



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGULARININ
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ YETERLİK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin Gür

Eskişehir 2024

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGULARININ
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ YETERLİK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

Yasemin GÜR



YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Danışman: Prof. Dr. Esra CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ekim 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Yasemin GÜR'ın "Üniversite Öğrencilerinin Utanç ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Bağlamında İncelenmesi" başlıklı tezi **22 Ekim 2024** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında, yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : **Prof. Dr. Esra CEYHAN**

Üye : **Dr.Öğr.Üy. Ferhat BAYOĞLU**

Üye : **Dr.Öğr.Üy. Asiye DURSUN BUDAK**

Prof. Dr. Saime ÖNCE
Anadolu Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANÇ VE SUÇLULUK DUYGULARININ BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ YETERLİK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Yasemin GÜR

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ekim, 2024

Danışman: Prof. Dr. Esra CEYHAN

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin yaşları, cinsiyetleri, öz yeterlik ve bilişsel esneklik düzeylerinin utanç ve suçluluk duyguları üzerindeki yordayıcılıklarının belirlenmesidir. Bu doğrultuda 2023-2024 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nde bulunan dokuz fakültede eğitim görmekte olan 840 öğrenciden veri toplanmıştır. Gönüllü katılım gösteren öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Suçluluk ve Utanç Ölçeği”, “Genel Öz Yeterlik Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” uygulanmıştır. Toplanan veriler “IBM SPSS 23” paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde “Aşamalı Regresyon Analizinden” yararlanılmıştır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeylerinin dağılımları incelendiğinde; suçluluk düzeylerinin orta düzeyin üstünde, utanç düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde ise bilişsel esneklik ve yaşın suçluluğun anlamlı yordayıcılarından olduğu ancak öz yeterliğin yordayıcılardan biri olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre incelendiğinde, kadın öğrencilerin bilişsel esneklik ve yaşlarının suçluluğun anlamlı yordayıcılarından olduğu ancak öz yeterliğinin ise anlamlı yordayıcılarından olmadığı tespit edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin suçluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak yaş ve öz yeterliğinin suçluluğu anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir. Değişkenlerin utancı yordayıcılığı incelendiğinde bilişsel esnekliğin ve öz yeterliğin utancı negatif yönde yordadığı ancak yaşın yordayıcılığının olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre incelendiğinde, erkek öğrencilerin bilişsel esnekliğinin utancı negatif yönde yordadığı ancak öz yeterlik ve yaşlarının utancı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Suçluluk, Utanç, Bilişsel esneklik, Öz yeterlik, Üniversite öğrencisi

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS FEELINGS OF SHAME AND GUILT IN THE CONTEXT OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND SELF-EFFICACY

Yasemin GÜR

Department of Educational Sciences,
Anadolu University, Institute of Postgraduate Education, October, 2024

Supervisor: Prof. Dr. Esra CEYHAN

The main purpose of this study is to determine the predictive power of university students' age, gender, self-efficacy and cognitive flexibility levels on their feelings of shame and guilt. In this direction, data were collected from 840 students studying in nine faculties at Anadolu University in the 2023-2024 academic year. "Personal Information Form", "Guilt and Shame Scale", "General Self-Efficacy Scale", "Cognitive Flexibility Inventory" were applied to the students who participated voluntarily. The collected data were analyzed using "IBM SPSS 23" software. "Stepwise Regression Analysis" was used to analyze the data.

When the distribution of guilt and shame levels of university students was examined, it was found that guilt levels were above the medium level and shame levels were at the medium level. When the results of the regression analysis were examined, it was noticed that cognitive flexibility and age were significant predictors of guilt, but self-efficacy was not one of the significant predictors of guilt. When analyzed by gender, it was found that cognitive flexibility and age of female students were significant predictors of guilt, but self-efficacy was not. It was determined that cognitive flexibility of male university students was a significant predictor of guilt, but age and self-efficacy did not predict guilt significantly. When the predictive power of variables on shame was examined, cognitive flexibility and self-efficacy predicted shame negatively, while age did not. When analyzed according to gender, it was concluded that cognitive flexibility of male students predicted shame negatively, but self-efficacy and age did not predict shame.

Keywords: Guilt, Shame, Cognitive Flexibility, Self-Efficacy, University Student

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez döneminin başından sonuna kadar yol gösteren ve destek olan tez danışmanım Prof. Dr. Esra CEYHAN'a sabrı, ilgisi ve desteği için teşekkür ederim.

Her zorlandığımda sıkıntımı dinleyen, ne olursa olsun her zaman yanımda olduğunu bildiğim arkadaşım Fatmanur AYGÜN'e, tezimin her anına şahit olan, motivasyonumu her kaybettiğimde bana desteğini veren sevgili arkadaşım Arş. Görevlisi Büşra Nur YÜZER'e; veri toplama sürecinde yanımda olan, zorlandığımda yükümü paylaşan değerli arkadaşım Berrin Naz ERGÜN'e; ara ara beni yoklayan ve motivasyon sağlayan değerli arkadaşım Nisa ERKAN'a teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde ölçekleri sabırla dolduran değerli öğrencilere ve bu süreci benim için kolaylaştıran başta Doç. Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK, Doç. Dr. Gülçin KARACA, Doç. Dr. Özgür OĞUZ, Dr. Öğr. Üyesi Merve Nur SARIYER, Dr. Öğr. Üyesi Hayriye ŞEN DOĞRAMACI olmak üzere tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Maddi manevi hiçbir desteğini eksik etmeyen, attığım her adımda güvenini hissettiğim sevgili babam Kerim GÜR'e; sevgisini ve desteğini daima hissettiren, katlanılması zor olduğum dönemlerde bile bana hoşgörüyle yaklaşan sevgili annem Ayşe GÜR'e; ne olursa olsun yanımda olacağını bildiğim, bana elinden geldiğince yardımcı olan sevgili ablam Zehra BARCIN'a ve bu süreçte hep yanımda olan ve en sıkıldığım anlarda bile beni mutlu eden sevgili yeğenlerim Cihangir, Tuğra ve Ayşe'ye sonsuz teşekkür ederim.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....

Yasemin GÜR

22/10/2024

ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI

Bu tezi hazırlarken (ChatGPT, Gemini, DALL-E vb.) üretken yapay zekâ programlarından destek almadığımı beyan ederim. Tezin hazırlığı aşamasında üretken yapay zekâ programlarından (örneğin çeviri, bilimsel makale vb.) desteği aldım. Üretken yapay zekâ programlarından aldığım bilgilerin doğruluğunu kontrol ettiğimi bildiririm. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....
(İmza)

.....
(Öğrencinin Adı Soyadı)

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	ii
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	viii
ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Amaç	4
1.2. Önem	5
1.3. Sınırlıklar	6
1.4. Tanımlar.....	7
2. ALANYAZIN.....	8
2.1. Suçluluk ve Utanç ile İlgili Açıklamalar.....	8
2.1.1. Suçluluk ve utanç nedir?	8
2.1.2. Utanç ve suçluluk ile ilgili kuramsal açıklamalar	11
2.1.2.1. Evrimsel yaklaşım.....	11
2.1.2.2. Psikanalitik kuram/ Sigmund Freud.....	11
2.1.2.3. Psikososyal gelişim kuramı/ Erik Homburger Erikson.....	12
2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili açıklamalar	14
2.2.1. Bilişsel esneklik nedir?.....	14
2.2.2. Bilişsel esneklik ile ilgili kuramsal açıklamalar	15

2.2.2.1. Bilişsel terapi - Aaron T. Beck	16
2.2.2.2. Akılcı duygucu davranışçı terapi (ADDT)– Albert Ellis.....	17
2.3. Öz Yeterlik ile İlgili Açıklamalar	17
2.3.1. Öz yeterlik nedir?.....	17
2.3.2. Öz yeterlik ile ilgili kuramsal açıklamalar	21
2.3.2.1. Sosyal bilişsel kuram- Albert Bandura.....	21
2.4. İlgili Araştırmalar	22
2.4.1. Suçluluk ve utanç duygularının yaygınlığı ve iki değişkenin birbiriyle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar	23
2.4.2. Suçluluk ve utanç duygularının demografik ve psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar	24
3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli:	29
3.2. Çalışma Grubu:	29
3.3. Veri Toplama Araçları:	30
3.3.1. Kişisel bilgi formu:.....	30
3.3.2. Suçluluk–utanç ölçeği :	30
3.3.3. Genel öz yeterlik ölçeği :	31
3.3.4. Bilişsel esneklik envanteri (BEE):	31
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi:	31
4. BULGULAR.....	33
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular	33
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerine İlişkin Bulgular	33
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	34
4.4. Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular	36
4.5. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular	38
4.6. Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	40

4.7. Kadın Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	42
4.8. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	43
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
5.1. Sonuç.....	45
5.2. Tartışma.....	47
5.2.1. Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması	47
5.2.2. Üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerini yordayan değişkenlere yönelik bulguların tartışılması	49
5.2.3. Üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerini yordayan değişkenlere yönelik bulguların tartışılması	51
5.3. Öneriler	53
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	53
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	54
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ.....	

TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ

		Sayfa
Tablo 3.1	Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	29
Tablo 4.1	Üniversite öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerine Yönelik Dağılımları.....	33
Tablo 4.2	Üniversite öğrencilerinin Utanç Düzeylerine Yönelik Dağılımları.....	34
Tablo 4.3	Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyet İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	35
Tablo 4.4	Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyetin Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 4.5	Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları..	37
Tablo 4.6	Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 4.7	Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	39
Tablo 4.8	Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 4.9	Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyet İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 4.10	Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyetin Yordamasına	

	İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 4.11	Kadın Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	42
Tablo 4.12	Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	43
Tablo 4.13	Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 5.1.	Utanç ve Suçluluğun Yordayıcılarını Belirlemeye Yönelik Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçlarının Özeti.....	46

1 GİRİŞ

Duygular, kişilerin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini etkileyen psikolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Korku, sevinç ve öfke gibi temel duygular kişilerin hem hayatta kalma mekanizmalarını hem de sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Ekman, 1992). Temel duyguların yanında bazı duygular toplumsal ve kişisel değerlerle daha ilişkilidir. Suçluluk ve utanç duyguları da bu değerler ile ilişkili duygulardandır (Tangney ve Dearing, 2002).

Suçluluk ve utanç duyguları, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerinde önemli bir yeri olan insani duygulardır. Bu duygular insanların kendilerine olumsuz duygular hissettiren olaylardan kendilerini sorumlu olarak hissettiklerinde üzüntü ile birlikte ortaya çıkabilmektedirler (Örs-Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017; Tangney ve Dearing, 2002). Bir diğer deyişle utanç ve suçluluk iki şekilde değerlendirilmektedir. İlki gerçekleştirilen yanlış bir davranış sonucu toplumun onaylamaması ve bireyin bu olumsuz duygulara kapılıp bir nevi cezalandırılmasıdır. Bir diğeri ise toplum tarafından dışlanmamak adına kişinin hissedilen olumsuz duyguları, davranışlarını düzenlemesi için bir sinyal olarak değerlendirmesidir (Söylemez vd., 2018). Bu iki duygu kimi zaman birbirinin yerine kullanılmakta ve karıştırılabilmektedir çünkü suçluluk ve utanç duyguları anlam olarak birbiri ile yakından ilişkilidir ancak bu iki duygu birbirinden farklıdır.

Birbiri ile pozitif yönde ilişkili olan suçluluk ve utanç duygularının (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010; Karaçengel, 2007; Köksal ve Gençdoğan, 2010; Özer, 2011) ortak yönleri incelendiğinde; her iki duygu da yaşanan olumsuz bir durum sonrasında kişinin benliğinin kendisini değerlendirmesi sonucu oluşmaktadır. Aynı zamanda kişilerarası deneyimlerle gelişmeleri ve bu duyguların yaşam boyunca kişinin davranışlarının üzerinde etkili olması da ortak özelliklerdendir (Tangney ve Dearing, 2002).

Suçluluk ve utanç duyguları arasındaki farkları belirlerken bazı durumların utanç duygusunu, bazı durumların da suçluluk duygusunu ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Suçluluk duygusu, kişinin gerçekleştirdiği bir davranış sonucu vicdanının verdiği rahatsızlık duygusu olarak tanımlanmaktadır (Tangney, 2001). Suçluluk duygusu

kişinin benliğiyle değil gösterdiği davranışla bağlantılı değerlendirilmektedir. Kişi, kendi benliğini olumsuz bir şekilde değerlendirmek yerine davranışından ötürü sorumluluk hissine kapılmakta ve neden olduğu olumsuz durumu düzeltmek için harekete geçmek istemektedir (Söylemez vd., 2018).

Utanç duygusu, yapılan davranışın toplum tarafından onaylanmadığı bir durumda hissedilen nahoş duygu olarak ifade edilmektedir. Bu anlamda utanç duygusunun suçluluk duygusundan daha toplumsal bir duygu olduğu söylenebilir (Tangney, 2001). Utanç duygusu tüm benliği ilgilendiren bir duygudur. Gerçekleştirilen ancak toplum tarafından onaylanmayan davranış kişi tarafından kötü benliğin bir yansıması olarak görülür ve kişinin kendini olumsuz bir şekilde değerlendirmesine neden olur. Yaşanan acı duygudan ötürü utanç duyan birey toplumdan saklanmak ve yalnız kalmak ister (Tangney vd., 1992).

Utanç ve suçluluk, kişiler üzerinde derin izler bırakabilecek güçlü duygulardır. Bu bağlamda her iki duygu da yıkıcı sonuçlar doğurabilmeleri yönünden de benzer duygulardır. Utanç, kişinin benliğinin olumsuz değerlendirilmesi sonucu oluşmaktadır bu nedenle utanç duygusu, duygusal bozukluklara neden olmaktadır. Utanç duygusuna yatkın bir kimse, depresyon ve kaygı gibi rahatsızlıklara sahip olmaya daha yatkındır (Tangney ve Dearing, 2002). Aynı şekilde suçluluk duygusu da aşırı yaşanması halinde kişinin hatalarına yoğunlaşmasına ve kendini affedememesine neden olabilir. Suçluluğa yatkın kimselerin ise bilişsel bozukluklara yatkın olabileceği belirtilmektedir; suçluluk duygusuna yatkın bir kimse obsesif kompulsif sendrom gibi rahatsızlıklara daha yatkındır (Lewis, 1971).

İnsanların duygularının oluşmasında düşünceleri oldukça belirleyici olabilmektedir. Özellikle kişilerin düşünme stillerine göre duygular değişiklik gösterebilir. Kişi, negatif bir olaydaki rolüne odaklanarak utanç ve suçluluk gibi olumsuz duygular yaşayabilir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Olumsuz durumlar karşısında kişi uyumlu olmayan düşüncelerin yerine uyumlu düşünceleri koyabilirse veya alternatif seçenekleri değerlendirebilirse zor durumlarla daha kolay baş edebilecektir. Bu durum bilişsel esneklik ile açıklanmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel esnekliği yüksek olan birey, farklı durumlarla karşılaştığında bir davranış gerçekleştirmeden seçeneklerinin farkına varmakta, aynı anda birden fazla çözüm yolu görmektedir (Bilgin, 2017).

Bilişsel esneklik kavramı, Martin ve Anderson (1998) tarafından “bir kimsenin herhangi bir durumda farklı seçeneklerin bilincinde olması, esnekliğe istekli olması, duruma uyum sağlaması, esnek olabileceğine yönelik inancının olması” olarak tanımlanmıştır. Bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireyin yeni durumlara ya da değişen durumlara uyumunu arttırdığı için birey ilişkiler kurmada ve sürdürmede bilişsel esnekliği düşük olan kimselerden daha başarılıdır. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin yüksek olması odaklanabilmeye ve motivasyon kazanmaya yardımcı olmaktadır (Aslan, 2023). Ayrıca bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça uyum düzeyi de artmaktadır (Akçay-Özcan ve Kıran-Esen, 2016). Durumun gerektirdiklerinin farkında olan ve duruma göre davranabilen bireylerin, tek bir uygun ve doğru bir davranış olduğunu düşünenlere göre bilişsel esnekliğinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte kişiler alternatiflerin farkında olsalar ve davranıştan önce uyum sağlamaya veya değişime istekli olsalar da istendik davranışın ortaya çıkabilmesi için kişilerin belirlenen davranışı gerçekleştirebileceğine yönelik bir inancının da olması gerekmektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Duygular, kişilerin iç dünyasıyla ve başka insanlarla olan ilişki kurma sürecinde etkili olan etmenlerdir. Kişinin bu süreçte duygularını yönetme ve amaçlarına ulaşma kapasitesi öz yeterlik ile ilişkilidir. Başka bir deyişle bireyin sosyal hayatında karşılaştığı olumsuz duygularla baş etmesinde öz yeterlik önemli bir yere sahiptir (Bandura, 1997). Kişinin belli bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancı yeterlik beklentisi olarak ifade edilmektedir. Kişilerin bir işi gerçekleştirebileceklerine yönelik inançları kişilerin o durumla ilgili harekete geçmeyi deneyip denemeyeceklerini, ne kadar çaba göstereceğini ve karşılaşılan sıkıntılı deneyimlere ne ölçüde sabredeceklerini etkilemektedir. Bu durum öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (Bandura, 1977). Öz yeterlik ile motivasyon arasında önemli bir bağ vardır. Bireyin ulaşılması güç bir hedefe yönelmesi motivasyonunu, motivasyonunun yükselmesi de öz yeterliğini arttırmaktadır (Beyhan ve Boz, 2020). Öz yeterlik, bireyin geçmiş deneyimlerinden edindiği bilgilerden, duyular ve algılarından etkilenmektedir. Bir başka deyişle kişinin öz yeterlik algıları, doğrudan yaşanan, deneyimlenen başarılı veya başarısız etkinlikler sonucu; dolaylı yaşantılar sonrasında öğrenme ile etrafındaki kimselerden gelen mesajlardan ve yaşadığı fizyolojik ve duygusal durumlar nedeniyle değişmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2021).

Sonuç olarak kişilerin yaşadığı güç durumlardan sonra olaydaki rolüne ilişkin suçluluk ve utanç duygularını hissetmektedirler. Ancak yaşanan güç durumların kişi üzerindeki etkilerini azaltacak ve baş etmeyi kolaylaştıracak olan bazı etmenler de bulunmaktadır. Bunlardan ikisinin bilişsel esneklik ve öz yeterlik olacağı düşünülmektedir çünkü ilk olarak bilişsel esneklik, olaylara farklı bakış açıları geliştirebilmeyi sağlamaktadır. Bu sayede de kişilerin yaşanan olumsuz olaylar sonucunda hissedilen suçluluk ve utanç duygularıyla daha sağlıklı biçimde baş edebileceği öngörülmektedir. Diğer taraftan öz yeterlik, kişilerin yaşadıkları olumsuz durumlarla baş edebileceklerine yönelik inançlarını güçlendirmektedir. Bu anlamda öz yeterlik düzeyi yüksek kimselerin, yaşanan olumsuz durumlarla baş etmede kendilerine güvenlerinin ve motivasyonlarının yüksek olması beklenmektedir. Bu durum birçok zorlukla baş etmek durumunda olan üniversite öğrencileri için daha da önem kazanmaktadır. Üniversite öğrencileri akademik başarısızlık kaygısı, sosyal uyum sağlama beklentileri, hedeflere ulaşma gibi birçok zorluk karşısında suçluluk ve utanç duygusu yaşamaktadırlar (Tangney ve Dearing, 2002). Bu nedenle üniversite öğrencileri suçluluk ve utanç duygularının yoğun yaşanabildiği bir grup olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma da üniversite öğrencilerinin yıkıcı duygulardan korunabilmesi adına erken müdahale hizmetlerinin oluşturulabilmesine katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla, üniversite öğrencilerinde suçluluk ve utanç düzeylerinin nasıl bir dağılım gösterdiği incelenmiş, daha sonra ise bilişsel esneklik, öz yeterlik, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin suçluluk ve utancı ne düzeyde yordadıkları incelenmiştir.

1.1 Amaç

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk duygularını incelemektir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç duygu düzeyleri ile yaş, cinsiyet, öz yeterlik, bilişsel esneklik düzeylerinin suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılığı incelenmiştir. Bununla birlikte kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yaş, bilişsel esneklik, öz yeterlik düzeylerinin suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılığı ayrı ayrı olarak da incelenmiştir.

Araştırmanın temel amacı kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin suçluluk duyguları ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin utanç duyguları ne düzeydedir

3. Üniversite öğrencilerinin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri suçluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
4. Kadın öğrencilerin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri suçluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
5. Erkek öğrencilerin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri suçluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri utanç düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
7. Kadın öğrencilerinin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri utanç düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
8. Erkek öğrencilerinin yaşları, bilişsel esneklik düzeyleri ve genel öz yeterlik düzeyleri utanç düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

1.2 Önem

Üniversite öğrencileri bir yandan yeni ortamlara girmeyi, yeni insanlarla tanışmayı ve yeni durumlarla karşılaşmayı beklemekte, diğer yandan ise hem eğitimsel hem de sosyal olarak birçok zorlukla karşılaşmakta ve uyum sağlaması gereken bir dönemin içine girmektedir (Daşkın, 2020). Bu süreçte üniversite öğrencilerini duygusal açıdan etkileyen etmenleri anlamak öğrencilerin iyi bir eğitim almalarını desteklemek adına oldukça önemlidir. Aynı zamanda suçluluk ve utanç duygularının aşırı yaşanması sosyal ve duygusal sorunlara neden olabilmekte ve bu nedenle suçluluk ve utanç eğilimleri kişiyi çeşitli psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011; Tangney vd., 1992). Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk duygularının düzeylerini ortaya koymak önem kazanmaktadır çünkü suçluluk ve utanç gibi duyguların öğrenciler üzerindeki etkilerini anlamak bu gruba yönelik destekleyici bir hizmet geliştirebilmek için bilgi sağlayacağından önemlidir.

Bu süreçte öğrencilerin yaşayabileceği suçluluk ve utanç duyguları ise uyum bozucu duygular olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sosyal, duygusal uyumunu etkileyen, yeni durumlara uyum sağlamaya çalışırken bu uyum sağlama sürecini zorlaştıran etmenler olduğu gibi kolaylaştıran etmenler de vardır. Kişinin bilişsel esnekliğe sahip olması veya öz yeterlik düzeyinin yüksek olması bu uyumu kolaylaştıran etmenler arasındadır (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Esnek düşünme, yapılan yanlış davranışların farkına varma ve

hatalardan öğrenmeyi sağlayarak kişilerin uyum yeteneğini artırmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan birey, olayları kısıtlı bir biçimde değerlendirip utanç ve suçluluk duygularının artmasına neden olabilirken, esnek düşünebilen birey olayların daha yapıcı bir şekilde ele alınmasını kolaylaştırabileceği düşünülebilir (Eser-Çilo (2022). Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularında bilişsel esnekliğin rolünü ortaya koymak, önleyici çalışmaların gerçekleştirilmesinde önemli olabilecektir.

Öz yeterlik de bilişsel esneklik gibi bireyin uyum sağlama sürecini kolaylaştıran etmenler arasındadır. Öz yeterlik karşılaşılan zorluklara karşı çözümlerde bireyin kendine güvenmesini ifade eder (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Zorluklarla başa çıkmada ve bu zorluklara karşı olumlu bakış açılarıyla, öz yeterliği yüksek kimselerin uyum yeteneğinin de yüksek olacağı söylenebilir. Bu nedenle öz yeterliği yüksek olan bireylerin zorluklarla başa çıkmada, hatalarla yüzleşmede ve suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları düzenlemede daha etkili olacakları söylenebilir. Bu anlamda bu çalışma kişilerin sosyal yaşamında yaşadığı sorunları veya okula uyumunu engelleyen suçluluk ve utanç duyguları gibi etmenleri görebilmek ve bu etmenlerin etkisini azaltmak adına bilişsel esneklik ve öz yeterlik geliştirici çalışmaların yapılabilmesi açısından önemlidir.

Utanç ve suçluluk ve duygularının yaygınlığının orta ve orta düzey üstü olması ve yoğun yaşanması durumunda kişiler üzerinde depresyon, kaygı, OKB gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceği ortaya konmuştur (Lewis, 1971; Tangney ve Dearing, 2002). Ancak bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu çalışma gibi utanç ve suçluluk duygularını farklı değişkenlerle inceleyen çalışmaların artması hem bu duyguların doğasını anlama hem de bu duyguların yıkıcı etkilerinden korunma amaçlı hizmet oluşturulabilmesi adına önemlidir. Ayrıca araştırmada cinsiyet ve yaşa göre utanç ve suçluluk duygularının nasıl bir değişim gösterdiğinin ortaya konulması, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilecek psikolojik destek hizmetlerinin etkililiğini artırabilecektir.

1.3 Sınırlıklar

Araştırma Anadolu Üniversitesi'nde bulunan dokuz fakültede (eczacılık, edebiyat, eğitim, güzel sanatlar, hukuk, iktisadi ve idari bilimler, iletişim bilimleri, sağlık

bilimleri ve turizm) eğitim görmekte olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırma verileri Suçluluk–Utanç Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanter’inin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.4 Tanımlar

Suçluluk: Gerçekleştirilen ya da gerçekleştirilmeyen bir eylemden dolayı hissedilen gerilim duygusudur. Vicdan azabına neden olur ve telafi edilmeye çalışılır (Tangney vd., 1992).

Utanç: içsel bir muhasebe sonrasında ya da toplum tarafından olumsuz bir değerlendirmenin ardından kişinin kendini hakkında olumsuz bir yargıya varması sonucu ortaya çıkan ve kişiye sıkıntı veren duygudur (Tangney, 1990).

Bilişsel Esneklik: Bir kimsenin herhangi bir durumda seçeneklerin, alternatiflerin farkında olması, esnekliğe istekli olması, değişen durumlara uyum sağlaması, esnek olabileceğine yönelik inancının olmasıdır (Martin ve Anderson, 1998).

Öz yeterlik: Bir kimsenin bir davranışı yapıp yapamayacağına yönelik inancıdır. Bu inanç, kişinin harekete geçip geçmeyeceğini, göstereceği çabanın düzeyini ve karşılaştığı sıkıntılı durumlara ne ölçüde katlanacaklarını ifade etmektedir (Bandura, 1977).

2 ALANYAZIN

Bu bölümde “suçluluk ve utanç”, “bilişsel esneklik” ve “öz yeterlik” kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1 Suçluluk ve Utanç İle İlgili Açıklamalar

Bu başlık altında suçluluk ve utanç nedir? ile suçluluk ve utanç ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1 Suçluluk ve utanç nedir

İnsanoğlu tarih boyunca doğum, ölüm, âşık olma, aldatılma, savaşıma, saldırıya uğrama, dostluk kurma gibi birçok ortak deneyime sahiptir. Bu nedenle duygular ve duyguların ortaya çıkış şekli insanlığın bütün üyelerinde çoğunlukla ortaktır. Duygular, bedensel ve zihinsel değişimler nedeniyle oluşmaktadır ve bilişsel süreçleri, fizyolojik tepkileri ve davranışsal tepkileri içermektedir. Aynı zamanda duygular, insanların kendileriyle olan iletişimde ve başkalarıyla olan ilişkilerinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte insanın işleyişi üzerinde de oldukça güçlü etkiye sahiptir (Gerrig ve Zimbardo, 2015; Nezlek ve Kuppens, 2008). Örneğin korku, iğrenme, kızgınlık duyguları kişinin kendini koruması bakımından önemliken utanç ve suçluluk duyguları ise toplumdaki sosyal varoluş için gereklidir. Utanç ve suçluluk duyguları, insanların toplumun taleplerini karşılayabilmek için kendilerini ve dışavurumlarını düzenlemelerini sağlayan duygulardır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Bir kişi başarısızlık yaşadığında, toplumun genel değerlerine aykırı davrandığında veya üzüntü duyulan bir durumda sorumluluk hissettiğinde kendini değerlendirmenin bir sonucu olarak kişiye sıkıntı veren utanç ve suçluluk duyguları ortaya çıkmaktadır (Örs-Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017).

Utanç ve suçluluk duyguları insanların kendilerini anlamaları ve değerlendirmeleri işlevinden ötürü “kendilik bilinci” olan duygular olarak ifade edilmektedir (Eisenberg, 2000; Nezlek ve Kuppens, 2008). Kişinin bu duygularının farkında olabilmesi için benliğinin bilincinde olması gerekmektedir (Janeczek ve Cieciuch, 2022). Utanç ve suçluluk, kendilik bilincine sahip olması yani negatif bir kendini değerlendirme sonrasında meydana gelen olumsuz duygular olması, kişinin kendi davranışları sonrası oluşması gibi birçok ortak noktaya sahip olan kavramlardır ve zaman zaman

birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır (Eisenberg, 2000; Örs-Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017; Nezlek ve Kuppens, 2008). Aynı zamanda utanç ve suçluluğun her ikisi de süperregonun işlevleri sonrasında oluşabilir ve bu nedenle bilinçli olarak veya bilinçdışında da işlev görebilmektedir. Suçluluk ve utanç duyguları anlam olarak birbirine yakın ve aralarında ilişki olan kavramlardır. Suçluluk arttıkça utancın da arttığı belirlenmiştir (Köksal ve Gençdoğan, 2010).

Utanç ve suçluluk, kendilik bilincine sahip olması yani negatif bir kendini değerlendirme sonrasında meydana gelen olumsuz duygular olması, kişinin kendi davranışları sonrası oluşması gibi birçok ortak noktaya sahip olan kavramlardır ve zaman zaman birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır (Eisenberg, 2000; Örs-Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017; Nezlek ve Kuppens, 2008). Aynı zamanda utanç ve suçluluğun her ikisi de süper-egonun işlevleri sonrasında oluşabilir ve bu nedenle bilinçli olarak veya bilinçdışında da işlev görebilmektedir. Suçluluk ve utanç duyguları anlam olarak birbirine yakın ve aralarında ilişki olan kavramlardır. Suçluluk arttıkça utancın da arttığı belirlenmiştir (Köksal ve Gençdoğan, 2010).

Suçluluk ve utanç kavramları birbirlerinin yerine sıklıkla kullanılsa da kişiler üzerindeki etkilerinin değişik olmasıyla farklılaşan duygulardır. Suçluluk bilinçli kararların ardından ortaya çıkmaktadır (Janeczek ve Cieciuch, 2022). Suçluluk duygusu kişinin davranışlarını, utanç duygusu ise kişinin benliğini hedef almaktadır. Suçluluk, kişinin çevresinde gerçekleşen negatif bir olaydaki rolüne yönelik birtakım inançlardan oluşmaktadır. Bu inançlar, kişinin olay karşısında farklı bir şekilde düşünmesi, davranması ya da hissetmesinin gerekliliğini belirtmektedir. Suçluluk ise bu inançlardan kaynaklanan nahoş duygu olarak tanımlanmaktadır. Bu nahoş duygu yapılan kötü şey ile ilgili pişmanlık ve üzüntü içermektedir (Basil ve Mancini, 2011; Dost ve Yağmurlu, 2006; Kubany ve Watson, 2003; Tangney, 2001).

Suçluluk duygusunun kaynağı empati ve şefkattir. Suçluluk, kişinin eylemlerini yargılaması nedeniyle kişinin benliği için tehdit edici olmamakla birlikte, kişinin yanlış davranış sergilediğini düşündüğü kişileri anlaması ve yaptığı yanlış davranışı düzeltmek için motive etmesiyle empati ve şefkatle ilişkilidir (Janeczek ve Cieciuch, 2022).

Suçluluk duygusunu tanımlarken iki perspektiften yararlanılmaktadır: İntrapsişik ve kişilerarası perspektif. İntrapsişik perspektife göre suçluluk duygusu, kişinin benimsediği temel ahlaki kuralları ihlal veya ihmali sonucu hissedilen duygudur. İntrapsişik suçluluğun yapıcı ve kişiyi olumlu sosyal davranışa yönlendiren bir işlevi vardır ki bu da kişinin bir kuralı ihlali ya da ihmali sonrası hissedeceği negatif duygudan kaçınma amacıyla başkalarının haklarına veya otoritenin kurallarına saygı duymasıdır. Kişiler arası perspektife göre suçluluk ise başkalarına kasıtlı bir biçimde haksızlık etme veya zarar vermeyle açıklanırken zarar gören veya haksızlığa uğrayan bir kimseye yardım edilmediğinde de yine suçluluk duygusu ortaya çıkmaktadır. Kişiler arası suçluluk duygusunun yapıcı yanı ise kişinin suçluluğun verdiği nahoş histen kaçınması amacıyla etrafındakilerle olumlu, saldırganlık içermeyen ilişkiler kurması ve başkalarının iyiliği için elinden geleni yapmaya çalışmasıdır (Basil ve Mancini, 2011; Lewis, 1971; Weiss, 1986'dan aktaran Basile ve Mancini, 2011).

Utanç ise sıklıkla suçluluk duygusuyla karşılaştırılsa ve suçluluk yerine kullanılsa da iki duygu arasında anlam ve ölçüm açısından farklılıklar vardır. Utanç, kişinin kendinden şüphe etmesi, kendini azarlaması ile kendini gösteren, benliğin tamamına yönelik olumsuz değerlendirmenin olduğu, nahoş ve kişiyi zayıf düşüren bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Lewis, 1971). Bir anlamda utançla ilgili olan mahcubiyet, huzursuzluk gibi duygular kişinin yeteneğiyle alakalı bir başarısızlıkla ilgiliyken, suçlulukla ilgili olan pişmanlık, vicdan azabı duygular kişinin bir olaya yönelik çaba eksikliğinden kaynaklanan bir başarısızlıkla ilgilidir. Bu anlamda yaşanan bir durum benlik ile ilişkilendirilirse utanç, davranış ile ilişkilendirilirse suçluluk duygusu ortaya çıkmaktadır (Weiner, 1985). Örneğin kişi toplumca yanlış kabul edilen bir davranışı yaptığında “Ben kötü bir şey yaptım.” diye düşünüyorsa suçluluk duygusundan, “Ben kötü biriyim.” diye düşünüyorsa da utanç duygusundan söz edilmektedir.

Utanç duygusu, yaşanan bir olay sonrasında suçlulukla birlikte de ortaya çıkabilmektedir. Örneğin olayın ardından kişide suçluluk hissi “Bunu nasıl yapabildim?”, “Nasıl cezalandırılmalıyım?” ya da “Nasıl telafi etmeliyim?” düşünceleriyle ortaya çıkarken, aynı anda utanç hissi “Bunu nasıl yapabildim?”, “Ne kadar aptalım.”, “Ne kadar korkunç ve değersizim!” şeklindeki düşüncelerle kendini göstermektedir. Böyle bir durumda utanç, suçluluk düşüncesinin içinde yer almakta ve

gerekli telafiler yapılırsa da suçluluk ve utanç duygularını aktif şekilde tutabilmektedir (Lewis, 1971).

Yapılan tanımlamalara rağmen utancın ya da suçluluğun arasında keskin bir sınır bulunmamaktadır. Kişinin yaşadığının suçluluk mu yoksa utanç mı olduğunu ne zaman yaşanıp ne zaman yaşanmadığını kesin ve net bir şekilde açıklayabilecek bir tanımlama bulunamamıştır (Kubany ve Watson, 2003).

2.1.2 Utanç ve suçluluk ile ilgili kuramsal açıklamalar

Bu başlık altında utanç ve suçluluk duygularını açıklayan “evrimsel yaklaşım”, “psikanalitik kuram” ve “psikososyal gelişim kuramı” olmak üzere kuramsal açıklamalara yer verilmektedir.

2.1.2.1 Evrimsel yaklaşım

Utanç ve suçluluk kavramları yeni tanımlanmış kavramlar değildir. Darwin 1890 yılında yayımladığı kitabında bu kavramlara da yer vermiştir. Darwin de utanç ve suçluluğu kişinin kendini değerlendirmesi sonucu oluşan, ahlaki temeli olan ve başkalarının düşüncelerini temel alarak oluşan duygular olarak tanımlamaktadır. Utanç duygusu ortaya çıktığında kişinin davranışını utanç duygusunun fizyolojik belirtileri dikkate alarak -yüz kızarması, kalp atışının hızlanması, solunumun değişmesi-saklanmaya çalışma veya yüzü saklamaya çalışma, karşı tarafa hissedilen utanç duygusunu belli etmemeye çalışma olarak belirtmiştir. Suçluluk duygusunun da aynı şekilde yüzde kızarmayla belirlenebileceğini ve suçluluk duyan kişinin bakışlarını kaçıracağını belirtmiştir (Darwin, 1890’dan aktaran Söylemez, vd., 2018).

2.1.2.2 Psikanalitik kuram/ Sigmund Freud

Sigmund Freud, terapi gören bireyler üzerinde yaptığı detaylı çalışmalar sonucunda kişiliğin ve insan davranışlarının oluşumunu “psikanaliz” ismini verdiği kuramında “dürtü-içgüdü” kavramlarıyla açıklamıştır. Psikanaliz kuramına göre kişilik ve davranışlar doğuştan getirilen bilinçdışı dürtü-içgüdülerle oluşmaktadır ve insan davranışlarının temel amacı acıdan kaçıp hoş olan şeylere yönelmektir. Freud, bu bilinçdışı zihinsel süreçleri yapısal modelinde id, ego ve süperego kavramlarıyla

açıklamaktadır. İd, temel dürtülerin kaynağıdır, ahlaki olarak kabul edilebilirlik ya da sosyal açıdan uygunluk dikkate alınmaksızın cinsel, fiziksel, sosyal açıdan doyuma ulaşma amacındadır. Ego, id' in arzularını sağlamak amacıyla id'den evrimleşmiştir. Ego, id'in arzularını kötü sonuçlar doğurmadan, gerektiğinde geciktirerek gidermeyi amaçlamaktadır. Süperego ise kişiliğin son gelişen yapısıdır ve bireyin çevresindeki insanlarla etkileşimleri sonucu öğrenilen ahlaki kuralları içermekte ve vicdan kavramıyla açıklanmaktadır. Freud kuramında suçluluk ve utanç kavramlarını ego ve süperegonun çatışmasından kaynaklanan ahlaki/moral bir kaygı olarak tanımlamaktadır. Kişi, toplumca kabul edilmeyen bir davranışı gerçekleştirmeyi istediğinde süperego suçlama ve kınamayla karşılık vermekte ve kişi cezalandırılma korkusuyla karşı karşıya gelmektedir. Dolayısıyla kişinin doğru olmadığını düşündüğü düşünce ve davranışlardan dolayı yaşadığı utanç ve suçluluk cezalandırılma korkusu biçiminde yaşanır ve moral kaygı olarak adlandırılmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2021).

Suçluluk genellikle yaşanan olumsuz bir olay sonrasında kişinin kendini değerlendirmesi sonucu meydana gelen bir duygudur. Başka kimselere zarar verme endişesinden de kaynaklanabilir. Freud, suçluluğun toplumun belirlediği standartlara uygun bir biçimde yaşama çabasından ve bilinçdışı dürtülerden kaynaklandığını belirtmektedir. Freud, suçluluğu Oedipus kompleksi ile ilişkilendirmektedir. Buna göre çocuk karşı cinsten olan ebeveynine karşı hissettiği cinsel arzu yüzünden bilinçdışı bir suçluluk duygusu deneyimlemektedir. Bu duygu, toplumun belirlediği ahlaki standartlara uyma denetçisi olarak gelişme sürecinde içselleştirilir (Freud, 1924).

Utanç, kişilerin benlik algısıyla ilgilidir ve psikanalitik kuramda incelenmektedir. Utanç, genellikle kişinin kendini yetersiz hissetmesi sonucu hissedilen bir duygudur. Freud'a göre utanç, başkalarının değerlendirmelerine dayanır yani kişi başka kimselerin kendini nasıl algıladığı üzerine düşündüğünde utanç duygusunu hisseder (Kaufman, 1989).

2.1.2.3 Psikososyal gelişim kuramı/ Erik Homburger Erikson

Erik Homburger Erikson, kuramında Freud'un bilinçdışı süreçleri ve yapısal modeli gibi kavramları kullanmaya devam etmiş ancak ego ve toplumsal güçlere daha fazla vurgu

yapılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca Erikson, kişiliğin çocukluk yıllarında belirlendiği görüşüne karşı çıkıp kişilik gelişiminin yaşam boyu süren bir süreç olduğu ve bu gelişimin evrensel olduğu görüşünü savunmuştur. Erikson bu yaşam boyu gelişimi sekiz evreye ayırmıştır. Benlik, her bir evrede gelişmekte ve çevreye özgü bunalımları atlatmaktadır. Kişi, döneme özgü sorunlarını sağlıklı biçimde atlatmasıyla normal kişilik gelişiminden söz edilmektedir ancak bu sorunların sonraki yıllarda da çözülebileceğini savunmuştur. (Dinçer, 2013; Gerrig ve Zimbardo, 2015; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2021)

Erik Erikson'un geliştirdiği kuram insanın gelişme sürecini sekiz aşamada ele alır ve bu sekiz aşama bir krizi içermektedir. Bu krizler, kişinin o an içinde bulunduğu gelişim sürecinde karşılaştığı toplumsal ve kişisel güçlükleri temsil etmektedir. Bu sekiz aşamadan ikisi suçluluk ve utanç duygusunun gelişiminde önemli yere sahiptir. Bu sekiz aşamanın ikincisi olan "özerkliğe karşı kuşku ve utanç" çocukluğun bir ila üç yaş arasında olan dönemini kapsamaktadır. Bu aşamada çocuğun basit motor becerileriyle etrafını ve kendi kendine yapabileceklerini keşfetmesi, özerklik kazanmaya başlaması beklenmektedir. Bu aşamanın sonucunda başarılı bir biçimde özerkliğini kazanan çocuğun özgüven düzeyi yükselecektir ancak bu dönemde ebeveynin baskıcı olması ya da çocuk kendi başına bir şeyler yapmaya çalıştığında eleştirel olması nedeniyle özerkliğini kazanamayan çocukta utanç duygusu gelişecektir (Erikson, 1950). Bu utanç duygusu nedeniyle çocukta sosyal geri çekilme ya da kendi başına gerçekleştirebileceği davranışlardan kaçınma gelişebilir (Slater, 2003).

Erikson'un geliştirdiği sekiz aşamanın üçüncüsü olan "girişimciliğe karşı suçluluk" üç ila altı yaş arasında olan dönemi kapsamaktadır. Çocukların bu dönemde çevresindekilerle daha aktif biçimde etkileşimde bulunması, yaratıcı oyunlar oynaması beklenmektedir. Çocuğun gerçekleştirdiği bu girişimcilik çocuğun özgüven kazanmasına ve sosyal becerilerini geliştirmesine neden olur. Ancak bu girişimler engellendiğinde ya da eleştirildiğinde çocuk yanlış bir şey yaptığını ve çevresindekileri üzdüğünü hisseder ve suçluluk duygusu ortaya çıkar (Erikson, 1959). Ayrıca bu engelleme ve eleştiriler çocukta yetersizlik duygularına neden olur bu da ileride çocuğun daha çekingen olmasına yol açabilir (Gross, 1987).

2.2 Bilişsel Esneklik İle İlgili Açıklamalar

Bu başlık altında bilişsel esneklik tanımına dair açıklamalara ve bilişsel esneklikle ilgili kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.2.1 Bilişsel esneklik nedir?

İnsanlar, yaşamları boyunca birçok güçlükle karşılaşır. Kişilerin, yaşadıkları güçlüklerle baş edebilmeleri için birtakım becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Bu becerilerden bir tanesi de bilişsel esnekliktir (Aslan ve Türk, 2022). Günlük yaşamın getirdiği zorluklarla baş edebilmek için bir bakıma insanlar bilişsel esnekliğe sahip olmaya zorlanmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Bilişsel esneklik kavramı, kişilerin ruh sağlığını korumak ya da kişilerin acılarla baş etmelerini sağlamak konuları içinde sıklıkla ele alınmaktadır (Aslan ve Türk, 2022). Örneğin, kişilerin bilişsel esnekliğini artırmak yani kişilere daha esnek ve dengeli düşünmeyi öğretmek, depresyonda olumlu bir değişim sağlayabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2009). Martin ve Rubin (1995), bilişsel esneklik kavramını üç temel maddeyle tanımlamıştır. Bu maddeler şu şekilde ifade edilmektedir:

- Kişinin bir durumda mevcut olan ve alternatif seçeneklerin farkında olması,
- Kişinin mevcut duruma uyum sağlama ve esnek olmaya yönelik isteği,
- Kişinin esnek olmaya yönelik öz yeterliğidir.

Bilişsel esneklik kavramı Martin ve Anderson (1998) tarafından ise “bir kimsenin herhangi bir durumda seçeneklerin, alternatiflerin farkında olması, esnekliğe istekli olması, duruma uyum sağlama, esnek olabileceğine yönelik inanç” olarak tanımlanmıştır. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin zorlu durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları sorunları çeşitli seçenekleri değerlendirerek daha kolay giderebilecekleri belirtilmektedir. Dennis ve Vander Wal (2009), bilişsel esneklik için yapılan tanımları kişinin çevresindeki uyaranlara uyum sağlayabilmek adına bilişsel setleri arasında geçiş yapabilme becerisi olarak özetlemiştir. Aynı zamanda bilişsel esnekliğe dair ölçümler arasındaki farkı, kişilerin bilişsel setleri değiştirebilme yeterliğinin değerlendirilmesi olarak yorumlamıştır.

İnsanların bir olay karşısında göstereceği davranış duruma, zamana veya bağlama göre değişebilmektedir. Yaşanan bir olay karşısında harekete geçmeden önce farklı seçenekleri gözden geçiren ve bu alternatiflerden yola çıkarak çözüm üretmeye çalışan bir kişi, alternatif davranışları gözden geçirmeyen bir kimseye göre daha fazla düşünüyor demektir. Bazı olaylar karşısında en doğru seçeneği bulmak değil seçim yapmadan önce seçeneklerin farkında olmak, tüm seçenekleri gözden geçirmek daha etkilidir ve bu da bilişsel esneklikle sağlanmaktadır (Bilgin, 2017). Bilişsel esnekliği yüksek olan bir kişinin herhangi bir durum karşısında nasıl davranacağına yönelik seçenekleri vardır. Herhangi bir durumla karşılaştığında durumu gözlemleyip o duruma uygun davranabilen kişilerin, durum karşısında tek bir doğru/uygun davranış olduğunu düşünen kimselere göre bilişsel esneklikleri daha yüksektir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler ayrıca daha önceden işe yaradığını gözlemlediği bir yöntemi yeni bir duruma direkt olarak uygulayarak sorunla baş etmeye çalışmaktansa yeni durumla baş etmeyi daha da kolaylaştırabilecek yeni yöntemlere başvurumaktadırlar. Örneğin bir odaya girmeye çalışan birey kapıyı çektiğinde ve açılmadığını gördüğünde ısrarla kapıyı çekmeye devam etmek yerine iterek açma ya da kapının bozuk olabileceği seçeneklerini değerlendirebilir (Aslan ve Türk, 2022).

Bilişsel esneklikte kişinin esnek olmaya istekliliği de önemli bir faktördür. Ancak kişiler herhangi bir durum karşısında farklı seçeneklerinin olduğunu fark etse ve esnek olmaya istekli olsalar da beklenen davranışın ortaya çıkabilmesi için kişinin kendi kendine yeterli olduğuna da inanması gerekir (Martin ve Rubin, 1995). Kişinin bir görevi gerçekleştirdiği çevre değiştiğinde kişi yaşanan değişiklikten etkilenir ve kişinin performansında düşüş gözlenir. Ancak kişi görevi gerçekleştirmeye devam ederken bir yandan da yeni çevre hakkında bilgiler edinir ve yeni çevreye yönelik stratejiler geliştirerek uyum sağlamaktadır (Cañas vd., 2003). Bu durum, bilişsel esnekliğin değişen yaşam koşullarına uyum sağlama ve buna yönelik yeni stratejiler geliştirme yönüyle ilişkilidir.

2.2.2 Bilişsel esneklik ile ilgili kuramsal açıklamalar

Bu başlık altında bilişsel esneklik kavramını açıklayan “bilişsel terapi” ve “akılcı duygucu davranışçı terapi” ilişkin açıklamalara yer verilmektedir.

2.2.2.1 Bilişsel terapi - Aaron T. Beck

Bilişsel terapi, bir uyum sağlama kuramıdır (Murdock, 2018). Uyma davranışı, Gerrig ve Zimbardo (2015) tarafından sosyal beklentilere uygun davranma, içinde bulunulan grubun belirlediği davranışları, tutumları ve düşüncelerini onaylama eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Uyumla ilişkili bir kavram olan bilişsel esnekliğe sahip kimseler kendilerini zor durumda bırakan ve uyumlu olmayan düşüncelerin yerine uyumlu düşünceleri koyabilen ve alternatif üreterek güç durumları baş edilebilir olarak değerlendirebilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel terapi, kişilerin hayatlarında olan durumlar, olaylar hakkında düşünme stilini değiştirerek kişilerin duygu ve davranışlarını değiştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bilişsel terapiye göre anormal duygu ve davranışların nedeni insanların ne düşündüğü (bilişsel içerik) ve nasıl düşündüğü (bilişsel süreç) ile ilgilidir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). İnsanlar, içinde bulundukları çevreyi, yaşadığı olayları ve hatta zihinsel süreçlerini algılar, değerlendirir ve buna uygun davranış yöntemleri geliştirirler. Bilişsel terapide amaç, uyum sağlamayı kolaylaştıran biliş ve davranışların geliştirilmesi, uyum bozan davranış ve duyguların değiştirilmesi etkinliğidir (Türkçapar, 2019).

Bilişsel esneklik, kişinin düşüncelerini ve inanışlarını yeni durumlara uygun olarak değiştirebilmesi ve alternatif davranış biçimlerini geliştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik başka bir anlamda, kişilerin güçlüklerle karşılaştığı durumlarda daha işlevsel ve daha uyumlu düşüncelerini sağlayan bir beceridir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel terapinin bir kavramı olan bilişsel esneklik, kişilerin işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirme sürecinde etkilidir. Bu anlamda, kişilerin karşılaştığı güçlüklerle daha etkili başa çıkabilmesi için etkili bir rol oynamaktadır (Beck, 1976). Örneğin, bir kimsenin sahip olduğu olumsuz düşünceler bilişsel terapide yeniden yapılandırılır. Terapi sürecinde eğer kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri düşükse bu düşünceleri değiştirmek zor olacaktır. Ancak daha esnek düşünebilen bireyler olumsuz düşünceleri daha kolay fark edebilir ve alternatifleri daha kolay bulabilir (Beck, 1995)

2.2.2.2 Akılcı duygucu davranışçı terapi (ADDT)– Albert Ellis

Akılcı duygucu davranışçı terapi, aşırı kaygı gibi istenmeyen durumlara neden olan akılcı olmayan inançları değiştirmeye dayalı olarak kişilik değişimini sağlayan bir sistemdir. Bu bağlamda ADDT insanlara onları engelleyen, hareketlerini kontrol eden zorunlulukların farkına varabilmeyi öğretmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Akılcı duygucu davranışçı terapiye göre kişiler, arzularını ve istediklerini mutlaka gerçekleşmesi gereken bir talebe döndürdüklerinde zarar görmektedirler. Uyum sağlamanın temeli arzu ile gerçekler arasında ayırım yapabilmektir. Başka bir deyişle bir kimsenin istediği bir şey ile evrenin bunu sağlamakla görevli olmadığını ayırmasını yapabilmesi ile ilgilidir. İnsanların, inandıklarının her koşulda geçerli olup olmadığını ve bu inançların işlevselliğini incelemesi ayrıca alternatif seçenekleri değerlendirmeye istekli olması pozitif kişisel uyumu desteklemektedir. Bu nedenle insanlar, inanışlarında daha esnek olurlarsa ve daha yararlı ve akılcı inançları seçenek olarak görüp kendi inançlarından vazgeçmeye istekli olurlarsa daha iyi bir durumda olurlar (Digiuseppe vd., 2017).

Akılcı duygucu davranışçı terapinin temel amacı, kişilerin akılcı olmayan inançlarını fark etmeleri, bunları değiştirip bu düşüncelerin yerine daha akılcı düşünceler koymalarıdır. Bilişsel esneklik bu terapide oldukça önemli bir yere sahiptir. Bilişsel esneklik, kişilerin farklı durumlara uyum sağlayabilmesi, bir problem çözerken tek bir doğruya odaklanmadan farklı çözüm yolları denemeye açık olması olarak açıklanmaktadır. Bu anlamda akılcı duygucu davranışçı terapinin değiştirmeye çalıştığı katı düşünce kalıplarıyla bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ilişkilidir (Vander Wal, 2010).

2.3 Öz Yeterlik İle İlgili Açıklamalar

Bu başlık altında öz yeterlik tanımı ile ilgili açıklamalara ve özyeterlik ile ilgili sosyal bilişsel kurama yer verilmiştir.

2.3.1 Öz yeterlik nedir?

İnsanlar, yapabileceklerini düşündüklerinde herhangi bir görevde sorumluluk almaktan çekinmezken yapabileceklerine dair akıllarında soru işareti olduğunda, görevin

yeteneklerinin üzerinde bir görev olduğuna kanaat getirdiklerinde kaçınma eğilimi gösterirler. Bir kişi çevrenin kendisine yönelik talepleriyle baş ederken, kendisinin o taleple ilgili potansiyeline ilişkin algısı kişinin davranışlarını etkileyen önemli bir etkindir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2021). Kişinin belli bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancı yeterlik beklentisi olarak ifade edilmektedir. Öz yeterlik beklentileri, kişilerin performansları üzerindeki etki derecesi, kapsayıcılık ve beklentilerinin gücü yönünden farklılaşmaktadır. Kişilerin performansları üzerindeki etki derecesi, kişinin farklı kolaylıktaki işleri nasıl değerlendirdiğini açıklamaktadır. Kişinin kolay işleri mi yoksa zor sayılabilecek işleri mi başarabileceğine yönelik inancını belirtmektedir. Bu durum kişiden kişiye değişmektedir. Kapsayıcılık, kişinin öz yeterliğinin belli bir durumu mu kapsadığı yoksa kişiye genel bir yeterlik duygusu mu verdiğini belirtmektedir. Kişinin genel bir öz yeterliğe sahip olması kişinin birçok farklı durumda yapabileceklerine olan inancını göstermektedir. Beklentilerinin gücü ise kişilerin öz yeterliğine duydukları inancın gücünü ifade etmektedir. Karşılaşılan zorlu, stresli bir durumdan sonra kişilerin inançları zedelenebilir ancak güçlü öz yeterliğe sahip kimseler, olumsuz durumlarla baş edebilir ve yeterlik inançlarını koruyarak hedefe doğru yol almaya devam edebilir (Bandura, 1977). Öz yeterlik beklentileri, motivasyonun düzenlenmesinde de rol oynamaktadır. Kişilerin bir işi gerçekleştirebileceklerine yönelik inançları kişilerin o durumla ilgili harekete geçmeyi deneyip denemeyeceklerini, ne kadar çaba göstereceklerini ve karşılaşılan sıkıntılı deneyimlere ne ölçüde sabredebeklerini etkilemektedir. Bu durum öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır. (Bandura, 1977; 2001).

Öz yeterlik kavramı ayrıca bilişsel esnekliğin bir parçası ve bireylerin karşılaştığı durumlarda yeterli bir performans gösterebileceğine duyduğu inanç, olarak da tanımlanmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Öz yeterlik “algılanan öz yeterlik” ile ifade edilmektedir. Kişinin gelecekte karşılaşabileceği zorlu durumların üstesinden gelmekte başarılı olacağına ilişkin kendisi hakkındaki inancı olarak da açıklanmaktadır. Bu zorlu durumlara sınava girme, topluluk önünde sunum yapma gibi durumlar örnek gösterilebilir. Öz yeterlik kişinin becerilerini değil becerilerini kullanarak yapabileceklerine ilişkin inancının bir göstergesidir (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

Kişilerin öz yeterlik düzeyleri yaşamlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Öz yeterlik düzeyi yüksek kimseler, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmaya okul hayatında

başarılı olmaya, mesleğinde başarılarla imza atmaya meyillidir. Aynı zamanda daha sağlıklı hisseder, strese daha dayaklıdır ve negatif durumlara karşı toleransları yüksektir (Schultz ve Schultz, 2007). Ayrıca öz yeterlik düzeyinin yüksek veya düşük olması bilişsel, duygusal, motivasyonel olarak ve seçim süreçlerini etkilemesiyle kişilerin davranışlarını şekillendirmektedir. Başka bir deyişle kişilerin olumlu ya da olumsuz düşünme şekli, kendilerini güç durumlar karşısında motive etmeleri, karar verme becerileri öz yeterlik tarafından etkilenmektedir. Düşük öz yeterliğe sahip kimseler, güç durumlarla karşılaştığında bu durumları tehdit olarak görme ve kaçınma eğilimindedir. Bu kimseler güç durumlar karşısında o durumda nasıl başarılı olabileceklerine değil, yaşanabilecek olumsuz durumlara odaklanma eğilimindedirler. Bu bakış açısından dolayı da pes etmeye yatkındırlar (Alkan, 2023).

Psikolojik değişimleri etkileyen en önemli etmenlerden biri bir amaca yönelik davranış ve bu davranışın sonuçlarıdır. Bir başka deyişle başarılı bir performans sonrası birey kendine güvenmeye başlar ve yeteneklerini fark ederek değişim göstermektedir. Bu değişim başka yollarla da sağlanabilir. Örneğin bilişsel süreçler de kişinin psikolojik değişimlerini etkilemektedir ancak bilişsel süreçlerin de bir performansın sonuçlarına göre değiştirildiği söylenebilir. Kişilerin psikolojik değişimlerini etkileyen bilişsel süreçler, bir performansın sonucuna göre değişmektedir ancak bu performansın kişiye ait olması gerekmemektedir. Kişi belli bir duruma verilen tepkiyi başkalarının benzer durumlara verdiği tepkiyi gözlemleyerek de öğrenmektedir. Birey gözlemlerinden yola çıkarak davranışların sonuçlarını değerlendirmekte ve davranış kalıbını hafızasına kodlamaktadır. Benzer bir durumla karşı karşıya kaldığında ise öğrenilen davranışı rehber olarak kullanarak kendi davranışlarını şekillendirmektedir. Ayrıca gözlemleyerek öğrenilen davranış kalıpları kişinin kendi deneyimlerine yönelik yeni bilgiler gelirse düzenlenir ve düzenlenmiş hali hafızaya kodlanır (Bandura, 1977).

Öz yeterlik yargıları çeşitli kaynaklardan elde edilen bilgilerden etkilenecek oluşmaktadır. Bunlar; (1) başarıyla tamamlanmış deneyimler, (2) başka kimselerin yaşantılarından öğrenme, (3) sözlü teşvik, (4) fiziksel ve duygusal durumlardır (Bandura, 1977). Öz yeterlik algılarının oluşmasına neden olan kaynaklar aşağıda ayrıntılı olarak listelenmiştir.

- **Başarıyla tamamlanmış deneyimler:** Bu kaynaklardan ilki kişinin doğrudan yaşadığı, deneyimlediği başarılı veya başarısız etkinlikler sonucu elde ettiği bilgilerdir. Kişinin yaşadığı kendi deneyimlerine dayandığı için en etkili kaynaktır. Kişinin yaşadığı başarılı deneyimler başarı beklentisini artıracak ve kişi geçmişte elde edilen başarıyı tekrar elde edeceğine ilişkin inanç oluşturacaktır. Benzer bir şekilde eğer kişi üst üste başarısızlık yaşıyorsa ve bu başarısızlığın nedeni çaba eksikliği ya da olumsuz dış koşullardan dolayı değil de kişi elinden geleni yaptığı halde oluyorsa kişinin başarı beklentisi düşecektir. Özellikle bu başarısızlık ilk denemede ya da kişi daha yetkinlik kazanmadan gerçekleşirse kişinin öz yeterlik algısı düşecektir. Kişinin tekrarlanan başarılı deneyimlerinin yanında ara ara yaşadığı başarısız deneyimler öz yeterlik algısında çok fazla olumsuz bir değişiklik yaratmayacaktır.
- **Başka kimselerin yaşantılarından öğrenme:** İnsanlar, başarı elde etme ile ilgili bilgilerin bir kısmını da dolaylı yaşantılar yolu ile öğrenirler. Bu yöntem kişilerin kendi deneyimleri kadar etkili değildir ancak başarı beklentisini ve dolaylı olarak öz yeterlik algısını etkilemektedir. Kişi çevresindeki kendisiyle benzer özelliklere sahip kimselerin yeterince çaba gösterdikten sonra başarı elde ettiğini gördüğünde eğer yeterince çaba gösterirse kendisinin de aynı başarıyı elde edeceğine yönelik bir inanç oluşturur. Kişi dolaylı yolla edindiği bir öz yeterlik algısı oluşturduysa başkalarının başarısız bir deneyimine şahit olduğunda aynı şekilde öz yeterlik algısında olumsuz değişiklikler olacaktır.
- **Sözlü teşvik:** Kişinin başarı beklentisi çevresindeki kimselerden gelen mesajlardan da etkilenmektedir. Bu mesajların öz yeterlik algısı üzerindeki etkisi sınırlı olsa da kişinin çevresinden aldığı destekleyici ya da cesaret kırıcı mesajlardan etkilenmesi kaçınılmazdır. Eğer bir kimse gereğinden fazla olmayacak şekilde cesaretlendirilirse yetersizliği üzerinde düşünmek yerine çaba göstermeye odaklanacaktır. Ancak tam tersi bir şekilde gereğinden fazla ya da gerçekçi olmayacak şekilde cesaretlendirilen kimsenin, ufak bir başarısızlık sonrasında bile öz yeterlik algısında ciddi olumsuz değişiklikler olacaktır.
- **Fiziksel ve duygusal durumlar:** Kişinin yaşadığı fizyolojik ve duygusal durumlar da öz yeterlik algısını etkileyen faktörlerden biridir. İnsanların yaşadığı yoğun kaygı, yoğun stres gibi olumsuz duygular, öz yeterlik düzeyinde olumsuz etki bırakacaktır. Ayrıca insanlar stres ve kaygı gibi durumları yaşadıklarında

vücutlarının verdiği tepkiyi yetersizlik belirtisi olarak yorumlayıp performansını düşürebilir. Kişinin olumlu veya olumsuz bir ruh hali içerisindeyken bir sınavı, etkinliği başarıp başaramayacağına yönelik beklentisi de öz yeterlik algılarını etkilemektedir (Bandura, 1986'dan akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2021).

2.3.2 Öz yeterlik ile ilgili kuramsal açıklamalar

Bu başlık altında öz yeterlik kavramına yönelik öne çıkan “sosyal bilişsel kurama” yer verilmiştir.

2.3.2.1 Sosyal bilişsel kuram - Albert Bandura

Öz yeterlik Sosyal Bilişsel Kuram'ın bir kavramıdır. Sosyal Bilişsel Kuram insanların farklı davranışları öğrenmeye yönelik esnekliği bulunduğunu belirtir. Bu öğrenme kişinin yaptığı davranışların sonuçlarından da olabilir ancak; Bandura daha çok başkalarının deneyimlerinden gözlem yaparak öğrenme olarak tanımlanan “dolaylı öğrenme” üzerinde durmuştur. Bandura (1999), davranışların kişinin doğrudan tecrübe etmesiyle pekişebileceği gibi, başka kimselerin davranışlarını ve sonuçlarını gözlemleyerek dolaylı bir pekiştirme süreciyle o davranışın öğrenileceğini ifade etmektedir. Bandura'nın kuramı davranışçı olmakla birlikte bilişsel özellikler de taşımaktadır. Zira davranışın pekiştirilmesi sürecinde kişinin gözlemlediği durumdaki davranış düşünceler, inançlar gibi etmenlerle düzenleme sürecine girmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Kurama göre insanlar kendilerini düzenleme yetisine sahiptir. “Öz düzenleme” olarak adlandırılan bu süreç kişinin kendi davranışlarını gözden geçirmesi, değerlendirmesi, yönlendirmesi ve kontrol etmesi aşamalarından oluşmaktadır. Öz düzenlemede hem içsel hem de dışsal faktörler etkilidir. Dışsal faktörlere dışardan gelen teşvikler ve kişinin bir duruma yönelik çevreden öğrenerek içselleştirdiği ölçütler örnek verilebilir. Karşılıklı belirleyicilik ilkesi ise kuramın temel ilkelerinden biridir ve insanların davranışlarının çevre, davranış ve kişi üçlüsünün etkileşimi sonucu oluştuğunu belirten bir ilkedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2021).

Sosyal bilişsel kuramın önemli kavramlarından olan öz yeterlik, kişilerin farklı durumlarda başarılı olma kapasitelerine dair inançlarını ifade etmektedir. Öz yeterlik,

kişilerin karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmede motivasyonlarını ve güçlüklerin üstesinden gelme düzeylerini etkileyen önemli bir etmendir. Öz yeterlik, kişilerin kendi yeteneklerine güvenmelerini temsil etse de yeteneklerini kullanma becerisi de öz yeterlik ile ilişkilidir (Bandura, 1997). Öz yeterlik düzeyi yüksek kişiler, bir güçlük karşısında mücadele etmek ve hedeflerine ulaşmak için daha çok çaba gösterirken öz yeterlik düzeyi düşük kimseler çabuk vazgeçme eğilimi göstermektedirler. Kişinin öz yeterlik düzeyinin yüksek olduğu durumda, kişi başarısızlığı geçici bir durum olarak değerlendirir ve karşılaştığı güçlüğü üstesinden yeni stratejiler deneyerek gelmeye çalışır. Tam tersi öz yeterlik düzeyinin düşük olduğu durumda kişi, güçlükler karşısında daha çabuk pes etmeye ve risk almaktan kaçınmaya yatkındır (Zimmerman, 2000).

Sosyal bilişsel kurama göre öz yeterliği etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar; doğrudan deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik ve duygusal durumlardır. Doğrudan deneyimler, kişinin geçmişte başarıyla tamamladığı benzer görevleri temsil etmektedir. Doğrudan deneyimler öz yeterliği artırır ve kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşmak amacıyla çaba sarf etmesine neden olur. Dolaylı deneyimler, kişinin çevresindekilerin başarılarından öğrenmesini ifade etmektedir. Kişiler, aynı başarıyı kendilerinin de elde edebileceğine inandıklarında öz yeterlik düzeylerinin artması beklenmektedir. Bir diğer etmen olan sözel ikna, kişinin çevresindekilerden aldığı sözel teşvikleri ifade etmektedir. Sözel iknanın öz yeterlik üzerindeki etkisi sınırlı olsa da kişinin yeteneklerine yönelik olumlu geri bildirim almasının öz yeterlik üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Son olarak fizyolojik ve duygusal durumlar, öz yeterliği etkileyen stres, kaygı, yorgunluk gibi durumları temsil etmektedir. Kişinin olumsuz ruh halinde olması, örneğin stresli olması o anda gerçekleştirmesi gereken görevini başarabileceğine yönelik öz yeterlik düzeyini düşürecektir (Bandura, 1997).

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yer verilecek olan çalışmalar iki ana başlık altında toplanmıştır. İlk kısımda suçluluk ve utanç duygularının yaygınlığını inceleyen çalışmalara yer verilmiştir. Yaygınlığı inceleyen çok fazla çalışmaya ulaşamadığı için suçluluk ve utanç duygularının birbirleri ile olan ilişkiyi inceleyen çalışmalara da değinilmiştir. İkinci olarak, suçluluk ve utanç duygularının demografik ve psikolojik değişkenlerle

arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Bu değişkenler arasında yaş, cinsiyet; genel öz yeterlik, bilişsel esneklik, bağlanma stilleri, anne-baba tutumu, anksiyete, başa çıkma ve öfke yer almaktadır.

2.4.1 Suçluluk ve utanç duygularının yaygınlığı ve iki değişkenin birbiriyle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar

Kourt'un (2011) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin suçluluk dağılımlarını orta düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca öğrencilerin utanç düzeylerinin de orta düzeyde olduğunu bulmuştur. Yine üniversite öğrencileriyle çalışma gerçekleştiren Gürsoy (2021) ve Ekinci (2021) bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin orta düzey olduğunu tespit etmişlerdir. Abay'ın (2022) 18-65 yaşları arasındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin suçluluk dağılımlarının orta düzeyin üstünde olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak yapılan çalışmalar dikkate alındığında suçluluk duygusunun dağılımının orta düzeyin üstünde olduğu araştırmalar da var olmakla birlikte diğer çalışmalar da incelendiğinde suçluluk ve utanç dağılımlarının orta düzeyde olduğu dikkat çekmektedir.

Suçluluk ve utanç duygusu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Tangney vd. (1992)'nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada utanç ve suçluluk duygularının birbirleriyle aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Benzer şekilde Köksal ve Gençdoğan (2010) tarafından yine üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaya göre, suçluluk ölçeği puanlarıyla utanç ölçeği puanları arasındaki ilişki anlamlıdır. Buna göre suçluluk ve utanç arasında pozitif yönde bir ilişki vardır, suçluluk arttıkça utanç da artmaktadır. Ayrıca Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmaya göre suçluluk ve utanç arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Elevli (2012) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre ise öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine Özer (2011), lise çağındaki öğrencilerle yaptığı bir çalışmanın sonucunda suçluluk ve utanç duygularının arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Karaçengel (2007) tarafından sağlıklı bir

çocuğa sahip olan yüz anne ve zihinsel engeli bulunan çocuğa sahip olan yüz anne ile yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre iki grupta bulunan annelerin de utanç ve suçluluk duyguları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu durumda annelerin utanç duyguları arttıkça suçluluk duygularının da arttığı söylenebilmektedir. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde suçluluk ve utanç duygularının arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla suçluluk arttıkça utanç da artmaktadır.

2.4.2 Suçluluk ve utanç duygularının demografik ve psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar

Suçluluk ve utanç duygularının yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerle ve genel öz yeterlik, bilişsel esneklik, bağlanma stilleri, depresyon, anksiyete gibi psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Kılınçer'in (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmaya göre yaş değişkeni ile suçluluk ve utanç duygularının arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Benzer şekilde Gürsoy'un (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmaya göre yaş değişkeni ile suçluluk ve utanç duygularının arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yine, Şahin ve Şahin'in (1992) lise ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmaya göre yaş değişkeni ile suçluluk ve utanç duygularının arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Abakay'ın (2020) İstanbul Yaşam Derneği'nden hizmet alan 18-54 yaş aralığındaki HIV/AIDS ile yaşayan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışma incelendiğinde de yaş değişkeni ile suçluluk ve utanç duygularının arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Benetti-McQuoid ve Bursik'in (2005) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları dikkate alındığında kadınların suçluluk ve utanç düzeyleri erkeklerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksektir. Yine Baldwin vd., (2006)'nin lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışma incelendiğinde hem suçluluk hem de utanç puanlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre kadınların utanç ve suçluluk puanları erkeklerin utanç ve suçluluk puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Köksal ve Gençdoğan (2010) da üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç duygularını incelemek amacıyla bir

Çalışma ortaya koymuştur. Bu çalışmaya göre kız öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeyleri erkek öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Cinsiyetin utanç ve suçluluk duygularını yordama gücünü araştırma amacıyla Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010), ğrenim görmekte olan niversite öğrencileriyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde utanç duygusunun kız ve erkek öğrencilerde anlamlı bir farklılık gösterdiğİ görülmüştür. Kız ğrencilerin utanç düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerinin suçluluk düzeylerini yordayıp yordamadığı incelendiğinde ise cinsiyetin suçluluk düzeyini yordamadığı tespit edilmiştir. Kourt (2011) tarafından niversite öğrencileriyle yapılan çalışmaya göre öğrencilerin suçluluk puanlarında cinsiyete göre farklılık tespit edilmiştir. Kız ğrencilerin suçluluk ve utanç düzeyleri, erkek öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Yaşa (2012), niversite ğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeylerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya göre cinsiyetin suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılığı da incelenmiştir. Araştırmaya göre kız öğrencilerin suçluluk düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak utanç duygusuyla cinsiyetin ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özer (2011), lise çağındaki gençler üzerinde suçluluk ve utanç duygularını incelemiş ve cinsiyetin suçluluk ve utanç duygularının üzerinde anlamlı düzeyde fark yarattığını ortaya koymuştur. Lise grubunda yer alan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre suçluluk ve utanç duygularının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Sığrı ve diğerkleri (2010) tarafından Ankara'da bulunan 22-51 yaş arası kamu çalışanlarıyla yapılan, çalışan bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada suçluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmaya göre erkeklerin suçluluk puanı kadınların suçluluk puanından daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir şekilde çalışmaya katılan bireylerin utanç puanları incelendiğinde ise yine utanç ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak farklı olarak kadınların utanç puanlarının erkeklerin utanç puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, alanyazın incelendiğinde yaş ile suçluluğun arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlara göre yaş ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cinsiyet ile suçluluk ve utanç arasındaki ilişkiye yönelik tutarlı sonuçlar elde edilemediği görülmektedir. Suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre farklılaştığı çalışmaların yanında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır. Cinsiyete göre utanç ve suçluluk duygularının farklılaştığı çalışmalar incelendiğinde kızların erkeklere göre suçluluk ve utanç düzeylerinin yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Suçluluk ve utanç duygularıyla psikolojik değişkenlerden öz yeterlik, bilişsel esneklik, bağlanma stilleri, anne-baba tutumu, anksiyete gibi değişkenlerin incelendiği çalışmalar aşağıda listelenmiştir.

Baldwin ve diğerlerinin (2006) lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına göre utanç ve öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu anlamda öz yeterlik düzeyi yükseldikçe utanç düzeyinin azalacağı söylenebilir. Ayrıca suçluluk ile öz yeterlik arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Passanisi vd., (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öz yeterlik ile suçluluk arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Abay (2022), 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmaya göre genel öz yeterliğin kişilerarası ilişkilerde sosyal çekiniklik ve aşırı uyumluluk arasındaki ilişkide suçluluğun aracı etkisi olduğu görülmüştür. Utanç ise bu ilişkide aracı değişkenlerden değildir. Değişkenler arası ilişki incelendiğinde ise genel öz yeterlik ve utanç arasında anlamlı bir ilişki yoktur, suçluluk ile arasında negatif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Abakay'ın (2020) İstanbul Yaşam Derneği'nden hizmet alan 18-54 yaş aralığındaki HIV/AIDS ile yaşayan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasının sonuçları incelendiğinde öz yeterlik ile suçluluk arasındaki ilişkinin anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile suçluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde Tao vd., (2021)'nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına göre suçluluk duygusunun bilişsel esnekliği desteklediği ve bireyin bilişsel esneklik düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Eser-Çilo (2022) 395 çalışan anneye gerçekleştirdiği çalışmada değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Bağlanma stillerinin suçluluk ve utancı yordayıcılığı incelendiğinde Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 360 öğrenciyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya göre bağlanma stillerinin alt boyutlarından biri olan güvenli ve kayıtsız/kaçınmalı bağlanma ve utanç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Bağlanma stillerinin alt boyutlarından biri olan korkulu bağlanma ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerinin son alt boyutu olan saplantılı bağlanma ile utanç arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Bağlanma stillerinin suçluluk duygusunu yordayıcılığı incelendiğinde ise kayıtsız bağlanma ve suçluluk arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kayıtsız bağlanma arttıkça suçluluğun azaldığı tespit edilmiştir. Bağlanma stillerinin alt boyutlarından güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Özer (2011) tarafından lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve suçluluk ve utanç duygularının düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya göre bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan güvenli bağlanma ile suçluluk ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli bağlanma ile suçluluk ve utanç arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bir diğer alt boyut olan kaygılı bağlanma ile suçluluk ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir alt boyut olan kaçınmalı bağlanma ile suçluluk ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Son olarak saplantılı bağlanma ile suçluluk ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çiftçi (2021), annelerin bağlanma stilleriyle suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmaya göre annelerin kaygılı bağlanma stili ile utanç ve suçluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca annelerin kaçınma bağlanma stili ile utanç ve suçluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Suçluluk ve utanç duygularının depresyon ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde Tangney vd., (1992)'nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre utanç ve suçluluk duyguları depresyon üzerinde etkilidir. Utancın depresyon ile daha güçlü ve anlamlı bir ilişkisi varken suçluluğun depresyon

üzerinde daha zayıf bir etkisi vardır. Yine Gilbert, vd., (1994)'nin üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda utanç ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını tespit etmişlerdir. Köksal ve Gençdoğan (2010), depresif olan veya depresif olmayan üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya göre depresyon ile suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı düzeyde farklılık belirlenememiştir. Yaşa'nın (2012), üniversitede 1. sınıf düzeyinde eğitim gören tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmaya göre depresyon ile ne utanç duygusu ne de suçluluk duygusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca çalışmada göre utanç ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ancak suçluluk ile anksiyete arasında anlamlı bir olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak öncelikle utanç ve suçluluk ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde utancın öz yeterlik ile negatif yönde ilişkisinin olduğu çalışmalara ek olarak ilişkinin olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ve suçluluk düzeyinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde ise yine tutarlı bir sonuç olmadığı, bilişsel esnekliğin bir çalışmada suçluluğu negatif yönde, bir çalışmada ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bağlanma stilleriyle utanç ve suçluluğun ilişkisinin incelendiği çalışmalarda bağlanma stillerinin alt boyutları arasında tutarlı bir sonuç olmadığı görülmektedir. Suçluluk ve utancın depresyon ile ilişkileri incelendiğinde yine tutarlı sonuçlar elde edilememiştir. Değişkenler arasında anlamlı düzeyde farkın olmadığı çalışmalar da olmakla birlikte utanç duygusunun depresyonla ilişkili bulunduğu çalışmalar bulunmaktadır. Son olarak anksiyete ile suçluluk ve utanç duygularının incelendiği araştırmalar taranmıştır. Buna göre sonuçlar birbiriyle tutarlıdır. Utanç ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken suçluluk ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin toplanması ve analizi başlıklarıyla araştırmanın yöntemi açıklanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli:

Çalışma ilişkisel tarama yöntemine göre desenlenmiş nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama yöntemi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi betimlemek ve aradaki ilişkiyi analiz etme amacı taşıyan araştırmalardır (Tutar ve Erdem, 2022). Bu çalışma üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, öz yeterlik ve bilişsel esnekliklerinin suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılığını inceleyen bir araştırmadır.

3.2 Çalışma Grubu:

Araştırma Eskişehir Anadolu Üniversitesi'nde bulunan dokuz fakültede (Eczacılık Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Turizm Fakültesi) 2023- 2024 eğitim yılında öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 840 öğrenciyi kapsamaktadır. Katılımcıların bilgileri tablo 3.1'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	575	68.5
	Erkek	265	31.5
Eğitim Düzeyi	1.Sınıf	198	23.6
	2.Sınıf	216	25.7
	3. Sınıf	215	25.6
	4. Sınıf	211	25.1

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere katılımcıların 575'si (%68,5) kadın öğrenciyken 265'i (%31.5) erkek öğrencidir. Katılımcılar yaş ortalaması 21.60 standart sapması 2,89 olarak bulunmuştur. Bunun yanında katılımcıların 198'i lisans 1. sınıftayken, 216'sı (%25,7) lisans 2. sınıfta, 215'i (%25.6) lisans 3. sınıfta ve 211'i(%25.1) lisans 4. sınıftadır.

3.3 Veri Toplama Araçları:

Bu çalışmada öğrencilerin yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla kişisel bilgi formu, suçluluk ve utanç düzeylerini belirleme amacıyla “Suçluluk ve Utanç Ölçeği”, genel öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” ve bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla “Bilişsel Esneklik Envanteri” olmak üzere üç ölçek kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu:

Katılımcılara ait demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi sosyodemografik bilgileri elde edilmiştir.

3.3.2 Suçluluk–utanç ölçeği:

Nesrin Hisli Şahin ve Nail Şahin (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yaşları 12-26 arasında değişen 263 kız, 277 erkek olmak üzere toplamda 540 lise ve üniversite öğrencisinden elde edilen veriler ile geliştirilmiştir. Bu kapsamda ölçek ergenlere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçek için öncelikle iki ön çalışma yapılmıştır. İlkinde Johnson ve Noel’in Dimensions of Conscience anketinden alınmış 28 madde ve hangi durumlarda suçluluk ve utanç hissettiklerine yönelik 2 sorudan oluşan çalışma 100 kişiyle yapılmış ve yanıtlara bakarak sık görülen 36 durum belirlenmiştir. Diğer çalışmada ise bu 36 durumdan oluşan bir ölçek 311 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçek sonrası sıklıkla işaretlenen maddelere bakarak ölçeğin son hali oluşturulmuştur. Son haliyle ölçek 12 maddesi utanç, 12 maddesi ise suçluluk duygularını ölçen, toplamda 24 maddelik beşli likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte puanlama yapılırken yüksek puanlar yüksek utanç ve suçluluk anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri suçluluk maddeleri için .81, utanç maddeleri için .80 bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada utanç Cronbach Alfa değeri .79 ve suçluluk Cronbach Alfa değeri .82 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Genel öz yeterlik ölçeği:

Schwarzer ve Jerusalem tarafından (1995) geliştirilmiştir. İlk geliştirildiğinde 20 maddeden oluşsa da araştırmacılar tarafından madde sayısı 10 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin 25 dildeki versiyonlarından elde edilen verilere dayalı olarak toplam hesaplanan alfa iç tutarlık katsayısı .86, ayrı ayrı ise .75 ve .91 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Dörtlü likert tipindeki ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Alınan puanlar 10 ve 40 puan arasında değişmekle birlikte alınan yüksek puan yüksek öz yeterlik anlamına gelmektedir. 10 madde için toplam alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Bilişsel esneklik envanteri (BEE):

Ölçek Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiş yedili likertli tipinde 20 maddeden oluşmaktadır bir ölçektir. Yedi haftalık boylamsal bir çalışma ile oluşturulmuştur. Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlamıştır. Ölçek anlam ve anlaşılabilirlik açısından beşli likert tipinde olacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçekte tersten kodlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20-100 arasında değişmekte ve yüksek puan yüksek düzeyde bilişsel esneklik anlamına gelmektedir. Ölçekten “alternatifler” ve “kontrol” alt puanları ile birlikte “toplam bilişsel esneklik puanı” olmak üzere üç farklı puan alınmaktadır. Güvenirliğin incelenmesi için test tekrar test yöntemi ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa tutarlık katsayısı .90, “alternatif” boyutu için .90, “kontrol” boyutu için ise .84 olarak hesaplanmıştır. İki hafta arayla test tekrar edilmiş ve test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .75, alt boyutlardan “alternatif” alt boyutu için .78, “kontrol” alt boyutu için ise .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alfa değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi:

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla önce Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 26.02.24 tarihinde 697261

sayılı etik kurul izni ve Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden 29.03.24 tarihinde araştırma izni alınmıştır. Bu izinlerin alınmasıyla veriler, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden, Nisan-Mayıs aylarında yüz yüze olarak toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanacağı fakülteler ve sınıflar belirlenmiş, uygun saatlerde ders olan sınıflarda uygulama yapmak amacıyla dersin sorumlusundan izin alınmıştır. Uygun gün ve saatte sınıfta bulunan öğrencilere araştırmacı öncelikle kendini tanıtmış, araştırmayla ilgili bilgi vermiş ve ölçekleri doldururken nelere dikkat edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca öğrencilere kimlik bilgilerinin talep edilmediği ve toplanan verilerin de gizli tutulacağı bildirilmiş ve gönüllü katılım formunu okuyup imzalamaları istenmiştir. Daha sonra gönüllü bir şekilde katılım sağlayacak öğrencilere basılı ölçekler verilmiştir ve öğrencilerden ölçekleri uygun şekilde doldurmaları istenmiştir.

Araştırmaya 996 üniversite öğrencisi katılmıştır. Toplanan veriler incelendiğinde 14 öğrencinin verisi doldurulması gereken ölçeklerdeki eksiklikler nedeniyle, 142 öğrencinin verisi ise uç değerlerin atılmasıyla çıkarılmıştır. Araştırmada analizler, 840 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Toplanan verilerin analizi “IMB SPSS 23” paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verileri analiz ederken genel olarak üniversite öğrencileri ve ayrı ayrı kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde yaş, bilişsel esneklik ve öz yeterliğin suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılığını belirlemek amacıyla Aşamalı Regresyon Analizi'nden yararlanılmıştır.

4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın ana amacı kapsamında belirlenmiş sorulara ilişkin bulgular yer almaktadır. Aşağıda belirlenen sorulara yönelik bulgular sırasıyla açıklanmıştır.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerinin dağılımını belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin suçluluk düzeylerine yönelik betimleyici değerler Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerine Yönelik Dağılımlar

Değişken	Alınan En	Alınan En	$\bar{X}$	Ss	Yüzdelikler		
	Düşük Puan	Yüksek Puan			75%	50%	25%
Suçluluk	23	60	49.18	7.30	60-55	55-45	45-23

Ss: Standart sapma

Tabloda görüldüğü gibi katılımcıların suçluluk puanları incelendiğinde en düşük puan 23, en yüksek puan ise 60 bulunmuştur. Bunun yanında katılımcıların suçluluk puan ortalamaları 49.18 ve standart sapması 7.30’dur. Ayrıca bu çalışmada en yüksek puan alan %25’lik grubun puanları 60 ile 55 arasında, en düşük puan alan %25’lik grubun puanları 45 ile 23 arasındadır. Ek olarak, araştırmanın orta grubunda yer alan %50’lik kısmın puanı ise 55 ile 45 arasındadır. Bu kapsamda, tüm veriler göz önüne alındığında bu çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerinin orta düzeyin üstünde olduğu ifade edilebilir.

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerinin dağılımını belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin utanç düzeylerine yönelik betimleyici değerler Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerine Yönelik Dağılımlar

Değişken	Alınan En	Alınan En	$\bar{X}$	Ss	Yüzdelikler		
	Düşük Puan	Yüksek Puan			75%	50%	25%
Utanç	13	59	41.64	7.94	59-47	47-37	37-13

Ss: Standart sapma

Tabloda görüldüğü gibi katılımcıların utanç puanları incelendiğinde en düşük puanın 13, en yüksek puanın ise 59 olduğu görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların utanç puan ortalaması 41.64 ve standart sapması 7.94'tür. Ayrıca bu çalışmada en yüksek puan alan % 25'lik grubun puanları 59 ile 47 arasında, en düşük puan alan % 25'lik grubun puanları 37 ile 13 arasındadır. Ek olarak, araştırmanın orta grubunda yer alan %50'lik kısmın puanı ise 47 ile 37 puan arasındadır. Bu kapsamda, tüm veriler göz önüne alındığında bu çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerinin orta düzeyde olduğu ifade edilebilir.

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerini bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin, yaşı ve cinsiyetin anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analize geçmeden önce analiz için gerekli olan sayıtların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi, parametrik analiz yönteminin gerektirdiği önemli bir varsayımdır. Verilerin normal dağılım göstermesinin kriterlerinden biri, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 puan aralığında olmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu kapsamda suçluluk çarpıklık değeri -.86, basıklık değeri .58, bilişsel esneklik çarpıklık değeri .13, basıklık değeri .05 ve öz-yeterlik çarpıklık değeri -.03, basıklık değeri -.66 olduğundan dolayı bu çalışmada yer alan değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada, çoklu bağlantı sorununun var olup olmadığını belirleme amacıyla VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Field (2016) kriterlerine göre, VIF değerinin 10'un altında olması,

tolerans değerlerinin 0.10'un üzerinde olması, değişken arasındaki korelasyon değeri .80 altında olması çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığını gösterir. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.00 ile 1.42 arasında, tolerans değeri, .71 ile 1.00 arasında ve değişkenler arasında korelasyon değeri en yüksek .54 olduğu için çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir. Üçüncü olarak, değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olup olmadığı Durbin-Watson değeriyle kontrol edilmiştir. Field'e (2016) göre Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstergesidir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 2.06 bulunduğundan dolayı otokorelasyon probleminin de olmadığını söylenebilir. Aşamalı Regresyon Analizi'ne geçmeden değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyet İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Suçluluk	-				
2. Bilişsel Esneklik	.20*	-			
3. Öz-yeterlik	.06	.54*	-		
4. Yaş	.07*	.06	.12*	-	
5. Cinsiyet	-.12*	.16*	.23*	.16*	-

*p< .05

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi suçluluk, bilişsel esneklikle ($r = .20$, $p < 0.05$) ve yaşla ($r = .07$, $p < 0.05$) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Bunun yanında cinsiyetle ($r = -.12$, $p < 0.05$) negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ancak öz-yeterlikle anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = .06$, $p > 0.05$). Bunun yanında bilişsel esneklik, öz-yeterlikle ($r = .54$, $p < 0.05$) ve cinsiyetle ($r = .16$, $p < 0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .06$, $p > 0.05$). Ayrıca öz-yeterlik yaşla ($r = .12$, $p < 0.05$) ve cinsiyetle ($r = .23$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendikten sonra Aşamalı Regresyon Analizi yürütülmüştür. Yürütülen Aşamalı Regresyon Analizine yönelik sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Yaşın ve Cinsiyetin Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Modeller	B	SH	β	t	p	Kısmi r	R ²	R ² Δ	F
Sabit	36.47	2.19		16.66*	.00		.04	.04	34.53
Bilişsel Esneklik	.17	.03	.20	5.89*	.00	.20			
Sabit	37.22	2.27		14.59*	.00				
Bilişsel Esneklik	.19	.03	.22	6.58*	.00	.22	.06	.06	27.63
Cinsiyet	2.38	.53	.15	4.47*	.00	.15			
Sabit	28.88	2.91		9.92*	.00				
Bilişsel Esneklik	.19	.03	.22	6.50*	.00	.22			
Cinsiyet	2.58	.54	.16	4.79*	.00	.16			
Yaş	.20	.09	.08	2.38*	.02	.08			

*p< .05

Tablo 4.4 incelendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu söylenebilir (p<.05). Modelin açıklayıcılık gücü göz önüne alındığında bilişsel esneklik, öz-yeterlik yaş ve cinsiyet değişkenleri birlikte suçluluğun toplam varyansının % 7'sini ($R^2 = .07$, $p < .05$) açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenler incelendiğinde bilişsel esnekliğin suçluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu değişkenden sonra önem sırasıyla cinsiyet ve yaş yer almaktadır. Elde edilen bu bulgular kapsamında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, yaşları ve cinsiyetleri (kadın olmak) ise suçluluğu pozitif yönde yordamaktadır. Ancak aşamalı regresyon analizinde öz-yeterlik ($\beta = -.06$, $p > .05$) suçluluğu anlamlı yordamadığı için aşamalı regresyon analizinde modellere dahil edilmemiştir.

4.4 Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerini bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı olarak yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analize geçmeden önce analiz için gerekli olan sayıtların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda suçluluk çarpıklık değeri -.93, basıklık değeri .67, bilişsel esneklik çarpıklık değeri -.09, basıklık değeri .10 ve öz-yeterlik çarpıklık değeri .02, basıklık değeri -.47 olduğundan dolayı bu çalışmada yer alan değişkenlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada, çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek amacıyla VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.00 ile 1.29 arasında, tolerans değeri, .78 ile 1.00 arasında ve değişkenler arasında korelasyon değeri en yüksek .47 olduğu için çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir. Üçüncü olarak, değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olup olmadığı Durbin-Watson değeriyle kontrol edilmiştir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 2.01 bulunduğundan dolayı otokorelasyon probleminin olmadığını söylenebilir.

Aşamalı Regresyon Analizine geçmeden değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5 Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Suçluluk	-			
2. Bilişsel Esneklik	.21*	-		
3. Öz-yeterlik	.06	.47*	-	
4. Yaş	.09*	.04	.06	-

*p< .05

Tabloda görüldüğü gibi suçluluk bilişsel esneklikle ($r = .21$, $p < 0.05$) ve yaşla ($r = .09$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak öz-yeterlikle anlamlı ilişkili değildir ($r = .06$, $p > 0.05$). Bunun yanında bilişsel esneklik öz-yeterlikle ($r = .47$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .04$, $p > 0.05$). Ek olarak, öz-yeterlik yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .06$, $p > 0.05$).

Tablo 4.6 Kadın Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin Yordamasına Yönelik Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Modeller	B	SH	β	t	p	Kısmi r	R ²	R ² Δ	F
Sabit	35.52	2.74		12.5*	.00		.05	.05	27.23
Bilişsel Esneklik	.19	.03	.21	5.22*	.00	.21			

*p< .05

Tablo 4.6 ele alındığında model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<.05$). Modelin açıklayıcılık değerlendirildiğinde bilişsel esneklik, suçluluğun toplam varyansının %5'ini ($R^2= .05$, $p< .05$) açıkladığı bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ise yordayıcı değişkenler incelendiğinde suçluluğun tek yordayıcısının bilişsel esneklik olduğu görülmektedir. Kadın üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin suçluluğu pozitif yönde yordadığı açığa çıkmıştır. Aşamalı regresyon analizinde öz-yeterlik ($\beta= -.06$, $p >.05$) ve yaş ($\beta= .08$, $p >.05$) suçluluğu anlamlı yordamadığı için aşamalı regresyon analizinde modellere dahil edilmemiştir.

4.5 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerini bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı olarak yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analize geçmeden önce analiz için gerekli olan sayıltıların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda suçluluk çarpıklık değeri -.73, basıklık değeri .24, bilişsel esneklik çarpıklık değeri .23, basıklık değeri -.32 ve öz-yeterlik çarpıklık değeri -.36, basıklık değeri -.56 olduğundan dolayı bu çalışmada yer alan değişkenler normal dağıldığı kabul edilmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada, çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek amacıyla VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.00 ile 1.56 arasında, tolerans değer, .64 ile 1.00 arasında ve değişkenler arasında korelasyon değeri en yüksek .60 olduğundan çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir. Üçüncü olarak, değişkenler arasında otokorelasyon

probleminin olup olmadığı Durbin-Watson değeriyle kontrol edilmiştir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 1.91 bulunduğundan dolayı otokorelasyon probleminin olmadığına söylenebilir.

Aşamalı Regresyon Analizi'ne geçmeden değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Suçluluk	-			
2. Bilişsel Esneklik	.23*	-		
3. Öz-yeterlik	.14*	.60*	-	
4. Yaş	.09	.04	.11	

*p< .05

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere suçluluk bilişsel esneklikle ($r = .21$, $p < 0.05$) ve öz-yeterlikle ($r = .14$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .09$, $p > 0.05$). Bunun yanında bilişsel esneklik öz-yeterlikle ($r = .60$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .04$, $p > 0.05$). Ek olarak, öz-yeterlik yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .11$, $p > 0.05$).

Tablo 4.8 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Modeller	B	SH	β	t	p	Kısmi r	R^2	$R^2\Delta$	F
Sabit	33.87	3.65		9.28*	.00		.05	.05	15.12
Bilişsel Esneklik	.18	.05	.23	3.88*	.00	.23			

*p< .05

Tablo 4.8 ele alındığında modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$). Modelin açıklayıcılık gücü göz önüne alındığında bilişsel esneklik suçluluğun toplam varyansının %5'ini ($R^2 = .06$, $p < .05$) açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ise yordayıcı değişkenler incelendiğinde

yalnızca bilişsel esnekliğin yordayıcı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular kapsamında erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin suçluluğu pozitif yönde yordadığı açığa çıkmıştır. Aşamalı regresyon analizinde öz-yeterlik ($\beta = .01$, $p > .05$) ve yaş ($\beta = .08$, $p > .05$) suçluluğu anlamlı yordamadığı için aşamalı regresyon analizinde modellere dahil edilmemiştir

4.6 Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerini, bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin, yaşın ve cinsiyetin anlamlı olarak yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analize geçmeden önce analiz için gerekli olan sayıltıların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda utanç çarpıklık değeri $-.41$, basıklık değeri $-.04$, bilişsel esneklik çarpıklık değeri $.13$, basıklık değeri $.05$ ve öz-yeterlik çarpıklık değeri $-.03$, basıklık değeri $-.66$ olduğundan dolayı bu çalışmada yer alan değişkenler normal dağıldığı kabul edilmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada, çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek için VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.00 ile 1.45 arasında, tolerans değeri $.71$ ile 1.00 arasında ve değişkenler arasında korelasyon değeri en yüksek $.54$ olduğundan dolayı çoklu bağlantı problemi olmadığı ifade edilebilir. Üçüncü olarak, değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olup olmadığı Durbin-Watson değeriyle kontrol edilmiştir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 2.05 bulunduğundan dolayı otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir.

Aşamalı Regresyon Analizi'ne geçmeden değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9 Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin, Yaşın ve Cinsiyet İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Utanç	-				
2. Bilişsel Esneklik	-.12*	-			
3. Öz-yeterlik	-.15*	.54*	-		
4. Yaş	-.02	.06	.12*	-	
5. Cinsiyet	-.21*	.16*	.22*	.16*	-

*p< .05

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere utanç, bilişsel esneklikle ($r = -.12$, $p < 0.05$), öz-yeterlikle ($r = -.15$, $p < 0.05$) ve cinsiyetle ($r = -.21$, $p < 0.05$) negatif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = -.02$, $p > 0.05$). Bunun yanında bilişsel esneklik öz-yeterlikle ($r = .54$, $p < 0.05$) ve cinsiyetle ($r = .16$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .06$, $p > 0.05$). Ayrıca öz-yeterlik yaşla ($r = .12$, $p < 0.05$) ve cinsiyetle ($r = .22$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ek olarak, yaş da cinsiyetle ($r = .16$, $p < 0.05$) ilişkilidir.

Araştırmanın değişkenlerinin birbirleriyle arasındaki ilişkileri incelendikten sonra Aşamalı Regresyon Analizi yürütülmüştür. Bu kapsamda yürütülen Aşamalı Regresyon Analizi’ne ilişkin sonuçlar Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10 Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Öz-Yeterliğin ve Cinsiyetin Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Modeller	B	SH	β	t	p	Kısmi r	R ²	R ² Δ	F
Sabit	39.17	.48		82.12*	.00		.05	.05	39.36
Cinsiyet	3.61	.58	.21	6.27*	.00	.21			
Sabit	44.76	1.83		24.39*	.00				
Cinsiyet	3.19	.59	.19	5.41*	.00	.18	.06	.06	24.86
Öz-yeterlik	-.17	.06	-.11	-3.16*	.00	-.11			

*p< .05

Tablo ele alındığında modelin istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Modelin açıklayıcılık gücü cinsiyet ve öz-yeterliğin utancın toplam varyansının % 6'sını ($R^2 = .06$, $p < .05$) açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ise yordayıcı değişkenler incelendiğinde cinsiyetin utancın en güçlü yordayıcısı olduğu ve cinsiyetten sonra önem sırasına göre öz-yeterliğin izlediği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular kapsamında üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin (kadın olmak) utancı pozitif, öz yeterliğin ise utancı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak aşamalı regresyon analizinde bilişsel esneklik ($\beta = -.05$, $p > .05$) ve yaş ($\beta = .03$, $p > .05$) utancı anlamlı yordamadığı için aşamalı regresyon analizinde modellere dahil edilmemiştir.

4.7 Kadın Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerini bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı olarak yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için Aşamalı Regresyon Analizi yapılması planlanmıştır. Aşamalı Regresyon Analizi'ne geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Ancak korelasyon analizinde kadın üniversite öğrencilerinin utanç düzeyleri ile bilişsel esneklik, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı ilişkisi bulunmadığından dolayı Aşamalı Regresyon Analizi yapılmamıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11 Kadın Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Utanç	-			
2. Bilişsel Esneklik	-.05	-		
3. Öz-yeterlik	-.06	.47*	-	
4. Yaş	-.01	.04	.06	

* $p < .05$

4.8 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Yordayan Değişkenlere Yönelik Bulgular

Bu çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerini bilişsel esnekliğin, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı olarak yordayıp yordamadığını açığa çıkarmak için Aşamalı Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analize geçmeden önce analiz için gerekli olan sayıtların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikli olarak, verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda utanç çarpıklık değeri -.35, basıklık değeri -.13, bilişsel esneklik çarpıklık değeri .23, basıklık değeri -.32 ve öz-yeterlik çarpıklık değeri -.36, basıklık değeri -.56 olduğundan dolayı bu çalışmada yer alan değişkenler normal dağıldığı kabul edilmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada, çoklu bağlantı sorununun olup olmadığına bakmak amacıyla VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda VIF değeri 1.00 ile 1.59 arasında, tolerans değeri, .63 ile 1.00 arasında ve değişkenler arasında korelasyon değeri en yüksek .60 bulunduğu için çoklu bağlantı problemi olmadığı ifade edilebilir. Üçüncü olarak, değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olup olmadığı Durbin-Watson değeriyle kontrol edilmiştir. Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 2.25 olduğundan dolayı otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir.

Aşamalı Regresyon Analizi'ne geçmeden önce değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine yönelik katsayılar ve betimsel istatistikler Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Bilişsel Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve Yaşın İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Utanç	-			
2. Bilişsel Esneklik	-.15*	-		
3. Öz-yeterlik	-.18*	.60*	-	
4. Yaş	.05	.04	.12	

*p< .05

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere utanç, bilişsel esneklikle ($r = -.21$, $p < 0.05$) ve öz-yeterlikle ($r = -.14$, $p < 0.05$) negatif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .05$, $p > 0.05$). Bunun yanında bilişsel esneklik öz-yeterlikle ($r = .60$, $p < 0.05$) pozitif anlamlı ilişkilidir. Ancak yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .04$, $p > 0.05$). Ek olarak, öz-yeterlik yaşla anlamlı ilişkili değildir ($r = .12$, $p > 0.05$).

Tablo 4.13 Erkek Üniversite Öğrencilerinin Utanç Düzeylerini Öz-Yeterliğin Yordamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Modeller	B	SH	β	t	p	Kısmi r	R^2	$R^2\Delta$	F
Sabit	48.38	3.13		15.42*	.00		.03	.03	8.87
Öz-yeterlik	-.29	.09	-.18	-2.98	.00	-.18			

* $p < .05$

Tablo 4.13. ele alındığında modelin istatistiki olarak anlamlı bir model olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Modelin açıklayıcılık gücü değerlendirildiğinde öz yeterliğin utancın toplam varyansının %3’ünü ($R^2 = .04$, $p < .05$) açıkladığı hesaplanmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ise yordayıcı değişkenler incelendiğinde yalnızca öz-yeterliğin anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular kapsamında erkek üniversite öğrencilerinin öz-yeterliğinin utancı negatif yönde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak aşamalı regresyon analizinde bilişsel esneklik ($\beta = -.07$, $p > .05$), cinsiyet ($\beta = .08$, $p > .05$) ve yaş ($\beta = .07$, $p > .05$) utancı anlamlı yordamadığı için aşamalı regresyon analizinde modellere dahil edilmemiştir.

5 SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle analize ilişkin sonuçlar özetlenmiş, yapılan analizler sonucu elde edilen bilgiler alanyazında yer alan geçmişteki araştırma bulguları ile tartışılmış ve son olarak da gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sonuç

Bu çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeyleri ve utanç düzeylerine ilişkin dağılımlar incelenmiştir. Ardından üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri, cinsiyetlerinin ve yaşlarının suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılıkları incelenmiştir. Son olarak da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, öz yeterlik ve yaşın suçluluk ve utanç duygularını yordayıcılıkları ayrı ayrı incelenmiştir.

İlk olarak tüm veriler göz önüne alındığında, bu çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeyleri orta düzeyin üstünde ve utanç düzeylerinin orta düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin genelinde hem de kadın ve erkek öğrencilerde, öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına ilişkin elde edilen aşamalı regresyon analizi sonuçları özet halinde Tablo 5.1’ de sunulmuştur.

Tablo 5.1 *Utanc ve Suçluluğun Yordayıcılarını Belirlemeye Yönelik Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçlarının Özeti*

	Üniversite Öğrencilerinde Suçluluk	Kadın Suçluluk	Erkek Suçluluk	Üniversite Öğrencilerinde Utanc	Kadın utanc	Erkek utanc
Öz Yeterlik	Yordama yoktur.	Yordama yoktur.	Yordama yoktur.	Negatif yönde yordamaktadır.	Regresyon analizi yapılamadı.	Negatif yönde yordamaktadır.
Bilişsel Esneklik	Pozitif yönde yordamaktadır.	Pozitif yönde yordamaktadır.	Pozitif yönde yordamaktadır.	Yordama yoktur.	Regresyon analizi yapılamadı.	Yordama yoktur.
Yaş	Pozitif yönde yordamaktadır.	Yordama yoktur.	Yordama yoktur.	Yordama yoktur.	Regresyon analizi yapılamadı.	Yordama yoktur.
Cinsiyet (kadın olmak)	Pozitif yönde yordamaktadır.	-	-	Pozitif yönde yordamaktadır.	-	-

Tablo 5.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, öz yeterlik düzeylerinin, cinsiyetlerinin ve yaşlarının suçluluk duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde bilişsel esneklik, cinsiyet (kadın olmak) ve yaşın suçluluğun anlamlı yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir. Ancak öz yeterliğin suçluluğun anlamlı yordayıcılarından biri olmadığı belirlenmiştir.

Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve yaşlarının suçluluk duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde, kadın öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin suçluluğun anlamlı yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin yaş ve öz yeterliğinin ise suçluluğun yordayıcılarından olmadığı tespit edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve yaşlarının suçluluk duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde, bilişsel esnekliğin suçluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak yaş ve öz yeterliğin suçluluğu anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri, cinsiyetlerinin ve yaşlarının utanç duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde öz yeterliğin utancı negatif yönde ve cinsiyetin (kadın olmak) utancı pozitif yönde yordadığı ancak yaşın ve bilişsel esnekliğin yordayıcılığının olmadığı tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve yaşlarının utanç duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde, erkek öğrencilerin öz yeterliğinin utancı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin bilişsel esneklik ve yaşlarının utancı yordayıcılığı bulunmamaktadır. Korelasyon analizinde kadın öğrencilerin utanç düzeyleri ile bilişsel esneklik, öz-yeterliğin ve yaşın anlamlı ilişkisi bulunmadığından dolayı Aşamalı Regresyon Analizi yapılmamıştır.

5.2 Tartışma

Bu kısımda araştırmadan elde edilmiş bulgular üç başlık altında tartışılmıştır.

5.2.1 Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerinin dağılımları incelendiğinde suçluluklarının orta düzeyin üstünde olduğu ancak utanç düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum Abay'ın (2022) 18-65 yaşları arasındaki yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları ile tutarlıdır. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin suçluluk dağılımlarının orta düzeyin üstünde olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan araştırmanın bulgularıyla örtüşen çalışmalar olduğu gibi suçluluğun orta düzeyde olduğu sonucunun elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Ekinci'nin (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin suçluluk dağılımlarını orta düzeyde olduğu görülmektedir. Yine üniversite öğrencileriyle çalışma gerçekleştiren Gürsoy (2021) ve Kourt (2011) bireylerin suçluluk düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Suçluluk duygularının orta düzeyin üstünde olması kişilik özelliklerinin farklı olması ile açıklanabilir. Örneğin endişeli veya başkalarına karşı yardımsever olmaya çok özen gösteren bir kimsenin yaptığı bir davranışı yanlış veya kötü olarak değerlendirdiğinde bahsedilen özelliklere sahip olmayan birine göre daha fazla suçluluk duygusu

hissedebilecektir (Janeczek ve Cieciuch, 2022). Kişilik özelliklerinin kişilerin bir olay karşısında hissettikleri duyguları, dolayısıyla hissedilen suçluluk duygusunu etkilemektedir. Bu kapsamda kişilik özelliklerinin daha iyi incelenip, anlaşılmasıyla suçluluk duygusunun bireyler üzerindeki etkilerinin farklılaşmasının daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin utanç düzeyinin orta düzey olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle çalışma gerçekleştiren Gürsoy (2021) ve Kourt (2011) da öğrencilerin utanç düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Tangney vd. (2007)'ye göre utancın insanlar üzerindeki etkileri kullanılan ölçüm tekniğine, farklı yaş gruplarına ve toplumlara göre farklılık göstermektedir. Sonuç olarak öğrencilerin utanç duygusunu yoğun bir şekilde değil dengeli bir biçimde hissettiği tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin utanç hissedeceği bir durum yaşadığında belli derecede rahatsızlık hissettiği ancak aşırıya kaçmadıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu kapsamda öğrencilerin toplumun belirlediği değerlerin farkında olması ve olası hatalarını yıkıcı bir şekilde değerlendirmek yerine hatalarından ders çıkararak kendini geliştirmeleri beklenmektedir.

Kültür de kişinin hissettiği suçluluk ve utanç düzeyini etkileyebilecek etmenlerden biridir. Örneğin birey, kültürün belirlediği ahlaki açıdan doğru görülmeyen bir davranışı gerçekleştirdiğinde, kastedilen davranış hakkında bir yargıda bulunulmayan bir kültürde yaşayan bir kimseye göre hissettiği utanç ve suçluluk düzeyi daha yüksek olacaktır (Janeczek ve Cieciuch, 2022).

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik özellikleri, yetiştikleri toplum tarafından belirlenen ahlaki normlar, kullanılan ölçme araçları hissedilen utanç ve suçluluk duygusunun düzeyini belirleyebilmektedir. Bu nedenle araştırma bulguları arasında gözlemlenen farklılıklar bu etmenlerle açıklanabilir.

5.2.2 Üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerini yordayan değişkenlere yönelik bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin, öz yeterlik düzeylerinin, cinsiyetlerinin ve yaşlarının suçluluk duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde bilişsel esneklik, cinsiyet (kadın olmak) ve yaşın suçluluğu pozitif yönde anlamlı yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esnekliğin suçluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ancak öz yeterliğin suçluluğun anlamlı yordayıcılarından biri olmadığı belirlenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin suçluluk düzeylerinin yordayıcıları incelendiğinde ise hem kadın hemde erkek öğrencilerde bilişsel esnekliğin en güçlü yordayıcı olduğu, yaşın ve öz yeterliğin yordayıcılığının olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre bilişsel esnekliğin suçluluğu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu durum bilişsel esneklik ile suçluluk arasındaki ilişkiyi pozitif yönlü bir ilişki olarak ortaya koyan Tao vd., (2021)'nin araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır ancak değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olarak ortaya koyan Eser Çilo'nun (2022) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir.

Bilişsel esneklik, bir davranışta bulunmadan ya da bir seçim yapmadan önce tüm seçeneklerin farkında olma ve bu seçenekleri gözden geçirerek karar verme ile açıklanmaktadır (Bilgin, 2017). Bilişsel esneklik, insanların günlük yaşamında uyum sağlama amacıyla sıklıkla kullandıkları bilişsel yeteneklerinden biridir. Suçluluk duygusu ise bir davranış sonrası kişinin vicdani muhasebesinden sonra davranışını yanlış bir davranış olarak değerlendirdiği için hissettiği nahoş duygudur. Suçluluk duygusu bilişsel esnekliği engellemektedir (Eser Çilo, 2022 ve Tao vd., 2021).

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek kimseler, olumsuz bir durum yaşadıklarında esnek düşünme biçimi sayesinde olumsuz durumla baş ederken daha az suçluluk hissedecekken bazı durumlarda yüksek düzeyde suçluluk duygusuna sahip olan bireylerin çevreye daha fazla odaklanacağı ve kendi davranışlarını derinlemesine analiz ederek her davranış değerlendirecekleri ve yoğun bir suçluluk duygusu yaşayabilecekleri beklenmektedir. Bu bağlamda, suçluluk duygusunun artması bireyin toplumsal kabul için olayları farklı açılardan değerlendirmesine, farklı davranış

biçimleri tasarlayarak davranışlarını düzenlemesine yardımcı olabilir. Bu durum da bilişsel esneklik ile açıklanmaktadır (Tao vd., 2021). Sonuç olarak suçluluk duygusu kişinin gerçekleştirdiği bir davranış nedeniyle hissettiği negatif bir duygudur. Eğer kişi bu duyguyu davranışını başka davranışlarla değiştirmesi adına bir uyarı olarak alırsa davranışlarını ve bu davranışlarının kendini ve çevresini nasıl etkilediğini anlamaya çalışacaktır. Bu durum da kişinin farkındalığını arttıracak ve olaylara başka açılardan bakmasını sağlayacaktır. Bu aşamada kişi suçluluk duygusundan kurtulmak için yeni davranışlar deneyerek kendini geliştirecektir. Başka bir deyişle kişi, suçluluk duygusu sayesinde yeniden aynı durumla karşılaştığında daha esnek bir şekilde düşünebilecek ve alternatif tepkiler geliştirebilecektir. Bu durum, suçluluk duygusunun arttığı durumlarda kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin yükselebileceğini açıklamaktadır.

Bir diğer değişken olan yaş değişkeni incelendiğinde suçluluğu pozitif yönde yordadığı ancak kadın ve erkek öğrencilerin yaşlarının suçluluğu yordayıcılığı ayrı ayrı incelendiğinde yaşın suçluluğu yordamadığı tespit edilmiştir. Şahin ve Şahin'in (1992) lise ve üniversite öğrencileriyle ve Gürsoy'un (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmalara göre yaş ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Suçluluk duygusu, ahlaki bir duygudur (Tangney ve Dearing, 2002). Dolayısıyla suçluluğun yaşanmasında bireylerin ahlaki gelişimleri, bir başka deyişle yaşları etkili olabilmektedir. Bireyler ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde suçluluk duygusunu daha yoğun yaşayabilmektedir (Krettenauer vd., 2014). Bu durum yaşın suçluluğu pozitif yönde yordamasını açıklamaktadır. Ancak bu durum suçluluk duygusunun yaş arttıkça sürekli bir artış göstereceği anlamına gelmemektedir. Kişilerin yaşları ilerledikçe yaşam koşullarının, duyguları deneyimleme düzeylerinin, sorumluluklarının da değişiyor olması araştırmalar arasındaki tutarsızlıkları açıklamaktadır (Tangney vd., 2007).

Son değişken olan öz yeterlik değişkeni için bulgular incelendiğinde ise öz yeterlik ile suçluluk duyguları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum Abakay'ın (2020) çalışmasının sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Ancak Passanisi vd., (2015) öz yeterlik ile suçluluk arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Suçluluk kişinin davranışlarının etkilerine göre bir tepkidir ahlaki bir duygudur, öz yeterlik de kişinin bir alanda başarılı olacağına dair bir inançtır ve zaman zaman birbirlerini etkilemektedirler. Örneğin, öz yeterliği yüksek olan bir kişinin suçluluk duygularından kurtulmasında öz

yeterliğinin hatalarını düzeltme motivasyonu sağlayarak rol oynayacağı düşünülebilir (Gerrig ve Zimbardo 2015; Tangney ve Dearing, 2002). Ancak suçluluk ve öz yeterlik tanımları göz önünde bulundurulduğunda aralarında doğrudan bir bağlantı olmaması, öz yeterliğin suçluluğı dolaylı olarak etkilemesi nedeniyle öz yeterliğin suçluluğı yordamadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin bilişsel esneklikleri, yaşları ve cinsiyetleri suçluluğı pozitif yönde yordamaktadır ancak kadın ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri suçluluk düzeylerini aynı şekilde pozitif yönde yordamaktayken yaş ve öz yeterlikleri suçluluğun yordayıcılarından değildir.

5.2.3 Üniversite öğrencilerinin utanç düzeylerini yordayan değişkenlere yönelik bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri, cinsiyetlerinin ve yaşlarının utanç duygularını yordayıcılıkları incelendiğinde öz yeterliğin utancı negatif yönde ve cinsiyetin (kadın olmak) utancı pozitif yönde yordadığı ancak yaşın ve bilişsel esnekliğin yordayıcılığının olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin utanç düzeylerinin yordayıcıları ayrı ayrı incelendiğinde kadın öğrencilerin korelasyon analizine göre utanç düzeyleri ile bilişsel esneklik, öz yeterlik ve yaşın anlamlı ilişkisi bulunmadığından regresyon testi uygulanmamıştır. Erkek öğrencilerin öz yeterliğinin utancı negatif yönde yordadığı, bilişsel esneklik ve yaşlarının yordayıcılığının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz yeterlik ile utanç arasındaki ilişkinin sonuçları incelendiğinde, öz yeterliğin utancı negatif yönde yordadığını bulan Abakay'ın (2020) ve Baldwin ve diğerlerinin (2006) araştırmalarının sonuçları ile tutarlı olduğu dikkat çekmektedir.

Utanç, kişinin kendinden şüphe etmesi, kendini azarlaması ile kendini gösteren, benliğin tamamına yönelik olumsuz değerlendirmenin olduğu, nahoş ve kişiyi zayıf düşüren bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Lewis, 1971). Öz yeterlik kavramı da Gerrig ve Zimbardo (2015) tarafından “bireylerin karşılaştığı durumlarda yeterli bir performans gösterebileceğine duyduğu inanç” olarak tanımlanmıştır.

Öz yeterlik ve utanç kişinin kendini değerlendirmesi ve benlik algılarını etkileyen etmenler olmaları nedeniyle ilişkili kavramlardır. Bu nedenle hem öz yeterlik hem de utanç bireyin kendini nasıl değerlendirdiğini etkilemektedir. Öz yeterlik kişinin kendini değerlendirirken daha olumlu değerlendirmeler yapmasına neden olurken utanç ise tam tersi bir şekilde kişinin kendini değerlendirmesine olumsuz bir şekilde katkı sağlar (Baldwin vd., 2006; Lewis, 1971). Buna göre öz yeterlik arttıkça kişinin kendine olan güveninin artması beklenmektedir. Kişinin kendine güveninin artmasının da benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerin etkisinin azalmasına neden olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğin utancı yordayıcılığı bulunmamaktadır. Çalışmanın sonuçlarını değerlendirmek amacıyla mevcut bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak bilişsel esneklik, bir olay karşısında harekete geçmeden önce farklı seçenekleri gözden geçirme ve bu alternatiflerden yola çıkarak çözüm üretmeye çalışma olarak tanımlanmaktadır (Bilgin, 2017). Buna göre bilişsel esnekliği yüksek olan kimselerin negatif durumlarla karşılaştığında var olan durumu birçok farklı açıdan değerlendireceği ve durumla başa çıkma adına stratejiler geliştirebileceği söylenebilmektedir (Dennis ve Vander Wal (2009). Utanç ise kişinin kendinden şüphe etmesi, kendini azarlaması ile kendini gösteren, benliğin tamamına yönelik olumsuz değerlendirmenin olduğu, nahoş ve kişiyi zayıf düşüren bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Lewis, 1971). Bilişsel esneklik bilişsel süreçlere odaklanır ve bilişsel süreçlerin utanç gibi duygular üzerinde doğrudan etkisi olmayabilir. İki kavram arasında dolaylı bir ilişkinin olması aralarında yordayıcılığın olmamasını açıklamaktadır. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri erkeklerin duyguları yaşayış biçimini ve yoğunluğunu etkileyen etmenlerdendir (Mahalik vd., 2003). Bu nedenle erkekler utanç gibi duygularla baş ederken bu duyguları bastırma eğilimi gösterebilir ve bu da biliş düzeyinde iş gören bilişsel esnekliğin utancı yordamamasının nedenlerinden sayılabilir.

Son olarak yaş da utancı yordamayan değişkenlerden biridir. Öncelikle utanç, ölçüm yapılan bireylerin yaşına, ölçüm yaparken kullanılan ölçme aracına ve ölçüm yapılan kültüre göre farklılık göstermektedir. Ayrıca bireylerin yaşları arttıkça değişen yaşam koşulları da ölçümlerde tutarlı bir sonuç elde edilmesini engelleyen etmenlerdendir (Tangney vd., 2007). Erkeklerin yaşlarının utancı yordamamasının nedenlerinden bir tanesi toplumsal cinsiyet rolleridir. Erkeklerden duygularını kontrol etmesinin

beklenmesi, kendine hakim olabilen, daha güçlü bir birey olmalarının dayatılması erkeklerin yaşadığı duyguları ve bu duyguların yoğunluğunu etkilemektedir (Mahalik vd., 2003). Ayrıca utanç duygusu bireyin deneyimleri sonucu oluşan bir durumdur ve yaşla doğrudan ilişkili değildir (Lewis, 1971). Bu da yaşın utancı yordamamasının nedenlerinden biri olabilir.

5.3 Öneriler

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin yaşları, cinsiyetleri, öz yeterlik ve bilişsel esneklik düzeyleri ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla oluşturulmuştur. Aşağıda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

5.3.1 Araştırmacılara yönelik öneriler

- Kadın öğrencilerin öz yeterlikleri utancı yordamazken erkek öğrencilerin öz yeterlikleri utancı negatif yönde yordamaktadır. Bu durum utancı etkileyen faktörleri belirlerken cinsiyete dayalı olarak bazı farklılıkların olabileceğini göstermektedir. Buna göre cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin utanç duygusu ve öz yeterlik üzerindeki etkilerini daha iyi anlamlandırabilmek için yeni araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma Anadolu Üniversitesi'nde bulunan dokuz fakültede (eczacılık, edebiyat, eğitim, güzel sanatlar, hukuk, iktisadi ve idari bilimler, iletişim bilimleri, sağlık bilimleri ve turizm) eğitim görmekte olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerle sınırlıdır. Farklı yaş grupları üzerinde veya farklı üniversitede öğrenim gören öğrencilerle çalışmalar yapılarak bulgular karşılaştırılabilir.
- Araştırma verileri Suçluluk-Utanç Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanter'inin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Başka ölçme araçları kullanılarak araştırma tekrarlanarak sonuçlar incelenebilir.
- Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır, ilgili değişkenlerin derinlemesine incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin daha doğru anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalar planlanabilir.

- Bu araştırma nicel desende planlanmış bir araştırmadır, bulguları daha iyi anlamlandırabilmek için nitel desende ya da karma desende çalışmalar planlanabilir.
- Kültür de kişinin hissettiği suçluluk ve utanç düzeyini etkileyebilecek etmenlerden biridir. Buna göre farklı kültürlerde benzer çalışmalar gerçekleştirilerek sonuçlar değerlendirilebilir.

5.3.2 Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Araştırmada öğrencilerin suçluluk düzeyleri orta düzeyin üstünde, utanç düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin bu duyguların yıkıcı etkilerinden korunması veya bu duygularla daha yapıcı bir biçimde baş edebilmesi için psikolojik sağlamlık gibi özelliklerinin güçlendirilmesi adına psikoeğitim programı uygulanabilir. Ayrıca bu duyguların öğrencilerin akademik ya da sosyal hayatını etkilememesi için öğrencilerle rehberlik hizmeti teşvik edilebilir.
- Araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik suçluluğu pozitif yönde yordamaktadır. Suçluluk duygusu, kişinin davranışını gözden geçirmesi ve davranışını başka davranışlarda değiştirmesi adına bir uyarı olarak alınırsa kişinin bilişsel esneklik düzeyi yükselecektir. Buna göre öğrencilerin suçluluk duygusunu daha işlevsel biçimde değerlendirmeleri ve yönetmeleri adına psikoeğitim programı düzenlenebilir veya rehberlik çalışmaları gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşlarının suçluluğu pozitif yönde, öz yeterliklerinin utancı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre özelleştirilmiş müdahale yöntemleri geliştirilerek bu yaş aralığındaki bireyler için çalışmalar yapılabilir ve öğrencileri utanç duygusunun yıkıcı etkilerinden korumak adına öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini arttırıcı psikoeğitim programları düzenlenip danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
- Öğrencilerin utanç duygusu ile daha işlevsel bir biçimde baş edebilmeleri için cinsiyete dayalı programlar geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, O. (2020). *HIV/AIDS tanısı alan bireylerin suçluluk ve utanç ile kendini sevmeye öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayın Numarası: 620271) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Abay, H. H. (2022). *Genel Öz yeterlik ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı rolü* (Yayın Numarası: 750852) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (2), 651-682.
https://www.researchgate.net/profile/Seval-Erden-Cinar/publication/234588835_The_Prediction_of_Gender_and_Attachment_Styles_on_Shame_Guilt_and_Loneliness/links/58051e5908aef87fbf3bbb59/T-e-Prediction-of-Gender-and-Attachment-Styles-on-Shame-Guilt-and-Loneliness.pdf
- Akçay-Özcan, D. ve Kıran-Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1, 1-8.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/articlefile/385584>
- Alkan, R. (2023). Lise öğrencilerinin öz yeterlilik, umut ve sınıf ikliminin psikolojik sağlamlığı yordama gücü. (Yayın Numarası: 791389) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aslan, B. (2023). *Ergenlerin çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi* (Yayın Numarası: 774951) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (göyö) türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/92265>
- Baldwin, K.M., Baldwin, J.R. ve Ewald, T. (2006). The relationship among shame, guilt and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(1), 1-21. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.1.1>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. [Öz yeterlik: kontrolün kullanılması]. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*. 2(1), 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Reviews*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Basil, B. ve Mancini, F. (2011) Eliciting guilty feelings: a preliminary study differentiating deontological and altruistic guilt. *Psychology*, 2(2), 98-102. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.22016>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. [Bilişsel terapi v duygusal bozukluklar]. International Universities Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. [Bilişsel terapi: Temel bilgiler ve ötesi]. Guilford Press.

- Benetti-McQuoid, J. ve Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles*, 53(1), 133-142. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-4287-4>
- Beyhan, Y. ve Boz, A. (2020). Öz yeterliğin arkasındaki itici güç: öznel iyi oluş. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(3), 122-144. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.784350>
- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Bilim-Şenel, G. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması* (Yayın Numarası: 344840) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (35. Baskı). Pegem Yayınları.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cirhinlioğlu, F.G. ve Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 248-267. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936469.pdf>

- Çiftçi, D. (2021). *0-6 yaş otizmlı çocuğu olan annelerde bağlanma, savunma mekanizmaları, aleksitimi ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişki* (Yayın Numarası: 693934) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dennis J.P. ve Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cohn Ther Res*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Digiuseppe, R. A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu*. (M. Artıran, Çev; 3. Basım). Nobel Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 2014)
- Dinçer, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç kavramlarının incelenmesi* (Yayın Numarası: 333718) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Doğru-Çabuker, N. ve Balcı Çelik, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 53-72. <https://doi.org/10.7822/omuefd.461862>
- Dost, A. ve Yağmurlu, B. (2006). Suçluluk ve utanç duygularının kavramsallaştırılmasına ilişkin sorunlar. *Türk Psikoloji Yazıları*. 9(17), 37-52. https://www.researchgate.net/publication/272469413_Sucluluk_ve_utanc_duygu_larinin_kavramsallastirilmasindaki_sorunlar
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665-697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Ekinci, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde karar verme stilleri ile suçluluk utanç ilişkisi* (Yayın Numarası: 705136) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Elevli, S. (2012). *Ergenlerde intihar olasılığının yordayıcıları: yalnızlık, öfke ifade biçimleri, suçluluk ve utanç duyguları*. [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. [Kimlik ve yaşam döngüsü]. International Universities Press.
- Eser-Çilo, S. (2022). *Çalışan annelerde çalışmaya dair suçluluk duygusu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yayın Numarası: 785282) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* [IBM SPSS Statistics Kullanarak İstatistikleri Keşfetmek]. Sage Publications.
- Freud, S. (1924). The economic problem of masochism. [Mazoşizmin ekonomik sorunu]. The Hogarth Press.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2015). *Psikoloji ve yaşam - psikolojiye giriş*. (G. Sart, Çev.; 19. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2002)
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: an empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1994.tb01768.x>
- Gross, F. L., Jr. (1987). *Introducing Erik Erikson: An invitation to his thinking*. [Erik Erikson ile tanışmak: Onun düşüncesine bir davet]. University Press of America.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3), 216-223. <https://toad.halileksi.net/wpcontent/uploads/2022/07/tekrarlayici-dusunme-olcegi-toad.pdf>

- Gürsoy, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan çocuk yetiştirme stilleri ile suçluluk, utanç ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Yayın Numarası: 688329) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Janeczek, A. ve Cieciuch, J. (2022). Guilt is solely explained by both values and personality metatraits. *Advances in Cognitive Psychology*, 18(4), 296-303. <https://doi.org/10.5709/acp-0378-2>
- Karaçengel, F.J. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocuğa sahip annelerin, atılganlık ve suçluluk-utanç düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayın Numarası: 217694) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. [Utanç psikolojisi: Utanç temelli sendromların teorisi ve tedavisi.]. Springer Publishing Co.
- Kaya, Z. (2018). İnsan gelişimini açıklayan kuramlar. içinde F. Savi-Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*: (Cilt 2., 1. Basım, ss. 27-68). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9786053189565>
- Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 546566) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kourt, R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları'nın dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk -utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 296641) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Köksal, F. ve Gençdoğan, B. (2010). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 163 – 175.

- Krettenauer, T., Colasante, T., Buchmann, M., & Malti, T. (2014). The development of moral emotions and decision-making from adolescence to early adulthood: A 6 year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 583-596. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9994-5>
- Kubany, E. S. ve Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboratio of a multidimensional model. *The Psychological Record*, 53, 51-90. https://www.researchgate.net/publication/265408861_Guilt_Elaboration_of_a_multidimensional_model
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419-438. <https://psycnet.apa.org/record/1972-21079-001>
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. , 58(3), 419-438.
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., ve Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3-25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 531433) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Martin, M. ve Rubin, R. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Murdock, N. (2018). Bilişsel terapi. İçinde M. Akbağ (Ed.). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. Basım, ss. 314-350). Nobel Akademik Yayıncılık

- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561-579.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Örs-Gevrekci, A. ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 89-105.
<https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m000020.pdf>
- Özer, M. (2011). *Suçluluk-utanç, bağlanma, algılanan ebeveynlik (anne) tarzı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayın Numarası: 348807) [Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu]. Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, U. (2021). *Üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayın Numarası: 687787) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Passanisi, A., Sapienza, I., Budello, S. ve Giaimo, F. (2015). The relationship between guilt, shame and self-efficacy beliefs in middle school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 197(2015), 1013-1017.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.295>
- Sapmaz, F. ve Doğan T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/508721>
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.; 8. Basım). Kaknüs Yayınları. (Orijinal Yın Tarihi 2004)
- Sıgır, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayesesi ve. örgütlerde utanç yönteminin kullanılması. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 71- 85.
<https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>

- Slater, C. L. (2003). Generativity versus stagnation: An elaboration of Erikson's adult stage of human development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53-65. <https://doi.org/10.1023/A:1020790820868>
- Söylemez, S., Koyuncu, M. ve Amado, S. (2018). Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel psikoloji kapsamında değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology*, 38(2), 259-288. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0021>
- Şahin, N. ve Şahin, N. (1992, 17-23 Haziran). *Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy* [Sözlü Bildiri]. World Congress of Cognitive Therapy, Canada:Toronto
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Pearson Education.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.102>
- Tangney, J. P., Wagner, P. ve Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.101.3.469>
- Tangney, J. P. (2001). Constructive and destructive aspects of shame and guilt. İçinde A.C. Bohart ve D. J. Stipek (Ed.), *Constructive and destructive behavior* (Cilt 6., ss. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10433-006>
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. [Suçluluk ve utanç]. The Guilford Press
- Tangney, J. P., Stuewig, J. Ve Mashek, D. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

- Tao, Y., Luo, D., Deng, T. ve Ma, X. (2021). The influence of guilt emotion on cognitive flexibility. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 561. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210617.142>
- Taşkıntuna, G. ve Özçürümez, G. (2011). Bir travma modeli olarak son evre böbrek hastalığı: hemodiyaliz hastalarında, böbrek transplantasyonu alıcı ve verici adaylarında utanç ve suçluluk. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48(4), 249-254. <https://doi.org/10.4274/npa.y5846>
- Tutar, H. ve Erdem, A.T. (2022). *Örnekleriyle bilimsel araştırma yöntemleri ve SPSS uygulamaları*. Seçkin Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
- Yaşa, Z. (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi* (Yayın Numarası: 329697) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2021). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. İçinde M. Boekaerts, P. R. Pintrich, ve M. Zeidner (Ed.), *Handbook of self regulation* (ss. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

EKLER

EK 1. ETİK KURUL İZİN BELGESİ

EK 2. ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ

EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 5.SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ (Seçilmiş Maddeler)

EK 6.BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (Seçilmiş Maddeler)

EK 7. GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ (Seçilmiş Maddeler)

EK 8. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

EK 1
ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Etilik Kurul Kararı Tarihi: 14.02.2024

Proje/Tez No: 687361

Tarih: 16.02.2024



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YATIRIM ETİKİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinde Uyarı ve İhtiyatlı Davranışların İncelenmesi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. Esra ÇETİHAN
TEZ YAZARI:	Yasemin GÜR
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
Prof. Dr. Salime ÖNCE (Başkan-Bir. ve İdari BİL. Fak.)	
Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (Başkan Yardımcısı -Bir. ve İdari BİL. Fak.)	Prof. Dr. Fatime GÜNEŞ (Edebiyat Fak.)
Prof. Dr. Yıldı UZUNER (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. Erkan YURSEL (Tıp Fak.)
Prof. Dr. Handan ÖREVECİ (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. Kamili ÇEKEROL (Açıköğretim Fak.)

EK 2
ARAşTIRMA İZİN BELGESİ

Ana.Üni.: 29.03.2024-717304



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : E-63784619-605-717304
Konu : Yasemin GÜR'ün Araştırma İzni

29.03.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 21.03.2024 tarihli ve 714431 sayılı yazınız.

İlgi'de kayıtlı yazınızda belirtilen Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yasemin GÜR'ün, Prof. Dr. Esra CEYHAN'ın danışmanlığında hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Duygularının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında 2023-2024 öğretim yılı bahar döneminde yazımız bilgi bölümünde bulunan Üniversitemiz Fakültelerinde (Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü hariç) öğrenim gören öğrencilerle çalışmanın gerçekleştirilmesi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Süleyman SÖZEN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Dağıtım:
Gereği:
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığına
Hukuk Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
İletişim Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Turizm Fakültesi Dekanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSMCA9MLM2

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/anadolu-universitesi-ebys>

Yunus Emre Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir
Telefon No: +90 222 335 05 80/1352-1353 Faks No: +90 222 335 36 16
e-Posta: genssek@anadolu.edu.tr İnternet Adresi: www.anadolu.edu.tr
Kep Adresi: anadoluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nuray YEŞİLTAS
Memur
Telefon No: 1352



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

EK 3
GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, “Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Duygularının İncelenmesi” başlıklı bir araştırma çalışması olup suçluluk ve utanç duyguları ile bilişsel esneklik ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi amacını taşımaktadır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı verileri toplayacak olan görevliye yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı :Yasemin Gür

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

İmza:

EK 4
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları boş bırakmadan yanıtlayınız. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır.

YAŞ:

CİNSİYET:

SINIF DÜZEYİ:



EK 5

SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

Sizi ne kadar rahatsız eder?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Epey	Çok
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.	1	2	3	4	5
10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5
16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.	1	2	3	4	5

EK 6

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (Seçilmiş Maddeler)

Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi (1)“Hiçbir zaman”,(2) “Nadiren”,(3) “Bazen”,(4) ”Sık sık” (5) “Her Zaman” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karar vermeden önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

EK 7

GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ (Seçilmiş Maddeler)

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi (1)“Tamamen yanlış”,(2) “Biraz doğru”,(3) “Orta düzeyde doğru”,(4) ”Tamamen doğru” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen Yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1)Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim	1	2	3	4
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum	1	2	3	4
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
7) Baş etme gücüne güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim	1	2	3	4
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim	1	2	3	4

EK 8

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

1. Suçluluk ve Utanç Ölçeği – Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN

ölçek onayı

Gelen kutusu



Gulsen T. 15 Kas 2023

alıcı: ben ✓



Merhaba Yasemin Hanım,
Suçluluk-Utanç Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve ölçeğin altında belirtilen kaynakları da kullanmanız ve gerekli referansı da çalışmanızda belirtmenizdir. Çalışmanızda başarılar dilerim

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

1. Bilişsel Esneklik Envanteri – Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve gerekli bilgiler makalesinde mevcuttur.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği – Prof. Dr. Ayşe AYPAY

Merhaba Yasemin,

Ölçek formu ektedir.

Prof. Dr. Ayşe AYPAY
Eskisehir Osmangazi Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :Yasemin Gür

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2020, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
- 2021, Psikolojik Danışman, Konaktepe Öğrenci Yurdu

Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

Ödülleri:

Mesleki Birlik/Dernek/Kuruluş Üyelikleri: