 1995; Keltner, 1995; Keltner ve Buswell, 1996)

Kendilik bilinci duyguları kuramcılarının önemli bir bölümü çalışmalarında benlik (ing. *self*) kavramını merkeze almışlardır (Lewis, 1992b, 2003, 2011; Tangney ve Dearing, 2002; Tracy ve Robins, 2004a; 2007). Bu araştırmacılar, her bir kendilik bilinci duygusunun bireyin benliğini ve kendine atfettiği nitelikleri birlikte değerlendirmesinin sonucu ortaya çıktığını öne sürmektedir. Birey, bulunduğu toplumun normlarına uygun olarak bir benlik tasarımı oluşturur. Kendilik bilinci duygularının deneyimlenmesinde birey benlik tasarımına odaklanır, yaşadığı deneyimi bu tasarıma uygunsa olumlu (Örn. gurur), uygun değilse olumsuz (Örn. utanma) şeklinde değerlendirir ve deneyimin nedenini içsel bir etkene atfederek benliğini suçlar veya beğerir. Bu duygular çoğunlukla başka kişilerin yanında ortaya çıkar ve özellikle toplum içinde kuvvetle hissedilir çünkü sosyal etkileşimlerin işleyişini düzenleme özelliğine sahiptirler (Keltner ve Buswell, 1996; Tracy ve Robins, 2004a).

Benlik farkındalığının gelişmesi çok küçük yaşlarda başlar. Lewis ve arkadaşları (1992b) yaptıkları bilişsel modellemede bebeğin ilk altı ayda, temel duygular olan neşe, korku, öfke, üzüntü, tikslenme ve şaşırma davranışlarını gösterdiğini, utanmanın ise diğer 1. grup ‘kendilik bilinci’ duyguları olan empati ve kıskançlıkla birlikte 2 yaş civarında ortaya çıktığını söylemiştir. Kendilik bilinci duygularının ortaya çıkması için çocuğun ‘ben ve diğerleri’ ayrımını yapması, diğer bir değerle benlik farkındalığının gelişmiş olması gerekmektedir. Diğerlerinin ilgisini fark eden çocuk utanır. Lewis ve arkadaşlarına göre daha fazla bilişsel kapasite gerektiren gurur, utanç ve suçluluk ise daha sonra ortaya çıkan 2. grup kendilik bilinci duygularıdır. Lewis, okul çağına geçişle birlikte çocuğun toplum standartları ile kurallarını öğrendiğini ve bu yeni dönemde diğerlerinin ilgisinin yanı sıra toplum kurallarını uygulamada başarısız olmasının da çocukta utanmaya neden olduğunu söylemiştir (2011).

Her ikisi de kendilik bilinci duygusu olan utanç (ing. *shame*) ve utanma (ing. *embarrassment*) kavramlarını birbirinden ayıran ilk araştırmacı Modigliani olmuştur (1966). Modigliani, utanç duymanın bireyin benliğine yönelik olduğunu, utanmanın ise

sosyal imajın zedelenmesiyle ilgili olduğunu söylemiştir. Modigliani'ye göre utanma duygusu, seyircinin varlığı ve seyircinin bireye yönelttiği dikkat olmadan deneyimlenemez.

Utanma ve utanç duygularını birbirinden ayıran bir diğer araştırmacı ise Buss'dur (1980). Bu iki duygunun fiziksel, duygusal bileşenleri ile nedenselliği ve sonuçları üzerine kapsamlı çalışmalar yapan Buss'a göre, kızarma, gülümseme ve kıkırdama, utanca değil utanmaya dairdir. Utanan kişi kendini aptal hisseder, utanç duyan kişi ise pişmanlık ve çökkünlük yaşar. Nedensellik açısından utanma, bir hata yapıldığında yaşanırken utanç, kişisel bir eksiklik nedeniyle hissedilmektedir. Sonuç olarak ise utanma, bir süreliğine bireyin öz güven kaybına yol açarken, utanç durumunda uzun süreli bir öz güven eksikliği deneyimlenmektedir.

Miller ve Tangney'in (1994) bulguları da Buss'u destekler niteliktedir. Bu araştırmacılara göre utanma, şaşkıncı, ufak tefek, beklenmeyen olayların sonucudur; utanç ise öngörülebilir olaylar sonucu kişinin kusurlarının hem kendine hem de diğerlerine görünür hale gelmesidir. Her iki duygusal tepki de başkalarının değerlendirmesinden duyulan endişeyi içerir ancak utanç, önemli ahlaki standartların ihlali sonucu, utanma ise anlık hatalar veya beceriksizlikler sonucu deneyimlenir.

Utanmanın da içinde yer aldığı kendilik bilinci duyguları, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını motive etmede ve düzenlemede temel bir rol oynar (Tangney ve Fischer 1995). Bu duygular, kişileri başarılı olmak için çaba göstermeye ve gerek sosyal gerekse birebir ilişkilerinde ahlaki yönden uygun davranış göstermeye iter. Toplumun değer verdiği davranışları göstermesi ve toplumun onayını alması için bireye bu duygular rehberlik eder ve evrimsel bakış açısıyla insan türünün varlığını sürdürmesi için çevreye uyum sağlamasını sağlar (Tangney ve Dearing, 2002).

### **2.1.2 Utanmaya Dair Kuramsal Yaklaşımlar**

Darwin'in ardından utanma kavramının tanımlanmasına büyük katkıda bulunan araştırmacıların başında sosyolog ve yazar Erving Goffman (1956; 1959; 1967) gelmektedir. Goffman, bireylerin toplumdaki statülerini ve rollerini göz önüne alarak herhangi bir durumda hangi şekilde davranmanın uygun olduğuna dair varsayımlar

oluşturduklarını söylemiştir. Bireyler, bu varsayımlara uygun davrandıklarında etkileşim sorunsuz olmakta, bu varsayımlara açıkça uyumsuz şekilde hareket ettiklerinde ise rahatsız olmaktadır (Goffman, 1967). Goffman'ın sosyoloji kuramını psikoloji çerçevesine alan Silver ve arkadaşları, sosyal etkileşimle utanmanın ilişkisini incelemişler, utanmanın, tuhaf ve bozuk etkileşimin sonucu olarak ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir (Silver, Sabini ve Parrot, 1987). Bu durumda utanmanın, olumlu davranışı tanımlayan ve yöneten sosyal beklentilerin ihlalinin bir sonucu olduğu söylenebilir. Eğer bir birey rolüne uygun olmayan davranışta bulunursa sıkıntı ve rahatsızlık duyar. Yani utanma bir 'itibarını kaybetme' endişesidir. 'Etkileşimsel' veya 'dramatürjik' model olarak adlandırılan bu yaklaşıma göre akıcı etkileşim, tarafların etkileşimde buldukları sürece uygun kimliklerini korumalarını gerektirir. Eğer bir veya daha fazla kişi kendi rolünün gereklerini yerine getiremezse veya mevcut kimliklerini etkileşim sırasında koruyamazlarsa utanma duygusu ortaya çıkar. (Parrot ve Smith, 1991)

Bir diğer yaklaşım ise utanmayı benlik saygısının kaybı ile ilişkilendirir. Bu görüşe göre utanma, bireyin kendi ideal benliğine dair kişisel standartları ile gösterdiği performans arasındaki çelişkiden doğar. Utanma, benlik saygısının kaybı ile kişinin kendini hayal kırıklığına uğrattığı geçici bir durum olarak deneyimlenir (Buss, 1980). Babcock, kişinin kendi sosyal maskesine (*personasına*) uyumsuz davrandığında utanmanın ortaya çıktığını söylemiştir (1988). Benlik saygısı modeli bir bakıma bilişsel çelişki kuramıyla aynı yaklaşımı benimser: Bireyin davranışları ile inancı arasındaki çelişki bireyde rahatsızlık yaratır. Utanma, evrensel standartları değil, kişisel standartları tutturma endişesidir; başkasının ne düşündüğü ile ilgili değildir ve kısa süreli özgüven kaybı ile deneyimlenir (Babcock, 1988).

Utanmaya ilişkin en çok öne çıkan yaklaşım ise sosyal anksiyete modelidir. Bu model, utanmanın bireyin diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine dair duyduğu endişe ile ortaya çıktığını savunur. Utanma sürecinin 'sosyal değerlendirme kaygısı' veya 'benlik sunumunun zor durumda kalması' ile deneyimlendiğini savunan bu yaklaşıma ilişkin ilk araştırmalar, Goffman'ın çalışmalarını genişleterek utanma duygusu ile ilgili dört faktörlü bir model oluşturan Edelman (1987) tarafından yapılmıştır. Edelman utanma için gerçek veya hayali 'diğerlerinin' şahitliğinin gerektiğini, utancın ise bireysel olarak hissedildiğini söylemiştir. Tüm toplumlarda yetkin bireylerin bildiği birtakım

kurallar vardır ve bu kuralların ihlali sırasında ortamdaki gerçek veya hayali şahitlerin varlığı, diğer bir deyişle ‘sosyal değerlendirilme kaygısı’ utanmaya neden olur. Edelman, utanma için bireyin kural ihlali yaptığının farkında olmasının gerektiğini ve bireyin yetkin bir yetişkin olarak görülmek istediği ergenlik döneminde utanmanın en üst düzeyde olduğunu söylemiştir. Bireyin diğerlerinin değerlendirmesine odaklanması, kişinin toplum içindeki kimliğine veya sosyal imajına bir tehdit olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu da kişinin sahip olmak istediği kimlik ile toplum içindeki kimliği arasında fark olması durumunda gerçekleşir (Schlenker ve Leary, 1982). Bu durumda utanmanın, bireylerin gözlemlenebilir davranışları ile ilgili endişelerinin ve başkalarını memnun etme arzularının bir sonucu olduğu söylenebilir.

Araştırmalar, diğerlerinin düşüncelerine karşı hassas olan veya sosyal imajları hakkında kaygılı olan bireylerin utanmaya, benliğin içsel özelliklerine odaklanan bireylerden daha yatkın olduklarını göstermektedir (Modigliani, 1966; Edelman ve McCusker, 1986; Miller, 1987). Özellikle ABD’de ve İngiltere’de yapılan birçok araştırma bu görüşü destekler niteliktedir. Katılımcıların kendilerinin bildirdiği utanma düzeylerinin, sosyal anksiyete, utangaçlık, nörotisizm, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kıyaslamaya önem verme gibi özelliklerle olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Modigliani, 1966; Edelman, 1987; Miller, 1987; Leary ve Meadows, 1991).

Edelman’ın sosyal değerlendirme kaygısını temel aldığı yaklaşımını geliştiren daha sonraki araştırmacılar, utanmanın ‘benlik sunumunda başarısızlığın’ bir sonucu olduğunu söylemektedir. Bu görüşe göre kişilerin utanma nedeni diğer kişilere kendileriyle ilgili istemedikleri bir görüntü yansıtma olarak (Schlenker ve Leary, 1982; Miller, 1987). Leary ve Kowalski (1995), utanmayı, bireyin benlik sunumunun zor durumda kaldığında deneyimlediği bir duygu olarak açıklamakta ve utanmanın sosyal anksiyetenin dışı vurumu olduğunu söylemektedir. Sosyal değerlendirilmeyi önemseyen bireyler, benliklerindeki eksiklikleri yansıttıklarını düşünürler. Benlik sunumu kuramı ‘pozitif utanma’ da denilen dikkat çekme ve övülmeden kaynaklanan utanmaya da değinir. İlgi odağı olmak tek başına utanmaya neden olmaz. Aktörler, sahne sanatçıları gibi meslek mensupları ilgi odağıdırlar ancak utanmış hissetmezler. Leary ve arkadaşlarına göre bu durumu benlik kuramı sunumu açıklar: Kişiler ilgi odağı oldukları



durumlarda (1) ne şekilde davranacaklarını bilmediklerinde veya (2) benlik sunumlarının başarısız olduğuna inandıklarında, bu durum utanmayla sonuçlanır (1995). Bu yaklaşım, utanmaya yatkın olmayan kişilerin, diğerlerinin değerlendirmelerini daha az önemsediklerini ve antisosyal veya asosyal davranışlara daha yatkın olduklarını savunur. Araştırmalar, utanma, empati ve suçluluk gibi ‘kendilik bilinci’ duygularının veya ahlaki duyguların görece eksik olmasının antisosyal davranışı yordadığını göstermektedir (Kochanska, 1993, Feinberg vd., 2011).

### **2.1.3 Utanmanın Sosyal İşlevi**

Utanmayla ilgili araştırmacıların öncüsü Goffman’a göre (1956) utanma, sosyal düzen için vazgeçilmezdir. Utanma, bireyleri sosyal imajları olan benlik tasarımlarını korumaları, savunmaları ve güçlendirmeleri için motive eden bir duygudur. İnsanoğlu geçmişten bugüne karmaşık tabakalara sahip, kimi zaman birbirleri arasında geçişli kimi zamansa katı sosyal hiyerarşiler içinde yer alarak sosyalleşmiştir. Bunun sonucunda da farklı sosyal durumlara hızla adapte olmayı ve kendi statüsünü diğerlerine göre kıyaslamasını sağlayan karmaşık ipuçlarını değerlendirebilecek beceriyi elde etmiştir (Sedikides ve Skowronski, 1997). Utanmanın da içinde bulunduğu kendilik bilinci duyguları, bireyin kendisini ve davranışlarını toplumun standartlarına göre değerlendirmeye yönlendirir. Standartlara uymada başarısızlık kendilik bilinci duygularının ortaya çıkmasıyla sonuçlanır (Tracy, Robbins, Tangney; 2007). Böylece her birey, kendi sosyal grupları içinde kabul edilir ve varlığını sürdürebilir (Tracy ve Robins, 2004a). Bu perspektiften bakıldığında utanma, bireyin benliğinin topluma uyumlu olmasına, sosyal açıdan dışlanmamasına ve toplumsal kural ihlallerinde ilişkilerin yeniden kurulmasına yardımcı olur (Miller ve Leary, 1992).

Utanma ve utanç, sosyal dinamikler için önemli olan davranışları motive eden, böylece sosyal hiyerarşiyi sağlamlaştıran ve sosyal rolleri destekleyen duygulardır (Tracy ve Robins, 2004a). Sosyal bir normu ihlal eden kişinin utanma davranışı göstermesi, buna şahitlik edenlerin bu kişiye sempati duymalarını, güvenmelerini ve onu affetmelerini sağlamaktadır (Keltner ve Anderson, 2000). Utanma davranışı, bireyin normları ihlal ettiğini fark ettiğini ve yaptıklarından pişman olduğunu topluma belli ettiği bir davranıştır (Miller, 2007).

Utanma, bu duruma şahitlik edenlerde de yatıştırma ve utanan kişiye yardım etme davranışına neden olması açısından sosyal düzeni destekler (Keltner ve Buswell, 1997). İnsanlar dışında, kabile halinde yaşayan diğer canlılarda da zor duruma düşen türdaşlarını yatıştırma hareketi gözlenmiştir. Örneğin primatlar, zor duruma düşen türdaşlarını cesaretlendirmek için belirli yakınlık gösteren hareketler yaparlar (de Waal, 1989). İnsanlarda ise utanmaya şahitlik etmek, gülmeye veya dolaylı utanmaya neden olmaktadır. Böyle bir durumda şahitler dikkati başka yöne çekerek veya destek sunarak utanan bireyin sosyal kimliğinin aldığı hasarı minimize etme davranışı gösterirler (Cupach ve Metts, 1990; Miller, 1996).

Modigliani de (1966) utanmanın sosyal kontrol ve sosyal etki üzerinde önemli bir etkisi olduğunu söylemiştir. İnsanlar genellikle yetersiz görünmekten imtina ederler ancak birey diğerlerinin kendisini eksik veya yetersiz gördüklerini fark ettiğinde imajını eski haline getirmek, diğer bir deyişle 'itibarını kurtarmak' için çaba gösterebilir. Yapılan araştırmalarda katılımcıların utanç yaşadıkları durumların ardından itibarlarını kurtarma davranışı gösterdiği gösterilmiştir (Brown ve Garland, 1971; Modigliani, 1971).

İtibarı kurtarma davranışının, utanmayı yaratan duruma özel olduğu görülür: Kural ihlalleri sonrasında özür dileme; benlik imajını zedeleyen durumlarda açıklama yapma; sendeleme, düşme durumlarında mizah; alay edilme durumunda saldırganlık en sık görülen davranışlardır (Cupach ve Metts, 1990; Sharkey ve Stafford, 1990). Kadınlar, utanma yaratan davranışlarını düzeltmek için özür dileme, bahane bulma gibi daha uyumlu stratejiler uygularlar (Cupach, Metts ve Hazelton, 1986). Kültürler arası çalışmalarda ise ABD'li bireylerin durumu 'kaza' olarak nitelendirdiği ve mizah, kendini haklı çıkarma ve saldırganlık gibi itibar kurtarma davranışını tercih ettikleri, Japon bireylerin ise durumu 'hata' olarak yorumladıkları ve telafi etme, özür dileme davranışı gösterdikleri görülmüştür (Imahori ve Cupach, 1991; Sueda ve Wiseman, 1992).

Diğer yandan sözsüz utanma işaretleri de toplum tarafından tek başına bir itibar kurtarma davranışı olarak algılanmaktadır. Düşük postür, aşağı doğru bakma, gülümsemeyi kontrol etmeye çalışma (dudakların sadece kenarlarının yukarı doğru kıvrılması), başını başka tarafa doğru çevirme ve yüze dokunma evrensel utanma işaretleri olarak kabul edilir (Keltner ve Buswell, 1997). Yüzün kızarması da utanmayla ilintili olsa da her kızarmanın nedeni utanma olmayabilir. Kızarma, organizmanın tehdit

algıladığı durumlarda adrenalin salgılaması ve bunun sonucunda kan damarlarının genişlemesi nedeniyle gerçekleşir. İnsan boynu ve yanaklarındaki damarlar, sosyal tehdit algısı karşısında genişler. Drummond bu durumu, utanma tetiklendiğinde deneyimlenen ifşa olma halini bireyin, toplum tarafından kabulüne bir tehdit olarak algıladığı şeklinde yorumlamıştır (1997).

#### **2.1.4 Utanmanın Nedenleri ile İlgili Açıklamalar**

Utanmanın içsel nedenlerinin yanında birçok araştırmacı utanmaya neden olan durumları ve olayları da araştırmıştır. Utanmayı ele alan ilk kuramcılar bu olayları kategorilere ayırmışlar (Gross ve Stone, 1964; Sattler, 1965; Weinberg, 1968), daha sonraki araştırmacılar bu kuramları genişleterek kendi tipolojilerini önermişlerdir. Cupach ve Metts (1990), utanmaya yol açan iki temel durum olduğunu söylemiştir. Bunlar aktörden kaynaklanan ve izleyiciden kaynaklanan durumlardır. Aktörden kaynaklanan durumlarda birey, sosyal normları ve beklentileri karşılamada yetersiz kalan, kendi rolüyle tutarsız veya sosyal kimliğine uymayan davranışlar sergilediğinde utanma ortaya çıkar. Bu durumlar; kazalar, hatalar, dikkat çekme, yetersiz performans, pataatsızlık ve kuralları kasten ihlal etmedir. İzleyiciden kaynaklanan durumlar ise tuhaf etkileşimler, bireyin ait olduğu sosyal gruptan utanması, bir başkası nedeniyle dengesinin bozulması, kabalığa uğraması, yanlış yere suçlanması, özel hayatının ihlali ve empatik utanmanın olduğu durumlardır (Cupach ve Metts 1990; 1994). Sharkey ve Stafford (1990) ise utanmaya yol açan durumları altı kategoride toplamıştır: Özel hayatın ihlali, bir konuda bilgisiz veya yeteneksiz olma, eleştiriye maruz kalma, tuhaf davranışlar sergileme, kişisel imajıyla uyumsuz davranma ve çevresel uyarlardan utanma (Örn. Utanmaya neden olan bir film izlemek). Utanma ve empatik utanmaya dair birçok araştırma yapan Miller'ın çalışması bu konudaki en kapsamlı tipolojilerden biridir (1992). Miller analizinde utanmaya neden olan olayları dört ana kategoriye ayırmıştır: (1) Bireyin davranışı: Utanmanın, bireyin kendi davranışlarının sonucunda ortaya çıktığı durumlardır (Örn. Anahtar arabanın içindeyken aracı kilitlemek, bir randevuyu unutmak, bir kişinin ismini yanlış hatırlamak, yere yiyecek dökmek, birisi içerideyken tuvalete girmek, başkalarına zarar veya rahatsızlık vermek, sendelemek). Bireyler sosyal normları ihlal ettiklerinde, beceriksiz göründüklerinde veya ilgi odağı olduklarında utanırlar. İlgi odağı olmak tek başına utanmaya neden olmasa da (Leary vd., 1997) bireyin nasıl davranacağını

bilemediği veya diğerleri üzerinde istenmeyen bir etki bıraktığını düşündüğü durumlarda ilgi odağı olduğunda utanma ortaya çıkmaktadır. (2) Etkileşime bağlı davranış: Bireyin kendi davranışından değil, diğerleriyle olan etkileşiminden kaynaklanan durumlardır. Garip, beceriksizce gelişen etkileşimler ile bireyin yakın ilişkide olduğu birinin davranışlarının neticesinde utanması bu gruba girer (Örn. Biriyle konuşurken uzun sessizlik olması, bir akrabanın uygunsuz davranış nedeniyle tutuklanması). (3) Seyircinin provokasyonu: Bireyin, diğer kişilerin kendisini kasıtlı olarak utandırmak istemesiyle deneyimlediği utanma halidir (Örn. Kişinin sırrının ifşa edilmesi, kişinin hakkında yalan dedikoduların yayılması). (4) Seyirci kalma davranışı (empatik utanma). Dolaylı utanma adı da verilen bu durumu Miller (1987), diğerlerinin utanmasına şahit olmaktan kaynaklanan utanma olarak tanımlar. Bir diğerinin benlik sunumunun zor durumda kalması kişiyi rahatsız edebilir (Örn. Öğretmenin bir sınıf arkadaşıyla açıkça alay etmesine şahit olma).

## **2.2 Dolaylı Utanma/Empatik Utanma**

Başkalarının içine düştüğü utanç durumuna tanıklık eden kişilerde ortaya çıkan utanma sürecini birçok kişi hayatında en az bir kez deneyimlemiş olsa da alanyazında konuyla ilgili çalışmalar ancak son yıllarda artmıştır.

Utanma kuramcıları bu konuyu ele almışlar ancak kavramlaştırmamışlardır. Gross ve Stone (1964), utanmanın bulaşıcı olduğunu ve insanları güçsüzleştirdiğini söylemiş, Goffman (1956, sf.266) ise bir birey yüzünü kızartacak bir durumda kaldığında kendisi utanç hissi duymasa bile diğerlerinin de onunla birlikte ve onun adına kızardığını söylemiştir. Sattler (1965) utanma yaratan durumları sınıflandırdığı çalışmasında “başkaları yerine utanma” grubunu eklemiştir. Modigliani'nin Utanmaya Yatkinlik Ölçeği'nde yapılan analizde de empatik utanma faktörü ortaya çıkmıştır (1968).

İlk kez Fink (1975) doktora tezinde Dolaylı utanma kavramından söz etmiştir. Miller ise aynı süreci kendi doktora tezinde Empatik utanma olarak adlandırmış ve bu sürecin hak ettiği ilgiyi görmediğini söylemiştir (1979). Miller daha sonra yaptığı çığır açıcı araştırmasında bireylerin diğer bir kişi yerine utanma deneyimleyebildiklerini göstermiştir (1987). Bu çalışmada katılımcılar, sosyal normlara göre beklenmedik davranışlarda bulunan (Örn. bir anda topluluk içinde şarkı söyleme, dans etme) utanç

öznelerini izlediklerinde empati duygusu geliştirmiş ve kendi sosyal kimliklerine bir tehdit olmadığı halde utanç duymuşlardır. Bu araştırma ile Empatik Utanma kavramı alanyazına girmiş ve takip eden araştırmalar için bir kaynak olmuştur.

### 2.2.1 Empati Kavramı

Empati, diğer bir kişi geçmiş veya şimdiki zamandaki duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini açıkça ifade etmeden o kişinin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini anlama, farkında olma, duyarlı olma ve dolaylı olarak deneyimleme halidir (Merriam Webster Dictionary, 2017). Bu duygu, kendi benliğimiz ile başka bir kişinin içsel deneyimleri arasında bir köprü kurmamızı sağlar (Rameson, Morelli ve Lieberman, 2013). Kişi, öfke, üzüntü gibi birçok duyguyu kendi adına birinci elden deneyimlerken, empati başkası adına deneyimlenen bir duygudur (Batson, 2011).

Empati her ne kadar yakın zamanlarda ortaya çıkmış bir kavram olarak bilinse de 1700'lü yıllarda İskoç filozof ve ekonomist Adam Smith tarafından bu duygu tarif edilmiş ancak adına 'sempati' denilmişti (Smith,1853; Akt. Stueber, 2017).

Empati kavramı önceleri felsefi bir kavram olarak ele alınırken 1900'lerin başından itibaren bir psikoloji kavramı olarak benimsenmiş ve 20'inci yüzyılın ilk yarısından itibaren psikoloji alanında bu konuyla ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmış, özellikle kişilik kuramcıları empati kavramıyla yakından ilgilenerek empati kavramını teorilerinde kullanmışlardır (Allport, 1937; Dollard ve Miller, 1957; Downey, 1949; Murphy, 1947; Akt. Eisenberg ve Strayer, 1987 sf.25).

Psikoterapi alanında ise birey odaklı terapinin kurucusu Carl Rogers (1942, 1951, 1957, 1975; Akt. Eisenberg ve Strayer, 1987 sf.27) ve psikanalist Heinz Kohut (1977; Akt. Eisenberg ve Strayer, 1987 sf.274) empati kavramını etraflıca incelemiş ve empatiyi klinik ortamda kullanmışlardır. Psikanaliz akımının kurucusu Sigmund Freud da yazılarında *Einfühlung* kavramından söz etmiştir (1905/1960: 186; Akt. Eisenberg ve Strayer, 1987 sf.47).

Empati ve sempati kavramları birçok zaman birbirleriyle karıştırdığı için bu iki kavramın farkına değinmek yararlı olacaktır. Sempati, sıkıntılı veya muhtaç bir diğer kişi için üzüntü veya endişe duymak, diğer bir kişinin acısı için yüksek farkındalık hissetmek

olarak tanımlanır (Wiske 1991). Sempati, gözlemcinin diğer kişiyle benzer duygular hissetmesini gerektirmez. Diğer kişinin muhtaç veya üzüntülü olduğunu fark etmek yeterlidir (Scheler, 1973; Akt. Stueber, 2017). Birçok durumda diğer kişinin olumsuz duygularına verilen empatik tepki sempatiye neden olsa da empati kimi zaman da sempatiye yol açmaz. Hemşireler, hekimler, psikologlar gibi yardım meslekleri mensupları, diğer kişilerin ıstıraplarını görmeye alışmışlardır ve kimi zaman ‘şefkat yorgunluğu’ deneyimlerler. Diğer kişilerin üzüntüsü için endişelenmek, empati duygularını uzun süre hissetmekten yorulan bir kişinin, elinden gelmeyebilir (Hoffman, 2000).

Diğer yandan kişisel sıkıntı da (ing. *personal distress*) empatiyle ilgili bir süreçtir. Kişisel sıkıntı, bireyin bir başka kişinin olumsuz duygularını veya içinde bulunduğu olumsuz durumu gördüğünde hissedebileceği olumsuz duyguları işaret eder. Empati gibi dolaylı bir süreçtir ancak kişisel sıkıntı, diğerinin durumu rahatsızlık verdiği için kaçınma yaratır. Bireyin diğer kişinin duygularıyla uyumlu olarak üzüntü veya endişe duymasını değil, kendisini üzgün, endişeli, sıkıntılı hissetmesini anlatır (Batson vd., 1986).

Empatinin birçok psikolojik süreci tanımlaması bu duygunun nedenleri, sonuçları, ilişkili olduğu diğer duygular ve kişilik özellikleri gibi birçok alanda araştırmalar yapılmasını beraberinde getirmiştir.

### **2.2.2 Empati ile İlgili Çalışmalar**

Empatinin bir ‘kendilik bilinci’ duygusu olduğunu savunan Lewis, bu duygunun utanma, suçluluk, gurur ve utancın öncesinde 2 yaş civarında ortaya çıktığını söylemektedir (1993). Kendilik bilinci duygularının, bireyin toplumun değer verdiği davranışları göstermesi için rehberlik ettiği görüşüne paralel olarak empati, birçok araştırmacı tarafından toplum yanlısı davranışı (bir diğerinin yararına olan gönüllü davranış) düzenleyen bir duygu olarak nitelendirilmiştir (Eisenberg ve Miller, 1986; Hoffman, 1982).

Empatinin diğerkamlıkla (ing. *altruism*) ilişkisi de araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Hoffman, empatiyi diğerkam davranışın biyolojik temelli özelliği olarak görmüştür (1982). Hoffman’a göre bireyler, diğer kişilerden gelen stres ipuçlarını empati

sayesinde fark ederler. Yüz ifadesi, klasik koşullanma ve o kişiyle doğrudan bağlantılı olma, bireyin o kişinin içinde bulunduğu durumu anlamasını sağlar çünkü diğerinin durumu bireye kendi acı veren deneyimini hatırlatır. Bu durumda birey hızlı ve otomatik olarak diğerine empatik yanıt verir ve yardım etme davranışında bulunur. Batson da (1991) bireylerin kendilerine benzer olarak algıladıkları kişilere daha çok empati duyduklarını ve daha fazla diğerkam davranışta bulduklarını göstermiştir. Aynı çalışmada başkasının bakış açısına duyarlı olma (ing. *perspective taking*) tutumu da empati ve diğerkamlıkla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Diğer yandan başka çalışmalar da bireylerin karşı kişide algıladıkları benzerlik düzeyinin empati süreçlerini etkilediğini göstermiştir. Batson gibi Krebs de bireyin empati düzeyi ile diğer kişiyle arasındaki benzerlik algısı düzeyi arasında olumlu ilişki olduğunu belirtmiştir (1975).

Empatinin bir kişilik özelliği olması ile ilişkili etkenleri inceleyen araştırmacılar özellikle aile yapısını ve ebeveyn tutumunu mercek altına almışlardır. Çalışmalarda sempati duygusuna sahip ailelerin çocuklarının empatik olduğu ve birbirine bağlı ailelerin çocuklarının sempati duygusuna sahip olduğu görülmüştür (Barnett, 1987). Aynı zamanda çocuğun algıladığı aile desteğinin ve sıcaklığının, çocuğun diğer kişilerin duygusal durumlarıyla ilgilenme eğilimini etkilediğini ve bu etkinin yetişkinlikte de sürdüğü gösterilmiştir (Eisenberg vd., 1991).

Empatinin duyguları dolaylı deneyimleme hali olması, empatinin tek bir duygu yerine bir duygular bütünü olarak tanımlanmasına yol açmış ve diğer duygularla ilişkisi incelenmiştir. Utanmaya ilişkin yapılan çalışmalar utanmanın bazı durumlarda başkası adına yaşandığını göstermiş ve araştırmacılar empati-utanma ilişkisinin ayrıca incelenme gereksinimi duymuşlardır.

### **2.2.3 Dolaylı Utanma/Empatik Utanma ile İlgili Çalışmalar**

Empatik utanma kavramının Miller (1979) tarafından psikoloji alanyazımına dahil edilmesinden on yıl kadar sonra gerek dünyada gerekse ülkemizde sıradan insanların yaşamlarını konu alan “Biri Bizi Gözetliyor”, “Yetenek Sizsiniz” gibi programların (reality show’ların) yayımlanması ve bu programların izleyici kitlesinin çok yüksek

oranda olması, sonrasında ise sosyal medyanın hemen herkes tarafından kullanılmaya başlanmasıyla, sıradan insanların yaşadığı aksiliklere veya uygunsuz durumlara düştükleri anlara büyük kitleler tanık olmaya başlamış, böylece empatik utanma kavramı bilim ve medya dünyasının ilgisini çekmeye başlamıştır. 2009 yılında Almanca sözlüklere başkası adına utanma anlamına gelen “*Fremdscham*” kelimesinin girmesi bu durumun bir sonucu olarak görülmektedir (Akt. Müller-Pinzler, 2016).

Empatik/Dolaylı utanma üzerine ilk deneysel çalışma Miller (1987) tarafından yapılmıştır. Seçilmiş deney katılımcıları, izleyici katılımcıların önünde şarkı söylemiş veya dansetmişlerdir. Performans gösteren (utanç öznesi) katılımcılar mevcut durumun utandırma potansiyelinin farkındadırlar ve bazıları utanma belirtileri göstermişlerdir. İzleyiciler ise her iki durumda da, yani utanç öznesi utanma belirtileri gösterse de göstermese de onlar adına utanmışlardır. Miller bu olayı Empatik Utanma olarak adlandırmıştır (1987). Miller’a göre bir utanç durumu olduğunda, o durumu direkt olarak yaşamayan ve sosyal kimliği tehdit altında olmayan izleyiciler de utanç öznesinin hissedebileceği utanma sürecini aynı şekilde hissedebilmektedirler. Diğer yandan utanç öznesi utanma davranışı göstermese bile izleyici bu duruma şahit olduğunda o kişi adına utanabilmektedir. Hissedilen utanma, bireylerin o durumu kendilerinin deneyimlemesi durumunda hissedecekleri utanma duygusunun bir türevi gibidir. Bu durumda izleyicide utanma duygusu uyandıran utanç öznesinin duyguları değil, içinde bulunduğu durumdur. İzleyici, kendisini o durumun içinde hayal etmekte ve utanç öznesinin ne kadar utandığından ziyade kendisinin o durumda bulunmaktan ne derece utanabileceğini hayal etmektedir (Marcus ve Miller, 1999). Miller’a göre empatik utanmada izleyici, utanç öznesinin içsel durumunu kendi geçmiş deneyimlerinden seçip çıkararak yansıtır ve bu empatik bir süreçtir (Miller, 1996). Hawk ve arkadaşları (2011) da bu düşüncüyü desteklemiş ve araştırmalarında utanç öznesi utanma belirtisi gösterse de göstermese de izleyicilerin utanma deneyimlediklerini ortaya koymuşlardır.

Diğer yandan sosyal normların hangi amaçla ihlal edildiği de izleyicinin utanma sürecini belirlemede önemli bir etkidir. Günlük hayatta birey, utandırıcı durumlardan kaçınır ve bu durumlar genellikle istenmeden yaşanır (Miller, 1996). Krach ve arkadaşları (2011) ise bu yaklaşımı daha da ileri götürmüş, seyircileri utanç öznesinin sosyal standartları ihlal ettiği daha fazla duruma maruz bırakmıştır. Miller gibi Krach ve



arkadaşları da utanç öznesi utanma belirtisi göstermese de seyircilerin, olayın utandırma potansiyelinin farkında olup utandıkları sonucuna varmışlar ve bu sürece Dolaylı Utanma adını vermişlerdir (2011). Krach ve arkadaşları, çalışmalarında utanç verici durumları, sosyal normların bilerek ihlal edilmesi/ bilmeden ihlal edilmesi ekseninde inceleyerek dolaylı utanma kavramını yapılandırmışlar, her iki ihlal durumunun da dolaylı utanmaya neden olduğunu ve bu durumun olası nedenlerini göstermişlerdir (2011). Buna göre, sosyal normun ihlalinde iki olası durum vardır: (1) Niyet -utanç verici durumun kazara veya kasıtlı olma hali ve (2) Farkında olma -utanç öznesinin normu ihlal eden davranışın farkında olup olmaması. Bu durumda utanç öznesi için dört kategori oluşmaktadır: (1) Kazara/Farkında (Örn. Postanede bir kişinin yerdeki paketi almak için eğilirken pantolonunun sökülmesi); (2) Kazara/Farkında değil (Örn. Kişinin pantolon fermuarı açık dolaşması); (3) Kasıtlı/Farkında (Örn. Bir kişinin sinemada cep telefonu ile konuşması) ve (4) Kasıtlı/Farkında değil (Örn. Konuşma yapan bir kişinin kendini aşırı övmesi). Bu kategorilerin tamamında izleyiciler dolaylı utanmayı deneyimlemektedirler. Krach ve arkadaşlarının araştırması, dolaylı utanma ile ilişkili olabilecek diğer duygular ile ilgili yapılan çalışmalarla da örtüşmektedir.

Dolaylı utanma ile bağlantılı duygulardan biri şefkattir (Stocks vd., 2011). Utanç öznesi bireyler, utandırıcı durum üzerinde kontrollerinin ve sorumluluklarının olmadığını hissettiklerinde izleyici durumu değerlendirir. Bu durumu utanç öznesinin kişilik özelliği ile ilgili değil, daha ziyade dışsal, kontrol edilemez nedenlere bağlayan izleyicide şefkat duygusu uyanır (Stocks vd., 2011). Bu yaklaşım, Krach ve arkadaşlarının (2011) dört boyutlu sınıflandırmasını da doğrular niteliktedir. Olayın kazara olması durumunda, utanç öznesi olayın farkında olsa da olmasa da izleyicide şefkat uyanabilmektedir (Stocks vd., 2011).

Dolaylı utanma ile bağlantılı olabilecek bir diğer duygu ise öfkedir. Utanç öznesinin hem durumun farkında olduğu hem de olaya kasıtlı sebebiyet verdiği zamanlarda (Farkında/Kasıtlı) izleyici, beklentilerine ve sosyal normlarına kasıtlı olarak karşı geldiğini düşünür. Bu durumda dolaylı utanma ve öfke aynı anda deneyimlenebilir (Scherer, 2009). Müller-Pinzler ve arkadaşları, Krach'ın dört boyutlu yaklaşımını, utanma durumlarında izleyicilerin bedensel duyularını ölçerek test etmiş ve Krach'ın bulgularını destekleyen sonuca ulaşmışlardır: Empati sürecinde utanç öznesinin utanma

deneyiminin farkında olduğu durumlarda izleyicilerin utanmaya bağlı bedensel duyuları artmıştır. (2012).

Empatik utanma ve dolaylı utanma bir grup araştırmacı tarafından aynı kavram olarak algılansa da kimi araştırmacılar iki kavramın arasındaki farklılıklara dikkat çekmişlerdir (Paulus vd., 2013; Uysal vd, 2014). Her iki kavram da diğerlerinin utanç durumlarına yanıt olarak ortaya çıkan duygular olsa da gerek teorik gerekse deneysel araştırmalar bu iki kavramın farklı olduğunu desteklemektedir. Türkiye’de dolaylı utanmaya ilişkin çalışmalar yapan Uysal ve arkadaşları, dolaylı utanmanın sadece empatik bir utanma olmayabileceğini ortaya koymuştur (Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016). Utanç öznesinin utanma belirtisi göstermediği durumlarda da izleyicinin utandığı durumlar, empatik utanma ve dolaylı utanma kavramlarının ayrımının yapılması gereğini doğurmuştur. Paulus ve arkadaşları, dolaylı utanmanın empatik utanmadan farklı nöral mekanizmalar ile ilişkili olduğunu göstermiş ve empatik utanmanın bir diğerinin utancına şahit olunarak onunla benzer hisleri deneyimlemesi, bir diğer deyişle duygusal deneyimin paylaşılması gerektiğini söylemiştir (2013). Diğer yandan dolaylı utanmada utanç öznesi utanma belirtisi göstermese de izleyici bu duruma şahit olduğunda o kişi adına utanabilmektedir. (Paulus vd., 2013; Uysal vd, 2014).

Dolaylı utanmayı etkileyen değişkenler, bize bu süreçle ilgili daha fazla bilgi vermektedir. Fink’in doktora tezi (1975), dolaylı utanma ile ilişkili değişkenleri ilk inceleyen tez olmuş, bu çalışmada dolaylı utanma, yetersizlik düşüncesi ve performans kaygısı ile olumlu yönde, benlik saygısı ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Empati üzerine yapılan çalışmalarda, başkasının bakış açısına duyarlı olma ile empatinin olumlu yönde ilişkili bulunması (Batson,1991), empatik utanma üzerine yapılan araştırmalarda da aynı etkenleri akla getirmiş, Hawk ve arkadaşları (2011) ile Miller (1987) empatik utanmanın başkasının bakış açısına duyarlı olma ve empati ile olumlu yönde ilişkisini ortaya koymuştur. Empatik utanma aynı zamanda utanmaya yatkınlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile olumlu, benlik saygısı ile olumsuz yönde ilişkilidir (Miller, 1987; Thornton, 2003). Utanç öznesinin izleyiciye yakınlığı da dolaylı utanmada bir etkendir. Utanç öznesi, izleyicinin yakını veya aynı sosyal grubun bir üyesi olduğunda izleyici, sosyal imajının ve kendilik bilincinin tehdit edildiği algısına kapılmaktadır (Chekroun ve Nugier, 2011).

Ülkemizde ise dolaylı utanma üzerine araştırmalar kısıtlı olsa da Uysal ve arkadaşları Dolaylı Utanma Ölçeği'ni geliştirmişler, ölçeğin Türkiye ve ABD örnekleminde geçerliğini ve güvenilirliğini sınamışlardır (Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016). Her iki örnekleimde de dolaylı utanma eğilimi olan kişilerin utanmaya daha yatkın, kendilik bilinci ve olumsuz değerlendirilme korkusu daha yüksek, empati ve başkasının bakış açısına duyarlı olma eğiliminin daha fazla ve benlik saygısının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Dolaylı utanma ile cinsiyet arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016). Dolaylı Utanma Ölçeğinin ABD örneklemindeki sınanmasında etnik farklılıklar da incelenmiş, herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır (Orta, Uysal vd., 2016).

Dolaylı utanma çalışmalarından elde edilen bulgular, bu duygu üzerine önemli bilgiler verse de bu süreci açıklayabilecek birçok etken henüz araştırılmamıştır.

### **2.3 Öz-duyarlık**

Psikologlar yıllardır bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için yeni yollar ve baş etme stratejileri arayışında olmuştur. Son yıllardaki pozitif psikoloji akımıyla birlikte Doğu felsefesi ilgi çekmiş ve özellikle Budizm ile psikolojinin ilişkisi, ruhsal iyi hissetme ve ruhsal bozuklukların tedavisi açısından yeni araştırmalara kapı açmıştır. Jon Kabat-Zinn'in (Kabat-Zinn ve Chapman-Waldrop, 1988; Kabat-Zinn vd., 1992) mindfulness (bilinçlilik) temelli stres azaltma programlarının etkinliğiyle başlayan bu akım, Öz-duyarlık çalışmalarıyla önemli bir ivme kazanmıştır.

Öz-duyarlık son yıllarda, stres, tükenmişlik ve duygusal yorgunluk gibi durumlarda kişilere direnç ve zorluklara başa çıkma gücü sağlaması nedeniyle oldukça dikkat çekmektedir. Temelini Budizm ve Sufizm öğretilerinden alsa da Batı psikolojisindeki öz-duyarlık çalışmalarının kökenini sosyal psikoloji alanında Kristin Neff (2003a, 2003b, 2004) ile evrimsel nörobilim alanında Paul Gilbert (2005a, 2006) ve çalışmaları oluşturur.

Öz-duyarlık, 'duyarlı olma' ile yakından ilintilidir. Duyarlı olma, bir diğerinin acısından etkilenmeyi, diğerinin ıstırabının farkında olmaya kendini açmayı, bundan kaçınmaya çalışmamayı ve sevecenlik hisleriyle diğerinin acısını yatıştırma arzusu

duymayı anlatır (Wisper, 1991). Duyarlı olma ayrıca, hata yapan ve başarısız olan kişileri yargılamama anlamına da gelir: Hatasız kul olmaz deyiimi duyarlılığı anlatır. Batı kültürü duyarlı olmayı “diğerinin” acısı için endişe duymak olarak nitelerken Budist geleneğinde bireyin kendine duyarlı olmasına da önem verilmiştir. Bireyin bir diğerine duyarlı olurken kendi benliğine duyarlı olmaması, benlik ile diğerleri arasına yapay bir çizgi çizerek her birimizin bir diğeriyile olan bağını yok saymak olarak görülmüştür (Salzberg, 1997). Bir diğer deyişle, öz-duyarlık kendimize yönelttiğimiz duyarlılıktır.

Öz-duyarlıkla ilgili evrimsel nörobilim ekolünün öncüsü olan Gilbert’e (2005a) göre ise öz-duyarlık anlayış, içgörü, bilme ile ilişkilidir ve gaddarlığın karşısavıdır. Gaddarlık, kasıtlı olarak ıstırap ve zarar vermek olarak tanımlanır. Öz-duyarlık ise bireyin ıstırabını bilmesi, kendi iyilik halini önemsemesi, kendi duygularına ve düşüncelerine empati göstermesi, kendini yargılamadan kabul etmesi ve acısını yatıştırmaya çalışmasıdır (Gilbert, 2005a).

Öz-duyarlık kuramcılarının öncüsü olan Neff’e göre, birçok psikoloji kuramı bireylerin öncelikli ilgilerinin kendilerine yönelik olduğunu öne sürse de kişiler hata veya başarısızlık durumunda kendilerine karşı, sevdikleri kişilere ve hatta yabancılara olduklarından çok daha acımasız ve nezaketsiz olabilmektedirler (Neff, 2003a). Öz-duyarlık ise bireyin kendi deneyiminin bütün insanların paylaştığı ortak bir deneyim olduğunu, ıstırabın, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir gereği olduğunu ve bireyin kendisi dahil tüm insanların duyarlı olmaya değer olduğunu ifade eder. Kendini daha az yargılama, diğerlerini de daha az yargılamayı getirir (Neff, 2003a; 2003b). McKay ve Fanning öz-duyarlığın, anlayışı, kabulü, affetmeyi içerdiğini ve yakıcı özeleştirinin panzehiri olduğunu söylemiştir (1992). Gilbert’e göre de utanç ve özeleştiriyeye yatkın olan bireyler, öz-duyarlıkla iyilik halini yakalayabilirler (2005a). Öz-duyarlı birey, kendisini daha üstün gördüğü için kendisine duyarlı olmaz, aksine kendisinin diğerleriyle bağını ve herkesle eşit olduğunu gördüğü için kendisine duyarlılık gösterir (Brown, 1999).

Neff (2003b), benlik saygısıyla karşılaştırıldığında öz-duyarlığın çok daha fazla psikolojik yararı olduğunu öne sürmektedir. Neff’e göre öz-duyarlık, bireyin kendisine duygusal açıdan olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasını, kendisine sevecenlikle ve özenle davranmasını sağlar ancak benlik saygısında olduğu gibi bireyin ve diğerlerinin

performanslarının karşılaştırılması ve değerlendirilmesi değildir. Aksine benliğin değerlendirilmesi sürecini tümüyle dışarı çıkararak bireyin kendisini yargılaması yerine sadece insan olduğunu hatırlamasına ve kendine şefkat göstermesine odaklanır (Neff, 2003a; 2003b). Temelde öz-duyarlık, kişinin kendini diğerleriyle karşılaştırmadan kendine duyarlı olmasını, başarısızlıklarını ve hatalarını affetmesini, kendisine kusurları ve sınırları olan tam bir insan olduğu için saygı göstermesini sağlar (Brown, 1999; Neff, 2003a; Gilbert2005a).

Neff, öz-duyarlık ile kendine acımanın farkına da değinmiştir (2003a, 2003b). Bireyler kendilerine acıdıklarında, kendilerini yalnız ve izole hissederler. Kendi sorunlarıyla o kadar iç içedirler ki dünyadaki birçok kişinin de benzer sıkıntılar yaşadığını düşünemezler. Diğer yandan duyguları o denli yoğundur ki kendilerini acılarıyla tanımlarlar. Bu sürece aşırı özdeşleşme denir. Öz-duyarlık ise aksine, aşırı özdeşleşme ve izolasyon döngüsünü kırarak bireyin kendi deneyimini olduğu gibi görmesine yardım eder. İzole değil, dünyanın geri kalanıyla benzer zorlukları yaşayan bireyler olduğumuzu hatırlatır (Neff, 2003b). Bireyin kendisine yöneltebileceği bu dengeli bakış açısı bilinçliliktir (ing. *mindfulness*) (Hanh, 1976; Kabat-Zinn, 1992). Bilinçlilik, bireyin kendi düşüncelerini ve duygularını gözlemlediği, onları bastırmaya, uzaklaştırmaya veya değiştirmeye çalışmadığı zihinsel durumdur (Martin, 1997; Teasdale vd., 2000). Bilinçli bakış açısı, bireyin acı veren duygularını kabul etmesini ancak onlarla aşırı özdeşleşmemesini sağlar. Böylece duygularla dolup taşmayan zihnin geri kalan alanıyla birey kendisine sevecen davranabilir ve acı veren deneyiminin insani olduğunu fark edebilir (Neff, 2003a; Neff ve Germer, 2012).

### **2.3.1 Öz-duyarlığın Öğeleri**

Önceleri Budizm temelli bilinçlilik çalışmalarının bir uygulaması olan öz-duyarlığın gerek pozitif psikoloji bağlamında gerekse klinik alanda yararlarının anlaşılması (Kabat-Zinn 1988, 1992; McKay ve Fanning, 1992; Linehan 1993), bu kavramın açıklanması ve alt kavramlarının oluşturulması gereğini beraberinde getirmiştir.

Öz-duyarlığa sosyal zihniyet kuramının evrimsel merceğinden bakan Gilbert'e göre bireyin öz-duyarlık kapasitesi, diğerlerine şefkatli olmasını sağlayan güdüsel,

duygusal ve bilişsel-davranışsal yeteneklerine bağlıdır ve böylece birey, hayatta kalma olasılığını arttırır (Gilbert, 2005a). Gilbert'e göre “*bir diğerinin iyi olma halini önemseme arzusu*” ile “*strese hassasiyet/stresi tanıma*” güdüsel yeteneklerdir ve bireyin sıkıntılı durumu inkâr etmesi veya durumdan çözümlenmesi yerine sıkıntıyı tanımasını ve işlemlenmesini sağlar. Duygusal yetenekler olan “*sempati*”, sıkıntıdan duygusal olarak etkilenmeyi; “*strese tahammül*”, bir diğerinin sıkıntı ve acı verici duygularından kaçmak yerine bu duygulara tahammül etmeyi anlatır. Bilişsel yetenekler ise sıkıntının kaynağını anlamak ve bunu gidermek için gerekli olan “*empati*” ile bir diğerinin durumuna veya davranışlarına eleştirisiz yaklaşmayı sağlayan “*yargılamama*”dır. (Gilbert 2005a). Öz-duyarlık, bu altı duyarlık boyutunu bireyin kendisiyle bağlantı kurmak için kullanması ve bunu “*şefkatle*” yapmasıdır (Gilbert, 2005a; Gilbert ve Procter, 2006).

Öz-duyarlığın ölçümü ile ilgili kavramlaştırmayı ilk geliştiren ise Neff'tir (2003a, 2003b). Dünyada ve Türkiye’de yapılan öz-duyarlık araştırmalarının büyük bölümünde Neff’in tanımladığı öz-duyarlık öğeleri üzerinden geliştirdiği Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmaktadır. Neff, öz-duyarlığın üç temel öğesini (1) öz-sevecenlik, (2) paylaşımların bilincinde olma ve (3) bilinçlilik olarak belirtmiştir. Bu üç öğe, birlikte ve birbirleriyle etkileşerek öz-duyarlık durumunu oluştururlar. Öz-duyarlık; bireyin kişisel yetersizlikleri, hataları, başarısızlıkları ile ruhsal, duygusal veya fiziksel acı çektiği genel yaşam olaylarında uygulanabilir (Neff, 2003a, 2003b).

*Öz-sevecenlik*, bireyin kendisine yargılayıcı ve eleştirel bir tutum takınmak yerine destekleyici ve anlayışlı davranması anlamına gelir. Öz-sevecenliğin karşıt kavramı “*öz-yargılama*”dır (Neff, 2003a). Gerek Batı gerekse Doğu kültürlerinde bireyin başkalarına nazik ve sevecen davranmasının önemi üzerinde durulur, ancak bu tutumu bireyin kendisine göstermesi beklenmez. Doğrudan sorulduğunda, çoğu kişi diğerlerine kendilerine olduklarından daha nazik ve sevecen davrandıklarını söylemişlerdir (Neff, 2003a). Başkalarına çok sevecen ve duyarlı davranan birçok kişi kendileri için aynı tutumu benimsemediklerini belirtmişlerdir (Neff, 2003a). Öz-sevecenliğin gerek yetişkinlerde gerekse gençlerde depresyonun özellikleri olan yetersizlik ve başarısızlık düşüncelerini, öz-eleştiriye, kendini ayıplamayı, kınamayı ve ruminasyonu azalttığı görülmüştür (Neff ve McGeehee, 2010; Neff, 2011; Neff ve Germer, 2012).

*Paylaşımların bilincinde olma*, bireyin kendi deneyimlerini yalnızlaştırıcı ve diğer insanlardan ayırıştırıcı değil, aksine tüm insanların ortak deneyimi olarak görmesidir (Neff, 2003a). Dünyadaki insanların tümünün başarısız olabildiğini, hata yapabildiğini ve hiçbir bireyin kusursuz olmadığını, bunun insanların ortak paydası olduğunu fark etmektir. Bireyler hatalarında kendilerini yalnız hissettiklerinde acıları daha da artar (Neff, 2011). Paylaşımların farkında olmanın karşıt ögesi “*izolasyon*”dur. Kusurların ortak insanlık deneyimleri olduğunu hatırlamak kişiyi daha az yalnız ve izole hissettirir (Neff, 2003a).

*Bilinçlilik*, kişinin acı dolu düşüncelerini ve duygularını dengeli bir farkındalıkla gözlemlemesi, onlarla özdeşleşmemesi, şimdiki ana dikkat etmesi ve kabullenmesidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Bilinçliliğin karşıt ögesi “*aşırı özdeşleşme*”dir (Neff, 2003a). Birey bilinçli olduğunda yargılama, kaçınma veya bastırma yapmaksızın şimdiki anın gerçekliğini deneyimlemeye kendini açar (Bishop vd., 2004). Bilinçlilik sadece bilişsel bir dikkat değil, aynı zamanda kişinin şimdiki andaki deneyimine sevgi dolu, arkadaşça bir merakla yaklaşmasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli dikkat sayesinde kişi, şimdiki anı derinden yaşar ve geçmişle ilgili değerlendirmelere veya gelecekle ilgili endişelere kendini kaptırmaz (Neff, 2003a). Bireyin olumsuz duygularının ve düşüncelerinin bilincinde olması, onlarla aşırı özdeşleşip tepkisel davranmaması anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003b). Kişi bu şekilde, olumsuz algılarını gerçek benliğiyle karıştırmak yerine onların kendi motivasyonunu bozan düşünceler ve duygular olduğunu fark edebilir (Neff, 2016).

Öz-duyarlılığın öğeleri birbirinden gerek kavramsal açıdan gerekse deneyim açısından farklı olsa da birlikte etkileşime geçerek birbirlerini ortaya çıkarır ve güçlendirirler (Neff, 2003a). Öz-duyarlık ölçek çalışmasında alt öğelerin birbiriyle yüksek düzeyde anlamlı ilişkisi bulunmuştur (Neff, 2003b). Neff bu durumu öz-sevecenlik ve ortak paylaşımın bilinçli dikkati olumlu etkilediği şeklinde yorumlamıştır (Neff, 2003b). Buna paralel olarak, bilinçliliğin deneyimi yargılamayan yanı yıkıcı özeleştiriyi azaltarak öz-sevecenliği artırırken bilinçlilik halinin endişeden uzaklaştıran yanı, bireyin kendini diğer kişilerden ayrı hissetmesine neden olan düşüncelere kapılması yerine diğer kişilerle ortak paylaşımlarını fark etmesini sağlar. Benzer şekilde ortak

paylaşım, olumsuzlukların herkesin başına geldiğini hatırlatarak kişinin kendine anlayışlı ve sevecen davranmasını sağlayabilir (Neff, 2003a).

### 2.3.2 Öz-duyarlık ile İlgili Çalışmalar

Öz-duyarlık araştırmalarının büyük bölümü korelasyondur ve 26 maddelik Öz-duyarlık ölçeği (Self Compassion Scale-SCS; Neff, 2003b) kullanılarak yapılmıştır. Ancak daha yakın dönemde ruhsal durumu değiştiren deneysel müdahaleler (Leary vd., 2007), kısa süreli müdahaleler (Shapira ve Mongrain, 2010) ve davranış gözlemleri (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012) gibi farklı yöntemler de kullanılmaya başlanmıştır.

Neff (2003b), Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında öz-duyarlığın, özeleştirici, nörotik mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete ve ruminasyon ile negatif; duygusal zekâ, sosyal bağlanma, yaşam doyumu ve duygusal başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Deci ve Ryan'ın (1995) iyi olma halinin temelleri olarak nitelendirdiği otonomi, yeterlilik ve ait olma düşünceleri de öz-duyarlıkla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. (Neff, 2003b). Benlik saygısı ile narsisizm arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken, öz-duyarlık ile narsisizm arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Neff'e göre öz-duyarlık benliğin değerlendirilmesini temel almaz, koşulsuz kabulü içerir ve bu açıdan koşullu benlik saygısından farklıdır (2003a; 2003b). Öz-duyarlık, bireyin diğerlerinden daha üstün hissetmesi yerine kendine ve diğerlerine duyarlılıkla yaklaşmasıdır (2003b).

Öz-duyarlık üzerine yapılan diğer çalışmalar da Neff'in bulgularını destekler niteliktedir. Özeleştirici, anksiyete ve depresyonun en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Blatt, 1995). Endişeli düşünce sarmalı katastrofik düşünceye ve bireyin geçmiş olaylara takılarak mutsuzluk duygularının derinleşmesine neden olur. Bu sarmallar, tekrarlayıcı düşüncelere ve ruminasyona yol açarak bireyde depresyon veya anksiyete oluşmasına neden olabilir (Neff, 2014). Duygusal iyi olma haline ilişkin yapılan araştırmalar, öz-duyarlığın anksiyete ve depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2009; Shapira ve Mongrain, 2010; Boersma vd., 2015; Ehret vd., 2015.). Depresyonun belirleyici özelliği olan ruminasyon, öz-duyarlı olan bireylerde olmayanlara göre çok daha az görülmüştür (Raes, 2010; Odou ve Brinker, 2014).



Zorlayıcı duygusal deneyimlerle baş etme de öz-duyarlılıkla yakından ilintilidir. Öz-duyarlı bireyler duygularıyla bağlantı kurabilirler ve olumsuz duygusal durumları daha iyi yönetebilirler (Neff, 2003a; Neely vd., 2009). Sbarra ve arkadaşları da boşanmakta olan yetişkinlerden dört dakikalık bir kayıta kendi ayrılma deneyimleri hakkında konuşmalarını istemiş ve bağımsız jüri üyeleri diyalogların ne ölçüde öz-duyarlı olduğunu değerlendirmişlerdir. Ayrılıkları hakkında konuşurken daha fazla öz-duyarlılık gösteren kişiler, diğerlerine göre o dönemde ayrılığa daha iyi uyum sağlamışlar üstelik bu etki dokuz aydan uzun sürmüştür (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012). Çetin, Akın ve Gündüz (2008) de öz-duyarlılığın motivasyonla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bireyin iyi olma halinin öz-duyarlılık ile desteklendiğini gösteren birçok çalışmada öz-duyarlılık sahibi kişilerin olmayanlara göre daha fazla mutluluk, iyimserlik, merak ve olumlu duygulanım deneyimleme eğiliminde oldukları görülmüştür (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Bir diğer çalışmada, araştırmacılar katılımcılardan yedi gün boyunca her gün kendi kendilerine öz-duyarlı birer mektup yazmalarını istemiş ve bu müdahaleyle katılımcıların mutluluk düzeyleri kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yükselmiştir (Shapira ve Mongrain, 2010). Bir ay, üç ay ve altı aylık takiplerde bu mutluluk düzeyinin korunduğu görülmüştür. Bireyin kendi acısını öz-duyarlılıkla kucaklaması, olumlu duyguların oluşarak olumsuz duyguların dengelemesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2014).

Leary ve arkadaşları, kendilik bilinci duyguları olan utanma, utanç ve suçluluğun öz-duyarlılıkla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılardan hata yaptıkları veya utandıkları duruma düştükleri bir durumu hayal etmelerini istenmiş, öz-duyarlılığı yüksek katılımcıların daha az negatif duygu, daha fazla kabullenme gösterdikleri ve olayın sorumluluğunu almakla birlikte sorunlarına daha objektif yaklaştıkları görülmüştür. Aynı çalışmada katılımcılardan ayrıca utandırıcı bir performans yapmaları istenmiş, öz-duyarlı katılımcılar diğer katılımcılardan daha az utanma ve utanç hissetmişlerdir (Leary vd., 2007). Öz-duyarlılık, başka kişilerin yargılarıyla ilgili endişeleri azaltmaktadır.

Araştırmalar, öz-duyarlılığın erken çocukluk travmalarıyla baş etmede de yardımcı olduğunu göstermektedir. Gilbert'in çalışmasında istikrarlı ve korundukları ortamlarda büyüyen çocukların, duyarlı olmayı ve duygularının şiddetini ayarlamayı öğrendikleri; aşırı olumsuz ortamlarda büyüyen çocukların ise özeleştirici, utanç ve suçluluk duyguları

geliştirdiği görülmüştür (Gilbert, 2009). Vetesse ve arkadaşlarının gençlerle yaptığı çalışmada da katılımcıların kendi bildirdikleri öz-duyarlılığın, çocukluk çağındaki kötü muamele ile daha sonraki duygusal düzensizlik arasındaki bağlantıya aracılık ettiği bulunmuştur (Vetesse vd., 2011). Bu bulgudan, travma geçmişi olan kişilerden kendilerine duyarlı olanların, üzücü olaylarla daha üretken bir şekilde baş ettiği çıkarımı yapılmıştır.

Öz-duyarlıkta cinsiyetler arasında fark olasılığı üzerine ise birbirinin karşıtı varsayımlar olagelmıştır. Örneğin Neff'in (2003a) ilk varsayımına göre, kadınlar, erkeklere oranla ortak paylaşımların daha fazla farkında olmalıdırlar çünkü benlik algıları diğer kişilerle daha fazla karşılıklı bağımlıdır. İkinci varsayım ise, kadınlarda öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin daha fazla olacağı, çünkü kadınların özeleştiriyeye ve ruminasyona daha yatkın olduklarıdır (Neff, 2003a). Alt öğelerin cinsiyet ekseninde karşılaştırıldığı çalışma sayısı ise çok azdır. Ergenler arasında yapılan bir araştırmada erkeklerde izolasyon faktörü kızlara göre yüksek bulunmuş, diğer faktörler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Sun; Chan ve Chan., 2016). Cinsiyetler arasında toplam öz-duyarlık karşılaştırmalarında edinilen bulgular ise tutarsızdır. Birtakım çalışmalarda üniversite öğrencisi erkeklerin kadınlara göre daha öz-duyarlı olduğu görülmüştür (Neff vd., 2005; Neff vd., 2008; Neff ve Vonk, 2009; Raes, 2010). Yakın zamanda ABD örneklemini üzerinden yapılan bir meta analizde de erkeklerin kadınlara göre daha öz-duyarlı olduğu gösterilmiştir (Yarnell vd., 2015). ABD (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007), Tayland (Neff vd., 2008) ve Türkiye'de (Iskender, 2009) yapılan ayrı ayrı çalışmalarda ise öz-duyarlıkta cinsiyet farkı bulunmamıştır.

Öz-duyarlığın bireylerin yaşları ile ilişkisi de araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Bireyler, farklı yaş dönemlerinde farklı psikolojik stratejilere ihtiyaç duyarlar. Genç yetişkinler, iş ve ilişki alanlarında yeni fırsatlar arama gibi gelişimsel ihtiyaçlarını gidermek için hayatlarını düzenlemeye çalışırken orta yaştaki bireyler kariyer, aile gibi mevcut hayat düzenlerine uyum göstermeye çalışırlar. Öz-duyarlığın desteklediği sağlıklı kabul, orta yaştaki yetişkinlerde daha önemli bir tutum olabilir (Neff, 2003a). Yapılan çalışmalarda öz-duyarlık ve yaş arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Neff ve Vonk, 2009; Potter, Yar, Francis, ve Schuster, 2014). Neff'e göre bu durum, öz-duyarlılığın yansıtıcı bilgelikle ilişkisini göstermektedir (Neff, Rude vd., 2007; Neff ve Vonk, 2009).

### 2.3.3. Öz-duyarlı Yapının Temelleri

Gilbert ve Irons, öz-duyarlılığın bağlanma ve yakınlık kurmayı sağlayan evrimleşmiş bir özellik olduğunu söylemiş, öz-duyarlılığı Bowlby'nin (1969, 1973) bağlanma kuramı ile evrimsel modelin bir sentezi olarak değerlendirmiştir (2009).

Hayatta kalmak için yakınlık ve bakım verenin ilgisini aramak memelilerin içgüdüsel davranışıdır. İnsanlarda da teskin edici sistemden kaynaklanan güvenli bağlanma ve ait olma hissi, güvende olma, sevmeye değer olma, önemsenme, mutluluk sağlar; depresyonu ve anksiyeteyi düşürür (Mikulincer ve Shaver, 2007). İnsanlar aynı zamanda içgüdüsel olarak diğerlerinde olumlu duygular uyandırma gereksinimi duyarlar. Bu gereksinim aile içinde ve dışında destekleyici bağlar kurmayı sağlar (Gilbert ve Irons, 2009). Bireyin olgunlaşmasıyla birlikte öz-değerlendirme ve diğerlerinin onun hakkında ne düşündüğü gibi bilişsel yetenekler gelişir. Bu süreçte birey sosyal yaşama hazırlanır (Gilbert ve Irons, 2009).

Güvenli bağlanma, diğerlerinin güvenli, yardımcı ve destekleyici olduğuna dair içsel işleme modellerini çalıştırarak öz-değerlendirmeyi ve kendini teskin etmeyi sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli ortamlarda yetişen, gereksinimleri yerine getirilen, bakımverenleriyle güvenli ilişkiler kuran bireyler duygularıyla bağlantı kurmada güvenli hisseder, kendilerine daha şefkatli ve duyarlı davranabilirler. Güvensiz bağlanma ise diğerlerinin tehdit unsuru olarak değerlendirilmesine yol açar. Güvensiz, tehditkâr, stresli, eleştirel ortamlarda yetişen bireylerin kendini teskin etme sistemleri ise yeteri kadar gelişmeyecektir. Bu bireyler sosyal sınıflandırmalara odaklı, diğerlerinin onları kontrol edeceği, inciteceği veya reddedeceği beklentisinde olacak, duyarlılığı içselleştirme deneyimleri ise yetersiz olacaktır (Irons ve Gilbert, 2005; Gilbert ve Procter, 2006).

Gilbert ve Irons (2009), öz-duyarlılığın tehdit edici sistemi (tehdit algısı, güvensiz bağlanma duyguları, savunmacılık ve özerk uyarılma ile ilgili sistem) etkisizleştirdiğini ve teskin edici sistemi (güvenli bağlanma duyguları, güvenlik ve oksitosin-opiyat sistemi) devreye soktuğunu öne sürmektedir. Farklı araştırmalar bu kuramı desteklemiş, öz-duyarlık egzersizi sonrasında bireylerde kalp atışının yatışması, kortizol düzeyinin

düşmesi gibi parasempatik sistem aktivitelerinde artış görülmüştür (Rockcliff vd., 2008; Porges, 2007).

Neff ve McGeehee'nin (2010) bulguları da öz-duyarlığın teskin edici sistem ve erken çocukluk dönemi ile ilişkili olduğunu desteklemektedir. Öz-duyarlı olmayan bireylerin daha eleştirel annelerinin olduğu ve güvensiz bağlanma şekilleri gösterdikleri, öz-duyarlığı yüksek bireylerde ise bunun karşıtı özellikler olduğu görülmüştür.

### **2.3.4 Klinik Alanda Öz-duyarlık Uygulamaları**

Bireyin öz-duyarlı olmasının temelleri büyük ölçüde çocukluk deneyimleriyle ilgili olsa da öz-duyarlık becerileri sonradan da geliştirilebilir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2012; Neff, 2014). Öz-duyarlık çalışmalarında olumsuz düşünceler ve duygular gözlenir, kabul edilir ve bunun insanlığın bir parçası olduğu fark edilir (Gilbert ve Procter, 2006). Linehan'ın Diyalektik Davranış Terapisi, içsel duyarlılığı ve kendini rahatlatma yöntemlerini içerir (1993). Bilişsel terapistler McKay ve Fanning de bireyin benlik saygısını yeniden inşasında öz-duyarlığı temel öge olarak kabul etmişlerdir (1992). Gilbert ise utanç ve özeleştiriyeye yatkın bireyler için geliştirdiği Duyarlı Zihin Eğitimi (Compassionate Mind Training), duyarlı davranışın evrimi ile nörobilimdeki pozitif duygulanımlarla ilgili yeni araştırmalara dayandırmıştır (CMT; Gilbert, 2005a; Gilbert ve Procter, 2006). Duyarlı Bilinç Eğitimi, özellikle kendi benliğiyle bağlantı kurma şekli yıkıcı olan bireylerin öz-duyarlık becerisi edinmesi için tasarlanmıştır. Bir hastanede yoğun utanç ve özeleştirme eğilimi olan hastalarla yapılan eğitim programının sonunda depresyon, utanç ve aşağılık duygularının büyük ölçüde azaldığı görülmüş, hastaların büyük bölümü taburcu olmaya hazır olduklarını bildirmişlerdir (Gilbert ve Procter, 2006).

Gerner ve Neff de öz-duyarlık eğitimi vermek üzere Bilinçli Öz-duyarlık (Mindful Self-Compassion) adını verdikleri bir program geliştirmiştir (MSC; Neff ve Germer, 2012). Bu eğitimin yapısı Kabat-Zinn'in Mindfulness (*bilinçlilik*) Temelli Stres Azaltma Programı temel alınarak oluşturulmuştur (MBSR; Kabat-Zinn, 1982). Bilinçli Öz-duyarlık programının katılımcıların öz-duyarlık, yaşam doyumu, bilinçlilik ve diğerlerine duyarlılık düzeylerinde anlamlı artış görülmüş, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde azalma olduğu bildirilmiştir. Altı aylık ve bir yıllık takipte aynı değerler

korunmuş, bir yılın sonunda yaşam doyumunda program sonundaki ilk ölçümlere göre anlamlı artış görülmüştür (Neff ve Germer, 2012).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, İstanbul ilinde eğitimini sürdüren 18-24 yaş arası kadın ve erkek üniversite öğrencileri ile İstanbul ilinde yaşayan en az lise mezunu 39-52 yaş arası kadın ve erkeklerdir.

Toplam 485 kişiden oluşan araştırma grubu, uygun örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. 262 katılımcı (katılımcıların %54'ü) Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okumakta olan ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Tamamı 18-24 yaşları arasında olan 262 üniversite öğrencisinin 228'i (%87'si) kadın ve 36'sı (%13) erkektir.

Diğer 223 katılımcı (katılımcıların %46'sı) ise araştırmaya gönüllü olarak katılan ve İnternet üzerinde yer alan anketi uygulayan 39-52 yaş arası, en az lise mezunu kadın ve erkek katılımcılardır. Bu yaş grubu katılımcılarının 148'i (%66'sı) kadın, 75'i (%34'ü) erkektir.

#### 3.2 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara kendilerinin yanıtlayacağı anketler biçiminde çeşitli ölçüm araçlarından oluşan iki sayfalık bir batarya uygulanmıştır. Bu bataryada Sosyo-demografik Bilgi Formu, 'Dolaylı Utanma Ölçeği' (Vicarious Embarrassment Scale – VES; Uysal vd, 2014) ve 'Öz-duyarlık Ölçeği' (Self-Compassion Scale – SCS; Neff, 2003b) yer almaktadır.

##### 3.2.1 Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formunda katılımcılardan yaş aralığı, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi ile ilgili kişisel değişkenleri bildirmeleri istenen toplam 6 soru yer almaktadır (bkz. Ek-1).

### 3.2.2 Dolaylı Utanma Ölçeği

Araştırmada katılımcıların dolaylı utanma düzeyleri, Dolaylı Utanma Ölçeği (Vicarious Embarrassment Scale) ile belirlenmiştir. Bu ölçek, dolaylı utanmadaki kişisel farkların ölçümü amacıyla Uysal ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede dolaylı utanmaya dair birinci ağızdan söylenen belirli ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin iki maddesi, Utanca Yatkinlik Ölçeği'nden (Susceptibility to Embarrassment Scale – SES; Kelly ve Jones, 1997) uyarlanmıştır: “Kalabalık bir ortamda herhangi biri hata yaparsa kendimi utanmış hissederim.” ve “Kendini rezil eden birini gördüğümde onun adına utanırım.”. Ölçeğin diğer altı maddesi ise Uysal ve arkadaşları tarafından, başka kişilerin deneyimlediği utanç durumlarına karşı kişilerin hissedebileceği dolaylı utanma duygusunu test etmek amacıyla geliştirilmiştir. Verilen yanıtlar 7’li Likert tipi ölçeklendirme yöntemiyle (1 = Kesinlikle Katılmıyorum / 7 = Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde dolaylı utanmaya, düşük puanlar ise düşük düzeyde dolaylı utanmayı göstermektedir. Uysal ve arkadaşları, çalışmalarında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını .92 olarak bulmuşlardır.

Bu çalışma için Dolaylı Utanma ölçeği güvenilirlik katsayısı .90 olarak saptanmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek-2’ de verilmiştir.

### 3.2.3 Öz-duyarlık Ölçeği

Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerini saptamak için Neff tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği (Self-Compassion Scale) kullanılmıştır (SCS; 2003b). 26 maddelik bu ölçek, öz-duyarlığın her 3 ögesini de karşılarıyla saptayan 6 alt ölçekten oluşmaktadır; öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme. Öz-duyarlık Ölçeğinde, (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman olmak üzere 5’li Likert tipi bir derecelendirme vardır. Karşıt (negatif) ölçeklerin puanları toplam öz-duyarlık skoru hesaplanırken tersine çevrilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz-duyarlığın yüksek, düşük puanlar ise öz-duyarlığın düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Öz-duyarlık Ölçeğinin güvenilirliği yüksektir. Ölçeğin bütünü için iç tutarlılığı güvenilirlik katsayısı .92, alt ölçeklerin güvenilirliği ise öz-sevecenlik için .78, öz-yargılama

için .77, paylaşımların bilincinde olma için .80; izolasyon için .79; bilinçlilik için .75, aşırı özdeşleşme için .81 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ise ölçeğin tamamı için .93, alt ölçekler için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak saptanmıştır (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmış, ölçeğin özgün ve Türkçe versiyonları arasındaki güvenilirlik korelasyonu .94, alt ölçeklerin güvenilirliği ise öz-sevecenlik için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma için yapılan Cronbach Alfa analizinde ise Öz-duyarlık Ölçeğinin oldukça güvenilir olduğu bulunmuştur ( $\alpha = .63$ ). Ölçeğin bir örneği Ek-3'te verilmiştir.

### **3.3 Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırma öncesinde tez önerisi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu onayına sunulmuş ve onay alınmıştır. Veriler Mart 2017 – Nisan 2017 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılar, çalışma içeriğine ilişkin yazılı olarak bilgilendirilmiş ve izinleri alınmıştır.

Çalışmanın veri toplama işlemi iki şekilde gerçekleştirilmiştir. Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 18-24 yaş aralığındaki öğrencilere ulaşılabilir örnekleme yoluyla ulaşılmış, test bataryaları öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde sınıf ortamında dağıtılmış ve öğrenciler tarafından doldurulan bataryalar dersin sonunda toplanmıştır.

Araştırmanın diğer grubundan bilgi toplamak amacıyla Internet üzerinde anket oluşturulan Survey Monkey ağ sitesinde ilgili test bataryası yayınlanmış ve anketi dolduran 39-52 yaş grubunun cevapları araştırmaya dahil edilmiştir. Ulaşılabilir örnekleme yoluyla oluşturulan grubun tamamı en az lise mezunudur. Her iki grupta da eksik doldurulan test bataryaları işleme alınmamıştır.

Veriler, IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket program ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük-en büyük, frekans, yüzde olarak verilmiştir. Sürekli



değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Gruplar arası sürekli değişkenlere ait karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman Sıra Farkları korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel önemlilik için  $p < 0,05$  değeri kabul edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

### 4.1 Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Toplam 485 kişiden oluşan araştırma grubunda 262 katılımcı kadın ve erkek öğrencilerden, diğer 223 katılımcı 39-52 yaş aralığındaki kadın ve erkek yetişkinlerden oluşmaktadır. Eğitim düzeyi değişkeninin araştırma sonuçlarına etkisini kaldırmak için yetişkin katılımcıların en az lise mezunu olması şartı aranmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ile ebeveynlerinin eğitim durumlarına ve ekonomik düzeylerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1: Yaş gruplarına göre sınıflandırılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı**

		18-24 yaş grubu		39-52 yaş grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	228	87,0	148	66,4	376	77,5
	Erkek	34	13,0	75	33,6	109	22,5
	Toplam	262	100,0	223	100,0	485	100,0
<b>Ekonomik durum</b>	Düşük	6	2,3	9	4,0	15	3,1
	Orta	104	39,8	98	43,9	202	41,6
	İyi	141	54,0	99	44,4	240	49,5
	Çok iyi	10	3,8	17	7,6	27	5,6
<b>Katılımcının eğitim düzeyi</b>	Lise Mezunu	0	0,0	13	5,8	13	2,7
	Üniversite Öğr.	260	99,6	1	0,4	261	53,8
	Üniversite Mezunu	0	0,0	141	63,2	141	29,1
	Yüksek L./Doktora	2	0,3	68	30,5	70	14,4
<b>Annenin eğitim düzeyi</b>	Okur-yazar	6	2,3	21	9,4	27	5,6
	İlkokul terk	14	5,3	6	2,7	20	4,1
	İlkokul mezunu	70	26,7	56	25,1	126	26,0
	Ortaokul mezunu	86	32,8	56	25,1	142	29,3
	Lise mezunu	34	13,0	57	25,6	91	18,8
	Üniversite Mezunu	52	19,8	27	12,1	79	16,3
<b>Babanın eğitim düzeyi</b>	Okur-yazar	0	0,0	7	3,1	7	1,4
	İlkokul terk	10	71,4	4	1,8	14	2,9
	İlkokul mezunu	40	15,4	35	15,7	75	15,5
	Ortaokul mezunu	97	37,3	37	16,6	134	27,6
	Lise mezunu	66	25,4	95	42,6	161	33,2
	Üniversite Mezunu	47	18,1	45	20,2	92	19,0

## 4.2 Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 2’de gösterildiği üzere tüm grupta dolaylı utanma, öz duyarlık ile negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir ( $r = -0,214$ ,  $p < 0,001$ ). Bu bulgular öz-duyarlık arttıkça dolaylı utanmanın azalacağına işaret etmektedir.

**Tablo 2: Tüm katılımcılarda dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

		Öz-duyarlık
Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,214*
	N	485

\* $p < .01$

Katılımcıların yaş gruplarına göre dolaylı utanma ile öz-duyarlık puanları arasındaki ilişki Tablo 3’de gösterilmiştir.

18-24 yaş grubunda ( $r_s = -0,223$ ,  $p < 0,001$ ) ve 39-52 yaş grubunda ( $r_s = -0,216$ ,  $p = 0,001$ ) olmak üzere her iki yaş grubunda da dolaylı utanma toplam puanı ile öz duyarlık toplam puanı arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.

**Tablo 3: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

Yaş grubu		Öz duyarlık	
18-24	Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,223*
		N	262
39-52	Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,216*
		N	223

\* $p < .01$

### 4.3 Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlılığın Bileşenlerinin İlişkisinin İncelenmesi

Dolaylı utanmanın öz-duyarlılığın alt öğeleri olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikle ilişkisi Tablo 4’de gösterilmiştir. Katılımcıların tümüne yapılan korelasyon analizinde dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik ( $r = -0,188$ ,  $p < 0,001$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r = -0,128$ ,  $p = 0,005$ ) ve bilinçlilik ( $r = -0,189$ ,  $p < 0,001$ ) puanları arasında negatif yönde, zayıf, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.

**Tablo 4: Tüm katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

		Öz-sevecenlik	Paylaşımların Bilincinde Olma	Bilinçlilik
Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,188*	-0,128*	-0,188*
	N	485	485	485

\* $p < .01$

Dolaylı utanmanın öz-duyarlılığın bileşenleri ile ilişkisinde yaş etkenine de bakılmış, sonuçlar Tablo 5’de gösterilmiştir. 18-24 yaş grubunda dolaylı utanma ile öz-sevecenlik ( $r = -0,172$ ,  $p = 0,005$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r = -0,211$ ,  $p = 0,001$ ) ve bilinçlilik ( $r = -0,262$ ,  $p < 0,001$ ) puanları arasındaki ilişki negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

39-52 yaş grubunda dolaylı utanma ile bilinçlilik arasında negatif yönde, zayıf, anlamlı bir ilişki bulunmuş ( $r = -0,139$ ,  $p = 0,039$ ), ancak bu yaş grubunda dolaylı utanma ile öz-sevecenlik ( $r = -0,100$ ,  $p > .05$ ) ve paylaşımların bilincinde olma ( $r = -0,057$ ,  $p > .05$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 5: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

Yaş Grubu		Öz-sevecenlik	Paylaşımların Bilincinde Olma	Bilinçlilik	
18-24	Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,172**	-0,211**	-0,262**
		N	262	262	262
39-52	Dolaylı Utanma	$r_s$	-0,100	-0,057	-0,139*
		N	223	223	223

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

#### 4.4 Dolaylı Utanmanın Öz-duyarlılık Bileşenlerinin Karşıtlarıyla İlişkisi

Neff, öz-duyarlılığın her bir bileşeni için karşıt bir öge tanımlamış ve öz-duyarlılığı ölçmek için karşıt öğelerin negatif etkisinden yararlanmıştır (2003a, 2003b). Öz-sevecenliğin karşıtı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın karşıtı izolasyon ve bilinçliliğin karşıtı aşırı özdeşleşme olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003a, 2003b).

Tüm katılımcılar için dolaylı utanmanın öz-duyarlılığın karşıt öğeleriyle korelasyonu Tablo 6'da yer almaktadır. Analiz sonuçları, dolaylı utanma puanları ile öz yargılama ( $r= 0,302$ ,  $p<0,001$ ), izolasyon ( $r= 0,253$ ,  $p<0,001$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r= 0,268$ ,  $p<0,001$ ) puanları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6: Tüm katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

		Öz-yargılama	İzolasyon	Aşırı Özdeşleşme
Dolaylı Utanma	$r_s$	0,302*	0,253*	0,268*
	N	485	485	485

\*p< .01

Yaş gruplarına göre yapılan analiz de tüm katılımcıların bulgusuyla paralellik göstermektedir. 18-24 yaş grubunda dolaylı utanma ile öz yargılama ( $r= 0,278$ ,  $p<0,001$ ), izolasyon ( $r= 0,264$ ,  $p<0,001$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r= 0,267$ ,  $p<0,001$ ) arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Aynı ilişki 39-53 yaş grubunda da görülmektedir. Bu grupta da dolaylı utanma ile öz-yargılama için ( $r= 0,310$ ,  $p<0,001$ ), izolasyon için ( $r= 0,250$ ,  $p<0,001$ ) ve aşırı özdeşleşme için ( $r= 0,267$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, anlamlı karşılıklı ilişki vardır (Tablo7).

**Tablo 7: Yaş gruplarına göre katılımcıların dolaylı utanma ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları arasındaki ilişkiye dair Spearman korelasyon analizi sonuçları**

Yaş Grubu		Öz yargılama	İzolasyon	Aşırı Özdeşleşme
18-24 Dolaylı Utanma	$r_s$	0,278*	0,264*	0,267*
	N	262	262	262
39-52 Dolaylı Utanma	$r_s$	0,310*	0,250*	0,267*
	N	223	223	223

\* $p< .01$

#### 4.5 Sosyo-demografik Değişkenlerin Dolaylı Utanma ve Öz-duyarlık ile İlişkisi

Öz-duyarlık Ölçeği'nin alt ölçeklerinin puanları yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında yetişkin katılımcıların öz-sevecenlik ( $\bar{x} =3,02$ ,  $SS=0,86$ ), öz-yargılama ( $\bar{x} =2,56$ ,  $SS=0,83$ ) ve bilinçlilik ( $\bar{x} =3,25$   $SS=0,85$ ) puan ortalamalarının; üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ( $\bar{x} =2,76$   $SS=0,78$ ;  $\bar{x} =2,36$   $SS=0,85$ ;  $\bar{x} =3,03$   $SS=0,83$ ). Paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları arasında ise yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 8).

**Tablo 8: Öz-Duyarlık Ölçeği alt ölçeklerinin ortalamalarının katılımcıların yaş gruplarına göre karşılaştırılması**

	Yaş Grubu	N	Ortalama	SS	P Değeri
Öz-sevecenlik	18-24	262	2,76	0,78	0,000
	39-52	223	3,02	0,86	
Öz-yargılama	18-24	262	2,36	0,85	0,007
	39-52	223	2,56	0,83	
Paylaşımların Bilincinde Olma	18-24	262	2,83	0,75	0,617
	39-52	223	2,86	0,84	
İzolasyon	18-24	262	2,50	0,84	0,691
	39-52	223	2,53	0,81	
Bilinçlilik	18-24	262	3,03	0,83	0,005
	39-52	223	3,25	0,85	
Aşırı Özdeşleşme	18-24	262	2,64	0,91	0,728
	39-52	223	2,61	0,81	

Araştırmada katılımcıların bazı sosyo-demografik özellikleri ile dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının ilişkisi Mann Whitney U testi ile incelenmiştir.

Tablo 9’da gösterildiği üzere katılımcıların yaşları ile dolaylı utanma ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=25241, p=0,012, p<0.05). 39-53 yaş grubunun dolaylı utanma puanı ( $\bar{x}$  =4,3; SS=1,4), üniversite öğrencileri ( $\bar{x}$  =4,0; SS=1,4) grubuna kıyasla daha yüksektir. Öz-duyarlık puanları açısından ise her iki yaş grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=25241, p>0.05).

**Tablo 9: Katılımcıların yaş gruplarına göre dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının karşılaştırılması**

	Yaş Grubu	N	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	U	Z	P Değeri
Öz-duyarlık Puanı	18-24	262	3,2±0,7	3	1-5	27945	-0,897	0,370
	39-52	223	3,3±0,7	3	1-5			
Dolaylı Utanma Puanı	18-24	262	4,0±1,4	4	1-7	25241	-2,511	0,012
	39-52	223	4,3±1,4	4	1-7			

Kadın ve erkek katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık düzeylerindeki farkı belirlemek amacıyla analizler yapılmış, sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların gerek dolaylı utanma (U=19906, p>0.05) gerekse öz-duyarlık (U=19115, p>0.05) ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 10: Katılımcıların cinsiyete göre dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	U	Z	P Değeri
<b>Öz-duyarlık Puanı</b>	Kadın	376	3,2±0,7	3	1-5	19115	-1,163	0,245
	Erkek	109	3,3±0,7	3	2-5			
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Kadın	376	4,2±1,4	4	1-7	19906	-0,466	0,641
	Erkek	109	4,2±1,4	4	1-7			

Her iki ölçeğin puanlarının yaş grupları içinde cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla yeni analizler yapılmıştır. Tablo 11'de 18-24 yaş grubunun analiz sonuçları gösterilmektedir.

18-24 yaş grubunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında dolaylı utanma (U=3498, p>.05) ve öz-duyarlık ölçeği (U=3633, p>.05) puanlarının karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 11: 18-24 yaş grubu katılımcılarının dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	U	Z	P Değeri
<b>Öz Duyarlık Puanı</b>	Kadın	228	3,2±0,7	3	1-5	3633	-0,641	0,521
	Erkek	34	3,3±0,7	3	2-5			
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Kadın	228	4,0±1,4	4	1-7	3498	-0,940	0,347
	Erkek	34	4,2±1,2	5	1-6			



39-53 yaş grubu katılımcıların sonuçları da bu bulguyla paraleldir. Bu yaş grubunda da katılımcıların dolaylı utanma (U=5200, p>0.05) ve öz-duyarlık (U=5241, p>0.05) puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 12).

**Tablo 12: 39-53 yaş grubu katılımcılarının dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	U	Z	P Değeri
<b>Öz Duyarlık Puanı</b>	Kadın	148	3,2±0,8	3	1-5	5241	-0,739	0,460
	Erkek	75	3,3±0,7	3	2-5			
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Kadın	148	4,4±1,3	5	1-7	5200	-0,787	0,431
	Erkek	34	4,2±1,2	5	1-6			

Katılımcıların gelir düzeyinin ölçek puanları ile ilişkisi olup olmadığını saptamak üzere Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bulgulara göre gerek dolaylı utanma ( $\chi^2=0,804$ , p>.05) gerekse öz-duyarlık ölçeği puanları ( $\chi^2=2,131$ , p>.05), katılımcıların gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 13: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması**

	Gelir Düzeyi	N	Ortalama ± SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	Ki-kare	P Değeri
<b>Öz Duyarlık Puanı</b>	Düşük	15	3,1±0,8	3	2-4	0,804	0,848
	Orta	202	3,2±0,7	3	1-5		
	İyi	240	3,2±0,7	3	1-5		
	Çok İyi	27	3,2±0,8	3	2-5		
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Düşük	15	4,4±1,4	4	2-7	2,131	0,546
	Orta	202	4,1±1,4	4	1-7		
	İyi	240	4,2±1,4	4	1-7		
	Çok İyi	27	4,4±1,6	4	1-7		

Ebeveynin eğitim durumu değişkenine göre dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı da Kruskal Wallis testiyle incelenmiştir. Annenin eğitim düzeyi değişkeniyle her iki ölçeğin puanlarının test sonuçları Tablo 14’de gösterilmiştir. Bulgulara göre katılımcıların dolaylı utanma ölçeği puanları ( $x^2=2,932$ ,  $p>0.05$ ) ve öz-duyarlık ölçeği puanları ( $x^2=3,857$ ,  $p>0.05$ ), annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**Tablo 14: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının annenin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması**

	<b>Annenin Eğitim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama ± SS</b>	<b>Ortanca</b>	<b>En Küçük En Büyük</b>	<b>Ki-kare</b>	<b>P Değeri</b>
<b>Öz Duyarlılık Puanı</b>	Okur Yazar	27	3,2±0,8	3	1-4	3,857	0,696
	İlkokul Terk	20	3,4±0,8	3	2-5		
	İlkokul Mezunu	126	3,3±0,8	3	1-5		
	Ortaokul Mezunu	65	3,1±0,7	3	1-5		
	Lise Mezunu	142	3,3±0,8	3	1-5		
	Üniversite M.	91	3,2±0,7	3	2-4		
	Yüksek Lisans	14	3,1±0,7	3	2-4		
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Okur Yazar	27	4,3±1,4	5	1-6	2,932	0,817
	İlkokul Terk	20	3,9±1,5	4	1-6		
	İlkokul Mezunu	126	4,3±1,3	4	1-7		
	Ortaokul Mezunu	65	4,2±1,4	4	1-7		
	Lise Mezunu	142	4,1±1,4	4	1-7		
	Üniversite M.	91	4,3±1,6	4	1-7		
	Yüksek Lisans	14	4,2±1,4	5	2-6		

Babanın eğitim düzeyi ile dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının test sonuçları Tablo 15’de yer almaktadır. Test sonuçları, katılımcıların gerek dolaylı utanma ( $\chi^2=8,465$ ,  $p>.05$ ) gerekse öz-duyarlık ( $\chi^2=3,878$ ,  $p>.05$ ) puanlarının babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği yönündedir.

**Tablo 15: Tüm katılımcıların dolaylı utanma ve öz-duyarlık puanlarının babanın eğitim düzeyine göre karşılaştırılması**

	Babanın Eğitim Düzeyi	N	Ortalama $\pm$ SS	Ortanca	En Küçük En Büyük	Ki-kare	P Değeri
<b>Öz Duyarlılık Puanı</b>	Okur Yazar	7	3,4 $\pm$ 0,8	4	2-4	3,878	0,693
	İlkokul Terk	14	3,3 $\pm$ 0,9	3	2-5		
	İlkokul Mezunu	75	3,1 $\pm$ 0,7	3	1-4		
	Ortaokul Mezunu	51	3,4 $\pm$ 0,7	3	2-5		
	Lise Mezunu	134	3,2 $\pm$ 0,8	3	1-5		
	Üniversite M.	161	3,2 $\pm$ 0,7	3	1-5		
	Yüksek Lisans	41	3,2 $\pm$ 0,8	3	2-5		
<b>Dolaylı Utanma Puanı</b>	Okur Yazar	7	5,1 $\pm$ 0,9	5	4-6	8,465	0,206
	İlkokul Terk	14	4,3 $\pm$ 1,5	5	1-6		
	İlkokul Mezunu	75	4,3 $\pm$ 1,3	4	1-7		
	Ortaokul Mezunu	51	4,2 $\pm$ 1,5	4	1-7		
	Lise Mezunu	134	4,1 $\pm$ 1,3	4	1-7		
	Üniversite M.	161	4,0 $\pm$ 1,5	4	1-7		
	Yüksek Lisans	41	4,2 $\pm$ 1,4	5	2-7		

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, başkalarının içine düştüğü utanç verici durumlara şahit olma sonucu deneyimlenen dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi belirlemek ve dolaylı utanma ile öz-duyarlığı oluşturan alt öğeler olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve bunların karşıtları olan öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Diğer yandan her iki kavramla da ilişkili olabilecek bazı sosyo-demografik değişkenler de çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu çalışmayla, bireye sıkıntı veren dolaylı utanma tepkisinin ilişkili olabileceği yeni öğelerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden oluşan 485 kişilik katılımcı grubunun doldurdukları Sosyo-demografik Bilgi Formu verileri, Dolaylı Utanma Ölçeği puanları ve Öz-duyarlık Ölçeği puanları uygun istatistik yöntemleriyle analiz edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular tartışılacaktır.

#### 5.1 Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığın İlişkisi

Katılımcıların dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlık puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin mevcudiyetinin öngörüldüğü ilk hipoteze ilişkin analizler, hipotezle tutarlı olarak katılımcıların Dolaylı Utanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Öz-duyarlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Öz-duyarlık puanları daha yüksek olan katılımcılar, dolaylı utanmayı daha az tecrübe etmektedir.

Bu ilişkinin, katılımcıların yaşı değişkeniyle farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analizler sonucunda gerek üniversite öğrencileri grubunda gerekse yetişkinler grubunda puanların dolaylı utanma ile öz-duyarlığın negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, dolaylı utanma ile öz-duyarlığın ilişkisinin yaşa bağlı olmadığını göstermektedir.

Dolaylı utanma ile öz-duyarlılığın negatif yönde ilişkisini yorumlamak için bu iki durumun bağlantılı olabileceği diğer kavramları inceleme gereği doğmaktadır.

Dolaylı utanmanın en çok bağlantılı olduğu duygu şüphesiz ki utanmadır. Utanmanın da içinde olduğu kendilik bilinci duyguları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Leary ve arkadaşları, bu bağlantının negatif yönde olduğunu ortaya koymuştur (Leary vd., 2007). Utanma durumu yaratan olaydan sorumlu olma durumunda öz-duyarlığı yüksek katılımcılar, diğer katılımcılardan daha az utanma davranışı göstermişlerdir. Yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada da öz-duyarlı katılımcıların yardım istemekten daha az utandıkları görülmüştür (Allen, Goldwasser, & Leary, 2010).

Dolaylı utanmayı ve öz-duyarlığı bunlarla bağlantılı kavramlarla ayrı ayrı ele alan diğer çalışmalarda da her iki kavramın birbiriyle negatif yönde ilişkili olabileceğini gösteren bulgular vardır. Dolaylı utanmanın yetersizlik düşüncesi, performans kaygısı, başkasının açısına duyarlı olma, empati, utanmaya yatkınlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile pozitif, benlik saygısıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Finn, 1975; Miller, 1987; Batson, 1991, Thornton, 2003; Hawk vd., 2011; Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016). Bu bulgular, yetersizlik, başarısızlık düşünceleri olan, kaygılı, başkalarının değerlendirmelerini ve sosyal normları önemseyen bireylerin dolaylı utanmaya daha yatkın olabileceğini göstermektedir. Öz-duyarlıkla ilgili yapılan çalışmalarda ise öz-duyarlığın özeleştirici, nörotik mükemmeliyetçilik, utanç, anksiyete ve depresyon ile negatif; yeterlilik düşüncesi ve duygusal başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, 2003b; Gilbert ve Procter, 2006; Leary vd., 2007; Neff, 2009; Shapira ve Mongrain, 2010).

Bu araştırmanın bulguları görüldüğü gibi dolaylı utanmayı ve öz-duyarlığı bağlantılı kişi özellikleriyle ayrı ayrı ele alan diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir ve dolaylı utanmanın neden öz-duyarlıkla negatif yönde bir ilişkisi olabileceğine ışık tutmaktadır.

Diğer yandan bu çalışmada bu iki kavramın negatif yönde anlamlı ilişkisi saptanmış olsa da korelasyon zayıftır. Bu durumun bir açıklaması şefkat duygusu olabilir. Şefkat, dolaylı utanma ile bağlantılı duygulardan biridir (Stocks vd., 2011). Utandırıcı durumun izleyicileri, durumu utanç öznesinin kişilik özelliği ile ilgili olmadığını, daha

çok dışsal nedenlere bağılı olduğunu düşündüklerinde utanç öznesine şefkat duymaktadırlar (Stocks vd., 2011). Öz-duyarlık da içinde şefkati barındırır; bireyin hem kendine hem de diğerlerine şefkat göstermesidir (Neff, 2003a; 2003b). Bu konuda yapılan çalışmalar şefkat ile öz-duyarlığın ilişkisini göstermektedir. Öz-duyarlı, kendilerini ve hatalarını kabul eden bireyler, diğer kişilere karşı da sabırlı, müsamahakâr ve şefkatli olmaktadır (Gilbert vd., 2011; Neff ve Pommier, 2013; Stuntzner 2014).

Dolaylı utanma ve öz-duyarlıkla bağlantılı diğer bir duygu ise empatidir. Utanma gibi bir kendilik bilinci duygusu olan empati üzerine yapılan çalışmalarda, dolaylı utanma ile başkasının bakış açısına duyarlı olmanın ve empatinin olumlu yönde ilişkisi ortaya konmuştur (Miller, 1987; Hawk vd., 2011; Uysal vd., 2014). Benzer şekilde öz-duyarlık ile empati ilişkisini gösteren çalışmalar vardır (Neff ve Pommier, 2013). Öz-duyarlığın, beyinde empatiyle ilişkili bölgeleri harekete geçirdiğine dair kanıtlar da bulunmuştur (Longe vd., 2009).

Dolaylı utanma ve öz-duyarlık her ne kadar birbirine karşıt özellikleri barındırır da empati ve şefkatin bu iki kavramla ayrı ayrı olumlu yönde ilişkisi, bu çalışmada dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki negatif korelasyonun zayıf olmasının bir açıklaması olabilir.

## **5.2 Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığın Alt Ölçeklerinin İlişkisi ve Yaş Faktörünün Dolaylı Utanma ile Öz-duyarlığa Etkisi**

Neff, öz-duyarlığın üç ögesini öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olarak tanımlamıştır (2003a). Öz-duyarlık Ölçeği'nde bu ögeler üç alt ölçek olarak öz-duyarlığa pozitif katkılarıyla ölçülmektedir. Diğer yandan her ögenin karşıtı olan ve ölçeğe negatif etkisi olan kavramlar bulunmaktadır. Bunlar öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme olarak tanımlanmış olup Öz-duyarlık Ölçeği bu altı alt ölçekten oluşmaktadır (Neff, 2003b).

Dolaylı utanma ile öz-duyarlığın negatif yüklü ölçeklerinin ilişkisinin analizinde tüm katılımcılarda, dolaylı utanma ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş grupları incelendiğinde de her

iki yaş grubu için aynı anlamlı ilişkinin mevcut olduğu görülmüştür. Bu bulgular, yaş faktöründen bağımsız olarak dolaylı utanma durumunda bireyin kendini yargıladığı, hatalarını ve başarısızlıklarını insani bir deneyim olarak görmediğini ve kendini olumsuz duygularıyla özdeşleştirdiğini yordamaktadır.

Dolaylı utanma ile öz-duyarlılığın alt öğeleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında negatif yönde ilişkili olduğu öngörüsüne dair analizlerde de toplam katılımcılarda dolaylı utanma puanları ile öz-duyarlılığın bu alt öğelerinin puanları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu negatif korelasyonun yaş grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde 18-24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin dolaylı utanma puanları ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak 39-52 yaş grubu yetişkinlerde sadece dolaylı utanma ile bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş, dolaylı utanma ile öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu farkı açıklamak için her iki grubun dolaylı utanma puanlarını ve öz-duyarlılığın pozitif yüklü ölçeklerinin puanlarını inceleme gereği duyulmuştur.

Dolaylı Utanma Ölçeği puanları incelendiğinde 39-52 yaş grubu katılımcılarının dolaylı utanma puanlarının üniversite öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin dolaylı utanma düzeyinin yetişkinlerden daha yüksek olduğu hipotezimizi desteklememektedir.

39-52 yaş grubunda öz-duyarlılığın pozitif yüklü alt ölçeği olan öz-sevecenlik de, diğer yaş grubuna göre anlamlı şekilde yüksektir. Öz-sevecenliğin yaşla birlikte arttığı daha önce yapılan bazı çalışmalarda gösterilmiş olsa da (Neff ve Vonk, 2009; Potter, Yar, Francis, ve Schuster, 2014), dolaylı utanma ile birlikte artması dikkat çekmektedir. Bu durumun bir açıklaması toplumsal değerler olabilir. Utanma, sosyal hiyerarşiyi sağlamlaştıran ve sosyal rolleri destekleyen bir duygudur ve sosyal bir normu ihlal eden bir kişinin utanma davranışı göstermesi, buna şahitlik eden kişide sempati ve affetmeyi ortaya çıkarmaktadır (Tracy ve Robins, 2004a; Keltner ve Anderson, 2005). Böyle durumlarda şahitler destek sunarak utanan kişinin durumdan aldığı hasarı azaltmaya çalışırlar (Cupach ve Metts, 1990; Miller, 1996).

Türk kültürü kolektivist eğilimli bir kültür olarak kabul edilir ve kolektivist toplumlarda topluluğa daha çok önem verilir, toplumun yargıları önemlidir, utanma bir değerdir (Benedict,1984, Akt. Kartarı, 2014; Hofstede, 2010; Cerit, 2014). Bu durumda kolektivist kültürü içselleştirmiş bireylerin başkaları adına daha çok utanması olasıdır. Diğer yandan küreselleşme ve tüketim alışkanlıklarının değişmesiyle birlikte tüketim nesnesine sahip olma, gençlerde bireysel kimliğin oluşmasında bir etken olmaktadır (Aydın, 2009). Yetişkinlerin kültürün sosyal değerlerini daha çok içselleştirmiş olması, dolaylı utanmayı gençlerin daha az, yetişkinlerin daha fazla deneyimleneceği şeklinde yorumlanabilir. Öz-sevecenlik ise kişinin hem kendine hem de diğerlerine duyarlı olmasını gerektirir ve yaşla birlikte arttığı belirtilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Öz-sevecenliği yüksek olan kişilerin başkalarının yaşadığı sıkıntılara da aynı sevecenlikle yaklaşması beklenir. Bu çalışmada yetişkin bireylerde öz-sevecenliğin ve dolaylı utanmanın gençlerden daha yüksek çıkmasının açıklaması bu iki kavramın benzer özellikleri olabilir.

Öz-yargılama puanlarının yetişkinlerde daha yüksek çıkması akla gene toplum kurallarının yetişkinler tarafından içselleştirilmiş olduğunu getirmektedir. Kolektivist eğilimin bir sonucu olarak toplumumuzda 'ayıp' ve 'utanma' kavramlarının yetişkinler tarafından daha çok içselleştirilmiş olması bu bulguyu açıklıyor olabilir. Diğer yandan bu çalışmada yetişkinlerde bilinçlilik puanlarının üniversite öğrencilerinden yüksek bulunması da bilinçliliğin yaşla birlikte arttığını gösteren diğer çalışmaları desteklemektedir (Örn. Neff ve Vonk, 2009; Potter vd., 2014).

Araştırmada ayrıca öz-duyarlılığın yaşa bağlı olarak artacağı öngörülmüş ancak bulgular öz-duyarlılık puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir.

Neff ve arkadaşlarına göre yansıtıcı bilgelik, yaşla edinilen bir özelliktir ve öz-duyarlılıkla ilişkilidir (Neff ve Vonk, 2009). Yapılan bazı çalışmalarda öz-duyarlılık ve yaş arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Neff ve Vonk, 2009; Potter vd., 2014). Öz-duyarlılık çalışmalarının sayısı son yıllarda artmış olsa da araştırmaların büyük çoğunluğunda katılımcılar üniversite öğrencileri ve ergenlik çağındaki gençlerdir. Yetişkinler ile üniversite öğrencileri arasındaki öz-duyarlılık düzeyini inceleyen araştırma oldukça azdır. Çalışmaların sayısı arttıkça yaş faktörünün öz-duyarlılığa etkisi daha net yorumlanabilecektir.



### 5.3 Cinsiyet, Gelir Düzeyi ve Ebeveynin Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Dolaylı Utanma ve Öz-duyarlık ile İlişkisi

Araştırmada, kadınlarda dolaylı utanma puanlarının daha yüksek, erkeklerde ise öz-duyarlık puanlarının daha yüksek çıkacağı öngörülmüş ancak sonuçlar bu hipotezi doğrulamamıştır. Kadınların özeleştiriye ve ruminasyona daha açık olması (Neff, 2003a), öz yargıya da daha açık olduklarını ve erkeklerden daha az öz-duyarlı olduklarını akla getirmektedir. Diğer yandan aynı özellikler nedeniyle, dolaylı utanmanın da kadınlarda erkeklerden daha fazla olacağı öngörülmüştür. Ancak cinsiyete ilişkin gerek dolaylı utanma puanları gerekse öz-duyarlık ölçeği puanları, yapılan analiz sonuçlarına göre kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yaş grupları karşılaştırıldığında da her iki ölçeğin puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Öz-duyarlıkla ilgili alanyazında cinsiyete ilişkin bazı çalışmalar olsa bulgular tutarsızdır. Birtakım çalışmalarda üniversite öğrencisi erkeklerin kadınlara göre daha öz-duyarlı olduğu görülmüştür (Neff vd., 2005; Neff vd., 2008; Neff ve Vonk, 2009; Raes, 2010). Yarnell'in ABD örneklemini üzerinde yaptığı meta analizde de erkeklerin öz-duyarlığı kadınlara göre yüksek çıkmıştır. Diğer bazı çalışmalarda ise öz-duyarlıkta cinsiyet farkı bulunmamıştır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff vd., 2008; Iskender, 2009). Dolaylı utanmada cinsiyet farklarını inceleyen Uysal ve arkadaşları, dolaylı utanmada cinsiyet farkı olmadığını göstermiştir (Uysal vd., 2014). Çalışmamızın bulguları bu araştırmayla tutarlıdır.

Araştırmada, bir başka sosyo-demografik değişken olan gelir düzeyinin katılımcıların dolaylı utanma puanlarını ve öz-duyarlık puanlarını etkilemeyeceği öngörülmüştür. Bulgular bu öngörüğü desteklemiştir. Gerek dolaylı utanma puanları gerekse öz-duyarlık puanları, katılımcıların gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçları öz-duyarlık ile gelir düzeyi ilişkisini inceleyen önceki çalışmalarla tutarlıdır. Neff, çalışmalarında öz-duyarlık ile benlik saygısı (*self-esteem*) arasındaki farka sıklıkla değinmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Neff, Rude, vd., 2007). Neff'e göre benlik saygısı, bireyin kendini diğerleriyle karşılaştırıp üstün bulmasıyla ilgiliyken öz-duyarlık, bireyin kendine ve diğerlerine koşulsuz duyarlı olması anlamına gelir (Neff 2003a; 2003b). Yapılan bir çalışmada benlik

saygısı ile gelir düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, öz-duyarlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Neff, Rude vd., 2007). Dolaylı utanmanın gelir düzeyiyle ilişkisini inceleyen bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Araştırmanın dolaylı utanma ve öz-duyarlıkla test edilen son değişkeni ebeveynin eğitim düzeyidir. Nörotik mükemmeliyetçilik, yetersizlik düşüncesi ve anksiyetenin dolaylı utanma ile pozitif yönde ve öz-duyarlıkla negatif yönde ilişkisi başka araştırmalarda gösterilmiştir (Finn, 1975; Miller, 1987; Batson, 1991; Thornton, 2003; Neff, 2003b; Gilbert ve Procter, 2006; Hawk vd., 2011; Uysal vd., 2014; Orta, Uysal vd., 2016). Anne-baba tutumunun bu kişisel özelliklerde etkisi olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Deb ve arkadaşlarının araştırmasında düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin, çocuklarına başarılı olmaları için baskı yaptıkları ve bu çocuklarda anksiyete ve yetersizlik düşünceleri olduğu gösterilmiştir (2015). Türkiye’de yapılan bir araştırmada da aynı sonuçlar bulunmuştur (Cıvıl, 2008).

Bu araştırmada, ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça dolaylı utanma puanının artacağı ve öz-duyarlık puanının azalacağı öngörülmüş ancak analizler sonucunda katılımcıların her iki ölçek puanının da annenin ve babanın eğitim düzeyinden etkilenmediği bulunmuştur.

#### **5.4 Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları**

Son yıllarda öz-duyarlığın bireyin psikolojik iyi olma haline etkileri ile ilgili araştırmaların artmasıyla, bireylerin öz-duyarlık düzeylerini yükseltme çalışmaları yapan psikologların sayısı da artmaktadır. Öz-duyarlı olma bir kişilik özelliği gibi görülse de öğrenilebilen bir özelliktir. Öz-duyarlığın bileşenlerinden bilinçlilik (*mindfulness*) ile ilgili eğitimler ile başlayan bu süreç (MBSR; Kabat-Zinn, 1982) Segal ve arkadaşları tarafından Bilinçlilik Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ile klinik uygulamaya taşınmıştır (MBCT; Segal, Teasdale ve Williams, 2002). Araştırmalar, her iki uygulamanın da öz-duyarlığı arttırdığını göstermiştir (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007; Kuyken et al., 2010).

Öz-duyarlık çalışmalarının evrimsel nörobilim kanadının öncüsü Gilbert, Duyarlı Zihin Eğitimi (Compassionate Mind Training) adını verdiği programı klinik ortamda

uygulamış ve başarılı sonuçlar almıştır (Gilbert ve Procter, 2006). Gilbert daha sonra arkadaşlarıyla birlikte, öz-duyarlılığı arttırmayı amaçladığı Duyarlılık Odaklı Terapi'yi (Compassion Focused Therapy) gene klinik ortamda uygulamak üzere geliştirmiştir (CFT; Gilbert, 2010). Bu yöntem özellikle utanç ve özeleştirme düzeyleri yüksek olan hastaların kendini yatıştırma yeteneklerini ve özgüvenlerini yükseltmeyi amaçlamış ve başarılı olmuştur (Gilbert, 2010). Başka araştırmalar da yöntemin yeme bozuklukları, depresyon, utanç ve diğer ruhsal rahatsızlıklarda etkili olduğunu göstermiştir (Goss & Allan, 2010; Kelly, Zuroff, & Shapira, 2009). Neff ve Germer de (2012), Bilinçli Öz-duyarlılık (Mindful Self-Compassion) adını verdikleri ve hem klinik hem de klinik olmayan ortamlarda kullanmayı hedefledikleri bir eğitim tasarlamışlardır. Özellikle özeleştirme düzeyi yüksek bireyler için geliştirilen bu programın öz-duyarlılık, yaşam doyumu, bilinçlilik ve diğerlerine duyarlılık düzeylerini arttırdığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı görülmüştür (Neff ve Germer, 2012).

Öz-duyarlılık uygulamalarının özellikle stresi, özeleştiriyi ve utançı azaltma üzerine etkisi bu araştırmanın bulguları göz önüne alındığında dikkat çekmektedir. Dolaylı utanma ile öz-duyarlılık arasındaki negatif yönde ilişki, dolaylı utanma düzeyi yüksek bireylerin öz-duyarlılık prensiplerini uygulayarak bu rahatsızlık verici durumla başa çıkabileceğini yordamaktadır.

### **5.5 Çalışmanın Önemi, Sınırlılıkları ve Öneriler**

Bu araştırmanın bulguları, dolaylı utanma ile öz-duyarlılık arasındaki arasında bir ilişki olduğunu gösteren, yazarın bilgisine göre literatürdeki ilk çalışmadır. Dolaylı utanma ile ilgili çalışmalar Miller'ın 1987'deki araştırmasıyla başlasa da bu kavramın önemi yeni fark edilmiş, ilgili araştırmalar son yıllarda artmıştır ancak sayısı görece azdır. Öz-duyarlılığın Batı psikolojisine girişi de henüz 2000'li yılların başında sosyal psikoloji ve evrimsel nörobilim alanında yapılan çalışmalarla başlamıştır (Neff, 2003a, 2003b; Gilbert, 2005a). Dolaylı utanma üzerine ve öz-duyarlılık üzerine ayrı ayrı yapılan daha önceki çalışmalar her iki kavramla da bağlantılı birtakım değişkenleri test etmiş olsa da bu iki kavramın karşılıklı ilişkisinin negatif yönde anlamlı olduğunu ortaya koyan bu çalışma literatürde öncül bir niteliktedir.

Bu araştırma aynı zamanda dolaylı utanma ile öz-duyarlılığın alt ölçeklerinin ilişkisini ortaya koyarak dolaylı utanmanın bağlantılı olabileceği diğer değişkenleri de ortaya çıkarmıştır. Çalışmada bazı sosyo-demografik değişkenlerin dolaylı utanma ve öz-duyarlığa etkisi de test edilmiş olup literatüre bu konuda katkı sağlanmıştır. Ancak dolaylı utanmanın ve öz-duyarlılığın bağlantılı olabileceği din ve eğitim gibi diğer sosyoekonomik özelliklerin ilerideki araştırmalarda test edilmesinin bu kavramların daha iyi tanınmasına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemi, Dolaylı Utanma Ölçeği'nin ilk kez yetişkinlere uygulanmış olmasıdır. Daha önceki çalışmalarda üniversite öğrencilerine uygulanmış olan bu ölçek, bu çalışmada üniversite öğrencileri ile birlikte yetişkinlere de uygulanmış ve çalışma grubunun tamamı için güvenilirliğinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ileride yapılacak çalışmalarda Dolaylı Utanma Ölçeği'nin yetişkinlerde de kullanılabilmesine olanak sağlamıştır.

Bu araştırmanın başlıca sınırlılığı örneklem yanlılığıdır. Üniversite öğrencileri katılımcıları, 2016/2017 yılı akademik döneminde Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim gören öğrencilerden uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcı sayısının yüksek olması olumlu olsa da öğrencilerin bir tek üniversiteden seçilmesi araştırmayı sınırlandırmıştır. Yetişkin katılımcılar ise internet üzerindeki bir anket sitesini doldurmayı kabul eden 39-52 yaş grubudur. Katılımcılarda bu yaş aralığında olmaları ile en az lise mezunu olma şartı aranmıştır ve verdiklere bilgilerin doğru olduğu öngörülmüştür. Çalışmada erkek katılımcıların sayısı, kadınlardan oldukça azdır. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların daha geniş bir örnekleme tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmesi araştırmanın sonuçlarına destek sağlayabilir.

Tüm verilerin öz bildirim yoluyla toplanması da araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Katılımcıların anket ve ölçek yanıtlarının gerçek bilgileri yansıttığı öngörülmüştür. Ancak öz bildirim dayalı verilerin, sosyal istenirlik düzeyi yüksek olan katılımcıların yanıtlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların dolaylı utanmaya verecekleri öz-duyarlı/öz-duyarlı olmayan tepkilerini ölçebilecek gerçek hayat olaylarına dayalı deneysel müdahaleler ve davranış gözlemleri gibi kontrollü uygulamalar daha objektif bulgulara ulaşılmasını sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 01-10.
- Allen, A. B., Goldwasser, E., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion and well-being in the elderly. Durham, NC: Duke University
- Buss, A.H. (1990). Self-Consciousness and Social Anxiety. San Francisco: W.H. Freeman.
- Babcock, M. K. (1988). Embarrassment: A window on the self. Journal for the Theory of Social Behaviour, 18, 459-483.
- Barnett, M. A. (1987). Empathy and related responses in children. In N. Eisenberg ve J Strayer (Eds.), Empathy and its development (pp. 46–162). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Batson, C. D., Bolen, M. H., Cross, J. A., & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where is the altruism in the altruistic personality? Journal of Personality and Social Psychology, 50, 212-220.
- Batson, C. D. (1991). The altruism question. Toward a social-psychological answer. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D. (2011) Altruism in Humans. Oxford University Press, New York.
- Blatt, S. J. (1995). Representational structures in psychopathology. In D. Cicchetti ve S. Toth (Eds.), Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition, and representation, Vol. 6 (pp. 1-34). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion Focused Therapy to Counteract Shame, Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for Individuals With Social Anxiety. Journal of Contemporary Psychotherapy, 45(2), 89-98.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss, Vol. II. Separation. New York: Basic Books.
- Brown, B. R. & Garland H. (1971). The effect of incompetency, audience acquaintanceship and anticipated evaluative feedback on face-saving behavior. Journal of Experimental Social Psychology, 7, 490-502.
- Brown, B. (1999). Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within. Boston: Shambala.

- Cerit, Y. (2014). Sınıf öğretmenlerinin iş doyumunun örgütsel kolektivizm ve bireycilik ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 55-65.
- Chekroun, P., & Nugier, A. (2011). 'I'm ashamed because of you, so please, don't do that!': Reactions to deviance as a protection against a threat to social image. *European Journal of Social Psychology*, 41(4), 479-488.
- Cıvıl, Ş. (2008). İstanbul ili anadolu yakası Kadıköy ilçesinde bulunan resmi ve özel ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerine uygulanacak olan OKS sınavının öğrenciler üzerinde oluşturduğu sınav kaygısının incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul
- Cupach, W. R., & Metts, S. (1990). Remedial processes in embarrassing predicaments. In J. A. Anderson (Ed.), *Communication yearbook* (Vol. 13, pp. 353-364). Newbury Park, CA: Sage.
- Cupach, W. R., & Metts, S. (1994). *Facework*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cupach, W. R., Metts, S. & Hazleton, V. (1986). Coping with Embarrassing Predicaments: Remedial Strategies and Their Perceived Utility. *Language and Social Psychology*, 6, 181-200.
- Darwin, C. (1872) *The Expression Of Emotions in Man and Animals*, New York, Philosophical Library.
- Darwin, C. (1965) *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, Chicago, University of Chicago Press.
- Deb, S., Strodl S., Sun J., (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 5 No. 1, pp. 26-34. doi: 10.5923/j.ijpbs.20150501.04.
- de Waal, F. B. (1989). *Peacemaking among primates*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Drummond, H., & Osorno, J. L. (1992). Training siblings to be submissive losers: Dominance between booby nestlings. *Animal Behaviour*, 44, 881-893.
- Edelmann, R. J., & McCusker, G. (1986). Introversión, neuroticism, empathy, and embarrassability. *Personality and Individual Differences*, 7, 133-140.
- Edelmann, R. J. (1987). *The psychology of embarrassment*. Chichester, UK: Wiley.
- Edelmann, R. J. (1990). Embarrassment and blushing: A componentprocess model, some initial descriptive and cross-cultural data. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp. 205-229). Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behavior. *Psychological Bulletin*, 101, 91–119.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). *Empathy and Its Development*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Scaller, M., Miller, P., & Carlo, G. (1991). Personality and Socialization Correlates of Vicarious Emotional Responding. Faculty Publications, Department of Psychology. Paper 191.
- Feinberg, M., Willer, R., & Keltner, D. (2011). Flustered and Faithful: Embarrassment as a Signal of Prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0025403
- Fink, E. L. (1975) “An Empirical Analysis of Vicarious Embarrassment: A Study of Social Interaction and Emotion”, Unpublished doctoral dissertation, Wisconsin, University of Wisconsin-Madison.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005a). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 183-200.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Goffman, E. (1956) “Embarrassment and Social Organization”, *American Journal of Sociology*, 62/3, 264-271.
- Goffman, E. (1959) *The Presentation Of Self in Everyday Life*, Edinburgh, University Of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
- Goffman, E. (1967) *Interaction Ritual: Essays On Face To Face Behaviour*, New York, Anchor Books.

- Goss, K., & Allan, S. (2010). Compassion focused therapy for eating disorders. *International Journal Of Cognitive Therapy*, 3(2), 141–158.
- Gross, E., & Stone, G. P. (1964). Embarrassment and the analysis of role requirements. *American Journal of Sociology*, 70, 1-15.
- Hanh, T. N. (1997). *Teachings on love*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Hawk, S.T., Fischer, A.H., Van Kleef, G.A., (2011). Taking your place or matching your face: two paths to empathic embarrassment. *Emotion* 11, 502–513.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hoffman, M. L. (1982). The measurement of empathy. In C. E. Izard (Ed.), *Measuring emotions in infants and children* (pp. 279–296). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Hoffman, M., (2000). *Empathy and Moral Development*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., ve Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations*. New York: McGraw Hill.
- Imahori, T., & Cupach, W. (1991). A cross-cultural comparison of the interpretation and management of face: American and Japanese responses to embarrassing predicaments. Paper presented at the Conference on Communication in Japan and the United States, California State University, Fullerton.
- Irons, C., & Gilbert, P. (2005). Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: the role of the attachment and social rank systems. *Journal of Adolescence*, 28, 325–341.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Kabat-Zinn, J., & Chapman-Waldrop, A. (1988). Compliance with an outpatient stress reduction program: Rates and predictors of program completion. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 333–352.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., & Peterson, L. G. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Kabat-Zinn, J. (2003). “Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.” *Clinical Psychology: Science ve Practice* 10(2): 144-156.
- Kartarı, A. (2014). *Kültür, Farklılık ve İletişim*. İstanbul: İletişim.



- Kelly, K. M., & Jones, W. H. (1997). Assessment of dispositional embarrassability. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 10(4), 307-333.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301–313.
- Keltner, D. (1995). The signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 441-454.
- Keltner, D. (1996). Facial expressions of emotion and personality. In C. Malatesta-Magai ve S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, aging, and the lifecourse* (pp. 385-402). New York: Academic Press.
- Keltner, D., & Buswell, B. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, 10, 155-172.
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122, 250–270. doi: 10.1037/0033-2909.122.3.250
- Keltner, D., & Anderson, C. (2000). Saving Face for Darwin: The Functions and Uses of Embarrassment. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 9, No. 6 (Dec., 2000), pp. 187-192
- Kochanska, G. (1993). Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Child Development*, 64, 325-347.
- Krach, S., Cohrs, C.J., de Echeverria Loebell, N.C., Kircher, T., Sommer, J., Jansen, A., Paulus, F.M., (2011). Your flaws are my pain: linking empathy to vicarious embarrassment. *PLoS One* 6(4): e18675. doi:10.1371/journal.pone.0018675
- Krebs, D. (1975). Empathy and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 1134–1146.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.
- Leary, M. R., & Meadows, S. (1991). Predictors, elicitors, and concomitants of social blushing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 254-262.
- Leary, M. R., Rejeski, W. J., Britt, T., & Smith, G. E. (1994). Physiological differences between embarrassment and social anxiety. Manuscript submitted for publication, Wake Forest University, Department of Psychology.

- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lewis, M. (1992b). The self in self-conscious emotions. In D. Stipek, S. Recchia, & S. McClintic (Eds.), *Self-evaluation in young children*. Monographs of the Society for Research in Child Development 57 (1, Serial No. 226).
- Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 353-364). New York: Guilford Press.
- Lewis, M. (2003). The emergence of consciousness and its role in human development. In J. LeDoux, J. Debiec, & H. Moss (Eds.), (Vol. 1001, 1-29). New York: Annals of the New York Academy of Sciences. *The Self: From Soul to Brain*
- Lewis, M. (2011). *The Self-Conscious Emotions*. Encyclopedia of Early Child Development, United States of America: CEECD.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., et al. (2009). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage*, 49, 1849–1856.
- Marcus, D.K., Wilson, J.R., Miller, R.S., 1996. Are perceptions of emotion in the eye of the beholder? A social relations analysis of judgments of embarrassment. *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, 1220–1228.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- McKay, M., & Fanning, P. (1992). *Self-esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining your Self-esteem* (2nd edn). Oakland, CA: New Harbinger Publishers.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.
- Miller, R.S. (1979). *Empathic Embarrassment: Reactions To The Embarrassment Of Another*. Unpublished Doctoral Dissertation. Florida, University Of Florida.
- Miller, R. S. (1987). Empathic embarrassment: Situational and personal determinants of reactions to the embarrassment of another. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1061-1069.

- Miller, R. S. (1992). The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 190-198.
- Miller, R. S., & Leary, M. R. (1992). Social sources and interactive functions of embarrassment. In M. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 322-339). New York: Russell Sage Foundation.
- Miller, R. S., & Tangney, J. P. (1994). Differentiating embarrassment from shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 273- 287.
- Miller, R. S. (1996). *Embarrassment: Poise and Peril in Everyday Life*. New York: The Guilford Press.
- Miller, R. S. (2007). Is embarrassment a blessing or a curse? In: Tracy JL, Robins RW, Tangney JP, editors. *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. New York: Guilford Press; pp. 245–62.
- Modigliani, A. (1966). *Embarrassment and Social Influence*. Unpublished doctoral dissertation. University of Michigan.
- Modigliani, A. (1968). Embarrassment and Embarrassability. *Sociometry*, 31, 313-326.
- Modigliani, A. (1971). Embarrasment, facework, and eye contact: Testing a theory of embarrassment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 15-24.
- Müller-Pinzler, L. (2016). The social emotion of embarrassment: Modulations of neural circuits in response to own and others' social predicaments
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejittthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.

- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2),160-176.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2014). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness (pp. 121-140). In M. Robinson, B. Meier veamp; B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*. Advance online publication. DOI 10.1007/s12671-016- 0531-y.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Orta, İ. M., Uysal, A., Helvacı, E., Akbaş, G., Bryan, J. L. (2016). Dolaylı Utanma Ölçeğinin Amerika Örnekleminde Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*. 19 (37), 48-56.
- Parrott, W. G., Sabini, J., & Silver, M. (1988). The roles of self-esteem and social interaction in embarrassment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 191-202.
- Parrott, W. G., & Smith, S. F. (1991). Embarrassment: Actual vs. typical cases and classical vs. prototypical representations. *Cognition and Emotion*, 5, 467-488.
- Paulus, F.M., Müller-Pinzler, L., Westermann, S. & Krach, S. (2013). On the distinction of empathic and vicarious emotions. *Front.Hum.Neurosci.* 7:196. doi: 10.3389/fnhum.2013.00196
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116-143.

- Potter, R., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.
- Rameson, L.T., Morelli, S.A., & Lieberman, M.D. (2012). The neural correlates of empathy: Experience, automaticity, and prosocial behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(1), 235-245.
- Rockcliff et al. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132-139.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Sattler, J. M. (1965). A theoretical, developmental, and clinical investigation of embarrassment. *Genetic Psychology Monographs*, 71, 19-59.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261–269.
- Scherer, K.R., (2009). The dynamic architecture of emotion: evidence for the component process model. *Cognition and Emotion* 23, 1307–1351.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social psychology and self presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 80–102.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176.
- Shapiro, S. L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.

- Sharkey, W. F., & Stafford, L. (1990). Responses to embarrassment. *Human Communication Research*, 17, 315-342.
- Stocks, E.L., Lishner, D.A., Waits, B.L., Downum, E.M., 2011. I'm embarrassed for you: the effect of valuing and perspective taking on empathic embarrassment and empathic concern. *Journal of Applied Social Psychology* 41, 1–26.
- Sueda, K., & Wiseman, R. (1992). A cross-cultural study of embarrassment: The United States and Japanese cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 16, 159-174.
- Stueber, K. (2017) "Empathy", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2017 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL= <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/empathy/>>.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion and self-compassion: Exploration of utility as essential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37-44.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J.P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse=recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting ve Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Thornton, K. C. (2003). When the source of embarrassment is a close other. *Individual Differences Research*, 1(3), 189- 200.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004a). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103–125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, ve J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Uysal, A., Akbaş, G., Helvacı, E., & Metin, İ. (2014) “Validation And Correlates Of The Vicarious Embarrassment Scale”, *Personality And Individual Differences*, 60, 48-53.

- Vettesse, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480–489. Doi: 10.1007/s11469-011-9340-7
- Weinberg, M. S. (1968). Embarrassment: Its variable and invariable aspects. *Social Forces*, 46, 382- 388.
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*. Doi: 10.1080/15298868.2015.1029966

## EKLER

### Ek-1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Yaş: 18-24\_\_\_ 25-38\_\_\_ 39-52\_\_\_ 53-65\_\_\_

2- Cinsiyet: K\_\_\_ E\_\_\_

3- Eğitim durumunuz:

Lise mezunu\_\_\_ Üniversite öğrencisi\_\_\_ Üniversite mezunu\_\_\_  
Yüksek lisans/doktora\_\_\_

4- Sizin fikrinize göre ekonomik durumunuz:

Düşük\_\_\_ Orta\_\_\_ İyi\_\_\_ Çok iyi\_\_\_

5- Annenizin eğitim durumu:

Okur-Yazar\_\_\_ İlkokul terk\_\_\_ İlkokul Mezunu\_\_\_ Ortaokul  
Mezunu\_\_\_

Lise Mezunu\_\_\_ Üniversite Mezunu\_\_\_ Yüksek lisans/doktora\_\_\_

6- Babanızın eğitim durumu:

Okur-Yazar\_\_\_ İlkokul terk\_\_\_ İlkokul Mezunu\_\_\_ Ortaokul  
Mezunu\_\_\_

Lise Mezunu\_\_\_ Üniversite Mezunu\_\_\_ Yüksek lisans/doktora\_\_\_



## Ek-2 Dolaylı Utanma Ölçeği\*

### DOLAYLI UTANMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda, günlük hayatta rastlanabilecek, farklı görüşlere dayanan birtakım ifadeler yer almaktadır. Hiçbirinin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için sadece sizin görüşleriniz önemlidir. Lütfen ölçekte bulunan tüm ifadeleri değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği daire içine alınız.

Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1	Başkalarının aptal duruma düşmesi beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Toplum içinde birinin aptalca şeyler söyleyip rezil olmasından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Toplum içinde başkalarının küçük düşmesinden utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanların komik duruma düşmesinden utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Kurgusal karakterlerin (roman, film, tiyatro) utandırıcı duruma düşmesi beni de utandırır.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kalabalık bir ortamda herhangi biri hata yaparsa kendimi utanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendini rezil eden birini gördüğümde onun adına utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Toplum içinde kendini rezil eden birini izlemekten rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7

\*Uysal, Akbaş, Helvacı ve Metin (2014)

### Ek-3: Öz-duyarlık Ölçeği\*\*,\*\*

#### ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, günlük hayatta rastlanabilecek, farklı görüşlere dayanan birtakım ifadeler yer almaktadır. Hiçbirinin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için sadece sizin görüşleriniz önemlidir. Lütfen ölçekte bulunan tüm ifadeleri değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği daire içine alınız.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5

14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

\*Neff (2003b)

\*\*Ölçeğin Türkçeye Çevirisi: Akın, Akın ve Helvacı (2007)

#### **Ek-4 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu**

Çalışmanın Konusu:

Başkasının Yerine Utanma Duygusunun Bireyin Kendine Duyarlı Olması ile İlişkisinin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmada, bireylerin utanma duygusuna ilişkin eğilimlerini anlamayı amaçlıyoruz.

Her soruya vereceğiniz yanıt araştırmamız açısından son derece önemlidir. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, toplu olarak değerlendirilecektir.

Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz.

Veri toplama ve analiz sürecinin sonunda elde edilen bulgularla ilgili tüm sorularınız cevaplandırılacaktır.

Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için:

Lebriz Canpoyraz (lebriz.canpoyraz@gmail.com)

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler:**

Lebriz CANPOYRAZ

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Doğum yeri ve tarihi: İstanbul 13.11.1970

e-mail: [lebriz.canpoyraz@gmail.com](mailto:lebriz.canpoyraz@gmail.com)

### **Eğitim Bilgileri:**

Lisans (1989-1994) : Boğaziçi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (1981-1989) : Galatasaray Lisesi

### **Yabancı Diller ve Düzeyi:**

İngilizce : İleri düzey

Fransızca : İleri düzey

### **İş Deneyimi:**

2016-2017 : Üsküdar Üniversitesi PDB Asistan Psikolog

2011-2014 : Datagate A.Ş. Pazarlama Müdürü

1998-2011 : İSBİ A.Ş. Pazarlama ve İletişim Müdürü