



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EYLEM KİMLİKLEME DÜZEYİ İLE BİREYCİLİK-TOPLULUKÇULUK
BOYUTLARININ ÖZ-KONTROLÜ YORDAMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NUR BANU YILMAZ ARSLAN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR

AKSARAY 2022

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EYLEM KİMLİKLEME DÜZEYİ İLE BİREYCİLİK-TOPLULUKÇULUK
BOYUTLARININ ÖZ-KONTROLÜ YORDAMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NUR BANU YILMAZ ARSLAN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6(altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Nur Banu

Soyadı : YILMAZ ARSLAN

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Eylem Kimlikleme Düzeyi İle Bireycilik-Toplulukçuluk Boyutlarının Öz-Kontrolü Yordaması

İngilizce Adı: The Prediction Of Self-Control Of The Dimensions Of Individuality-Collaboration And Level Of Action Identification.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nur Banu YILMAZ ARSLAN

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Nur Banu YILMAZ ARSLAN tarafından hazırlanan “Eylem Kimlikleme Düzeyi İle Bireycilik-Toplulukçuluk Boyutlarının Öz-Kontrolü Yordaması” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR)

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi)

İmza

.....

Üye: (Prof. Dr. Ümit MORSÜN BÜL)

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi)

.....

Üye: (Prof. Dr. Hasan ATA K)

(Ölçme ve Değerlendirme, Kırıkkale Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 20/09/2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU



Canım Aileme

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince bana ayırdığı zaman, sunduğu destek ve verdiği emek için saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR hocama; veri toplama sürecimde bana destek sağlayan değerli Prof. Dr. Barbaros NALBANTOĞLU ve Öğr. Gör. Üzeyir ÖLMEZ hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde yanımda olan, maddi ve manevi destekleri ve fedakârlıkları ile bugünlere gelmemi sağlayan canım babam Sabri YILMAZ, canım annem Ülker YILMAZ ve canım ablam Hümeysra YILMAZ'a teşekkür ederim.

Hayatıma girdiği günden itibaren her girişimimi destekleyen, her işimi kolaylaştırmaya gayret eden ve yorulduğumda bana güç veren değerli eşim Kubilay ARSLAN'a teşekkür ederim.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EYLEM KİMLİKLEME DÜZEYİ İLE BİREYCİLİK-
TOPLULUKÇULUK BOYUTLARININ ÖZ-KONTROLÜ
YORDAMASI**

(Yüksek Lisans Tezi)

Nur Banu YILMAZ ARSLAN, AKSARAY 2022

ÖZET

Öz-kontrol bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, kendi benliğine ve çevresine uyumlu olabilecek şekilde denetlemesidir. Eylem kimlikleme bireyin eylemlerini anlamlandırması ve adlandırması sürecidir. Birey tarafından bir eylem, yüksek ya da düşük düzeyde kimliklenebilir. Yüksek düzeyde kimliklenen eylemler birey tarafından daha fazla önem arz ederken, düşük düzeyde kimliklenen eylemler birey için daha değersizdir. Bireycilik, bireyin biricik ve özerk olduğu kültür boyutudur. Bireyci kültürü benimseyen bireylerde bağımsızlık ön plandadır. Toplulukçuluk ise bireyin içerisinde bulunduğu gruba sadık ve bağımlı hissettiği kültür boyutudur. Toplulukçu kültürü benimseyen bireylerde ise karşılıklı bağımlılık ön plandadır. Kağıtçıbaşı'nın modelinde kültürlerin etkisiyle benlik yapılarının şekillendiği ve benlik yapılarının kültürel farklılardan etkilendiği savunularak Türk kültüründeki benlik yapıları; özerk, ilişkisel ve özerk ilişkisel olarak üç başlıkta ele alınmıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, eylem kimlikleme ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Araştırma grubunu Türkiye’de öğrenim gören 424’ü kadın, 124’ü erkek toplam 548 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Davranış Kimlikleme Formu ve Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği

kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, okudukları bölüm ve okudukları sınıf düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikiden fazla grupların karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi, ikili grupların karşılaştırılması için t-testi; değişkenler arasındaki yordama ilişkilerinin belirlenmesi için ise Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre öz-kontrol düzeyinin ve bireycilik toplulukçuluk alt boyutları olan ilişkisel benlik ile özerk ilişkisel benlik boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş, eylem kimlikleme düzeyinin ise cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı olarak farklılaşmadığı yalnızca eylem kimlikleme düzeyinin sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda eylem kimlikleme düzeyinin ve bireycilik toplulukçuluk alt boyutlarından özerk ilişkisel benliğin öz-kontrolü anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir.

Bilim Kodu: 10906

Anahtar Kelimler: öz-kontrol, eylem kimlikleme, bireycilik toplulukçuluk, özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk ilişkisel benlik.

Sayfa Adedi: 102

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

AKSARAY UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
THE PREDICTION OF SELF-CONTROL OF THE DIMENSIONS OF
INDIVIDUALITY-COLLABORATION AND LEVEL OF ACTION
IDENTIFICATION

(Master Thesis)

Nur Banu YILMAZ ARSLAN, Aksaray 2022

ABSTRACT

Self-control is that the individual controls his feelings, thoughts and behaviors in a way that can be compatible with his own self and environment. Action identity is the process of understanding and naming the individual's actions. An action can be identified high or low level by the individual. While high -identity actions are more important by the individual, low -identity actions are more worthless for the individual. Individualism is the cultural dimension where the individual is unique and autonomous. Independence is in the forefront of individuals who adopt individualist culture. Society is the culture dimension in which the individual feels loyal and dependent to the group in which he is located. Mutual dependence is in the forefront of individuals who adopt community culture. In the Kağıtçıbaşı model, it is argued that the self-structures of cultures are shaped and that they are affected by different self-structures, and self-requests in Turks; autonomous, relational and autonomous relational. In this context, the aim of this research is to reveal whether the

dimensions of social identification and individualism do not predict the self-control dimensions. The research group consists of 548 university students who are studying in Turkey and 424 women and 124 of them are male. In order to collect the data, short self-control scale, behavioral identity form and autonomous relationship self scale were used. In addition, the personal information form prepared by the researcher was used in order to determine the gender, the department they read and the class levels they read. In order to compare more than two groups in the analysis of data, one-way analysis of variance was T-test for comparison of binary groups; In order to determine the procedure relationships between the variables, Pearson Moments multiplication correlation coefficient and multiple regression analysis were applied. According to the results of the analysis, the level of self-control and individualism was found to differ according to gender and the autonomous relationships of the autonomous relationship with the sub-dimensions of the communityism were found to be significantly differentiated according to gender. According to the results of one -way analysis of variance analysis, individualism is found to be significantly differentiated in the numerical, verbal or equal weight departments of the action identity levels that do not differ significantly according to the departments of the students. In addition, the level of action identity, individualism communism dimensions and self - control of the oxencili did not see the fact that the octigates did not see. As a result of multiple regression analysis, it is seen that the level action identifcaiton and the autonomous relational self, one of the sub-dimensions of individualism and collectivism, significantly predict self-control.

Science Code: 10906

Key Words: self-control, action identification, individualism collectivism, autonomous self, relational self, autonomous relational self.

Page Number: 102

Supervisor: Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
İTHAF	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi	3
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.2.1. Alt Amaçlar	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	6
2.1.Öz-Kontrol	6
2.1.1. Öz-Kontrolün Gelişimi	8

2.1.2. Öz-Kontrol Kuramları	10
2.1.2.1. Öz-Kontrol Güç Kuramı.....	10
2.1.2.2. Öz-Kontrol Suç Kuramı	11
2.1.2.3. Öz-Kontrol İkili Sistem Yaklaşımları	12
2.1.3. Öz-Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar	13
2.2.Eylem Kimlikleme	16
2.2.1. Eylem Kimlikleme Kuramı.....	16
2.2.2. Kimlik Yapısı	17
2.2.3. Eylem Kimlikleme Kuramının Sayıltıları	18
2.2.4. Eylem Kimlikleme Kuramının Temel İlkeleri	18
2.2.5. Kimlikleme Düzeyini Belirleyen Etmenler	19
2.2.5.1. Davranışın Oluştığı Ortam	19
2.2.5.2. Davranışın Zorluğu	20
2.2.5.3. Kişinin Deneyimi	20
2.2.6. Başat Kimlik Düzeyinin Belirlenmesi.....	21
2.2.7. Eylem Kimlikleme ve Benlik Kavramı	21
2.2.8. Eylem Kimlikleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	22
2.3.Bireycilik Toplulukçuluk	25
2.3.1. Bireycilik Toplulukçuluk Boyutlarının Gelişimi ve Önemi	27
2.3.2. Bireycilik Toplulukçuluk Kavramının Alt Boyutları.....	27
2.3.3. Bireycilik Toplulukçuluk Boyutlarının Bireysel Bağlamı: Benlik Kurguları.....	29
2.3.3.1. Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın Benlik Kurgusu.....	31
2.3.4. Bireycilik Toplulukçuluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar	34
BÖLÜM III.....	37
YÖNTEM.....	37
3.1.Araştırmanın Modeli	37
3.2.Araştırma Grubu.....	38
3.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	38
3.3.Veritoplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği	39

3.3.3. Davranış Kimlikleme Formu	43
3.3.4. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği.....	44
3.4.Verilerin Analizi	45
BÖLÜM IV	46
BULGULAR VE YORUM.....	46
BÖLÜM V.....	54
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	54
5.1.Sonuç, Tartışma	54
5.2. Sonuçlar	62
5.3. Öneriler	63
5.3.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Öneriler	63
5.3.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler.....	63
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	76
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	77
EK-2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği	78
EK-3. Davranış Kimlikleme Formu.....	79
EK-4. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği	81
EK-5. Ölçek Kullanım İzinleri.....	83
EK-6. Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu.....	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri	38
Tablo 2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi Modeline Ait İyi Uyum İndeksleri.....	40
Tablo 3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi Modeline Ait İyi Uyum İndeksleri.....	42
Tablo 4. Eylem Kimlikleme Doğrulamalı Faktör Analizi Modeline Ait İyi Uyum İndeksleri.....	43
Tablo 5. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri	46
Tablo 6. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Tablosu	47
Tablo 7. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk İlişkisel Benlik Eylem Kimliklemenin, Öz-Kontrolü Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi	48
Tablo 8. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik ve Eylem Kimlikleme ile Öz Kontrolle İlişkin Coefficient Tablosu.....	49
Tablo 9. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik, Eylem Kimlikleme ve Öz Kontrol Cinsiyete Göre T Testi Ortalamaları	49
Tablo 10. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik, Eylem Kimlikleme ve Öz Kontrolün Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Tablosu	50
Tablo 11. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık Bölümlerine İlişkin ANOVA Betimsel İstatistikler Tablosu.....	51
Tablo 12. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık Bölümlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 13. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları.	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yetkinlik, Kişilerarası Mesafe Bağlamında Benlikler.....	32
Şekil 2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Standart Solution ve t Değerleri.....	41
Şekil 3. Öz-Kontrol Ölçeği Tek Boyutlu DFA Standart Solution ve t Değerleri	42
Şekil 4. Eylem Kimlikleme DFA Standart Solution ve t Değerleri.....	44

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

EKK: Eylem Kimlikleme Kuramı

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

DKF: Davranış Kimlikleme Formu

Ed.: Editör

Çev.: Çeviren

Vd.: Ve diğerleri

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren hazla sonuçlanan davranışları sürdürme, hazla sonuçlanmayan davranışları ise sonlandırma eğilimindedir. İnsanlar için hazzı ertelemek ya da istenmedik sonuçlarla yüzleşmek cazibeli değildir. Ancak insanların yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmeleri için kendileriyle ve çevreleriyle uyum içerisinde olmaları gerektiğinden davranışlarını her zaman haz odaklı seçebilmeleri olası değildir (Aksel, 2018). Bireylerin kendileriyle ve çevreleriyle uyuma ulaşabilmeleri için belirli koşullarda duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilmeleri gerekmektedir. Bireyin bu düzenlemeleri yapabilmesi için ise yüksek düzeyde öz-kontrole sahip olması gerekir.

Öz-kontrol bireylerin kendi ölçünlerine ve hedeflerine erişmek için duygu, düşünce ve davranışlarını biçimlendirmesi; kendi değerlerine ve toplumun değerlerine uyumlu hale getirebilmesi olarak tanımlanır ve bireyin benliği ve çevresi arasındaki adaptasyonu sağlamasında en etkili ve güçlü özelliğidir (Kara, 2016). Bireyin bir amaca ulaşmak için kendi eylemlerini kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve arzularını bir süreliğine öteleyebilmesini de ifade eder.

Öz-kontrol düzeyi bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Öz- kontrol düzeyi düşük olan ve yüksek olan bireylerin yaşam biçimleri arasında anlamlı farklılıklar vardır(Duyan, Gülden ve Gelbal 2012). Bireylerin öz-kontrol mekanizmasını etkin olarak kullanabilmeleri yaşamlarında; stresle başa çıkma, olumsuz etkiyi düzenleme (Aksel, 2018), baştan çıkarılmaya direnme, ahlaki standartlara uyma, sosyal beklentilere cevap verme (Demirel, 2017), davranış sorunlarını en aza indirme, akademik başarıyı artırma,

saldırganlık ve suç davranışlarını azaltma (Gottfredson ve Hirschi, 1990), öfke yönetimini sağlama ve en önemlisi benlik algısını geliştirme gibi pek çok etkiye sahiptir.

Eylem kimlikleme, bireylerin davranışlarını zihinlerinde yorumlaması, anlamlandırması ve adlandırması sürecidir. Eylem Kimlikleme Kuramı'na (EKK) göre eylem kimlikleri arasında hiyerarşik bir yapı vardır. Bireyler eylemlerini kimlikleme düzeylerine göre eylemlerini sürdürme ya da sonlandırma kararı alabilirler. Alt düzey kimlikler genellikle basittir, eylemin nasıl yapılacağını ve motor hareketleri içerir. Üst düzey kimlikler komplekstir, eylemi gerçekleştirenin amacını, maksadını ve eylemin neticelerini içerir (Uçar, 2016). EKK'nın asıl hedefi davranış ve düşünce arasındaki bu ilişkinin tabiatını ve işleyişini açıklamaktır (Ayyıldız Akyaz, 2017).

Bir toplumun yaşam biçimi olarak tanımlanan kültür insan davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynar (Özbakış, 2001). Kültür aynı zamanda benlik kavramının şekillenmesinde de etkilidir ve bu etkinin esas olarak kavramlaştırıldığı çerçeve bireycilik-toplulukçuluk boyutlarıdır (Kağıtçıbaşı, 2017). Toplulukçu kültürü benimsemiş bireyler kendilerini bir gruba ait hissederler. Aldıkları kararlarda, amaçlarında ve benimsedikleri değerlerde grubun ortak anlayış ve normlarının etkisi görülür. Toplulukçu bireyler grubun ihtiyaç ve beklentilerini şahsi menfaat ve çıkarlarından üstün görürler. Bireyci kültürü benimsemiş bireyler benmerkezci ve özerk olmaya önem verirler. Bireyci kültürde birey, toplumdan önce gelmektedir. Bu kültürde bireylerin aldıkları kararlar, amaçları ve benimsedikleri değerler, grubun ortak anlayış ve normlarına göre belirlenmez. Kağıtçıbaşı (2005), kültürlerin etkisiyle benlik yapılarının şekillendiğini ve benlik yapılarının kültürel farklılardan etkilendiğini belirtmiştir. Türk kültüründe benlik yapılarını; özerk, ilişkisel ve özerk ilişkisel olarak üç başlıkta ele almıştır.

Alanyazın incelendiğinde öz-kontrol bireylerin kültürleriyle yakından ilişkilidir. Kültür ve bireylerin öz-kontrol düzeyleri arasında ilişki vardır. Bu nedenle kültür boyutlarının bireylerin öz-kontrol düzeylerini yordayacağı düşünülmektedir. Eylem kimlikleme üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında eylem kimlikleme ve alkol bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bakımdan eylem kimlikleme ve öz-kontrol arasında ilişki olduğu alanyazından çıkmaktadır. Bu araştırmada öz-kontrolle ilişkili olabileceği düşünülen bireycilik toplulukçuluk boyutlarının ve eylem kimlikleme düzeyinin öz-kontrolü yordayıp yordamadığı araştırılacaktır.

Bireylerin duygu, düşünce ve davranış süreçlerinin seyrinde etkili olan eylem kimlikleme düzeyi ile bireycilik toplulukçuluk boyutlarının, öz-kontrol düzeyini yordadığı düşünülmektedir. Bu amaçla yapılacak araştırmanın problemi, amacı, alt amaçları, sayıltıları, sınırlılıkları ve bu araştırmayla ilgili tanımlar aşağıda verilmiştir.

1.1.Araştırmanın Problemi

Günümüzde gelişen teknoloji ve endüstriyelleşmenin etkisiyle yetişen neslin karakteristik özellikleri göz önüne alındığında gittikçe sağlıksız büyüyen ve kendi kontrolünü kaybeden bir nesle karşı karşıya kalındığı görülmektedir. Bu neslin özellikle ergenlerinde; artan psikolojik sorunlar, teknoloji ve oyun bağımlılığı, dürtülerle hareket etme gibi sorunlarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Twenge, 2018). Karşılaşılan bu sorunlar sonucunda bireylerde duygu, düşünce ve davranış denetimi olarak tanımlanan öz-kontrol ve öz-kontrolü etkileyen süreçler daha da önem kazanmaktadır. Öz-kontrol, kişinin içsel tepkilerini düzenleyebilme, bastırabilme ve engelleme yeteneği olmakla beraber aynı zamanda istendik olmayan davranışsal yönelimlerin önüne geçebilme ve haz odaklı davranmaktan kendini alıkoyabilme becerisidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bu bağlamda bireylerde öz-kontrol geliştiği takdirde karşılaşılan bu sorunların azalması beklenmektedir.

Diğer yandan bireyler bir araya gelerek toplumları oluşturmaktadır. Nitelik bakımından toplumlar bireylerden, bireyler de içerisinde bulundukları toplumdan etkilenirler. Sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplumlardan söz edebilmek için bu etkileşimin olumlu yönde olması gerekir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık; bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır. Bireylerde bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık boyutları birbirlerinden etkilenmektedir. Bu bağlamda ruhsal olarak sağlıklı bir bireyin bedensel ve sosyal yönden de sağlıklı olması olasıdır. Bireylerde ruh sağlığının korunması açısından öznel iyi oluş düzeyinin artması ve psikolojik sağlamlığa sahip olmak oldukça önemlidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Bireylerin kendi benliklerine ve çevrelerine uyum sağlayabilmeleri olarak tanımladığımız öz-kontrol kavramı, bireyde psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşu artırmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010; Gizir, 2007). Bu bağlamda bireylerde öz-kontrolün gelişmesi dolaylı yoldan bireysel ve toplumsal sağlığı olumlu yönde etkileyecektir.

Bu araştırmada öz-kontrol ve öz-kontrolü etkileyeceği düşünülen süreçler ele alınacaktır. Araştırmanın problemi eylem kimlikleme düzeyi ile bireycilik ve toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrol düzeyini yordayıp yordamadığını araştırmaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı duygu, düşünce ve davranış süreçlerinin seyrinde etkili olan eylem kimlikleme düzeyi ve kültürün birey üzerindeki etkilerini  er evelendiren bireycilik-toplulukçuluk boyutlarının; duygu, düşünce ve davranış denetimi olarak tanımlayabileceğimiz öz-kontrolü yordadığını ortaya koymaktır.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Katılımcıların eylem kimlikleme düzeyleri ve bireycilik toplulukçuluk boyutları öz-kontrol düzeylerini yordamakta mıdır?
2. Katılımcıların eylem kimlikleme düzeyleri, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz-kontrol düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Katılımcıların eylem kimlikleme düzeyleri, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz-kontrol düzeyleri sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Katılımcıların eylem kimlikleme düzeyleri, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz-kontrol düzeyleri öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın  nemi

Bu araştırma öz-kontrol ve öz-kontrolü etkileyeceği düşünülen eylem kimlikleme ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarını ele alacaktır. Bireylerin hayatında kritik etkilere sahip olan öz-kontrol kavramı, bireylerin düşünce ve davranış yapısındaki işleyişi açıklayan eylem kimlikleme kuramı ve kültürün birey üzerindeki etkilerini  er evelendiren bireycilik toplulukçuluk boyutları ile ilgili ayrı ayrı Türkiye’de sınırlı sayıda araştırma yapılmış olması ve bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkilendirildiği hiçbir araştırma yapılmamış

olması araştırmanın önemini ortaya koyar. Bu araştırma değişkenlerin ilk defa beraber çalışılmasıyla konuya yeni bir bakış açısı getirmek açısından da değer taşıyacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılacak olan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Davranış Kimlikleme Formu, Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği ve kişisel bilgi formuna katılımcıların içtenlik ve saydamlıkla cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada katılımcılar cinsiyet bakımından heterojendir. Kadın katılımcılar çoğunluktadır.

Araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü kriterler ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen veriler, seçilen örneklem grubunu temsil etmektedir.

Araştırmadan elde edilen veriler, araştırma grubunda bulunan birey sayısı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öz-kontrol: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını denetlemesidir.

Eylem Kimlikleme: Bireyin eylemlerini betimlemesi, anlamlandırması ve adlandırması sürecidir.

Bireycilik: Bireylerin biricik, özerk ve özgür oldukları kültür boyutudur.

Toplulukçuluk: Bireylerin bir gruba sadık ve bağımlı hissettikleri kültür boyutudur.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmaya konu olan öz-kontrol, eylem kimlikleme ve bireycilik toplulukçuluk boyutları ile ilgili kuramsal temel ve ilgili literatür yer almaktadır.

2.1. Öz-Kontrol

İnsanlar doğdukları andan itibaren içine doğdukları çevreyi anlamak ve bu çevreye uyum sağlamak için öncelikle kontrol edilme sonrasında kontrol sağlama ihtiyacı duyarlar. Bu kontrol başlarda dışsal bir etkiyle şekillense de ilerleyen zamanlarda içsel bir ihtiyaca dönüşür. Kişinin kendisine ve çevresine uyum sağlaması için kendisini değiştirmesi ya da adapte etmesi gerekir (Demirel, 2017). Kişinin kendi ölçünlerine ve hedeflerine erişmek için duygu, düşünce ve davranışlarını biçimlendirmesi; kendi değerlerine ve toplumun değerlerine uyumlu hale getirebilmesi olarak da tanımlanan öz-kontrol, kişinin çevresi ve benliği arasındaki adaptasyonu sağlamada en etkili ve güçlü özelliğidir (Kara, 2016). Öz-kontrol kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını duruma göre şekillendirmesi ve yönetmesidir (Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Twenge, 2005).

Tangney vd. (2004) göre öz-kontrol; kişinin içsel reaksiyonlarını düzenleyebilme, bastırabilme ve engelleme yeteneği olmakla beraber aynı zamanda istendik olmayan davranışsal yönelimlerini önleyebilme, haz odaklı davranmaktan kendini alıkoyabilme becerisidir. Öz-kontrol, bireylerin kendi başlarına ve toplum içerisinde sergiledikleri edimlerin belirlenmesinde oldukça etkindir. Öz-kontrol kavramı kişinin edimlerini

düzenlemesinde rol oynar, kişinin yaşamı ve yaşantıları üzerinde söz sahibi olabilmelerini sağlar.

Öz-kontrol bireyin kendisine ve çevresine zararlı olabilecek eğilim ve eylemleri baskılayacak bilinç düzeyinde bir güçtür (Kuhl, 2005). Bu bağlamda öz-kontrol bireyin toplumsal normlara ve ahlaki değerlere uyum sağlayabilmesini destekler. Toplumsallaşma sürecinde bireyin adaptasyonunu kolaylaştırır. Ayrıca bireyin benlik algısına ve yaşam doyumuna büyük ölçüde olumlu katkılar sunar.

Öz-kontrolün üç türü vardır (Rosenbaum, 1993). Birinci tür; onarıcı öz-kontroldür. Bireyin duygu ve düşüncelerini denetleyebildiği, bozulmalar ya da uyumsuzluklar varsa yeniden düzenleyebildiği; bireyin istikrar durumuna erişmesini kolaylaştıran türdür. Onarıcı öz-kontrol bireylerin yaşamlarında olağan düzeni aksatan(stres, ağrı vb.) tepkileri düzenlemeye yöneliktir (Boyalı, 2020). Kaygıyla baş etmede önemli bir işlevi vardır. İkinci tür; yenileyici öz-kontroldür. Bireyde değişime aracı olan eylemleri içerir ve bu durum bireyin dengesizlik yaşamasına sebep olur. Yenileyici öz-kontrol, bireylerin yaşamlarında yeni eylemlerin benimsenmesinde önem arz etmektedir. Diyetle başlama ve sürdürme, madde bağımlılığının sonlandırılması gibi durumlarda aktif olarak bireyin yeni düzene uyum sağlaması ve cazip gelen uyarıcıları reddetmesini kolaylaştırmaktadır. Üçüncü tür ise yaşantısal öz-kontroldür. Bilişsel kontrol sonucunda meydana gelen duygularla mücadele ederek bireyi kültür-sanat, spor gibi haz verici aktivitelere yönlendirmektedir (Boyalı, 2020). Bu öz-kontrol türü bireyin kendini geliştirmesi, yaşam doyumunu artırabilmesini ve kendini gerçekleştirebilmesini desteklemektedir.

Öz-kontrol seviyesi bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Öz-kontrolü düşük olan ve öz-kontrolü yüksek olan bireylerin yaşamlarında kayda değer farklılıklar vardır. Öz-kontrolü düşük olan bireylerin altı özelliği (Gottfredson ve Hirschi, 1990); dürtüleriyle hareket etme, zor ve karmaşık işlerden kaçınma, risk almaya meyillilik, zihinsel aktiviteler yerine fiziksel aktiviteleri tercih etme, çabuk sinirlenme ve suçlu hissetme, benmerkezcilik olarak belirtilmiştir. Yüksek öz-kontrole sahip bireylerde ise daha az sinirlenme ve suçluluk, daha iyi psikolojik ve sosyal uyum, akademik başarı, öznel iyi oluş ve zihinsel sağlık gözlemlenmiştir (Demirel, 2017). Öz-kontrolü yüksek bireyler davranışlarını belirlerken, toplumun normlarına ve kendi değerlerine hassasiyet göstererek başkalarına ve kendilerine zarar vermeyecek davranışları seçme eğiliminde olurlar. Öz-kontrolü düşük

bireyler ise kendi değerlerini oluşturmada ve toplumun değerlerini irdelemede haz odaklı yaklaşım sergilerler.

Literatür tarandığında öz-kontrol ile ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla yüksek öz-kontrolün birey ve toplum tarafından istendik davranışları artırdığı ve istenmeyen davranışları azalttığı görülmektedir (Ridder vd. 2012). Bu bağlamda öz-kontrol düzeyi, bireyin yaşam doyumu ve toplumsal düzen açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerde öz-kontrol düzeyinin yüksek olabilmesi için öz-kontrol gelişim sürecinin bilinmesi gerekmektedir. Aşağıdaki bölümde bireylerde öz-kontrolün gelişim süreci aktarılacaktır.

2.1.1. Öz-Kontrolün Gelişimi

Gottfredson ve Hirschi (1990)'ye göre öz-kontrol gelişimi bireylerin çocukluk çağlarında başlayan bir süreçtir. Bireylerin yaşamlarının ilk sekiz-on yılında öz-kontrol becerisine dair kazanımlar büyük oranda tamamlanmaktadır. Bu gelişim sürecinde çocuğun ebeveynleri ve sosyalleştiği çevreler(okul, arkadaşlar vb.) aktif rol oynar. Ebeveynlerin sergiledikleri tutarlı ve olumlu tutumlar bu gelişim sürecini olumlu etkilemektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuğun sosyalleşmesini desteklemesi, toplumsal ve ahlaki değerlere göre çocuğun eylemlerine dönüt ve pekiştireç vermesi, öz-kontrol gelişim sürecini olumlu etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuğun sosyalleşmesine uygun desteği sunmaması ise öz-kontrolün yetersiz gelişimine sebep olmaktadır (Mathna, 2017). Bu süreçte çocuğun duygusal bağının kuvvetli olduğu ebeveyn tarafından; sergilediği uygun olmayan davranışlarının reddedilmesi ve uygun bir disiplin anlayışının geliştirilmesi önem arz etmektedir (Higgins, 2001).

Kopp(1982)'un gelişimsel modeline göre öz-kontrolün temelleri yaşamın ilk üç aylık döneminde bebeğin dış dünyadan gelen uyaranlara verdiği tepki ve reflekslerin düzenlenmesi, ihtiyaçlarının(beslenme, uyku, bakım vs.) giderilmesi ile atılır. Bebek geçirdiği yaşantılar sonucu çevreye yüklediği anlam ve oluşturduğu şemalarıyla kendi duygularını ve bilişsel süreçlerini kontrol edebilmeye başlar ve bakıcısının sağladığı denetimi içselleştirmeye başlar (Tercanlı Metin, 2013).

Üç aydan on iki aya kadar olan dönemde bebek istemli motor hareketlerde bulunur ve davranışlarının sonucunda karşılaştığı durumlara göre davranışı sürdürür ya da sonlandırır. On iki ay ile on sekiz ay arasında bebekte motor beceriler ve bilişsel beceriler gelişir ve

bunun sonucunda amaçlı davranışlar sergilemeye başlar. Bu dönemde bebek çevreden aldığı talepleri fark eder ve bu talepler doğrultusunda tepki ve hislerini şekillendirmeye çalışır. Kontrol olarak adlandırılan bu dönem öz-kontrolü geliştirmede önemli süreçleri barındırır.

Yirmi dört aydan sonra sembolik düşünme ve bilişsel gelişimin ilerlemesiyle birlikte çocuk; davranışlarını istek üzerine ertelemeye, denetim altında olmaksızın talep ve beklentilere uygun davranmaya başlamaktadır (Tercanlı Metin, 2013). Bu dönem öz-kontrol gelişiminin minimum düzeyde gözlemlendiği dönemdir.

Otuz altı aydan sonrasında ise öz-kontrol kavramı belirgin şekilde ele alınabilir. Bu dönemde çocukta gelişen bilişsel becerilerin etkisiyle(sorun çözme, neden-sonuç ilişkisi kurma vb.) davranışlarını talep ve beklentilere göre şekillendirebilmekte, kendi isteklerine öncelik vermekten vazgeçebilmekte ve uygun zaman gelene kadar isteklerini erteleme davranışı sergileyebilmektedir. Bu dönemde hızla gelişen bilişsel beceriler, dil becerileri, sosyal beceriler öz-kontrolün gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Kopp, 1982). Öz-kontrolün gelişim süreci ilerleyen yıllarda da devam etmesine karşın en hızlı gelişim gösterilen dönemin erken çocukluktan orta çocukluğa kadar geçen dönem olduğu bilinmektedir.

Öz-kontrolün olumlu ya da olumsuz yönde gelişmesine etki eden durumlar vardır: Bireysel farklılıklar, mizaç, kişilik özellikleri, cinsiyet, ebeveyn davranışları, aile içi atmosfer, ailenin sosyoekonomik düzeyi. Gottfrenson ve Hirschi(1990), öz-kontrol teorilerinde etkisiz, denetimsiz ve disiplinsiz anne-babalığın düşük öz-kontrolün temel nedeni olduğunu belirtmişlerdir. Öz-kontrolün geliştiği yıllarda anne-babanın çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgilenmesi, denetlemesi, olumsuz durumları fark ettiğinde müdahale etmesi gereklidir. Aksi takdirde çocuk, denetim olgusunu içselleştirememektedir. Öz-kontrol gelişimini engelleyen en önemli etmenlerden birisi çocuk yetiştirme tutumlarıdır (Erkan (2010)'dan ed. Temel, 2020). Çocuk yetiştirme tutumları ise kültürden, anne-babanın yetiştirilme biçiminden, aile içi iletişimden, ailenin sosyoekonomik düzeyinden, ailenin eğitim durumundan, çocuğun yaşı, kardeş sayısı ve cinsiyeti gibi durumlardan etkilenmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2005). Öz-kontrol gelişiminde cinsiyet farklılığı ele alındığında kızların öz-kontrol düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur ve yaş faktörü ele alındığında yaş olarak daha büyük olan çocukların öz-kontrol seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tercanlı Metin, 2013).

Yüksek öz-kontrolün sağlanması için motivasyon önkoşuldur. Ebeveynlerle güvenli bağlanma, aile içi olumlu iklim, ebeveyn sıcaklığı ve içtenliği, olumlu duygu ve düşüncelerin ifadesi, olumlu davranışların pekiştirilmesi, özerkliği teşvik edici tutumlar sınır koyma davranışı, fiziksel güç içermeyen disiplin vb. etkilidir (Tercanlı Metin, 2013).

2.1.2. Öz-Kontrol Kuramları

Doğası gereği sosyal bir varlık olan insan, doğduğu andan itibaren diğer insanlarla iletişim kurma, aynı ortamı paylaşma, ortak paydalar bulma kısaca sosyalleşme gereksinimindedir. Sosyalleşme, insanın yaşamı boyunca içinde bulunduğu ailenin, akrabaların, okul çevresinin, arkadaşlıklarının, içine girdiği her ortamın kısaca toplumun; normlarını, gelenek ve göreneklerini öğrenme ve uyum içerisinde yaşayabilme sürecidir (Erkal, 2006). İnsanın toplum içerisinde var olabilmesi için toplumun belirlediği normlara, yasalara, dini ve ahlaki değerlere, örf, adet ve geleneklere uyum sağlaması gerekliliği; insanda davranışlarını kontrol edebilme ve düzenleyebilme ihtiyacını doğurmuştur (Baumeister ve Alquist, 2009). Bu ihtiyacın sonucunda bireyin psikolojik uyumu ve toplumsal uyumu için oldukça önemli olan öz-kontrol mekanizması araştırmalara konu olmuştur.

Bu konudaki literatür incelendiğinde öz-kontrole ilişkin çalışmaların üç başlıkta toplandığı görülmektedir: Öz-Kontrol Güç Kuramı, Öz-Kontrol Suç Kuramı ve Öz-Kontrol İkili Sistem Yaklaşımları. Aşağıda belirtilen kuramların sayıltıları yer almaktadır.

2.1.2.1. Öz-Kontrol Güç Kuramı(Egonun Tükenmesi):

Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice (1998), oluşturduğu öz-kontrol güç kuramına göre öz-kontrol sınırlı ve tükenebilir bir kaynaktır. İnsanlar öz-kontrolü sağladıklarında hazzı geciktirmek, isteklerini ertelemek, dürtüsel davranışlarını denetim altına almakla birlikte kendi standartlarına ve çevresine adaptasyonu üst düzeye çıkarabilmek için kendisine engeller koymaktadırlar. Bu kontrolü sağlayabilmek için ise güç ve dayanıklılık gerekmektedir. Modele göre kullanılan bu güç belirli bir alana yönlendirildiğinde diğer alanlar için daha az öz-kontrol gücü kalmaktadır.

İnsanlar kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalıştıklarında çaba sarf ederler ve bu çaba öz-kontrol gücünün azalmasına sebep olur. Başka bir durumu kontrol

altına almak gerektiğinde ise insanlardaki gücün ve dayanıklılığın azaldığı görülür (Çelik Özden, 2013). Baumeister vd. (1998) göre öz-kontrol gücünün tüketimi ego tüketimi anlamına gelmektedir. Öz-kontrol mekanizmasının egoyla ortak bir amaçta ilerlediği ve denetimi sağlamak için harcanan gücün zamanla tükendiği savunulmaktadır. Zamanla azalan bu gücün yeniden kullanılması için deşarj olması gerekmektedir. Gücün yenilenmesi için ise kişiden kişiye değişebilecek birçok yol vardır ancak öncelikli olarak uyku önerilmektedir. Yorgun ve dinlenememiş bir beden ve zihnin gücü toparlaması olanaksızdır.

Araştırma sonuçlarına göre kan şekerinin düşük olmasının öz-kontrol düzeyini etkilediği bulunmuştur (Kara, 2016). Kan şekeri yükseltildiğinde öz-kontrol düzeyinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Kişinin hoşuna gidecek sürprizlerle karşılaşması, mutlu olduğu aktiviteleri yapması da psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğinden öz-kontrol kaynağını yenilediği tespit edilmiştir (Kara, 2016).

2.1.2.2. Öz-kontrol Suç Kuramı:

Öz-kontrol suç kuramını oluşturan Gottfredson ve Hirschi(1990), suçluların suça konu olan davranışlarını inceleyerek öz-kontrol mekanizmasıyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda suçlular tarafından suça konu olan davranışların gerçekleştirilmesini düşük öz-kontrol düzeyiyle açıklamışlardır. Suça konu olan davranışlarda bireylerin dürtülerini kontrol edemedikleri ve haz odaklı davrandıkları ortaya çıkmıştır (Hirschi, 2004). Suça konu olan davranışları gerçekleştiren suçluların yaş grupları incelendiğinde suç davranışlarının geç çocukluk döneminde ortaya çıkmaya başladığı ve ilerleyen yaşlarda da devam ettirildiği görülmüştür (Hirschi, 2004). Bu durum bireylerin öz-kontrol becerisini ergenlik öncesi dönemde kazandığını göstermektedir. Suçlular suça konu olan davranışları gerçekleştirirken emek vermeden, sabretmeden; en kısa yoldan isteklerine ulaşmayı hedeflemektedirler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Bu durum anlık olarak tatmin sağlasa dahi sonuçları bireysel ve toplumsal olarak olumsuz olmaktadır (Bucak, 2021).

Öz-kontrol suç kuramına göre, öz-kontrol düzeyini belirleyen en etkili kaynaklar ebeveynler ve çocuğa bakım veren kişilerdir. Kuramcılara göre ebeveyn tutumları çocukların öz-kontrol düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Aşırı hoşgörülü ebeveyn

tutumlarında çocukların öz-kontrol düzeylerinin gelişmediği ve problemlerin daha çok olduğu saptanmıştır. İlgisiz ebeveyn tutumlarında da çocuklar, uygun ya da uygunsuz davranışlarına dönüt alamadıklarından öz-kontrol gelişimleri olumsuz etkilenmektedir (Kaçar, 2022). İdeal olan ebeveyn tutumuysa çocuğa doğru model olan, çocuğun sosyalleşmesini destekleyen ve davranışlarına uygun ya da uygunsuz oluşuna göre dönüt sağlayıp pekiştireç veren demokratik bir tutumdur.

2.1.2.3. Öz-kontrol İkili Sistem Yaklaşımları

Literatür incelendiğinde birçok ikili sistem yaklaşımı olduğu ancak ikili sistem yaklaşımlarından iki tanesinin daha çok ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan birinci olarak Sıcak/Soğuk Sistem Modeli (Metcalf ve Mischel, 1999), ikinci olarak ise Sistem I/Sistem II Modeli (Kahneman, 2015) ele alınacaktır.

Sıcak/Soğuk sistem modelinde Metcalf ve Mischel (1999); bireylerin anlık arzularına direnç gösterebilmeleri için duygusal ve bilişsel sistemlerini nasıl dengede tutabileceklerini ortaya koymuşlardır. Kurama göre bireyler anlık arzularına karşı gelebilmeleri için duygusal ve bilişsel sistemlerini dengede tutmayı başarmak durumundadırlar. Kurama göre duygusal boyut sıcak sistemle eşleşmekte, bilişsel boyut ise soğuk sistemle eşleşmektedir. Sıcak sistem; duygusal, basit, refleksif ve hızlı tepkileri barındırır. Sıcak sistemde uyarıcı kontrolü aktiftir. Soğuk sistem ise; bilişsel, karmaşık yansıtıcı ve yavaş tepkileri barındırır. Soğuk sistemde öz-kontrol aktiftir. Bireylerin doğru anlarda istedik tepkileri verebilmeleri için bu iki sistemi de dengeli kullanmaları gerekmektedir (Metcalf ve Mischel, 1999).

Sistem I/Sistem II modelinde Kahneman(2015); diğer sistem yaklaşımlarındaki mantığa benzer olarak bireylerin davranışlarını seçerken iki zıt kutup arasında kaldıklarını ve kontrol mekanizmalarını bazı durumlarda kullanıp bazı durumlarda devre dışı bıraktıklarını savunmaktadır. Bu modele göre Sistem I; bireyin az emekle elde edebileceği, kontrol gerektirmeyen ve hızlı bir şekilde çalışan daha çok duygusal boyutlu bir sistemdir. Sistem II; Bireyin çaba göstererek ulaşabileceği, kontrol gerektiren ve yavaş bir şekilde çalışan daha çok bilişsel boyutlu bir sistemdir. Bireylerde bu iki sistemin uyum içerisinde çalışması gerekmektedir (Kahneman, 2015).

Sonuç olarak öz-kontrol kavramı araştırmacılar tarafından farklı kuramlarla açıklansa da kuramların ortak görüşlerine rastlanmaktadır. Ortak görüş olarak bireylerin bazı

durumlarda hazzı erteleyebilmeleri ve davranışlarını denetleyebilmeleri bu bağlamda öz-kontrolü sağlayabilmeleri gerekmektedir. Aşağıda öz-kontrol ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.3. Öz-Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Shoda, Mischel ve Peake (1990), yaptıkları araştırmada ergenlerin öz-kontrol düzeyleri ve kurdukları kişilerarası ilişkilerin arasındaki bağı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yüksek öz kontrole sahip ergenlerin kişilerarası ilişkilerde başarılı olduğu, duygularını ve düşüncelerini doğru iletebildikleri ve psikolojik sağlamlıklarının da yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Benzer olarak yapılan diğer bir araştırma sonucuna göre yüksek öz-kontrol düzeyine sahip bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmede başarılı oldukları ortaya konulmuştur (Kieras, Tobin, Graziano ve Rothbart, 2005).

Todd, Horner ve Sugai (1999), yaptıkları çalışmada ilkökul öğrencilerinde istenen davranışları çoğaltma istenmeyen davranışları ise azaltma hedefiyle öğrencilerin öz kontrol düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda öz-kontrol düzeyi yüksek olan öğrencilerin istenen davranışlar sergiledikleri, öz-kontrolü düzeyi düşük olan öğrencilerin de istenmeyen davranışları sergiledikleri görülmüştür.

Pratt ve Cullen (2000), yaptıkları araştırmada problemli davranışlar ile öz kontrol arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaları sonucunda öz kontrol ile problemli davranışlar arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır; problemli davranışlara düşük öz-kontrolün sebep olduğu ve yüksek öz-kontrollü bireylerde problemli davranışların görülmediği sonucuna varılmıştır.

Turner ve Piquero (2002), yaptıkları araştırmada öz-kontrol ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kadınlardaki öz-kontrol düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir araştırma da yine kadınların öz kontrol düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün cinsiyet açısından değerlendirildiği bir diğer çalışmada erkek öğrencilerdeki öz-kontrol düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu belirtilmiştir (Boyalı, 2020).

Sussman, McCuller ve Dent (2003), yaptıkları araştırmalarında dezavantajlı grupta yer alan gençlerde öz-kontrolün, kişilik bozuklukları, madde kullanımı ve belirli demografik

değişkenlerle olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz kontrolle madde kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Unnever ve Cornell (2003), yaptıkları araştırmalarında yetersiz düzeyde öz-kontrolü olan ve DEHB sahip ortaokul öğrencileriyle çalışmışlardır. Öğrencilerdeki bu dezavantajların zorbalığa maruz kalma ile ilişkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda öz-kontrolün zorbalığa maruz kalmayı etkilediği görülmüştür.

Tangney vd. (2004), yaptıkları araştırmada yüksek öz-kontrol düzeyine sahip kişilerde tütün bağımlılığı, alkol tüketimi ve yeme bozuklukları gibi durumlara daha az rastlandığı saptanmıştır. Yine yüksek öz-kontrole sahip bireylerin tütün bağımlılığından arınma kararında ve sürdürülmesinde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Muraven, 2010).

Türkeş (2004), yaptığı araştırmada öğrencilerin sapkın davranışlarının nedeni olarak öz-kontrol düzeyleri ve ebeveyn çocuk ilişkileri olduğunu öne sürmüş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sapkın davranışlar gösterme sıklığı ile öz-kontrol düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sapkın davranışlar sergileyen öğrencilerin öz-kontrol düzeylerinin düşük olduğunu ve yüksek öz-kontrole sahip öğrencilerin sapkın davranışlar gösterme sıklığının düşük olduğunu tespit etmiştir.

Kim, Namkoong, Ku ve Kim (2008), yaptıkları araştırmalarında online oyun bağımlısı olan bireylerde öz-kontrolü ve bazı değişkenleri(narsistik k.b., öfke) incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz-kontrol ile online oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda düşük düzeyde öz-kontrole sahip bireylerin yüksek düzeyde online oyun bağımlılığı geliştirdikleri görülmüştür. Yüksek düzeyde öz-kontrolü olan bireylerin ise online oyun bağımlılığı gerçekleştirmedikleri düşünülmektedir.

Duyan vd. (2012), yaptıkları araştırmada öz-kontrol, genel erteleme eğilimi ve sosyal medya bağımlılığı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz-kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin genel erteleme eğiliminin az olduğu görülmüştür. Bu bağlamda öz-kontrol düzeyi ile genel erteleme eğilimi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca genel erteleme eğilimi az olan bireylerde de sosyal medya bağımlılığının az olduğu saptanmıştır.

Kalecik (2016), yaptığı araştırmada yetişkinlerde öz-kontrol ve bazı diğer psikolojik faktörlerin internetin ve akıllı telefonun problemlili kullanımını yordayıp yordamadığını

incelemiştir. Araştırma sonucunda yetişkinlerde öz-kontrol düzeyinin, internetin ve akıllı telefonun problemli kullanımını yordadığı saptanmıştır.

Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan Saydam (2017), yaptıkları araştırmada aile gelir düzeyi düşük olan ortaokul öğrencilerinde öz-kontrol, olumsuz yaşam durumları ve problemli davranışlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin olumsuz yaşam durumlarına maruz kalma oranları ile öz-kontrol düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin olumsuz yaşam durumlarına maruz kalma oranları arttıkça öz-kontrol düzeyinde düşüş olduğu saptanmıştır. Ek olarak öz-kontrol düzeyi ile problemli davranışlar sergileme arasında da negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin düşük öz-kontrole sahip olmaları, problemli davranışlar sergileme eğilimlerini arttırmaktadır.

Bunch, Iratzoqui ve Watts (2018), yaptıkları araştırmada çocuk istismarı ve suç davranışı sergilemenin öz-kontrolle bağlantısını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda çocuk istismarının yetersiz öz-kontrol düzeyi ile açıklanabileceği saptanmıştır.

Orkibi ve Ronen (2019), yaptıkları araştırmalarında ergenlerdeki öz-kontrol becerisini saldırganlık ile alakalandırırken mutluluk ve zaman görüncesini aracı olarak ele almışlardır. Araştırma sonucunda öz-kontrolün kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu ve kadınların saldırgan davranışları daha az sergiledikleri görülmüştür. Erkeklerin ise öz-kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu ve saldırgan davranışlara yönelimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Niu ve ark. (2020), çalışmasında anne-babanın kontrolsüz telefon kullanımında, ergenlerde öz kontrol ve anne-babanın çocukla ilişkisinin rolü araştırılmıştır. Araştırmada anne-babanın mekân ve koşullardan bağımsız ve çevreye duyarsız bir biçimde sürekli cep telefonu kullanımlarının ergen bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda anne-babanın kontrolsüz cep telefonu kullanımıyla ergenlerin kontrolsüz cep telefonu kullanımları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki öz-kontrolü düşük ergenlerde daha yüksek oranda gözlemlenmiştir.

İncekara (2021), yaptığı araştırmada yetişkinlerde heyecan arama ile kumar bağımlılığı ve öz-kontrol arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yetişkinlerde heyecan arama eğiliminin öz-kontrol ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, öz-kontrol ile kumar bağımlılığı arasında ise anlamsız bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre bireylerde istendik duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkmasında yüksek öz-kontrol etkilidir. Bu araştırmanın diğer bir konusu da eylem kimliklemedir. Öz-kontrol ve eylem kimlikleme kuramları birbirinden ayrı geliştirilse de iki kuram da bireylerin duygu, düşünce ve davranış süreçlerinde etkilidir. Aşağıda eylem kimlikleme kuramı, kuramın sayıltıları, ilkeleri ve eylem kimlikleme sürecinde etkili olan faktörler aktarılacaktır.

2.2. Eylem Kimlikleme

2.2.1. Eylem Kimlikleme Kuramı

Bireyler günlük yaşamlarında birçok eylemde bulunurlar ve bulundukları bu eylemlerde bir amaç gütmektedirler. Yapılan bu eylemlerin her birey için amacı ve anlamı farklı olarak ifade edilebilir. Örneğin, ‘ders çalışma’ eylemi bir birey için ‘bilgi edinme’ olarak görülürken diğer bir birey için ‘kendini geliştirme’ diğer bir birey için ise ‘sınavlardan geçme’ olarak anlamlandırılabilir. Bireylerin yapmakta oldukları eylemlerle ilgili bilişsel tasarımlarını sözel olarak ifade etmeleri eylem kimlikleme olarak tanımlanır (Vallacher ve Wegner, 1987). Başka bir deyişle eylem kimlikleme; bir kimsenin yapmakta olduğu eylemi zihninde yorumlaması, anlamlandırması ve adlandırması sürecidir. Bir kişiye ‘Ne yapıyorsun?’ sorusu sorulduğunda, kişinin yaptığı eyleme yönelik algı ve yorumlamaları sonucu verdiği cevapla kişi eylemini kimliklemiş olur. Kurama göre kişinin zihninde yaptığı eyleme yüklediği anlam o eylemin kimliğini oluşturur.

EKK’ya göre kişiler yaşamları boyunca sürekli eylem halindedirler ve bu süreçte kişilerin gözlenebilen beden hareketleri eylem akışını oluştururken gözlenemeyen duygu ve düşünceleri ise eylem kimlikleme akışını oluşturur. Kuramın ele aldığı temel soru kişilerin eylem akışları ile eylem kimlikleme akışları arasında tutarlılık olup olmadığıdır. Bir başka deyişle insanların belirli bir eylemde bulunurken yaptıkları şeyle yaptıklarını zannettikleri şeyin aynı olup olmadığını araştırır. Bunun yanında kuram şu sorulara da cevap vermeye çalışır (Öğülmüş, 1991): “Bir eylem nasıl ve ne olarak kimliklenebilir? Bir eylemin kimliği o eylemi nasıl etkilemektedir? Eylemin kendisi eylem kimliklemeyi nasıl etkilemektedir? Eylem kimlikleme ile bireyin benlik kavramı arasında nasıl bir ilişki vardır? Eylem kimlikleme açısından bireysel farklılıklar var mıdır? Varsa bunların olası nedenleri

nelerdir?”. Eylem kimlikleme kuramının temel amacı düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin doğasını ve işleyişini açıklamaktır (Ayyıldız Akyaz, 2017).

Eylemler ve eylemlerin kimlikleri arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu nedenle; eylemin kendisi, bir kişinin o eylemini nasıl kimlikleyeceğini etkileyebildiği gibi, eylemin kimlikleniş biçimi de o eylemin yönünü değiştirmesinde ya da aynı yönde devam etmesinde etkili olabilmektedir (Öğülmüş, 1991). Eylemler tek bir kimlikle nitelenebilecek değişmez bir yapıya sahip değildir. Bireyler eylemlerini çok değişik biçimlerde betimleyebilir ve kimlikleyebilirler. Kişinin bir eylemi gerçekleştirdiğinde o eylemi kimliklendirmesinde etkili olan faktörlerden birisi, kişinin gerçekleştirdiği o eylemle ilgili algısıdır (Turhan ve Şengür, 2015). Vallacher ve Wegner(1987) normal sözcük dağarcığına sahip olan bir kişinin, gözlenebilir her eylemi değişik şekillerde betimleyebilme ve kimlikleyebilme yetisine sahip olduğunu belirtir. Ancak kurama göre kişiler eylemlerini kimliklerken o anki durumlarına uygun olan tek bir kimliği seçme eğilimindedirler. Kurama göre bu kimlik seçiminin nasıl yapıldığının anlaşılması için kimlik yapısının incelenmesi gerekir.

2.2.2. Kimlik Yapısı

EKK’ya göre eylemlere verilen kimlikler hiyerarşik bir yapı oluşturmaktadır. Alt düzey kimlikler basittir; eylemin nasıl yapıldığını ve eylemi yapan kişinin motor hareketlerini içerir. Üst düzey kimlikler ise karmaşıktır ve eylemi yapanın amacını, iyi niyetini ve eylemin sonuçlarını içerir (Uçar, 2016). Alt düzey kimlikler davranış odaklı ve somut iken üst düzey kimlikler davranışla ilgili daha soyut kavramlar hakkında bilgi verir (Güler, 2017). Kimlikler arasında alt düzeyden üst düzeye doğru tek yönlü bir aracılık ilişkisinden söz edilebilir. Alt düzey kimlikler, üst düzey kimliklerin oluşması için zemin hazırlar. Örneğin; ‘gaz pedalına basmak’, ‘araba kullanmak’ eylemi için araçtır. Bu bağlamda gaz pedalına basmak, araba kullanabilmek için önkoşuldur.

Kimlik yapılarının oluşmasında bilişsel gelişim ve dil gelişimi önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin eylemler ve kimlikler arası bağlantıları kurabilecek bilişsel ve dilsel donanımına sahip olması gerekmektedir. Kişinin bilişsel ve dilsel donanımı ne kadar yüksek olursa yaptığı eylemleri üst düzey kimlikleme imkanı da aynı ölçüde artar. Bu bağlamda

kimlik yapılarının, kişiler arasında ortak yönleri olsa bile genel olarak öznel ve benzersiz olduğu söylenebilir (Ayyıldız Akyaz, 2017).

2.2.3. Eylem Kimlikleme Kuramının Sayıltıları

Eylem Kimlikleme Kuramı'na göre her birey belirli bir eylem hakkında birbirinden farklı ve bağımsız birçok bilgiye sahiptir. Bu bilgilerin tümü 'eyleme ilişkin genel bilgi' olarak adlandırılır. Bireyler bir eylemi kimliklerken o eylemle ilgili sahip oldukları tüm bilgilerin içerisinde hem basit hem de kişinin aklına kolayca gelen bilgiyi seçerler. Bu bilgi ise 'eyleme ilişkin işlek bilgi' olarak adlandırılır (Vallacher ve Wegner, 1985). Kuramın ilk sayıltısı; her bireyin yapmakta olduğu eyleme ilişkin işlek bilgisi aracılığıyla en az bir kimlik sunabileceğidir (Öğülmüş, 1991).

Kuramın ikinci sayıltısı ise bireylerin bir eylemle ilgili sahip oldukları birçok kimlik olsa bile eyleme ilişkin tek bir kimliği seçmeye eğilimli olmalarıdır. Bireyler belirli bir eylem için o anda yalnızca bir kimlik seçerler. Bu kimlik de o eylemin 'başat kimliği' olarak adlandırılır (Vallacher ve Wegner, 1985).

2.2.4. Eylem Kimlikleme Kuramının Temel İlkeleri

Eylem Kimlikleme Kuramı üç temel ilke üzerine kurulmuştur. Bu ilkeler, eylemin tutarlılığı ve zaman içindeki sürdürülebilirliğine değinirken aynı zamanda tutarsızlığı ve değiştirilebilirliği ile ilgili bilgi vermektedir (Güler, 2017).

Kuramın birinci ilkesine göre 'Bir eylem o eylemin başat kimliğine göre sürdürülür.'. Birey bir eylemde bulunurken o eylemi pek çok kimlik içerisinde seçtiği tek bir kimlikle nitelendirmektedir. Seçilen bu kimlik o an için eylemin başat kimliğidir ve bu kimlik bireyin eyleminin yönünü belirler. Bu kimlik değişmediği sürece eylemde de bir değişme gözlenmesi beklenmez. Dolayısıyla bu ilke eylemin ya da davranışın değişmezliğini ve kararlılığını göstermektedir (Öğülmüş, 1991).

Kuramın ikinci ilkesine göre 'Bir eylem hem üst düzeyde hem de alt düzeyde kimliklenebiliyorsa, birey üst düzey kimliği başat kimlik olarak seçme eğilimi gösterir.'. Bireylerin varoluşçu ve hümanistik ekollere göre yaşamdaki amaç ve anlam arayışları göz önüne alınırsa yaptıkları eylemleri üst düzey kimlikleme gereksinimi duymaları

anlaşılabilir (Vallacher ve Wegner, 1985). Ayrıca üst düzey kimlikle nitelenen bir eylemin tutarlılığı ve zaman içerisindeki sürdürülebilirliği daha yüksektir.

Kuramın üçüncü ilkesine göre ‘Birey tarafından bir eylem, mevcut başat kimliğiyle sürdürülemiyorsa, bireyde başat kimlik olarak daha alt düzeydeki bir kimliği seçme eğilimi görülür.’. Birey üst düzey kimliklediği bir eylem için yeterliliğe sahip değilse ya da eylemi gerçekleştirirken engellerle karşılaşıyorsa alt düzey kimlikleme yapma ihtiyacı duyar. Üst düzey kimliklemeler eylem hakkında basit ve temel olan bilgileri vermez. Bu bağlamda birey eylemin nasıl yapılacağıyla ilgili temel bilgilere sahip değilse üst düzey kimlikleme, eylemi gerçekleştirmede başarısızlıklara yol açar. Kimliklemenin tutarsız olduğu ve değiştirilmesi gereken durumlarda birey, yaptığı eylemi alt düzey kimlikleme yoluna giderek sürdürecektir.

Kuramın ilkelerini bir örnekle açıklayacak olursak; bozulan bir musluğu tamir etmeye çalışan kişi, eylemi ilk olarak ‘musluğu tamir ediyorum’ şeklinde üst düzey kimlikleme eğilimi gösterecektir. Bu durumda bu kimlik, gerçekleştirilen eylemin başat kimliği olacaktır. Ancak kişi bu eylemi gerçekleştirme konusunda yeterli bilgiye sahip değilse eylemi gerçekleştirmede zorlanacaktır. Bu durumda eylemini ‘musluğu tamir ediyorum’ şeklinde kimliklemek yerine öncelikle ‘musluktaki arızayı anlamaya çalışıyorum, musluğun parçalarını tanıyorum, musluğun başlığını çıkarıyorum’ gibi alt düzey kimliklerle eylemini kimliklemesi beklenir.

2.2.5. Kimlikleme Düzeyini Belirleyen Etmenler

EKK’ya göre bir eylem farklı kişiler tarafından farklı düzeylerde kimliklenebilir hatta aynı kişi de bir eylemi farklı zamanlarda farklı düzeylerde kimlikleyebilir (Öğülmüş, 1991). Vallacher ve Wegner(1985), kimlikleme düzeyinin; davranışın olduğu ortamdan, davranışın zorluğundan ve kişinin o eylemle ilgili deneyim miktarından etkilendiğini belirtir.

2.2.5.1. Davranışın Oluştığı Ortam

Bir kişinin gerçekleştirdiği eylemle ilgili yalnızca fiziksel hareketlerine bakarak o eylemi anlamlandırmak çok güçtür. Çünkü kişinin eylemi gerçekleştirdiği ortamdaki özellikler,

aynı eylemi farklı anlamlandırmaya bu doğrultuda eylemi farklı kimliklemeye neden olabilir. Eylemde bulunulan ortam, eylemin kimliklenmesini ve kimikleme düzeyini etkilemektedir. Genellikle ortamın eylemin kimliklenmesi üzerindeki etkisi, üst düzey kimikleme yapmaya yöneliktir ancak içinde bulunulan ortam eylem kimliklenmesi üzerinde aksi bir etkiye de sebep olabilmektedir (Öğülmüş, 1991). Örneğin kopya çeken bir öğrencinin öğretmeni tarafından yakalandığında ‘ben sadece yazı yazıyordum’ ya da ben sadece oturuyordum’ diyerek kendini ifade etmesi, gerçekleştirdiği eylemi alt düzeyde kimiklemesi kısacası eylemini yalnızca fiziksel hareket düzeyinde açıklaması gerçekçi ve inandırıcı olamaz.

2.2.5.2. Davranışın Zorluğu

Kuramın üçüncü ilkesinde de değinildiği gibi birey yapmakta olduğu eylem hakkında yeterli bilgi sahibi değilse ya da eylemin temel gerekliliklerini yerine getiremiyorsa eylemi yapmakta zorlanabilir. Bu durumda eylemin daha alt düzeyde kimiklenmesi gerekmektedir. Aksine birey yapmakta olduğu eylemde deneyim sahibiyse ve eylemi kolaylıkla gerçekleştirebiliyorsa üst düzeyde kimikleme yapması gerekmektedir. Örneğin araba kullanmayı öğrenmek için arabaya binen bir kişinin bu eylemini ‘araba kullanıyorum’ olarak kimiklemesi için alt düzey basit yeterlilikleri sağlaması gerekmektedir. Bu durumda o kişi için araba kullanmak, arabaya binmekten daha zor bir eylemdir. Kişinin bu eylemi öncelikle ‘şoför koltuğunu kendisine göre ayarlama’, ‘aynaları ayarlama’, ‘pedalları tanıma’ vb. gibi basit düzeyde kimiklemesi beklenir.

2.2.5.3. Kişinin Deneyimi

Bir birey yapmakta olduğu eylemi daha önce deneyimlemişse bu birey için eylemi gerçekleştirmek daha kolaydır ve üst düzey kimikleme yapması beklenir. Ancak yapılan eylemde deneyim söz konusu değilse birey eylemi gerçekleştirirken daha çok zorlanabilir bu da alt düzeyde kimikleme yapılmasını gerektirir.

2.2.6. Başat Kimlik Düzeyinin Belirlenmesi

EKK'ya göre bireylerin eylemlerini kimliklerken pek çok kimlik içerisinde hangisini başat kimlik olarak seçeceklerini belirleyen beş özellik bulunmaktadır: Eylemin zorluğu, eylemin bilinirlik düzeyi, eylemin karmaşıklığı, eylemi öğrenmek için gerekli olan süre, eylemi gerçekleştirmek için gerekli olan süre. Bu özelliklere 'koruma göstergeleri' adı verilmiştir.

Birey için yapacağı bir eylem; kolay, kişinin yeterli bilgiye sahip olduğu, basit, kısa sürede öğrenilen ve kısa sürede yapılan bir biçimde ise birey bu eylemi üst düzeyde kimlikleme eğilimi gösterir. Birey için yapacağı bir eylem; zor, kişinin yeterli bilgiye sahip olmadığı, karmaşık, uzun sürede öğrenilen ve uzun sürede yapılan bir biçimde ise birey bu eylemi alt düzeyde kimlikleme eğilimi gösterir.

Bireylerin eylemlerine seçecekleri başat kimlik üzerinde, koruma göstergelerine ek olarak kuramın üç ilkesinin de belirleyici etkisi bulunmaktadır. İkinci ilkede belirtilen bireylerin üst düzey kimlikleri benimseme eğilimi ile eylemin etkili bir şekilde yapılabilmesi için gerekli kimlikleme düzeyi olan optimum kimlik düzeyi arasında kurulacak dengeye göre başat kimlik belirlenir (Ayyıldız Akyaz, 2017). EKK'da bir eylemin etkili bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için o eylemin uygun seviyede kimliklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Ögülmüş, 1991).

2.2.7. Eylem Kimlikleme ve Benlik Kavramı

Kişinin kendiliğine dair algısı ve görüşleri, kendisini başkalarından farklı kılan yönleri, kendiliğine dair duygu ve düşüncelerinin tamamı kişinin benlik kavramını oluşturur (Akçagöz, 2017). Benlik kavramı William James'in araştırmalarıyla ortaya çıkmış ve o günden bu güne benlik kavramı üzerine pek çok araştırmalar yapılmıştır. Literatürde benlik kavramını eylem temelli ele alacak olursak iki farklı perspektifin ön plana çıktığını görmekteyiz. Bu perspektiflerden birine göre eylemlerin sonuçlarına göre benlik kavramı sürekli değişim göstermekte olan aktif bir yapıdır. Diğer perspektife göre ise benlik kavramı, zamandan ve eylemlerden etkilenmez ve değişiklik göstermez. Yalnızca eylemleri şekillendirebilir.

EKK her iki perspektifinde duruma göre kullanılabileceğini savunur. Kişilerin eylemleri hem kendilerine hem de başkalarına dair fikir sahibi olunmasını sağlar. Kişinin davranışları

benlik kavramı hakkında ipuçları sağlar. Kişiler eylemlerini kimliklerken benlik yapılarına dair ipuçları sundukları için genellikle eylemlerini üst düzeyde kimliklemeye meyillidirler. Üst düzey kimliklemeler, alt düzey kimliklemelere göre kişinin benlik kavramı hakkında daha çok fikir vermektedir (Öğülmüş, 1991). Aşağıda eylem kimikleme ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.8. Eylem Kimikleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Wegner, Vallacher, Macomber, Wood ve Arps (1984), yaptıkları araştırmada eylem kimikleme düzeyinin edinilen yeni karşılaştıkları bilgileri kabul sürecine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eylemleri alt düzeyde kimlikleyen bireylerin yeni edinilen bilginin detayından bağımsız olarak bilgiyi kabul ettikleri görülmüştür.

Wegner, Vallacher ve Dizadji (1986), yaptıkları araştırmada eylem kimikleme kuramının ikinci ilkesi doğrultusunda bireylerin alt düzeyde kimlikledikleri eylemlerini üst düzeyde kimliklemeye meyilli olduklarını doğrulamaya çalışmışlardır. Araştırma sonucunda eylemlerini alt düzeyde kimlikleyenlerin çalışma sonrasında edindikleri bilgiler ışığında eylemlerini yeni üst düzey kimliklerle kimiklelemeye meyilli oldukları görülmüştür.

Vallacher ve Wegner (1987) yaptıkları araştırmada eylem kimikleme ile kendini tanıtmadaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda üst düzey kimliklerin kişinin benlik kavramına ait daha fazla bilgi içerdiği ve eylemleri üst düzey kimikleme ile kişilerin kendilerini tanıtmaları arasında bir ilişki olduğu öne sürülmüştür.

Wegner, Vallacher ve Dizadji (1989) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencileri ve alkol tedavi merkezinde yatan hastalardan topladıkları verileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda alkol tüketim eylemini alt düzeyde kimlikleyen bireylerin bu tüketimi kontrol etmediği ve olumsuz sonuçlarla karşılaştığı ortaya konmuştur. Alkol tüketim eylemini üst düzey kimlikleyen bireylerin ise alkol tüketimi üzerinde kontrol sağlayabildikleri saptanmıştır.

Vallacher, Wegner ve Somoza (1989) yaptığı araştırmada eylemleri uygun düzeyde kimiklemenin konuşma akışına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda eylemlerini üst düzey kimlikleyen katılımcıların konuşmalarının daha akıcı olduğu ve konuşma hatasının az olduğu ve konuşmalarından doyum aldıkları saptanırken, eylemlerini alt düzey

kimlikleyen katılımcıların konuşmalarının durağan olduğu ve daha çok konuşma hatası yaptıkları tespit edilmiştir.

Eylem kimlikleme kavramı ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar oldukça az olmakla beraber son zamanlarda kuramsal temeli yavaş yavaş tanınmaya başlamıştır.

Öğülmüş (1991) tarafından, kavramı ülkemize tanıtan ilk araştırma gerçekleştirilmiştir. Öğülmüş (1991) yaptığı çalışmada eylem kimlikleme kuramının kavramsal temeli ve ilkeleri üzerinde kapsamlı bir kuramsal çerçeve oluşturmuştur. Araştırmacı bu çalışmasında ilkokul, ortaokul ve farklı liselerde öğrenim gören 456 öğrencide; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve okul türü değişkenlerinin ayrı ayrı ve birlikte olacak şekilde eylem kimlikleme düzeyini etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Araştırmadan elde ettiği bulgulara göre ilkokul öğrencilerinin ortaokul ve lise öğrencilere kıyasla eylemlerini alt düzeyde kimlikledikleri tespit edilmiştir. Bulgulara göre cinsiyet ve sosyoekonomik düzey ile eylem kimlikleme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Turhan ve Şengür (2015), yaptıkları çalışmada öğretmenlerin eylem kimlikleme biçimleriyle örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çalışmaya katılan öğretmenlerin eylemlerini üst düzeyde kimlikledikleri saptanmıştır. Eylem kimlikleme düzeyi ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Turhan ve Erol (2015), yaptıkları çalışmada araştırma görevlilerinin eylemlerini kimlikleme biçimleri araştırılmıştır. Bu çalışmada araştırma görevlilerinin kendi işleri kapsamında olan akademik görevlerini büyük çoğunlukla üst düzeyde kimlikledikleri görülürken; kendi işleri kapsamında olmayan, kendilerine görev olarak görmedikleri idari eylemleri ise alt düzey kimlikledikleri tespit edilmiştir.

Uçar (2016), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin benlik kurguları, kişilik, duygu gereksinimi ve eylem kimlikleme biçimleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve eylem kimlikleme, duygu gereksinimi, benlik biçimlerinin kişiliği yordayıp yordamadığını tespit etmiştir. Araştırma eylem kimlikleme, duygu gereksinimi, benlik biçimlerinin kişiliği anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur.

Uçar ve Aliyev (2017), yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinde duygu ihtiyacı, etkileşim algısı ve eylem kimlikleme arasındaki ilişkileri inceleyerek duygu gereksinimi ve eylem

kimliklemenin, etkileşim algısını yordayıp yordamadığını saptamayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda eylem kimlikleme ve duygu gereksiniminin etkileşim algısını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Ayyıldız Akyaz (2017), yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin eylem kimlikleme biçimlerinin akademik başarılarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda eylem kimlikleme biçimleriyle akademik başarı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Eylemlerini üst düzeyde kimlikleyebilen öğrencilerin akademik başarılarının düşük olması beklenmektedir.

Güler (2017), yaptığı araştırmada sosyal sorun çözme, akademik erteleme, dürtüsellik ve bilişsel esneklik olgularının eylem kimlikleme düzeyini yordayıp yordamadığını saptamayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda eylem kimlikleme ile bilişsel esneklik, sosyal sorun çözme ve dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi ve sosyal sorun çözme beceri düzeyinin, eylem kimlikleme düzeyini pozitif yönde yordadığı; dürtüsellik düzeyinin ise eylem kimlikleme düzeyini negatif yönde yordadığı ortaya konulmuştur.

Turhan, Karabatak ve Şengür (2018), yaptıkları araştırmada öğretmenlerin eylem kimlikleme biçimleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki bağı incelemiştir. Araştırma sonucunda, bir önceki araştırmalarını destekleyecek biçimde öğretmenlerin mesleki görevlerini üst düzeyde kimlikledikleri ve gönüllülük gerektiren faaliyetlere katılımlarını ise alt düzeyde kimlikledikleri saptanmıştır. Ayrıca araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile eylem kimlikleme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça eylem kimliklemelerini alt düzeyde yaptıkları tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre bireylerde istendik duygu, düşünce ve davranışların gelişmesinde eylemlerin üst düzeyde kimliklenmesi etkilidir. Bu araştırmanın diğer bir konusu da benliğin kültürel zeminini oluşturan bireycilik toplulukçuluk boyutlarıdır. Bireycilik toplulukçuluk kültür boyutları da bireylerin duygu, düşünce ve davranış süreçlerinde etkilidir. Aşağıda bireycilik toplulukçuluk boyutları, bu boyutların gelişimi ve önemi, bireycilik toplulukçuluk alt boyutları ve benlik kurguları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.3. Bireycilik-Toplulukçuluk

İnsan sosyal bir varlık olmak durumunda olduğundan duygu, düşünce ve davranışları içinde bulunduğu toplumun değerlerinden ve yargılarından etkilenir. Bir toplumun yaşam biçimi olarak tanımlanan kültür insan davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Özbakış, 2001). Kültür aynı zamanda benlik kavramının şekillenmesinde de etkin bir rol oynar (Kağıtçıbaşı, 2017). Kültür kavramı, sosyal bilimlerde bireysel ve toplumsal olarak iki boyutta ele alınmıştır (Işık, 2016).

Hofstede (1984), kültürü bir gruba dâhil olan üyeleri ve başka gruplara dâhil olan üyeleri birbirinden farklı kılan özellikleri belleğin ortaklaşa programlaması olarak tanımlamıştır. Çalışmalarında kültürü grupların birbirinden farklı olan özellikleri bağlamında incelemiş ve bu farklılıkları dil, yasalar, sanatsal faaliyetler gibi somut olgularla daha anlaşılır şekilde irdelemiştir (Hofstede, 1994). Bu farklılıklar üzerine yaptığı araştırmalarda ses getiren sonuçlara ulaşmıştır. Kültürün o kültürü benimseyen bireylerin değerleri ve davranışları üzerindeki etkilerini araştırmak ve kültür üzerine daha derinlemesine tanımlama yapabilmek amacıyla 116.000 IBM çalışanıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda kültürün 4 boyutta açıklanabileceğini öne sürmüştür: Bireycilik-toplulukçuluk, belirsizlikten kaçınma, güç mesafesi, eril ve dişil kültür. Bu boyutların tanımlanmasıyla birlikte bu boyutlar üzerine çok sayıda araştırmalar yapılmıştır. Bu boyutların her biri ayrı ayrı ele alınabilecek kadar kapsamlı ve derindir. Bu araştırmada ele alınan boyut, bireycilik toplulukçuluk boyutu olacaktır.

Hofstede (1980), bireyciliği, bireylerin dâhil oldukları toplum içerisinde yaptıkları tercihlerde kendi yararlarını ön planda tutmaları olarak açıklamıştır. Toplulukçuluğu ise bireylerin dâhil oldukları toplum içerisinde yaptıkları tercihlerde toplumun yararlarını öncelemesi olarak tanımlamıştır. Bu iki kavramın farklılaşmasında karşılıklı bağımlılığın aktif rol aldığını savunmuştur. Bireycilik, bireyler arasındaki bağın zayıf olduğu toplumlarda görülürken, toplulukçuluk bireylerin sadakat ve aidiyet duygularının yoğun olduğu ve bağların karşılıklı ve güçlü bir biçimde kurulduğu toplumlarda görülür. Araştırmacıların çeşitli kültür ve toplumdaki bireyleri incelerken ele aldıkları konular arasında en önemlilerinden olan bireycilik ve toplulukçuluk boyutları sosyal ve kültürel psikolojide çokça çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda bireylerin kendilerini grubun bir parçası olarak mı yoksa gruptan bağımsız bir birey olarak mı tanımladıkları soruları

üzerinde durulmuştur (Uçar ve Konal, 2017). İki kavram arasındaki temel ayrım noktası bireylerin toplumla ilişkide bulunmaları ve bağlılık düzeylerinin şiddetidir.

Toplulukçu kültürde birey kendini içerisinde bulunduğu gruba ait hisseder. Toplulukçu bir kültürde bireyin hangi gruba ait olacağı içerisine doğduğu şartlara, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerine bağlıdır. Bu şartlar ve özellikler sayesinde dâhil olunan gruplar(akrabalık, din kardeşliği vb.) genellikle kalıcıdır ve kişi içerisinde bulunduğu grubu kendine uydurmak yerine gruba uyum sağlamaya ve sağladığı bu uyumu korumaya meyillidir (Işık, 2016). Bireyler doğdukları andan itibaren dâhil oldukları gruplar ile sıkı sıkıya bağlı olma ihtiyacı duyarlar. Bu kültürü benimsemiş toplumlarda ‘ben’ bilinci yerine ‘biz’ bilinci hâkimdir. Grup üyelerinin aldıkları kararlarda, amaçlarında ve benimsedikleri değerlerde grubun ortak anlayış ve normlarının etkisi görülür. Toplulukçu kültürlerde ihtiyaçlar karşılanırken birey değil toplum önceliklendirilir (Triandis, 1996). Toplulukçu kültürü benimseyen bireyler edindikleri başarıları grup bütünlüğüne ve gruptan alınan desteğe, başarısızlıkları ise kendilerinde bulunan eksiklik ve kusurlara atfetme tutumu sergilerler (Uçar ve Konal, 2017). Gruptaki bireyler şahsi menfaat ve çıkarlarını grubun ihtiyaç ve beklentilerinden sonra gerçekleştirirler. Toplulukçu kültürlerin genel özellikleri görev bilinci, itaat, fedakârlık, sadakat, bağlılık ve yakın ilişkiler olarak kavramsallaştırılabilir (Triandis, 1988). Toplulukçu kültüre en çok rastlanılan toplumlar gelenekselliği ön planda tutan Doğu toplumlarıdır. Sargut (1995), yaptığı çalışmada Türk kültürünün boyutlarını incelemiş ve toplulukçu kültür özellikleriyle eşleştirdiğini ortaya koymuştur.

Bireyci kültürlerde birey toplumdan önce gelmektedir. Bireyin aldığı kararlar, amaçları ve benimsediği değerler, grubun anlayış ve normlarından bağımsız ve üstündür. Bireyler ancak kendi çıkarları üst düzeyde olduğu takdirde gruba katkıda bulunmayı ve etkileşimi sürdürür (Işık, 2016). Bireyci kültürde bireylerin kendi menfaati daha ön plandadır. Bu kültürü benimseyen toplumlarda ‘biz’ bilinci yerine ‘ben’ bilinci hâkimdir (Hofstede, 1980). Bireyci kültürde yetişen bireyler bağımsız olma çabasıdadır. Bireyci bakış açısına sahip bir birey edindiği başarısını kendi meziyeti ve becerisi, başarısızlığını ise görevin zorluk seviyesinin fazla oluşu ya da şans faktörü ile açıklama eğilimi gösterir (Uçar ve Konal, 2016). Bireyci kültürlerin genel özellikleri özgürlük, bağımsızlık, bireysel başarı, yarışma, yapılan işten alınan zevk ve özerklik olarak kavramsallaştırılabilir (Triandis,

1988). Bireyci kültüre en çok rastlanılan toplumlar genellikle endüstrileşmiş Batı toplumlarıdır.

2.3.1. Bireycilik Toplulukçuluk Boyutlarının Gelişimi ve Önemi

Bireycilik ve toplulukçuluk sosyal psikoloji, örgütsel psikoloji, kültürel psikoloji ve bu alanlarda yapılan kuramsal çalışmalarda en çok incelenen kültürel farklılaşma faktörleridir. Triandis 1980'lerin başlarında bu kavramları toplumsal açıdan incelemek ve tanımlamak için uğraşlar vermiştir. Bu iki kavram Hofstede'nin 'Kültürün Sonuçları' kitabı ile kültürlerarası çalışmalarda kullanılmaya başlamış ve kabul görmüştür (Kağıtçıbaşı, 2017). Kültürel psikoloji bakış açısında ortaya çıkan etik yaklaşım ve Batılı toplumlardan ayrışan ve farklılaşan toplumları anlayabilme çabası; bireycilik ve toplulukçuluk kavramlarının önem ve kabul görmesinin nedenleridir (Göregenli, 1997).

İnsanın sosyal bir varlık olduğunu, benliğinin sosyal etkileşimlerle oluştuğunu (Kağıtçıbaşı, 2017) içinde bulunduğu çevre ve kültürün etkisiyle duygu, düşünce ve davranışlarının şekillendiğini göz önüne aldığımız zaman toplumla ve kültürle alakalı olan her kavram önem kazanmaktadır. Bireycilik ve toplumculuk kavramları da kültürün insan üzerindeki etkisini kayda değer bir biçimde yordamaktadır. Ancak bireyci kültüre sahip toplumlarda toplulukçu kültüre sahip bireyler yer alabildiği gibi toplulukçu kültüre sahip toplumlarda da bireyci kültüre sahip bireyler bulunabilir (Sakal ve Yıldız, 2015). Bu durum toplumun kültür yapısının çok boyutlu olduğunu destekler niteliktedir (Triandis, 1996). Kültür, toplumların bir arada kalabilmesini sağlayan sosyal bir ağıdır. İnsanların barış, dayanışma ve huzur içerisinde yaşayabilmesi için kültür ve kültürü oluşturan boyutlar büyük önem arz etmektedir.

2.3.2. Bireycilik Toplulukçuluk Kavramlarının Alt Boyutları

Bireycilik ve toplulukçuluk olgusunu detaylandıran dört alt boyut vardır (Singelis, Triandis, Bhawuk ve Gelfand, 1995). Bu boyutlar: Dikey bireycilik, dikey toplumculuk, yatay bireycilik, yatay toplumculuk (Triandis, 2001). Bu boyutlardan dikey bireycilik ve dikey toplulukçuluk eşitsizlik ve statü farklarına; yatay bireycilik ve yatay toplulukçuluk ise statü eşitliğine ve benzer yanlara vurgu yapar (Uçar ve Konal, 2017).

Dikey bireyci kültüre mensup bireylerin karakteristik özelliklerinin başında rekabet etmek gelmektedir. Bu kültürü benimseyen bireyler statü farklılıklarını ve eşitsizliği vurgularken kendisini diğer bireylerden farklı algılama eğilimindedirler. Bu farkı sağlayabilmek için rekabet ederek ve güç kullanarak başarılarını artırmaları gerektiğine inanırlar (Acartürk, 2016). Dikey bireycilikte bireyler benliğini biricik ve özerk olarak tanımlar.

Yatay bireyci kültüre mensup bireyler için özerklik ve özgünlük büyük önem arz etmektedir. Ancak dikey bireycilikte olduğu gibi statü farklarına vurgu yoktur, statüler arasında aşağı yukarı bir denklik söz konusudur. Eşitlik olgusuyla kişi benliğini diğer benliklerle uyumlu bulur fakat bağımsız olma isteğini sürdürür (Triandis ve Gelfand, 1998).

Dikey toplulukçuluk kültürüne sahip bir toplumda bireylerin ait oldukları grup içerisinde hiyerarşik bir yapı vardır. Bireyler kendilerini gruba bağımlı hissederler ancak diğer grup üyeleriyle aralarında eşitlik olduğu algısına sahip değillerdir. Grup içerisinde statü farklılıkları olduğunu kabul ederler. Bireyler bağımlı oldukları grubun menfaati için fedakârlık yapma ve gruba hizmet etme özellikleriyle karakterizedirler (Uçar ve Konal, 2017). Diğer gruplara karşı kendi gruplarının statülerini yükseltebilmek için güç olgusuna önem verirler.

Yatay toplulukçu kültürde bulunan bireyler kendilerini bir grubun parçası olarak görürler ve ait oldukları grubun diğer üyeleriyle eşit oldukları algısındadırlar. Bu durum grup içerisindeki işbirliği ve uyumu daha da artırdığından grup üyeleri ortak amaçlara ulaşmada güçlü bir dayanışma sağlar (Triandis ve Gelfand, 1998).

Kahveci ve Sever (2016), geliştirdikleri ölçekte bireyciliği beş alt başlıkta, toplulukçuluğu ise üç alt başlıkta incelemişlerdir. Bireyciliğin beş alt boyutu: rekabet ve bireysel fayda, eşsizlik, eleştiriye açıklık, tüketimcilik ve özgürlükçülüktür. Rekabet ve bireysel fayda boyutunda bireyler davranışlarını gerçekleştirirken o davranışın sonunda elde edebilecekleri karı ve tatmini gözetirler. Bu bağlamda davranış sonucunda daha fazla tatmin ve kar elde edebilmek adına diğer bireylerle rekabet halinde olurlar. Yapılan araştırmalarda Batı toplumlarında Doğu toplumlarına oranla daha fazla rekabetçi tutum sergiledikleri saptanmıştır (Kağıtçıbaşı, 1999). Eşsizlik boyutunda bireyler kendilerine dair algılarını diğer bireylerden farklı oldukları ve üstün oldukları yönünde şekillendirmeye meyillidirler. Alanyazındaki pek çok çalışmada bireyci kültürlerdeki bireylerin kendilerini diğer bireylerden daha üstün ve iyi olarak algıladıkları saptanmıştır (Kağıtçıbaşı, 2017).

Eleştiriye açıklık boyutunda bireyci kültürdeki bireylerin çevreden aldıkları geribildirimlere açık ve duyarlı olması beklenir. Tüketimcilik boyutunda bireylerin toplumda kabul ve saygı görmek ve diğer bireylerden kendini farklı kılabilmek için belirli düzeyde tüketimci olması gerekmektedir. Bu durum aynı zamanda tüketimciliğin üretime koşul olmasıyla da önem kazanmaktadır (Aydar, 2021). Özgürlükçülük boyunda bireyler tercihlerinde özerk olmayı ister ve tercih ettikleri şeyleri de yapmakta engellenmemeyi önemserler. Bu boyutun bireyci kültüre sahip bireylerde daha yüksek oranda gözlemlenmesi beklenir.

Kahveci ve Sever (2016), gerçekleştirdikleri ölçek geliştirme çalışmasında toplulukçuluğu üç alt boyutta incelemişlerdir: Gruba bağlılık, otorite ve geleneğe bağlılık ve paylaşımcılıktır. Gruba bağlılık boyutunda bireylerin dâhil olduğu gruplarda karşılıklı ve olumlu ilişkiler geliştirme ihtiyacı vardır. Grubun bireyleri birbirleriyle uyum içerisinde hareket etme ve olası durumlarda birbirlerine destek sunma eğilimindedirler. Otorite ve geleneğe bağlılık boyutunda bireyler dâhil oldukları grupta var olan normlara ve değerlere bağlılık hissederler (Aydar, 2021). Yaşamlarında grubun normlarına ve değerlerine uygun hareket etmeye özen gösterirler. Paylaşımcılık boyutunda bireyler dâhil oldukları grupta birbirlerine destek sunmaya, yardım etmeye ve paylaşmaya yönelimlidirler. Grubun ihtiyaçları üyelerin ihtiyaçlarından önceliklidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada toplulukçu kültürü benimseyen bireylerin paylaşım davranışını ahlaki bir yaklaşım olarak değerlendirirken bireyci kültürü benimseyen bireylerin paylaşım davranışını duruma göre yapılabilecek bir tercih olarak değerlendirmişlerdir (Kağıtçıbaşı, 2017).

2.3.3. Bireycilik Toplulukçuluk Boyutlarının Bireysel Bağlamı: Benlik Kurguları

Benlik, bireylerin kendilerine ve çevrede olup bitenlere dair algılarının tümüdür. Ayrıca bireylerin geçmiş yaşantılarını, gelecekte beklentilerini ve sosyal çevre içerisindeki konumlarını kapsayan kendilik algısı olarak da tanımlanmaktadır (Alagöz, 2019). Bu algı bireylerin duygu düşünce ve davranış süreçlerinde etkili olmaktadır. Kültür, benliğin şekillenmesinde etkin rol oynamaktadır. Bu bağlamda benlik, kültürel farklılıklardan etkilenmektedir. Kültürün benlik üzerindeki etkisi temel olarak bireycilik ve toplulukçuluk kavramları çerçevesinde değerlendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017). Kültürün benlik üzerindeki etkisini çerçevelendirmek üzere pek çok araştırma yapılmıştır.

Benlik kurgusu ilk olarak Markus ve Kitayama (1991)'nın kullandığı bir kavram olmakla beraber benliğin kültürün etkisinde kurgulandığını ifade etmektedir. Markus ve Kitayama, kültürün benlik üzerindeki etkisini tanımlamak için Doğu ve Batı kültürleri arasındaki farklılıkları araştırmışlardır. Bu amaçla gerçekleştirdikleri çalışmalarında Amerikan kültürü ve Japon kültürünü karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda Amerika kültüründe bireyler, kendilerini diğerlerinden farklı kılabilmek adına kendilerine has ilgi ve yeteneklerini keşfetmeyi ve kendi başlarına var olabilmeyi vurgulamışlardır. Japon kültüründeki bireyler ise kendilerini diğerleriyle bir arada tutan değerleri, kişilerarası ilişkilerindeki konumlarını ve bu doğrultuda şekillendirdikleri duygu, düşünce ve davranışlarını vurgulamışlardır (Uçar, 2016). Bu bağlamda Amerikan kültürü ve Batı kültürleri ile bağımsız benlik yapısı; Japon kültürü ve Doğu kültürleri ile karşılıklı bağımlı benlik yapısı ilişkilendirilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991).

Markus ve Kitayama (1991), yaptıkları araştırmalar sonucunda benlik kurgusunu toplumsal düzlemde bireycilik ve toplulukçuluk boyutları ekseninde değerlendirmiş, bireysel düzlemde ise bağımsız benlik (ayrışıklık-özerklik) ve karşılıklı bağımlı benlik (ilişkisel) olarak iki farklı boyutta ele almışlardır (Kuşçu, 2019).

Bağımsız benlik kurgusu, bireyci kültürün hâkim olduğu toplumlarda daha sık görülmektedir. Bağımsız benlik kurgusuna sahip bireyler, kendi iyilik hallerine ve gelişimlerine odaklanırlar. Diğerlerinden farklı ve biricik olduklarını düşünürler. Öncelikleri kendi amaçlarına ulaşmak ve kendi gereksinimlerini yerine getirebilmektir. Yaptıkları işlerde özerk olmayı ve kişisel başarılarını önemserler. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ise toplulukçu kültürün hâkim olduğu toplumlarda daha sık görülmektedir. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler, kendilerini dâhil oldukları gruptaki konumlarına ve rollerine göre tanımlarlar. Grubun amaçlarını ve ihtiyaçlarını kendi hedefleri ve gereksinimlerinden daha ön planda tutarlar. Yaptıkları işlerde uyumlu olmayı ve ekip başarısını sağlamayı önemserler. Bu iki benlik kurgusu arasındaki temel fark bireyin kendine dair algısında başkalarına yer verme düzeyidir. Bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, bireylerde birlikte var olsalar bile birinin daha baskın olacağı ortaya konulmuştur (Markus ve Kitayama, 1991).

Sanayileşme ve göç gibi faktörlerin etkisiyle toplumlarda görülen kültürleşme sonucunda benlik kurgusunda bağımsızlık (ayrışıklık-özerklik) ve karşılıklı bağımlılığın (ilişkisel) iki zıt kutup olarak sınıflandırılması eleştirilmeye başlanmıştır. Bu yaklaşımın aksine

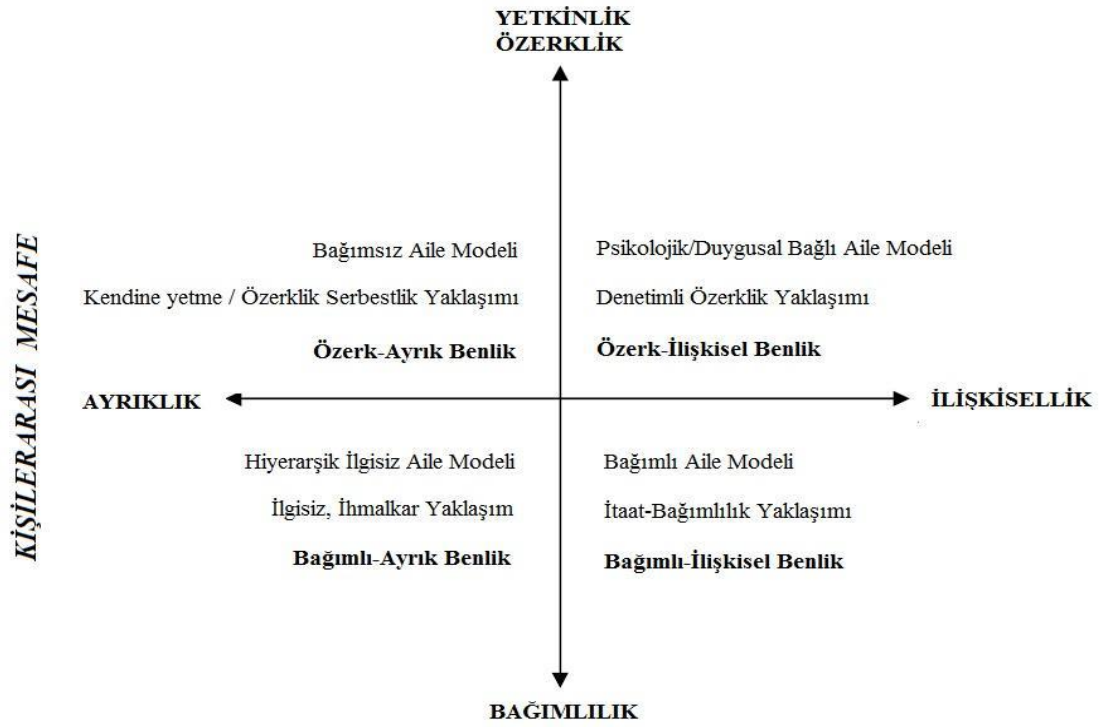
bağımsızlığın ve karşılıklı bağımlılığın bireyler için gerekli olduğunu ve bu iki benlik kurgusunun da birlikte var olabileceğini savunan yaklaşımlar ortaya çıkmıştır (Kağıtçıbaşı, 2005; Özdemir, 2012; İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Aşağıda benlik üzerine farklı bir bakış açısıyla oluşturulan Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın benlik kurgusu aktarılacaktır.

2.3.3.1. Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın Benlik Kurgusu

Kağıtçıbaşı (2005), bireyci ve toplulukçu kültürlerin benlik üzerindeki etkisinden yola çıkılarak ortaya konan bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik sınıflandırmalarının kapsayıcı ve geçerli olmadığını savunarak yeni bir bakış açısı geliştirmiştir.

Türkiye gibi gelişmekte olan toplulukçu toplumlarda, eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak iş olanaklarının çeşitlenmesi, kadınların iş hayatına dâhil olmaları ve sosyoekonomik düzeyin iyileşmesi gibi faktörler bireylerde ilişkiselliğin yanında özerkliğin de gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda Kağıtçıbaşı (2005), özerklik ve ilişkisellik olarak tanımladığı iki benlik kurgusunun bir bireyde aynı düzeyde; biri diğerinden baskın olmadan var olabileceğini öne sürmüştür. Birbiriyle zıt iki kavram gibi algılanan özerklik ve ilişkiselliğin, bireylerin temel ihtiyaçlarından olan kendini gerçekleştirme, sevilme ve ait olma ile yakından ilişkili olduğunu savunmuştur.

Özellikle Batı ile ilişkilendirilen ve ayrıklık ile aynı anlamda kullanılan özerklik kavramını eleştirmiş ve kendi kuramında özerklik kavramını farklı bir bakış açısıyla ele almıştır. Kağıtçıbaşı (2005)'na göre özerklik, bireylerin kendi kendilerine karar alma ve eylemde bulunma yeteneğidir. Bu bakış açısıyla öz-belirleme kuramına atıf yapmış ve özerklik kavramını yetkinlik ekseninde açıklamıştır. Bu bağlamda geliştirdiği benlik modelinde kişilerarası mesafe ve yetkinlik boyutları ile bireyin temel ihtiyaçları olan özerklik ve ilişkisellik kavramlarını ele almıştır.



Şekil 1. Yetkinlik, Kişilerarası Mesafe Bağlamında Benlikler (Kağıtçıbaşı, 2005, s. 412)

Kişilerarası mesafe boyutu, bireyin kişilerarası ilişkilerinde başkalarıyla olan bağlılığının derecesini ifade etmektedir. Bu boyutun bir ucu kişilerarası ilişkilerde sınırların belirgin olduğu ayrık benliği, diğer ucu ise kişilerarası ilişkilerde sınırların belirsiz olduğu ilişkisel benliği ifade etmektedir. Yetkinlik boyutu ise bireyin bağımsız davranabilme derecesini ifade etmektedir. Bu boyutun bir ucu bireyin kendi kendini yönettiği özerk benliği, diğer ucu ise bireyin başkaları tarafından yönetildiği bağımlı benliği ifade etmektedir. Bu modele göre 4 farklı benlik kurgusu bulunmaktadır: Özerk, ilişkisel, bağımlı-ayrık ve özerk-ilişkisel.

Özerk benlik kurgusuna sahip bireylerde özerklik düzeyi yüksek, ilişkisel düzeyi düşüktür. Özerk bireyler, seçimlerini kendi istekleri doğrultusunda yaparlar ve karar alma süreçlerinde başkalarının fikirlerinden ve kültürel değerlerden etkilenmemektedirler. İlişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerde özerklik düzeyi düşük, ilişkisel düzeyi yüksektir. İlişkisel bireyler, alacakları kararlarda ve yapacakları seçimlerde başkalarının fikirlerini ve toplumun değerlerini önemserler. Özerk ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerde özerklik ve ilişkisel düzeyi yüksektir. Buradaki özerklik ve ilişkisel kesin sınırlarla ayrılmamıştır. Bu benlik kurgusunda birey bulunduğu ortamda hem özerk hem ilişkisel davranabilmektedir. Birey kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kendi

kararlarını verebilir ve eylemde bulunabilir. Bunun yanında kültürel kodları yaşamaya devam eder, ailesi ve yakın çevresi ile iletişimini ve duygusal bağıını sürdürmektedir.

Bu kurguları gelişimsel olarak ele alan Kağıtçıbaşı (2005), en sağlıklı benlik kurgusunun özerklik ve ilişkisellik düzeyleri yüksek olan bireylerde görülen özerk-ilişkisel benlik kurgusu olduğunu; en sağlıksız benlik kurgusunun ise özerklik ve ilişkisellik düzeyleri düşük bireylerde görülen bağımlı-ayrık benlik kurgusu olduğunu ifade etmektedir.

Kağıtçıbaşı (2005), detaylı bir şekilde ele aldığı benlik kurgularını; aile yapısını ve çocuk yetiştirme tarzlarını incelediği aile değişim modellerine dayandırarak temellendirmiştir. Kağıtçıbaşı, Türkiye’de kentsel ve kırsal bölgelerde gerçekleştirilen; sosyoekonomik düzeyin değişmesi ve çocuğun ailede gördüğü değer arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonuçları ışığında üç farklı aile modelinden bahsetmiştir. Bunlar; bağımlı aile modeli, bağımsız aile modeli ve psikolojik bağımlı aile modelidir. Bu üç farklı aile yaklaşımının farklı benlik tiplerinin oluşmasına temel oluşturduğunu savunmuştur.

Bağımlılık Modeli

Genellikle toplulukçu kültürlerde karşımıza çıkan aile modelidir. Bu modelde ailelerin akrabalık ilişkileri oldukça kuvvetlidir. Toplumun değerlerini yaşatmayı ve normlara uymayı önemserler. Çocuklarını yetiştirirken de çocukların bu değerleri benimsemeleri ve normlara bağlılıklarının yüksek olmasını amaçlarlar. Bu modelde yetişen çocukların saygılı ve itaatkâr olmaları beklenir. Ebeveynler için çocuk, maddi değerlerle ön plandadır. Çocuğa verilen duygusal değer oldukça düşüktür. Bu modelde yetişen çocuklar; özerkliğin düşük, ilişkiselliğin yüksek olduğu ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 1996).

Bağımsızlık Modeli

Çoğunlukla bireyci kültürlerde karşımıza çıkan aile modelidir. Sanayileşme ile beraber gelen hızlı kentleşme ve sosyoekonomik iyileşme, çekirdek aile yapısının oluşmasına yol açmıştır. Bu modelde ebeveynler çocuklarının farklılıklarına saygı duyar ve çocuklarının kendilerini tanıması, geliştirmesi ve kendi değerlerini oluşturması için destek sunarlar. Bu modelde yetişen çocukların akademik hayatlarında başarılı olmaları ve kariyer sahibi olmaları itaatkâr olmalarından daha önemli görülür. Ebeveynler için çocuk, duygusal değere sahiptir. Ekonomik refah sonucunda çocuktan maddi bir beklenti kalmamıştır. Bu

modelde yetişen çocuklar; özerkliğin yüksek, ilişkiselliğin düşük olduğu özerk benlik kurgusuna sahip olmaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 2017).

Psikolojik Bağımlılık Modeli

Gelişmiş toplumlarda ve sosyoekonomik düzeyin yüksek olduğu toplulukçu kültürlerde karşımıza çıkan aile modelidir. Ebeveynlerin çocuktan maddi beklentisi olmaması noktasında bağımsızlık modeline, kişilerarası ilişkilerin kuvveti ve akrabalık bağlarının sürdürülmesi noktasında bağımlılık modeline benzerdir. Bu modelde maddi olarak bağımsız ancak psikolojik ve duygusal olarak bağımlı aileler yer almaktadır. Sanayileşme ve eğitim seviyesinin yükselmesi ile yaşanan sosyoekonomik iyileşmeler sonucu maddi bağımlılık gözetilen aile yapısı sona ermiş olsa da kültürel değerler yaşamaya devam etmiş ve aile ilişkileri korunmuştur. Bu modelde yetişen çocuklar; özerkliğin ve ilişkiselliğin yüksek olduğu özerk ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 2017).

Kağıtçıbaşı'nın geliştirmiş olduğu aile değişim modelini ve benlik kurgularını incelediğimizde bireylerin içerisinde bulundukları kültür, aile yapıları, sosyoekonomik düzey gibi faktörler benlik kurgularının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Aşağıda bireycilik toplulukçuluk kültür boyutları ve bu boyutların da etkisiyle şekillenen benlik kurgularıyla ilgili yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.3.4. Bireycilik Toplulukçuluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sharkey ve Singelis (1995), yaptıkları araştırmada benlik kurguları ve utanma duygusu arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonucunda bağımsız benlik kurgusu ile utanma duygusu arasında negatif, karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ile utanma duygusu arasında da pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır.

Grimm, Church, Katıgbak ve Reyes (1999), yaptıkları çalışmada bireyci kültürün hâkim olduğu bir üniversitenin öğrencileri ile toplulukçu kültürün hâkim olduğu bir üniversite ve lise öğrencilerinde, bireyci ve toplumcu kültürün öğrencilerin ruh halleri ve kişilik özellikleri gibi değişkenler üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda bireyci kültürün, toplulukçu kültüre oranla öğrencilerin ruh halleri ve kişilik özellikleri üzerinde daha belirleyici olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin bireyci boyutlarının kadınlardan, kadınların toplumcu boyutlarının erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yamada ve Singelis (1999), yaptıkları araştırmada çok kültürlülük ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonucunda çok kültürlü bireylerin, bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgularının ikisinde de yüksek puan aldığını ortaya koymuştur.

Kuyumcu (2011), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme, duygusal farkındalık, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda söz konusu değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülürken özerk ilişkisel benlik kurgusunun öznel iyi oluşu yordadığı saptanmıştır.

Özdemir (2012), yaptığı araştırmada ergenlerin sahip oldukları benlik kurgularına göre öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre ergenlerde özerk benlik, olumsuz duygulara etki ederken; ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik, olumlu duygulara ve yaşam doyumuna etki etmektedir.

Morsünbül (2013), yaptığı araştırmada ergenlerin benlik kurgularının depresyon düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini ele almıştır. Araştırma sonucunda özerk ilişkisel benliğin yaşam doyumunu pozitif, depresyonu ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı ortaya konulmuştur.

Oktuğ ve Özden (2013), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde bireycilik ve toplulukçuluk boyutlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin toplulukçuluk boyutlarının bireycilik boyutlarından daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Saad, Cleveland ve Louis(2015), yaptıkları araştırmada farklı kültürlerden üniversite öğrencilerinin bireyci ve toplumcu kültür özelliklerine göre bireysel ve grup yaratıcı performansını kıyaslamışlardır. Araştırma sonucunda bireysel performans sergileyen bireyci kültüre sahip öğrencilerin yaratıcı fikirler üretme açısından toplumcu kültüre sahip öğrencilerden daha başarılı performans sergiledikleri saptanmıştır. Ancak toplumcu kültüre sahip öğrencilerin ise bireyci kültüre sahip öğrencilere göre kaliteli fikir üretme açısından bireyci kültüre sahip öğrencilerden daha başarılı performans sergiledikleri tespit edilmiştir.

Acartürk (2016), yaptığı araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ile bireyci toplulukçu değerler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda uyumlu kişilik özelliği gösteren bireylerin yatay toplulukçu kültürü benimsediklerini saptamıştır. Bu bağlamda uyumlu kişilik özelliği gösteren bireylerde dikey bireycilikle negatif yönde ilişki tespit

edilmiştir. Aynı zamanda deneyime açıklık ve dışa dönüklük özelliği gösteren bireylerde yatay bireycilik puanları yüksek çıkmıştır.

O'Neill, McLarnon, Xiu ve Law (2016), yaptıkları araştırmada Çin'de çalışanlar bireylerdeki bireycilik ve toplumculuk puanlarını belirlemiştir. Bireyci kültüre sahip çalışanların iş performansı ve öz değerlendirme arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Toplulukçu kültüre sahip çalışanların ise iş performansı ve grup performansı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Uçar (2016), yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin duygu durumu, kişilik boyutları, benlik kurguları ve eylem kimlikleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu gereksinimi, benlik kurguları ve eylem kimlikleme düzeylerinin kişilik boyutlarını anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur.

Uçar ve Konal (2017), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde dikey/yatay bireycilik ve toplulukçuluk eğilimleriyle narsisizm ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yatay/dikey bireycilik ve toplulukçuluk benlik saygısı ve narsisizmi yordamaktadır.

Huz (2021), yaptığı araştırmada hemşirelerin öz yeterlik algıları ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarının yenilikçi eylemlerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bireyci kültür düzeyi daha yüksek olan hemşirelerin öz yeterlik algıları ve yenilikçi eylemde bulunma eğilimleri daha yüksek çıkmıştır. Bireycilik toplulukçuluk boyutları ile yenilikçi eylemde bulunma ve öz yeterlik algısı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Aydar (2021), yaptığı araştırmada genç yetişkinlerde dindarlık ve bireycilik toplulukçuluk ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin toplumcu kültür özellikleri ve dindarlık düzeyleri arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bireyci kültür özellikleri ile dindarlık arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Yavuz (2022), yaptığı araştırmada benlik kurgusu ile travmayla başa çıkma algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bağımsız (bireyci) benliğin travmayla başa çıkma algısını pozitif yönde yordadığı ortaya konulmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, analizi ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiki yöntemlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde eylem kimlikleme düzeyleri ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan bu araştırma, nicel bir araştırma olup ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli; geçmişte var olmuş ya da hala var olan bir durumu, müdahale etmeden var olduğu haliyle betimleyen çalışmalara denir (Karasar, 1982). Tarama modelinde amaç, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve birlikte değişim gösteriyorlarsa bu değişimin nasıl gerçekleştiğini saptamaktır. Bu tarama modelinde değişkenler incelenirken birbirlerinden bağımsız olarak betimlenir. Değişkenlerin birbirleri arasında ilişkinin var olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin derecesi belirlenmek üzere çalışılır.

Araştırma bireycilik toplulukçuluk boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk ilişkisel benlik ve eylem kimliklemenin öz-kontrolü yordama güçlerinin araştırıldığı nedensel karşılaştırmalı bir araştırmadır. Araştırmada, ilgili değişkenlerin öz-kontrol düzeyi üzerine olan etkilerinin gösterildiği bir yapısal eşitlik modeli geliştirilip bu model test edilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde örgün eğitimlerine devam eden lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki katılımcılar belirlenirken araştırmanın kuramsal temelinden hareketle benlik yapılarının tam olarak oturduğu zaman diliminin ergenlik sonrası olması dikkate alınmıştır. Bu nedenle araştırma grubu 17-27 yaş aralığında olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma grubunu 424'ü kadın, 124'ü erkek olmak üzere toplam 548 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Özellik		n	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	424	77,3
	Erkek	124	22,7
Bölüm	Sayısal	345	63,0
	Eşit Ağırlık	73	13,3
	Sözel	130	23,7
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	31	5,6
	1.Sınıf	122	22,3
	2.Sınıf	85	15,5
	3.Sınıf	188	34,3
	4.Sınıf	122	22,3
Yaş	17-20 yaş aralığı	252	46,0
	21-23 yaş aralığı	261	47,6
	24 yaş ve üstü	35	6,4
Toplam		548	100,0

Tablo 1'e göre katılımcıların yüzde 77.3'ü (n=424) kadın, 22.7'si (n=124) erkektir. Katılımcıların yüzde 63.0'ü (n=345) üniversitelerin sayısal bölümlerinde, yüzde 13.3'ü

(n=73) üniversitelerin eşit ağırlık bölümlerinde, yüzde 23.7 (n=130) üniversitelerin sözel bölümlerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların yüzde 5.6'sı (n=31) hazırlık sınıfında, yüzde 22.3'ü (n=122) 1.sınıfta, yüzde 15.5'i (n=85) 2.sınıfta, yüzde 34.3'ü (n=188) 3.sınıfta, yüzde 22.3'ü (n=122) 4.sınıfta okumaktadır. Katılımcıların yüzde 46.0'sı (n=252) 17-20 yaş aralığında, yüzde 47.6'sı (n=261) 21-23 yaş aralığında ve yüzde 6.4'ü (n=35) 24 yaş ve üzeridir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Davranış Kimlikleme Formu ve Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Ölçekler araştırma için kullanılmadan önce ölçek sahiplerinden ölçeklerin kullanımı için onay alınmıştır. Onay alındıktan sonra araştırmaya katılacak olan öğrenciler, araştırma ile ilgili olarak etik ilkelere uygun şekilde bilgilendirilmiştir. Katılımcıların çalışmaya katılımlarındaki gönüllülük ve gizlilik koşulları sağlanmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, okuduğu üniversite, okuduğu bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır. Formda katılımcıların kimlik bilgilerine dair herhangi bir soru bulunmamaktadır.

3.3.2.Kısa Öz-Kontrol Ölçeği:

Ölçek Tangney vd. (2004) tarafından geliştirilmiş ve Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 13 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert derecelendirme türündedir. Maddelerin işaretlenmesi için “tamamen aykırı”dan (1), “tamamen uygun”a (5) doğru sıralanan 5 kademeli bir derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: Öz-disiplin ve dürtüsellik. Ölçeğin

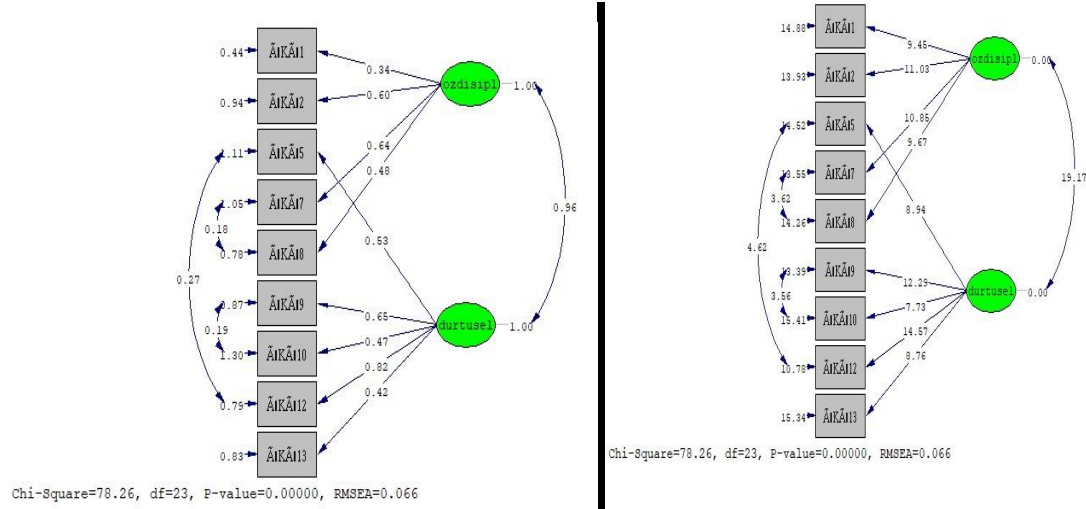
1, 2, 7 ve 8.maddeleri öz-disiplin boyutunu ölçmektedir. 5, 9, 10, 12 ve 13.maddeler ise dürtüsellik boyutunu ölçmektedir. 1, 3, 5, 7, 9, 10 ve 12. maddeler ters puanlanmıştır ve ölçeğin puan aralığı 13-65'tir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları herhangi bir psikiyatrik tanı almamış 523 birey üzerinde yürütülmüştür. Test-tekrar-test çalışmaları ise 523 birey arasından seçilmiş 145 bireyle yürütülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları öz-disiplin boyutu için .81, dürtüsellik boyutu için .87, ölçeğin bütünü için ise .83 olarak hesaplanmıştır.

Bu ölçeğe Türkiye'de üniversite okuyan lisans öğrencileri üzerinde kullanılması amacı ile faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinde öncelikle Konuk vd.(2012) tarafından yapılan uyarılama çalışmasında olduğu gibi iki boyutlu yapı doğrulanmaya çalışılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçek maddeleri ve ölçek maddelerinin oluşturduğu öz-kontrol yapısının veri ile uyumlu bir biçimde model oluşturduğu görülmüştür ($X^2/sd = 3.42$, GFI = .97, CFI=.96; RMSEA = .066, $p=0.001$). X^2 değeri ideal değer olan 2'den biraz yüksek bulunmuştur ancak kabul edilebilir düzeydedir. Diğer uyum indeksi değerleri de kabul edilebilir sınırlar içindedir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2010; Şimşek, 2007). Bu değerler incelendiğinde modelin veri ile uyumlu olduğu görülmektedir ve ölçeği ancak bu hali ile bu araştırmaya katılan öğrenciler üzerinde geçerli olduğunu göstermektedir. Model analizine ilişkin sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği İki Boyutlu Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeline Ait İyilik Uyum İndeksleri

İyilik Uyum İndeksi	Değer
X^2/sd	78.66/23= 3.42
GFI	.97
CFI	.96
RMSEA	.066
NNFI	.94
NFI	.95
SRMR	.45

Şekil 2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği İki Boyutlu DFA Standart Solution ve t Değerleri



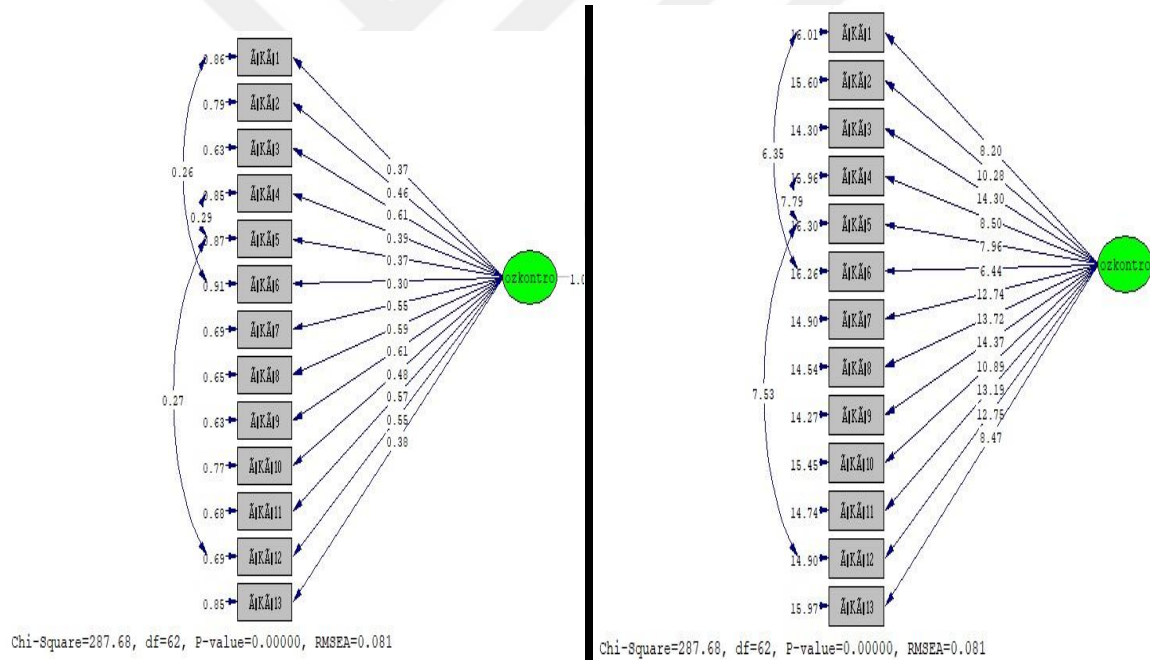
DFA Sonuçlarına göre 1,2,7,8 inci maddeler öz disiplin 5,9,10,12,13 maddeler dürtüsellik boyutu altında toplanmıştır.

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'nin boyutlandırılmasında Linder, Nagy ve Reteldof (2015)'un araştırmalarındaki birden çok çalışma dikkate alınarak tek boyutlu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçek maddeleri ve ölçek maddelerinin oluşturduğu öz-kontrol yapısının veri ile uyumlu bir model oluşturduğu görülmüştür ($X^2/ sd = 4.64$, GFI = .93, CFI=.93; RMSEA = .081, p=0.001). X^2 değeri ideal değer olan 2'den biraz yüksek bulunmuştur ancak kabul edilebilir düzeydedir. Diğer uyum indeksi değerleri de kabul edilebilir sınırlar içindedir (Çokluk vd. 2010; Şimşek, 2007). Bu değerler incelendiğinde modelin veri ile uyumlu olduğu görülmektedir ve ölçeği ancak bu hali ile bu araştırmaya katılan öğrenciler üzerinde geçerli olduğunu göstermektedir. Model analizine ilişkin sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Tek Boyutlu Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeline Ait İyi Uyum İndeksleri

İyilik Uyum İndeksi	Değer
χ^2/sd	278.68/62= 4.64
GFI	.93
CFI	.93
RMSEA	.081
NNFI	.91
NFI	.91
SRMR	.63

Şekil 3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Tek Boyutlu DFA Standart Solution ve t Değerleri



Bu araştırmada ölçeğin Tangney vd. (2004) geliştirdiği orijinal çalışmada olduğu gibi tek boyutlu yapının doğrulanması nedeni ile tek boyutlu olarak ölçeğin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu araştırmada cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 bulunmuştur.

3.3.3. Davranış Kimlikleme Formu

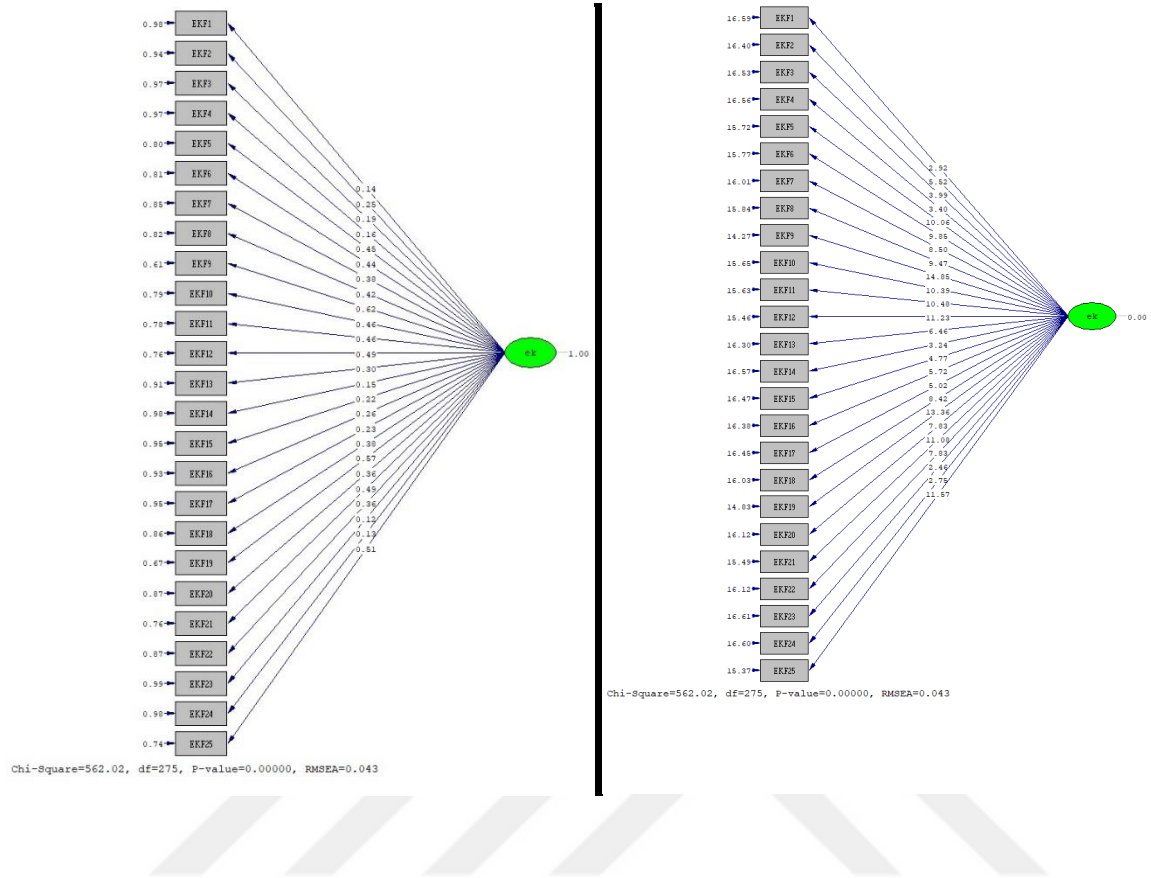
Davranış Kimlikleme Formu (DKF), eylem kimlikleme düzeyindeki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla Vallacher ve Wegner tarafından 1983'te geliştirilmiştir. DKF'nin Türkçe'ye uyarlaması Öğülmüş (1991) tarafından yapılmıştır. Form toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Formdan alınacak toplam puan 0-25 arasında değişmektedir. Formdan alınan yüksek puanlar bireylerin eylemlerini üst düzeyde kimliklediklerini, düşük puan ise alt düzeyde kimliklediklerini göstermektedir (Uçar, 2016). Ölçeğin türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı .79, test tekrar test katsayısı ise .86 hesaplanmıştır. DKF'nin cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Bu ölçeğe bu araştırmada Türkiye'de üniversite okuyan lisans öğrencileri için kullanılmak üzere yeniden faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçek maddeleri ve ölçek maddelerinin oluşturduğu öz-kontrol yapısının veri ile uyumlu bir biçimde içimde model oluşturduğu görülmüştür ($X^2/sd = 2.04$, GFI = .93, CFI=.92; RMSEA = .043, $p=0.001$). X^2 değeri ideal değer olan 2'den biraz yüksek bulunmuştur ancak kabul edilebilir düzeydedir. Diğer uyum indeksi değerleri de kabul edilebilir sınırlar içindedir (Çokluk vd. 2010; Şimşek, 2007). Bu bulgular incelendiğinde modelin veri ile uyumlu olduğu görülmektedir ve formun ancak bu hali ile bu araştırmaya katılan öğrenciler üzerinde geçerli olduğunu göstermektedir. Model analizine ilişkin sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 4. Eylem Kimlikleme Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeline Ait İyi Uyum İndeksleri

İyilik Uyum İndeksi	Değer
X^2/sd	562.02/275= 2.04
GFI	.93
CFI	.92
RMSEA	.043
NNFI	.91
NFI	.84
SRMR	.48

Şekil 4. Eylem Kimlikleme DFA Standart Solution ve t Değerleri



Bu araştırmada cronbach alfa güvenirlik katsayısı .77 bulunmuştur.

3.3.4. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği

Ölçek Kağıtçıbaşı, Baydar ve Cemalcılar tarafından 2006 yılında en az lise eğitimi görmüş, şehirlerde yaşayan yetişkin bireyler ve üniversite öğrencilerine uygulanarak geliştirilmiştir (Aydın, 2019). Ölçek 5’li likert derecelendirme türünde olup 27 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin işaretlenmesi için “fikrime tamamen aykırı”dan (1), “fikrime tamamen uygun”a (5) doğru sıralanan 5 kademeli bir derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. Özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel olmak üzere üç alt ölçek vardır. Her bir alt ölçekte 9’ar madde bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla Özerk Benlik için .76, İlişkisel Benlik için .72, Özerk-İlişkisel Benlik için .80’dir. Ölçeklerden alınan toplam puana göre bireylerin özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik durumlarına ilişkin değerlendirme yapılmaktadır. Tez verileri kullanılarak bu araştırmada İlişkisellik ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73, Özerlik ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık

katsayısı .82, Özerk-ilişkisellik ölçeğın cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma deseninin şekline bağılı olarak toplanan veriler nicel veri analizi türündedir. Araştırma sonucunda elde edilen tüm nicel veriler SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 21.0 ve Lisrell 8.8 paket programlarına aktarılmıştır. Bu veriler araştırma sonucunda elde edilmek istenen amaçlara uygun olarak kodlanmış analize hazır hale getirilmiştir. Kısa Öz-Kontrol Ölçeğı ve Davranış Kimlikleme Formu için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde ikiden fazla grupların karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi, ikili grupların karşılaştırılması için t-testi; değişkenler arasındaki yordama ilişkilerinin belirlenmesi için ise Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların öz-kontrol, eylem kimlikleme, ilişkisellik, özerklik, özerk ilişkisellik ölçeklerinden aldıkları puanlara ait aritmetik ortalamalar, maksimum ve minimum değerler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Varyans	Ranj	En düşük	En yüksek
Özkontrol	45,24	7,79	-,05	-,51	60,75	38.00	27.00	65.00
Eylem Kimlikleme	15,01	4,36	-,22	-,49	19,05	22.00	2.00	24.00
İlişkisellik	33,02	5,53	-,52	,24	30,59	36.00	9.00	45.00
Özerklik	27,99	6,17	-,03	-,50	38,16	33.00	12.00	45.00
Özerk ilişkisellik	38,53	5,18	-,77	-,03	26,90	27.00	18.00	45.00

Tablo 5'te görüldüğü gibi araştırma grubuna dahil olan katılımcıların öz-kontrol puanları ($\bar{x} = 45.24$, $S=7.79$ ve $\text{ranj}=38.0$), davranış kimlikleme puanları ($\bar{x} = 15.01$, $S=4.36$ ve $\text{ranj}=22.0$), ilişkisellik boyutu puanları ($\bar{x} = 33.02$, $S=5.53$ ve $\text{ranj}=36.0$), özerklik boyutu puanları ($\bar{x} = 27.99$, $S=6.17$ ve $\text{ranj}=33.0$), özerk ilişkisellik boyutu puanları ($\bar{x} = 38.52$, $S=5.18$ ve $\text{ranj}=27.0$) verilmiştir. Skewness ve Kurtosis değerleri (-1, +1) aralığında olmasından dolayı normal dağılım göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Bireyler öz-kontrol puanında en yüksek 65 en düşük 27, davranış kimlikleme puanında en yüksek 24

en düşük 2, ilişkisellik boyutunda en yüksek 45 en düşük 9, özerklik boyutunda en yüksek 45 en düşük 12, özerk ilişkisellik boyutunda en yüksek 45 en düşük 18 puan almışlardır.

Öz-kontrol, eylem kimlikleme, ilişkisellik, özerklik ve özerk ilişkisellik boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin korelasyon tablosu aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisellik, Özerklik, Özerk-İlişkisellik Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Tablosu

	ÖK	DK	İB	ÖB	ÖİB
Özkontrol(ÖK)	1	.20**	.04	.06	.22**
Davranış Kimlikleme(DK)		1	.10*	-.04	.04
İlişkisellik(İB)			1	-.51**	.33**
Özerklik(ÖB)				1	.03
Özerk ilişkisellik(ÖİB)					1

** p<0.01 * p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere öz-kontrol ve eylem kimlikleme arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=.204$) ve anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki bulunmaktadır. Öz-kontrol ve ilişki benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=0.40$) ve anlamlı olmayan ($p>0.05$) bir ilişki bulunmaktadır. Öz-kontrol ve özerk benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=0.60$) ve anlamlı olmayan ($p>0.05$) bir ilişki bulunmaktadır. Öz-kontrol ve özerk ilişki benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=.217$) ve anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki bulunmaktadır. Eylem kimlikleme ve ilişki benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=.098$) ve anlamlı ($p<0.05$) bir ilişki bulunmaktadır. Eylem kimlikleme ve özerk benlik arasında zayıf düzeyde negatif ($r=-.043$) ve anlamlı olmayan ($p>0.05$) bir ilişki bulunmaktadır. Eylem kimlikleme ve özerk ilişki benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=.041$) ve anlamlı olmayan ($p>0.05$) bir ilişki bulunmaktadır. İlişki benlik ve özerk benlik arasında orta düzeyde negatif ($r=-.518$) ve anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki bulunmaktadır. İlişki benlik ve özerk ilişki benlik arasında orta düzeyde pozitif ($r=.334$) ve anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki bulunmaktadır. Özerk

benlik ve özerk ilişkisel benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=.029$) ve anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bağlamda katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ve eylem kimlikleme eğilimleri zayıf bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Katılımcıların öz-kontrolleri ve özerk ilişkisel benlik boyutları zayıf bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Katılımcıların eylem kimlikleme eğilimleri ve ilişkisel benlik boyutları zayıf bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Katılımcıların ilişkisel benlik boyutları arttığında özerk benlik boyutlarının azaldığı orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak saptanmıştır. Katılımcıların ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik boyutları orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 7. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk İlişkisel Benlik ve Eylem Kimliklemenin, Öz-Kontrolü Yordayıp Yordamadığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	B	Sd. Hata	β	T	P	R	R ²	F	P
Sabit	26.93	3.71	.30	7.25	.00	.30 ^a	.09	13.49	.00 ^a

a. Yordayanlar: (Sabit), eylem kimlikleme, özerk, özerk ilişkisel, ilişkisel

b. Yordanan: öz-kontrol

Tablo 7’de görüldüğü üzere ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk ilişkisel benlik ve eylem kimliklemenin, öz kontrolü yordayıp yordamadığını araştırmak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.01 olarak bulunmuştur. VIF değerinin 10.00’den küçük olması, değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını bu nedenle regresyon analizinin yapılabilceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2008). Regresyon sonuçlarına göre ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk ilişkisel benlik ve eylem kimliklemenin, öz-kontrolü 0.05 düzeyinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R=.30$, $R^2=.09$, $F=13.49$, $p<0.05$). İlişkisel benlik, özerk benlik, özerk ilişkisel benlik ve eylem kimliklemenin öz-kontrol ortalamalarına ilişkin toplam varyansın % 9’unu açıkladığı görülmektedir.

Tablo 8. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik ve Eylem Kimlikleme ile Öz Kontrole İlişkin Coefficient Tablosu

Model	B	Sd. Hata	β	t	p	Zero- order	Partial	Part	VIF
Sabit	26.93	3.71		7.26	.00				
Eylem Kimlikleme	.36	.07	.20	4.89	.00	.20	.20	.11	1.01
İlişkisel	-.04	.07	-.03	-.51	.61	.04	-.02	-.02	1.66
Özerk	-.06	.06	.05	.96	.32	.06	-.04	.04	1.46
Özerk İlişkisel	.32	.07	.22	4.84	.00	.22	.20	.11	1.20

Tablo 8'e göre regresyon analizindeki β değerleri incelendiğinde özerk ilişkisel benlik düzeyinin, öz-kontrolün ortalamalar arası varyansının %22 sini açıkladığı görülmektedir. Özerk benlik ve ilişkisel benlik öz-kontrolü anlamlı olarak yordamamaktadır. Eylem kimlikleme varyansın %20'sini açıklamaktadır. Bu analiz sonucundan hareketle öz-kontrol özelliğın özerk ilişkisel benlik tarafından yordandığı, eylemleri üst düzeyde kimliklemenin de öz-kontrol özelliğini yordadığı sonucuna ulaşılabilir.

İlişkisel benlik, özerk benlik, özerk-ilişkisel benlik, eylem kimlikleme ve öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak için bağımsız örneklemeler için t testi yapılmıştır.

Tablo 9. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik, Eylem Kimlikleme ve Öz Kontrol Cinsiyete Göre T Testi Ortalamaları

	Cinsiyet	N	X	SS
Öz kontrol	Kadın	424	46,12	7,46
	Erkek	124	42,25	8,17
Eylem kimlikleme	Kadın	424	14,96	4,22
	Erkek	124	15,19	4,82
İlişkisel benlik	Kadın	424	33,82	5,06
	Erkek	124	30,30	6,16
Özerk benlik	Kadın	424	27,83	6,12
	Erkek	124	28,51	6,36
Özerk-ilişkisel benlik	Kadın	424	39,15	4,80
	Erkek	124	36,41	5,86

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmaya 424 kadın, 124 erkek olmak üzere 548 üniversite öğrencisi katılmıştır. Tabloya göre öz-kontrol, eylem kimlikleme, ilişkisel benlik, özerk benlik ve özerk ilişkisel benlik ortalamaları ve standart sapmaları kadın ve erkeklere göre değişkenlik göstermektedir.

Tablo 10. İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik, Eylem Kimlikleme ve Öz Kontrolün Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Tablosu

	F	T	df	p	Ortalama Fark
Öz-kontrol	1,58	5,00	546	,00	3,87
Eylem kimlikleme	5,18	-,51	546	,60	-,23
İlişkisel benlik	5,31	6,51	546	,00	3,52
Özerk benlik	,28	-1,08	546	,28	-,68
Özerk-ilişkisel benlik	10,74	5,35	546	,00	2,74

Yapılan t testi analiz sonuçlarına göre öz kontrol toplam puan ortalamalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı fark çıkmıştır, kadınların öz-kontrol puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir ($t=5.00$, $X_{kadın}=46.12 > X_{erkek}=42.25$; $p<.05$). t testi analiz sonuçlarına göre ilişkisel benlik puan ortalamalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı fark çıkmıştır, kadınların ilişkisellik puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir ($t=6.51$, $X_{kadın}=33.82 > X_{erkek}=30.30$; $p<.05$). Özerk-ilişkisellik toplam puan ortalamalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı fark çıkmıştır, kadınların özerk ilişkisel benlik puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir ($t=5.35$, $X_{kadın}=39.15 > X_{erkek}=36.41$; $p<.05$). Yine yapılan analiz sonuçlarına göre eylem kimlikleme ve özerk benlik toplam puan ortalamalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Tablo 11. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık Bölümlerine İlişkin ANOVA Betimsel İstatistikler Tablosu

		N	X	SS
Öz-kontrol	Sözel	130	45,57	7,21
	Eşit Ağırlık	73	46,61	7,22
	Sayısal	345	44,84	8,12
	Total	548	45,24	7,79
Eylem kimlikleme	Sözel	130	16,30	4,16
	Eşit Ağırlık	73	15,09	4,49
	Sayısal	345	14,49	4,33
	Total	548	15,01	4,36
İlişkisel	Sözel	130	33,28	6,04
	Eşit Ağırlık	73	33,02	5,45
	Sayısal	345	32,93	5,34
	Total	548	33,02	5,53
Özerklik	Sözel	130	28,41	6,70
	Eşit Ağırlık	73	27,98	6,40
	Sayısal	345	27,84	5,93
	Total	548	27,99	6,17
Özerk-ilişkisel	Sözel	130	38,36	5,34
	Eşit Ağırlık	73	38,08	5,63
	Sayısal	345	38,72	5,02
	Total	548	38,53	5,18

Tablo 12. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sayısal, Sözel, Eşit Ağırlık Bölümlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Öz-kontrol	Gruplararası	232,38	2	116,19	1,93	,15	
	Gruplariçi	33094,07	545	60,72			
	Toplam	33326,73	547				
Eylem kimlikleme	Gruplararası	322,67	2	161,30	8,63	,00	Sözel-sayısal
	Gruplariçi	10183,21	545	18,68	,27	,85	
	Toplam	10505,88	547				
İlişkisel	Gruplararası	11,79	2	5,90			
	Gruplariçi	16805,73	545	30,83	,19	,83	
	Toplam	16817,70	547				
Özerklik	Gruplararası	31,06	2	15,53			
	Gruplariçi	20827,14	545	38,21	,40	,66	
	Toplam	20858,95	547				
Özerk-ilişkisel	Gruplararası	35,37	2	17,69			
	Gruplariçi	14649,64	545	26,88	,66	,52	
	Toplam	14684,35	547				

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin davranış kimlikleme boyutlarının sayısal ve sözel bölümlere göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Öz-kontrol, eylem kimlikleme, ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk-ilişkisel benliğin, sayısal, sözel, eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak için One Way Anova analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre öz-kontrol, ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk-ilişkisel benliğin ortalama puanları arasında fark çıkmamış; eylem kimlikleme ortalama puanları arasında fark çıkmıştır ($F=8.63$ $p<0.00$). Hangi gruplar arası fark çıktığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre sözel ve sayısal (X

sözel=16.30>X Sayısal=14.49 $t_{1-j} = 1.80$), bölümlerde olma ortalama toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 13. Öz-Kontrol, Eylem Kimlikleme, İlişkisel Benlik, Özerk Benlik, Özerk-İlişkisel Benliğin, Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Öz-kontrol	Gruplararası	360,75	4	72,15	1,19	,31	
	Gruplariçi	33355,98	543	60,65			
	Toplam	33716,73	547				
Eylem kimlikleme	Gruplararası	75,02	4	15,00	,79	,56	
	Gruplariçi	10498,86	543	19,09			
	Toplam	10573,88	547				
İlişkisel	Gruplararası	44,25	4	8,85	,29	,92	
	Gruplariçi	16934,44	543	30,79			
	Toplam	16978,70	547				
Özerklik	Gruplararası	261,42	4	52,28	1,37	,23	
	Gruplariçi	20921,53	543	38,04			
	Toplam	21182,95	547				
Özerk-ilişkisel	Gruplararası	194,65	4	38,93	1,45	,20	
	Gruplariçi	14739,70	543	26,80			
	Toplam	14934,35	547				

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda bireylerin öz-kontrol, eylem kimlikleme, ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk ilişkisel benlik biçimlerinin(F Öz-kontrol =1.19, F eylem kimlikleme=.79, F ilişkisel=.29, F özerklik=1.37, F özerk ilişkisel=1.45, $p > .05$) puanlarında sınıf düzeyine göre gruplar arası farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılmış bulgular, alt amaçlar kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışmalar ve yorumlar ilgili alanyazın eşliğinde yapılmıştır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde eylem kimlikleme düzeyleri ile bireycilik toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Ayrıca öz-kontrol, eylem kimlikleme düzeyi ve bireycilik toplulukçuluk boyutları arasındaki ilişkiler ele alınmış ve bu değişkenlerin cinsiyete, öğrenim görülen bölüme ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 548 lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilere “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği”, “Davranış Kimlikleme Formu”, “Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği” veri toplama araçları kullanılmış, öğrenciler hakkındaki cinsiyet, bölüm ve sınıf bilgileri ise araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın modelini nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. Verilerin analizinde ikiden fazla grupların karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi, ikili grupların karşılaştırılması için t-testi; değişkenler arasındaki yordama ilişkilerinin belirlenmesi için ise Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar çoğunlukla 21-23 yaş aralığında olan öğrencilerdir. Katılımcıların okudukları bölümler göz önüne alındığında ağırlık sayısal bölümlerde

okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde ise en çok 3.sınıf öğrencileri katılım sağlamışlardır.

Ölçek puanlarının betimsel istatistikleri incelendiğinde ise araştırmaya katkı sunan öğrencilerin bireycilik toplulukçuluk boyutlarından en çok özerk ilişkisel benlik boyutunu ardından da sırasıyla ilişkisel benlik ve özerk benlik boyutunu benimsedikleri görülmektedir.

Yapılan çalışmada ilk olarak eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öz-kontrol toplam puan ortalamalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı fark çıkmıştır. Araştırmaya katkı sunan kadın katılımcıların öz-kontrol düzeyleri, erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yüksek öz-kontrole sahip bireyler kendi değerlerine ve toplumun değerlerine uyumlu olacak şekilde duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre kadınların öz-kontrol düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bireylerde öz-kontrol, en hızlı düzeyde erken çocukluktan orta çocukluğa geçiş döneminde gelişim göstermektedir (Kopp, 1982). Bu dönemde ebeveynlerin ya da çocuğa bakım veren kişilerin sergiledikleri tutarlı ve olumlu tutumlar bu gelişim sürecini pozitif etkilemektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuğun sosyalleşmesini desteklemesi, toplumsal ve ahlaki değerlere göre çocuğun eylemlerine dönüt ve pekiştireç vermesi, öz-kontrol gelişim sürecine katkıda bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuğun sosyalleşmesine uygun desteği sunmaması ise öz-kontrolün yetersiz gelişimine sebep olmaktadır (Mathna, 2017). Bu süreçte çocuğun duygusal bağının kuvvetli olduğu ebeveyn ya da bakım veren tarafından; sergilediği uygun olmayan davranışlarının reddedilmesi ve uygun bir disiplin anlayışının geliştirilmesi önem arz etmektedir (Higgins, 2001). Türk kültüründe kız çocuklarına verilen sorumluluklar ve davranış denetimleri, erkek çocuklara kıyasla daha fazladır. Ebeveynlerde erkek çocuklara oranla kız çocuklarını toplumun normlarına uygun olacak şekilde disipline etme ve uygun olmayan davranışlarını reddetme eğilimi daha yüksektir. Bu durum öz-kontrol gelişim süreçlerine etki etmekte ve kadınlarda öz-kontrolün daha yüksek çıkmasına sebep olabilmektedir.

Alanyazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulgulara paralel olarak öz-kontrolün cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Yapılan pek çok

araştırmada, kadınların öz kontrol düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Orkibi ve Ronen, 2019; Türkeş, 2004; Yılmaz, 2017; Turner ve Piquero, 2002; Boyalı, 2020; Karataş, 2014, Subaş, 2018). Bu çalışmalardan farklı olarak literatürde Aktaş (2021), öz-kontrolün cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise öz-kontrolün alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, öz-disiplin alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamış ancak dürtüsellik alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı saptanmıştır (Onursal, 2019). Elde edilen bu bulgular cinsiyet değişkeninin öz-kontrol üzerinde belirleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Öz-kontrol bireylerin cinsiyet özelliklerinden etkilenmektedir. Gottfredson ve Hirschi (1990), öz-kontrol üzerine çocuklarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-kontrolün sekiz ila on yaşına kadar geliştiğini ve sonrasında kararlılığını koruduğunu savunmaktadır. Bu doğrultuda öz-kontrolün sonraki yaşlarda değişim göstermeyeceğini öne sürmüştür. Buna karşılık olarak Jo ve Bouffard (2014), yaptıkları çalışmada öz-kontrolün zaman ve koşullara göre şekillenebileceğini savunmuştur. Bu çalışma öz-kontrolün cinsiyete göre farklılaşma sonuçlarının zamana ve koşula göre güncellenmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Yapılan bu çalışmada bireycilik toplulukçuluk alt boyutlarından ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik kurgularının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kadınların ilişkisel benlik puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ve yine kadınların özerk ilişkisel benlik puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda kadın katılımcıların erkeklerden daha çok içerisinde bulundukları gruba aidiyet ve bağlılık hissettikleri yorumu yapılabilir. Yine kadın katılımcıların aldıkları kararlarda, hedeflerinde ve benimsedikleri değerlerde dâhil oldukları grubun ortak anlayış ve normlarının etkisi olduğu söylenebilir. Bu durum toplulukçu kültüre sahip olan toplumumuzda kadınların erkeklere kıyasla, yaşamlarının ilk yıllarından itibaren toplumun değer yargılarına uyumlu olacak şekilde yetiştirilmek istenmesiyle açıklanabilir. Ancak Türkiye gibi toplulukçu ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle sosyoekonomik düzeyin iyileşmesi ve kadınların iş yaşamına dâhil olmalarıyla beraber bireylerde ilişkisel benliğin yanı sıra özerk benliğin de gelişmekte olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda erkeklere kıyasla kadınlarda özerk ilişkisel benliğin yüksek çıkması tutarlı bir bulgudur. Özerk benlik boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak

farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre özerk benlik boyutu bireylerin cinsiyetlerinden etkilenmemektedir.

Alanyazın incelendiğinde bireycilik toplulukçuluk boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan bazı araştırmalarda, bu araştırmanın bulgularına paralel olarak kadınlarda ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik daha yüksek bulunmuştur. Cross ve Madson (1997), yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla daha dayanışmacı, korumacı ve ilişki kurmaya meyilli davranışlar sergilediği ve ilişkisel benliğe sahip olduklarını ifade edilmiştir. Yine birkaç çalışmada kadınların ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Öztürk, Kılıçaslan Gökoğlu, Karagonlar, 2015; Koç Yıldırım, 2014). Huz (2019), yaptığı çalışmada bu çalışmaların aksine erkeklerin ilişkisel benlik puanının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmaların bazılarında bireycilik toplulukçuluk boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı tespit etmiştir (Aydar, 2021; Kuşçu, 2019). Araştırma sonuçlarının farklılaşmasında seçilen örneklem gruplarının özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre eylem kimlikleme düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalarda cinsiyet ile eylem kimlikleme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Uçar ve Aliyev, 2017; Güler, 2017; Öğülmüş, 1991; Ayyıldız Akyaz, 2017; Mange vd. 2013; Vallacher ve Wegner, 1989).

Yapılan bu çalışmada eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün sayısal, sözel, eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak eylem kimlikleme düzeyinin sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sözel bölümlerde okuyan öğrencilerin sırasıyla eşit ağırlık ve sayısal bölümlerinde okuyan öğrencilere kıyasla eylemlerini daha üst düzeyde kimlikledikleri saptanmıştır. Bireyler gerçekleştirdikleri eylemleri tanımlarken üst düzey bir kimlik seçme eğiliminde olurlar. Ancak ortalama kelime bilgisine sahiplerse bir eylem için pek çok kimlik tanımlayabilirler ve eylemlerini anlamlandırırken tek bir kimlik seçerler (Öğülmüş, 1991). Neden sonuç ilişkisi kurabilen

bireyler eylemleri için daha üst düzeyde kimlik seçmektedirler. Bu bağlamda sözel bölümlerde okuyan öğrencilerin eylemlerini üst düzeyde kimliklemeleri; kelime haznelerinin gelişmişliği, neden sonuç ilişkileri kurabilmeleri ve ifade güçlerinin kuvvetli oluşuyla açıklanabilir.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Vallacher vd. (1987), yaptıkları çalışmada eylem kimlikleme ile kendini tanıtmadaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda üst düzey kimliklerin kişinin benlik kavramına ait daha fazla bilgi içerdiği ve eylemleri üst düzey kimlikleme ile kişilerin kendilerini tanıtmaları arasında bir ilişki olduğu öne sürülmüştür. Yine Vallacher vd. (1989) yaptıkları araştırmada eylemleri uygun düzeyde kimliklemenin konuşma akıcılığına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eylemlerini üst düzey kimlikleyen katılımcıların konuşmalarının daha akıcı olduğu, konuşma hatasının az olduğu ve konuşmalarından doyum aldıkları saptanırken, eylemlerini alt düzey kimlikleyen katılımcıların konuşmalarının durağan olduğu ve daha çok konuşma hatası yaptıkları tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmalarda konuşma akıcılığı ve kendini takdim becerisinin sözel hafızayla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ve araştırmaların sonucunda eylemlerini üst düzey kimlikleyen bireylerin sözel becerilerde daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır. Bu veriler, bu araştırmanın sunduğu bulguyla paralellik göstermektedir.

Elde edilen bulgulara göre bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bağlamda bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz-kontrol; öğrencilerin sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumalarından etkilenmemektedir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu sınavan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan bu çalışmada eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinin sonucunda eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrolün öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre eylem kimlikleme düzeyi,

bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz-kontrol; öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeyinden etkilenmemektedir.

Yapılan bu çalışmada öz-kontrol, eylem kimlikleme ve bireycilik toplulukçuluk boyutları arasındaki ilişkiler incelenmek üzere Pearson çarpım-moment korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ile eylem kimlikleme düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ile eylem kimlikleme düzeyleri zayıf bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Yine katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ile özerk ilişkisel benlik boyutları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ile özerk ilişkisel benlik boyutları zayıf bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Ancak saptanan bu ilişkiler zayıf düzeyde olduğundan net yorumlamalar yapabilmek için daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Bulunan bu ilişkilerin yönünü tespit edebilmek; eylem kimlikleme düzeylerinin ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordayıp yordamadığını ortaya koyabilmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre eylem kimlikleme düzeyinin öz-kontrolü anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir ve bu ilişkinin yönü pozitifdir. Bireylerin ne yaptıklarını anlamamanın iki yolu vardır: Bunlardan birisi bireylerin sergilediği fiziksel hareketler yani eylemlerin gözle görülebilir taraflarıdır. Diğer yol ise bireylerin gözle görülemeyen duygu ve düşüncelerinin ifadesidir. Bireylerin duygu ve düşüncelerine paralel olarak gerçekleştirdikleri eylemleri sözel olarak ifade etmelerine eylem kimlikleme denir. Bireyler gerçekleştirdikleri eylemlere dair belirli bir anlayışa sahiptirler. Bireylerin gerçekleştirdikleri eyleme dair bilişsel ve duyuşsal algıları vardır ve bu algıları eylem kimlikleme düzeylerini belirler. Diğer yandan gerçekleştirdikleri eylemler de bu bilişsel algıları şekillendirebilmektedir. Dolayısıyla eylem kimliklemenin duygu, düşünce ve davranışlar arasında bir köprü oluşturduğu söylenebilir (Vallacher ve Wegner, 1985). Bu bağlamda eylem kimliklemenin bireylerin duygu, düşünce ve davranış süreçleriyle yakından ilgili bir kavram olduğu görülmektedir (Uçar ve Aliyev,2017). Eylemlerini üst düzeyde kimlikleyen bireyler o eylemle ilgili duygu, düşünce ve davranış örüntülerini daha sağlıklı kurabilirler. Bu durum bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmelerini kolaylaştırır. Öz-kontrolün bireylerin toplumsal ve bireysel değerleri göz önünde bulundurularak duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleme mekanizması olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda

araştırma sonucunda eylem kimlikleme düzeyinin öz-kontrolü yordaması, bu araştırmanın savını destekler niteliktedir.

Literatürdeki araştırmalara bakıldığında yurt içinde ya da yurt dışında bu iki kavram arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma değişkenlerin ilk defa beraber çalışılmasıyla konuya yeni bir bakış açısı getirmesi yönünden değer taşımaktadır. Elde edilen bu bulgu, Wegner vd. (1989) ABD’de yaptıkları araştırmayla ilişkilendirilebilir. Araştırmada alkolle ilgili farklı deneyim seviyelerine sahip üniversite öğrencileri ve alkol tedavi merkezinde yatan hastaların; alkol tüketim davranışını kimlikleme düzeyleri ile alkol tüketim davranışını kontrol düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda alkol tüketim davranışını üst düzey kimlikleyen katılımcıların alkol tüketim davranışını kontrol edebildikleri ortaya çıkmıştır. Yine Palfai ve Ostafin’in (2010) yaptıkları araştırmada da alkol tüketim kontrol davranışı ve eylem kimlikleme düzeyine ilişkin paralel sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz-kontrol, bireycilik toplulukçuluk boyutlarından özerk ilişkisel benlik tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır. Bireycilik toplulukçuluk boyutlarından özerk benlik ve ilişkisel benliğin ise öz-kontrolü anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Bireycilik toplulukçuluk boyutlarından özerk benlik; bireyin kendisini içinde bulunduğu gruptan bağımsız tanımladığı ve kendi değer yargılarını oluşturduğu boyuttur. İlişkisel boyut ise bireylerin içerisinde bulundukları grubun değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda yaşamlarına yön verdikleri ve kişilerarası ilişkilerde karşılıklı bağımlılığın yer aldığı boyuttur. Özerk ilişkisel benlik boyutu ise bireylerin kararlarını kendi iradeleri doğrultusunda aldıkları bunun yanı sıra kültürel kodların yaşamaya devam ettiği ve yakın çevreleriyle kurdukları duygusal bağı sürdürdükleri boyuttur. Benlik kurguları içerisinde en sağlıklı olan özerk ilişkisel benlik boyutudur. Yapılan araştırmalarda toplulukçu kültürlerde bireylerin özerk ilişkisel benliğe sahip olmalarının öznel iyi oluşla pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Kağıtçıbaşı, 1996; Özdemir, 2012). Bu bağlamda bireycilik toplulukçuluk boyutlarından yalnızca özerk ilişkisel benlik boyutunun öz-kontrolü yordaması anlaşılabilir bir bulgudur. İnsanların yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmeleri için kendileri ve çevreleriyle uyum içerisinde olmaları gerekmektedir (Aksel, 2018). Öz-kontrol bireyin kendi ölçünlerine ve hedeflerine ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışlarını biçimlendirmesi; benliği ve çevresi arasındaki adaptasyonu sağlaması olarak tanımlanır. İki kavram ele

alındığında birbirleri arasındaki ilişkinin kaçınılmaz olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda da bu sav doğrulanmış ve özerk ilişkisel benliğin öz-kontrolü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki araştırmalara bakıldığında yurt içinde ya da yurt dışında bu iki kavram arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma değişkenlerin ilk defa beraber çalışılmasıyla konuya yeni bir bakış açısı getirmesi yönünden değer taşımaktadır. Elde edilen bu bulgu Shoda vd. (1990), yaptıkları çalışmada elde ettikleri bulguyla birlikte yorumlanabilir. Shoda vd. (1990), yaptıkları araştırmada ergenlerin öz-kontrol düzeyleri ve kurdukları kişilerarası ilişkilerin arasındaki bağı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kişilerarası ilişkilerde başarılı olan ergenlerin yüksek öz-kontrole sahip olduğu saptanmıştır. Benzer olarak yapılan diğer bir araştırma sonucuna göre toplumsal ilişkilerde duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmede başarılı bireylerin yüksek öz-kontrol düzeyine sahip oldukları ortaya konulmuştur (Kieras vd. 2005).

Alanyazında öz-kontrol ile suç davranışları (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Bunch vd. 2018), problemli davranışlar (Pratt ve Cullen, 2000), madde kullanımları (Sussman vd. 2003; Tangney vd. 2004), kumar bağımlılığı (İncekara, 2021), çevrimiçi oyun bağımlılığı (Kim vd. 2008), arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Öz-kontrol ile tüm bu değişkenler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgulara göre öz-kontrol düzeyi düşük olan bireylerde suç davranışları, problemli davranışlar, madde kullanımları, kumar bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı daha çok görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak bu olumsuz davranışları gerçekleştiren bireylerin eylemlerini alt düzeyde kimlikledikleri çıkarımı yapılabilir. Bu bireyler eylemleri hakkındaki bilişsel ve duyuşsal algılarını yeniden şekillendirerek eylemlerini üst düzeyde kimlikleyebilirlerse öz-kontrol düzeyleri artabilir. Yine bireylerin bu tür eylemleri, sonuç bakımından sadece bireyleri etkilememekte olup topluma da mal olmaktadır. Bu bağlamda bireylerin kültürel kodları tanınmaları ve çevreleriyle duygusal bağ içerisinde olmaları bunun yanı sıra karar alırken kendi iradeleriyle duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmeleri kısaca özerk ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmaları öz-kontrol düzeyini arttırmaktadır. Sonuç olarak bireylerin eylem kimikleme düzeylerinin artması ve özerk ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmaları öz-kontrolü arttıracaktır. Bu bağlamda yapılacak çalışmalar olumsuz tutum ve davranışları azaltacağından hem bireylerin hem de toplumların sağlığını olumlu etkileyecektir.

5.2. Sonuçlar

Bu çalışmada niversite ğrencilerinde eylem kimlikleme düzeyleri ile bireycilik toplulukçuluk boyutlarının öz-kontrolü yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda derlenmiştir:

1. Üniversite ğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
2. Üniversite ğrencilerinin bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan özerk ilişkisel benlik ve ilişkisel benlik boyutları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
3. Üniversite ğrencilerinin eylem kimlikleme düzeyleri ve bireycilik toplulukçuluk boyutu olan özerk benlik boyutu cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
4. Üniversite ğrencilerinin eylem kimlikleme düzeyleri sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
5. Üniversite ğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri ve bireycilik toplulukçuluk boyutları sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölümlerinde okumaya göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
6. Üniversite ğrencilerinin eylem kimlikleme düzeyi, bireycilik toplulukçuluk boyutları ve öz kontrol düzeyleri öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.
7. Üniversite ğrencilerinin öz-kontrol ve eylem kimlikleme düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. z-kontrol ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan özerk ilişkisel benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Eylem kimlikleme ve bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan ilişkisel benlik arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan ilişkisel benlik ve özerk benlik arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

8. Üniversite öğrencilerinde eylem kimlikleme düzeyleri, öz-kontrolü anlamlı bir biçimde yordamaktadır.
9. Üniversite öğrencilerinde bireycilik toplulukçuluk boyutlarından olan özerk ilişkisel benlik boyutu, öz-kontrolü anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

5.3. Öneriler

Bu kısımda araştırmadan elde edilen sonuçlara doğrultusunda gelecekte yapılacak olan araştırmalara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Öneriler

Bu araştırmaya konu olan eylem kimlikleme düzeyi alanda son zamanlarda incelemeye tabi tutulan bir kavram olması nedeniyle alanyazında yeterli çalışma bulunmamaktadır. Yine öz-kontrol kavramına ilişkin ülkemizde yapılan çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu kavramlarla ilgili ve bu kavramların birlikte ele alındığı yeni çalışmalar yapılması; sonuçların daha net yorumlanması ve kavramların alanda değer kazanması bakımından önemli görülmektedir.

Mevcut araştırmanın örnekleme Türkiye’de üniversite okuyan lisans öğrencileridir ve araştırma sonuçları bu veriler ile sınırlıdır. Bu çalışma farklı örneklem grupları oluşturularak yeniden yürütülebilir.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyetleri homojen dağılmamaktadır. Kadın katılımcıların sayısı oldukça fazladır. Katılımcıların cinsiyet dağılımında homojenlik sağlanarak bu araştırma tekrarlanabilir.

Bu araştırmada incelenen değişkenler; cinsiyet, okunulan bölüm ve sınıf düzeyi olmuştur. Yeni yapılacak çalışmalarda değişkenler değiştirilerek ya da çoğaltılarak araştırmanın sınırları genişletilebilir.

5.3.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

Bireylerin benlik kurgularının aile yapılarından etkilendiği ve bireylerde öz-kontrol gelişimini büyük oranda ebeveyn tutumlarının belirlediği bilinmektedir. Bu bağlamda

ebeveynlere, ebeveyn tutumları ve öz-kontrol gelişimi ile ilgili bilgi verme çalışmaları yapılabilir.

Bireylerin çeşitli bağımlılıklar geliştirmelerinde ve problemli davranışlar sergilemelerinde eylemlerini alt düzeyde kimliklemeleri etkili olmaktadır. Bireylerin eylemlerini üst düzey kimlikleyebilmeleri adına o eylem hakkında neden-sonuç ilişkisi kurabilmeleri, bilgi ve deneyim sahibi olmaları avantaj sağlamaktadır. Bireylerin sözel dağarcıklarının gelişmesi adına kitap okuma ve kültür sanat gibi faaliyetlere katılmaları özendirilebilir.

Bireylerin benlik yapıları, kendilerine ve çevrelerine yönelik algıları; duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Bireylerin kendilerini keşfetmeleri ve benlik algılarını geliştirebilmeleri adına kişisel sosyal rehberlik etkinlikleri gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Acartürk, B. A. (2016). *5 faktör kişilik özellikleri ile bireycilik ve toplulukçuluk arasındaki ilişkinin incelenmesi: Dernek çalışma grupları üyeleri üzerinde bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Aktaş, S. (2021). *Fen liseleri ve fen-sosyal bilimler proje imam hatip liseleri öğrencilerinin akademik başarı ve öz kontrollerinin duygusal zeka düzeylerini yordama gücünün belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Alagöz, G. (2019). *Benlik kurgusunun sosyal onay ihtiyacı, kontrol odağı ve duygularını ifade edebilme ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydar, A. (2021). *18-30 yaş arası genç yetişkinlerde bireycilik, toplumculuk ve dindarlık ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aydın, K. B. (2019). Özerk-ilişkisel benlik ölçeğinin geçerliği, güvenilirliği ve öznel esenlik hali ile ilişkisi, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(8), 46-64.
- Ayyıldız Akyaz, E. (2017). *Anadolu lisesi 10.sınıf öğrencilerinin eylem kimlikleme düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115-130.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589-604.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bucak, H. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bunch, J. M., Iratzoqui, A. ve Watts, S. J. (2018). Child abuse, self-control and delinquency: A general strain perspective. *Journal of Criminal Justice*, 56, 20-28.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş ve Demirel, F. (2008). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2005). *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlaki Gelişim*. Konya: Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları.

- Çelik Özden, C. (2013). *Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Aydın.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duyan V., Gülten Ç. ve Gelbal S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23, 25-38.
- Erkal, M. E. (2006), *Sosyoloji (Toplumbilimi)*. İstanbul: Der
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 952-959.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Gözübüyük, N. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında davranış sorunlarının anne-baba tutumu ve öz kontrol ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Grimm, S. D., Church, A. T., Katigbak, M. S. ve S. Reyes, J. A. (1999). Self-described traits, values, and moods associated with individualism and collectivism. testing i-c theory in an individualistic (U.S.) and a collectivistic (Philippine) culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 466-500.
- Güler, B. İ. (2017). *Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüsellüğün rolü*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Higgins, G. E. (2001). Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A structural equation modeling. Doctoral dissertation. Indiana University, Pennsylvania.
- Hirschi, T. (2004). Self-control and crime. içinde R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 537–552.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization*, 10(4), 15-41.
- Hofstede, G. (1984). Cultural dimensions in management and planning. *Asia Pacific Journal of Management*, 1(2), 81-99.
- Hofstede, G. (1994). *Cultures and organizations: Software of the mind*. New York: Harper Collins.
- Huz, S. (2019). *Hemşirelerin öz yeterlik algısı, bireycilik ve toplumculuk değerlerinin yenilikçi davranışlarına etkisi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, A. (2016). *Yöneticilerin ve öğretmenlerin bireycilik ve toplulukçuluk düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 27-48.
- İncekara, H. İ. (2021). *Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile heyecan arama ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jo, Y. ve Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356-365.
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 33-44.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi-Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahneman, D. (2015). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kanfer, F. H., ve Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3(3), 398-416.
- Kahveci, H. ve Sever, M. (2016). Genç bireylerde bireycilik ve kolektivizm ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 73-90.
- Kalecik, S. (2016). *Problemlili İnternet ve Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Olarak Duygu Düzenleme, Öz-denetim, Yenilik Arayışı, Depresyon ve Sosyal Kaygı Semptomları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracı rolü*. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karasar, N. (1982). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, M. (2014). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kieras, J. E., Tobin, R. M., Graziano, W. G. ve Rothbart, M. K. (2005). You can't always get what you want: Effortful control and children's responses to undesirable gifts. *Psychological Science*, 16(5), 391-396.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.

- Koç Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuhl, J. (2005). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. içinde M. Boekaerts, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111–169). New York: Academic Press.
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kopp C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel iyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2) , 104-113.
- Lindner, C., Nagy, G. ve Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Difference*, 86, 465-473.
- Mange, J., Sénémeaud, C. ve Michinov, N. (2013). Jotting down notes or preparing for the future? Action identification and academic performance. *Social Psychology*, 16, 151-164.
- Markus, H. R.& Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Mathna, B. E. (2017). *An empirical analysis of Hirschi's (2004) Self-Control Theory and its measurements*. Doctoral dissertation. Indiana University, Pennsylvania.
- Metcalf, J. ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(18), 18-26.

- Muraven, M. (2010). *Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351.
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L. ve Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and selfcontrol. *Children and Youth Services Review*, 116: 105247.
- Oktuğ, Z. ve Özden, M. (2013). Bireycilik/toplulukçuluk bireysel yenilikçilik eğilimi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun biçimlendirici rolü. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 1-22.
- Onursal, M. (2019). *Örgütsel dışlanma ile iş yaşam dengesi, öz kontrol, zaman yönelimi, saldırgan davranış ve olumlu sosyal davranış ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- O'Neill, T. A., W. Mclarnon, M. J., Xiu, L. ve Law, S. J. (2016). Core self-evaluations, perceptions of group potency, and job performance: The moderating role of individualism and collectivism cultural profiles. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89, 447-473.
- Orkibi, H. ve Ronen, T. (2019). A dual-pathway model linking self-control skills to aggression in adolescents: Happiness and time perspective as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 729-742.
- Öğülmüş, S. (1991). *Eylem Kimlikleme Düzeyine; Yaş, Cinsiyet, Sosyoekonomik Düzey ve Okul Türünün Etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89.

- Özbakış, M. A. (2001). *Yatay-dikey bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ekip çalışması üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- Öztürk, E. B., Kılıçaslan Gökoğlu, S. ve Karagonlar, G. (2015). İlişkisel Benlik Ölçeği'nin Türkçe geçerlemesi. *İşletme Fakültesi Dergisi*, 16(2), 49-70.
- Palfai, T. ve Ostafin, B. (2010) Action identification of drinking and self-control. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(1), 145-150.
- Pratt, T. C. ve Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta analysis. *Criminology*, 38, 931-964.
- Ridder, D. T. D., Lensvelt Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformatory and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46.
- Saad, G., Cleveland, M. ve Louis, H. (2015). Individualism–collectivism and the quantity versus quality dimensions of individual and group creative performance. *Journal of Business Research*, 68, 578–586.
- Sakal, O. ve Yıldız, S. (2015). Bireycilik ve toplulukçuluk değerleri, kariyer çapaları ve kariyer tatmini ilişkisi. *Journal of Yaşar University*, 10(40), 6612-6623.
- Sargut, A. S. (1994). Bireycilik ve Ortaklaşa Davranış İkileminde Yönetim ve Örgüt Kuramları. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 49(01).
- Shoda, Y., Mischel, W. ve Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: identifying diagnostic conditions, *Developmental Psychology*, 26(6), 978.
- Singelis, T. M. ve Sharkey, W. F. (1995). Culture, Self-Construal, and Embarrassability. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(6).

- Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. S. ve Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: A theoretical and measurement refinement, *Cross-Cultural Research*, 29(3), 240-275.
- Subaş, R. (2018). *Okul öncesi öğretmen adaylarının öz-denetimleri ve öğretmen özyeterlik inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Sussman, S., McCuller, W. J. ve Dent, C. W. (2003). The associations of social selfcontrol, personality disorders, and demographics with drug use among highrisk youth. *Addictive Behaviors*, 28(6), 1159–1166.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellerine giriş, temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık Hizmetleri.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Psychology*, 72(2), 271-324.
- Temel, F. Z. (Ed.). (2020) *Aile Eğitimi ve Erken Çocukluk Döneminde Aile Katılım Çalışmaları*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tercanlı Metin, G. (2013). *Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ergenlerde olumsuz yaşam olayları ve duygusal davranışsal uyum ilişkisinde öz denetimin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tercanlı Metin, G., Harma, M., Gökçay, G. ve Bahçivan Saydam, R. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1-14.
- Todd, A. W., Horner, R. H. ve Sugai, G. (1999). Self-monitoring and self-recruited praise: Effects on problem behavior, academic engagement, and work completion in a typical classroom, *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(2), 66-122.
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Villareal, M. J., Asai, M. ve Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(2), 323.

- Triandis, H. D. ve Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 118-128.
- Triandis, H. C. (1996). The psychological measurement of cultural syndromes. *American Psychologist*, 51(4), 407.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.
- Turhan, M. ve Erol, Y. C. (2015). *Araştırma görevlilerinin eylem kimlikleme biçimleri*. VII. Uluslararası Eğitim Denetimi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İzmir.
- Turhan, M. ve Karabatak, S. ve Şengür, D. (2018). Öğretmenlerin eylem kimlikleme biçimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*. 13(4), 793-803.
- Turhan, M. ve Şengür, D. (2015). *Öğretmenlerin eylem kimlikleme tarzları ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki*. 10. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Gaziantep.
- Turner, M. G. ve Piquero, A. R. (2002). The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 30(6), 457-471.
- Türkeş, M. C. (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Twenge, J. M. (2018). *i-Nesli*, (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Uçar, M. E. (2016). Lise öğrencilerinde kişilik, benlik kurguları, duygu gereksinimi ve eylem kimlikleme arasındaki ilişkiler. *Turkish Journal of Education*, 5(4), 193-207.
- Uçar, M. E. ve Aliyev, R. (2017). Lise öğrencilerinde etkileşim algısı eylem kimlikleme ve duygu ihtiyacı arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2) , 55-73.
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2017). Kadın ve erkeklerde yatay ve dikey bireycilik/toplulukçuluk ve narsisim benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Social Sciences Studies Journal*, 3(6), 981-1001.

- Unnever, J. D. ve Cornell, D. G. (2003). Bullying, self-control, and Adhd. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(2), 129–147.
- Vallacher, R. R., ve Wegner, D. M. (1985). *A theory of action identification*. Hillsdale: NJ: Erlbaum.
- Vallacher, R. R. ve Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.
- Vallacher, R. R., Wegner, D. M. ve Frederick, J. (1987). The presentation of self through action identification. *Social Cognition*, 5(3), 301-322.
- Vallacher, R. R., Wegner, D. M. ve Somoza, M. P. (1989). That's easy for you to say: Action identification and speech fluency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 199-208.
- Wegner, D. M., Vallacher, R. R. ve Dizadji, D. (1986). Action identification in the emergence of social behavior. *Social Cognition*, 4(1), 18-38.
- Wegner, D.M. Vallacher, R.R. ve Dizadji, D. (1989). Do alcoholics know what they're doing? identifications of the act of drinking. *Basic and Applied Social Psychology* 10(3), 197-210.
- Wegner, D. M. Vallacher, R. R., Macomber, G., Wood, R. ve Arps, K. (1984). The emergence of action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 269-279.
- Yamada, A. ve Singelis, T. M. (1999). Biculturalism and self-construal. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 697-709.
- Yavuz, A. Ö. (2022). *Genç yetişkinlerde benlik kurgusu ve travma ile başa çıkabilme algısı*. Yüksek Lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

EK-2: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

EK-3: Davranış Kimlikleme Formu

EK-4: Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği

EK-5: Ölçek Kullanım İzinleri

EK-6: Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih:

Değerli Katılımcı,

Bu ölçekler Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yürütülen yüksek lisans tezimin bir parçası olarak hazırlanmıştır. Ölçekler dört bölümden oluşup cevaplandırılması yaklaşık on dakika sürmektedir. Birinci bölüm, kişisel bilgilerinizi diğer bölümler ise günlük yaşamlarınızın çeşitli yönlerine ilişkin görüşlerinizi içermektedir. Ölçekleri doldurarak vereceğiniz her bir destek araştırmam için büyük önem taşımaktadır. Bu noktada, amacım tek tek kişiler hakkında değerlendirme yapmak değil; bazı genel eğilimleri belirlemektir. Bu çalışmada size adınızı, adresinizi ya da kimliğinizi belli eden herhangi bir bilgi sorulmamaktadır. Sorulara verilen cevaplarda doğru ya da yanlış aranmamakta, içten cevap verilmesi beklenmektedir. Bilime sunacağınız değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Nur Banu YILMAZ

Psikolojik Danışman

Katılımcının;

Cinsiyeti: () Kadın () Erkek

Yaşı:

Okuduğu Üniversite:

Okuduğu Fakülte: ()Diş Hekimliği Fakültesi ()Eczacılık Fakültesi ()Eğitim Fakültesi ()Fen-Edebiyat Fakültesi ()Güzel Sanatlar Fakültesi ()Hemşirelik Fakültesi ()İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ()İletişim Fakültesi ()İslami İlimler Fakültesi ()Mimarlık Fakültesi ()Mühendislik Fakültesi ()Spor Bilimleri Fakültesi ()Tıp Fakültesi ()Turizm Fakültesi ()İlahiyat Fakültesi ()Hukuk Fakültesi ()Sağlık Bilimleri Fakültesi

Okuduğu Bölüm:

Sınıf Düzeyiniz: () Hazırlık () 1.sınıf () 2.sınıf () 3.sınıf () 4.sınıf () 5.sınıf () 6.sınıf

EK-2**KISA ÖZ-KONTROL ÖLÇEĞİ**

	Aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuyunuz. 1 “Tamamen aykırı” ve 5 “Tamamen uygun” dur. Her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı, ifadenin yanında verilen kutucuğu ‘X’ şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.	Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Tembel biriyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Uygun olmayan şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Benim için kötü olan şeyleri reddederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Konsantrasyon sorunum var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Bazen yanlış olduğumu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

DAVRANIŞ KİMLİKLEME FORMU

Aşağıda bazı davranışlar maddeler halinde verilmiştir. Her bir maddenin altında bu davranışın ne anlama geldiğine ilişkin iki seçenek bulunmaktadır. Davranışın size ne anlam ifade ettiğini düşünüp “a” ya da “b” seçeneğini işaretleyiniz.	
1. Bir kişiye iyilik etme	a. Bir kişinin mutlu olması için çalışma b. Bir kimsenin yapacağı işlere yardım etme
2. Alışveriş yapma	a. Mal alıp karşılığında para verme b. İhtiyaçları karşılama
3. Orduya katılma	a. Milli savunmaya yardım etme b. Askere gitme
4. Çamaşır yıkama	a. Çamaşırların kir ve kokularını giderme b. Çamaşırları deterjanlı su ile çitileme
5. Elma toplama	a. Yiyecek bir şeyler edinme b. Elmayı dalından koparma
6. Ağaç kesme	a. Balta ya da testere kullanma b. Odun elde etme
7. Halı döşemek için odanın ölçüsünü alma	a. Odanın görünümünü değiştirmeye hazırlanma b. Metre ya da başka bir ölçme aracı kullanma
8. Bir kitap ya da defteri ciltleme	a. Kitap ya da defteri elle kaplama b. Kitap ya da defteri koruma
9. Odayı boyama	a. Fırça ile duvarlara ve tavana boya sürme b. Odaya yeni bir görünüm verme
10. Kira ödeme	a. Ev sahibine para verme b. Aynı evde oturmaya devam etme
11. Evde çiçek yetiştirme	a. Saksıda çiçek büyütme b. Odayı güzelleştirme
12. Kapıyı kilitleme	a. Anahtarı kilide sokup çevirme b. evi emniyete alma
13. Evlenme	a. Aile kurma b. Bir kadınla ya da erkekle nikâhlanma
14. Ağaca tırmanma	a. Yüksekklere çıkma b. Dallara tutunma
15. Kişilik testi doldurma	a. Testteki soruları cevaplama b. Nasıl bir kişi olduğunu gösterme

16. Diş fırçalama a. Diş çürümelerini önleme b. Diş fırçası ile dişleri temizleme
17. Sınava girme a. Bilgi düzeyini gösterme b. Sınav sorularını cevaplama
18. Birisiyle selamlaşma a. “merhaba” deme b. Arkadaşlığını gösterme
19. Sobayı yakma a. Sobaya odun kömür koyarak tutuşturma b. Odayı ya da evi ısıtma
20. Yemek yeme a. Beslenme b. Ağızdaki lokmayı çiğneme ve yutma
21. Odanın ışığını yakma a. Işık düğmesine basma b. Odayı aydınlatma
22. Zengin olma a. Daha rahat(iyi) yaşama b. Çok para sahibi olma
23. Dişçiye dolgu yaptırma a. Dişi koruma b. Tedavi olma
24. Çocukla konuşma a. Çocuğa bir şey öğretme b. Çocuğa anlayabileceği kelimelerle hitap etme
25. Kapının zilini çalma a. Parmakla kapı ziline basma b. Evde birisinin olup olmadığına bakma

ÖZERK İLİŞKİSEL BENLİK ÖLÇEĞİ

	Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 27 ifade bulunmaktadır. 1 "Fikrime çok aykırı" ve 5 "Fikrime tamamen uygun" dur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı, ifadenin yanında verilen kutucuğa işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.	Fikrime çok aykırı	Fikrime aykırı	Fikrim yok	Fikrime uygun	Fikrime tamamen uygun
1	Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
2	Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim.					
3	Genelde kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
4	Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımla etkisi büyüktür.					
5	Kendime çok yakın hissettiğim kimseler sık sık aklıma gelir.					
6	Yakınlarımla hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
7	Özel hayatımı, çok yakınım olan birisiyle bile paylaşmam.					
8	Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
9	Yakınlarım, hayatımda en ön sıradadır.					
10	Kararlarımda yakınlarımla etkisi çok azdır.					
11	Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
12	Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
13	Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
14	Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
15	Kararlarımı alırken yakınlarıma danışırım.					
16	Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir					
17	Genellikle kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım					
18	Kararlarımı yakınlarımla isteklerine göre kolayca değiştirebilirim					

19	Hem yakın ilişkileri olmak, hem de özerk olmak önemlidir					
20	Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır					
21	Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez					
22	İnsan çok yakınlarının fikirlerine karşı çıkabilmelidir					
23	Yakınlarımin düşünçelerine önem vermek, kendi düşünçelerimi göz ardı etmek anlamına gelir					
24	Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller					
25	Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı, hem de özgür hissedebilir					
26	Özerk olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
27	Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir, hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					

EK-5

Yüksek lisans tez çalışması için ölçek kullanım onayı

Gelen Kutusu x



Nur Banu Yılmaz

Alıcı: sirri.akbaba

1 Eki 2020 11:07



Merhaba saygıdeğer hocam,
Ben Nur Banu, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez dönemindeyim. Tez çalışmamın konusunu 'Eylem Kimlikleme Düzeyi ile Bireycilik-Toplulukçuluk Boyutlarının Öz-Kontrolü Yordaması' olarak belirlemiş bulunmaktayım. Eğer izniniz olursa çalışmamı yaparken Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'ni uygulamak istiyorum. Teşekkür ederim.



Sirri Akbaba

Alıcı: ben

2 Eki 2020 21:49



Bilimsel araştırma amaçlı olarak kullanabilirsiniz. Başarılar.

Yüksek lisans tez çalışması için form kullanım onayı

Gelen Kutusu x



Nur Banu Yılmaz

Alıcı: ogulmus

4 Oca 2021 Pzt 14:51



Merhaba saygıdeğer hocam,
Ben Nur Banu, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez dönemindeyim. Mehmet Ertuğrul Uçar hocamın danışmanlığında tez çalışmamın konusunu 'Eylem Kimlikleme Düzeyi ile Bireycilik-Toplulukçuluk Boyutlarının Öz-Kontrolü Yordaması' olarak belirlemiş bulunmaktayım. Eğer izniniz olursa çalışmamı yaparken Davranış Kimlikleme Formu'nu kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim.



Selahiddin Ögülmüş

Alıcı: ben

12 Oca 2021 Sal 00:17



Sayın Nur Banu Yılmaz,
Davranış Kimlikleme Formu'nu araştırmanızda kullanabilirsiniz, iyi çalışmalar dilerim.

EK-6

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası