

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME ANABİLİM DALI
ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME BİLİM DALI

KENDİNE YANSITMA ve İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ'NİN TÜRK
KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melda Yavaşoğlu

Ankara
Haziran, 2010

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME ANABİLİM DALI
ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME BİLİM DALI

KENDİNE YANSITMA VE İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ'NİN TÜRK
KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melda Yavaşoğlu

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ömay Çokluk

Ankara
Haziran, 2010

JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu alışma jürimiz tarafından Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Ölçme ve Değerlendirme Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Nizamettin KOÇ

Üye : Yrd. Doç. Dr. Canan ASLAN

Üye : Yrd. Doç. Dr. Ömay ÇOKLUK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2010

Prof. Dr. Nejla KURUL
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Son yıllarda kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması, kendini tanıması ve duygularını idare etmesi özbilinç kavramı ile gündeme gelmiştir. Özbilinç, bireyin kendisinin kim olduğunu, yaşamının yönünü, üstlendiği veya kendisine yüklenen görevi, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yönlerini keşfedip farkına varmasıdır. Özbilinci yüksek olan, kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olan bireyler, zayıf ve güçlü yönlerini bilir, karşılarındaki kişilerin belli durumlar karşısındaki davranışlarını daha rahat anlar ve iletişim kurabilirler. Değişen eğitim sistemimizin de önemli amaçları arasında, kendini tanıyan, duygu ve düşüncelerinin farkında olan, nasıl öğrendiğini bilen, problemleri fark edip çözüm yolları arayan ve yaratıcı bireyler yetiştirmek yer almaktadır.

Özbilinç hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde, özbilinç yapısının; genel özbilinç, özel özbilinç ve sosyal kaygı olarak üç yönü olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın konusu olan kendine yansıtma (özyansıtma) ve içgörü yapıları, bireyin özel duygu, düşünce ve davranışları üzerine derin bir şekilde düşünmesi olarak açıklanan özel özbilinç yapısının alt boyutlarıdır. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (Self-reflection And Insight Scale) Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından kendine yansıtma ve içgörü yapılarını ölçen geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçektir. Bu araştırmanın amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türk kültüründe uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik özelliklerini saptamaktır.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde birçok kişinin katkısı ve emeği olmuştur. Öncelikle bu konuyu çalışmam için bana öneri getiren, çalışma sürecimin başından sonuna kadar önemli eleştiri, görüş, yardım ve arkadaşlığını benden esirgemeyen değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ömay ÇOKLUK'a,

Testin çeviri sürecinde desteklerinden ötürü; Serhat ATAK, Ayhan BAYSAL, Sermetcan BAYSAL, Ela FURAT, Gül Seda ÜNAL ve Aysun ÇALIŞKAN'a,

Testin dilsel eşdeğerlik uygulamaları sırasında yardımcı olan Göksu ÇITAK'a ve asıl uygulamalarımda yardımcı olan anabilim dalımızın diğer öğretim elemanlarına,

En zor zamanlarımda çok uzaklardan yardımlarını hiç esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Beril CEYLAN'a ve Birsen KARAKUŞ'a,

Yaşamımın her döneminde yardımlarını, fedakârlıklarını esirgemeyen, hep yanımda olduklarını hissettirerek bana güven veren canım anneme ve babama, ağabeyim Metin, ablam Nermin ve ailemize sonradan katılan, bana her zaman umut, mutluluk ve şans veren minik çılgınım Selin Nesrin'ime,

Başarılı olacağıma her zaman inanan, samimiyetini, sıcaklığını, güvenini ve yardımlarını esirgemeyen, bu yoğun sürecin bana verdiği en değerli hediye olan hayat arkadaşım Serkan DÜLGER'e, teşekkürlerimi sunuyorum.

Melda YAVAŞOĞLU
Haziran, 2010 / Ankara

ÖZET

KENDİNE YANSITMA ve İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ'NİN TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI

Yavaşoğlu, Melda

Yüksek Lisans, Ölçme ve Değerlendirme Anabilimdalı

Tez danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ömay Çokluk

Haziran 2010, xi+78 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak geliştirilmiş olan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection And Insight Scale) Türk kültüründe uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik (geçerlik ve güvenirlik) özelliklerini saptamaktır. Çalışma 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim görmekte olan 154 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmanın amacı çerçevesinde asıl uygulamadan elde edilen verilerle ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtları elde etmek için; (1) Ölçeğin özgün formu ile hedef dil formunun dilsel eşdeğerlik geçerliğini saptamak amacıyla her iki form, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Döneminde İngilizce Öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programındaki 32 öğrenci üzerinde iki hafta ara ile uygulanmıştır. Daha sonra testin özgün form ve hedef dil formlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile bakılmıştır ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu dilsel eşdeğerliğin sağlandığını göstermiştir. (2) Yapı geçerliğine ilişkin kanıtların elde edilmesi için çalışma grubundan elde edilen verilere doğrulayıcı faktör

analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum istatistikleri, özgün formun iki faktörlü yapısının Türk kültüründe doğrulanmadığını göstermiştir. (3) Çalışma grubundan elde edilen verilere yapı geçerliliğini sınamanın diğer bir yolu olan açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi sonuçları değerlendirildiğinde, bir maddenin her iki faktörde de yüksek yük değerine sahip olduğu için çalışmadığı tespit edilmiştir. Bu farklılık dışında, özgün formun iki faktörlü yapısı Türk kültüründe de aynen korunmaktadır.

Testin güvenilirliğini kanıtlamak amacıyla (4) ölçeğin tümü ve alt boyutları için ayrı ayrı Cronbach-alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayıların yüksek çıkması, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

ABSTRACT

ADAPTATION OF SELF-REFLECTION AND INSIGHT SCALE TO THE TURKISH CULTURE

Yavaşoğlu, Melda

M. S., Major Field of Study of Measurement and Evaluation in Education

Advisor: Assist. Prof. Dr. Ömay Çokluk

June 2010, xi+78 pages

The aim of this study is to investigate the applicability of Self-reflection and Insight Scale which is developed based on Private Self-Consciousness Scale by Grant, Franklin and Langford (2002) and determine the psychometric features (validity-reliability) of this scale. The study was conducted with 154 students attending Ankara University Faculty of Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance Program at 1st, 2nd and 3rd classes in the Spring semester of academic year of 2009-2010.

Within the aims of this study, in order to acquire the evidences about the validity of the scale (1) to determine the lingual equivalence validity of its original and the Turkish forms, both forms were applied, for two weeks in Fall semester of 2009-2010 academic year, to 32 students of Ankara University Faculty of Education English Non-thesis Master Program. Afterwards, the correlation between the scores of the Turkish and target forms was examined through Pearson Multiplying Moment Correlation technique and highly significant correlation was found. This finding shows that linguistic equivalence was provided. (2) In order to get evidences about the construct validity of the scale, confirmatory factor analysis was conducted to data obtained from the study group. The fit statistics obtained from confirmatory factor analysis, show that original form's two-factor structure has not been

confirmed. (3) Another way to test the construct validity of the exploratory factor analysis was conducted to data obtained from the study group. When the results were examined, an item was loaded with high values in both factors. Except this difference, original form's two-factor structure is preserved in the Turkish culture.

In order to proof the reliability of the test, (4) the direct evidence of Cronbach-alpha internal consistency coefficient for the total scale and its sub-dimensions was computed. Obtained higher coefficients shows that the scale is a reliable measurement tool.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç	5
1.3. Önem	5
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar.....	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Özbilinç (Self-consciousness).....	8
2.1.1. Özbilinç Sahip Bireylerin Özellikleri	11
2.1.2. İçsel-Kişisel Zekâ ve Özbilinç Arasındaki İlişki.....	12
2.2. Kendine Yansıtma (Self-reflection)	13
2.2.1. Kendine Yansıtma Kavramının Tarihsel Temelleri	14
2.2.2. Kendine Yansıtma Yapısının İlişkili Olduğu Diğer Yapılar.....	15
2.2.2.1. Üstbilgi Teorisi (Metacognition)	16
2.2.2.2. Bilişsel Karmaşıklık (Cognitive Complexity).....	16
2.2.2.3. Deneyime Dayalı Eğitim (Experienced-Based Learning).....	17
2.2.2.4. Yansıtma	17
2.2.2.4. Eleştirel Düşünme.....	18
2.2.3. Kendine Yansıtma Özelliğine Sahip Olan Kişilerin Özellikleri	18
2.3. İçgörü (Insight)	19
2.3.1. Psikoterapide İçgörü.....	20
2.3.2. Deneysel Terapide İçgörü.....	22
2.3.2.1. Birey Merkezli Terapide İçgörü	22
2.3.2.2. Varoluşsal Terapide İçgörü	23
2.3.2.3. Gestalt Terapisinde İçgörü	24
2.4. İçgörü ve Kendine Yansıtma Kavramlarının İlişkili Olduğu Diğer Kavramlar	25
2.4.1. Özdüzenleme.....	25
2.4.2. Yaşam Koçluğu	27
2.5. İlgili Araştırmalar	28

2.5.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	28
2.5.2 Yurtdişında Yapılan Araştırmalar	30
2.6. Psikolojik Ölçme Aracı Uyarlama	34
2.6.1. Test Uyarlama Sürecinin Adımları.....	36
2.6.2. Test Uyarlama Süreci Hakkında Yanlış İnanışlar	41
2.6.3. Uluslararası Test Komisyonu’nun Test Uyarlama Rehberi.....	43
BÖLÜM III.....	46
YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2. Araştırma Grubu	46
3.3. Veri Toplama Aracı.....	47
3.4. Test Uyarlama ve Uygulama Sürecinde İzlenen Adımlar	48
3.5. Verilerin Analizi	49
BÖLÜM IV	51
BULGULAR ve YORUMLAR.....	51
BÖLÜM V.....	58
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	68

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa No

Çizelge 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı	47
Çizelge 2. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe Formunun Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucu.....	54
Çizelge 3. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Özgün Formunun Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayıları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Özbiliç Yapısını Oluşturan Alt Boyutlar 9

Şekil 2. Kendine Yansıtma ve İçgörü Kavramlarının Hedefe Ulaşma
Konusundaki Rolüne İlişkin Model.....26

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları sunulmaktadır.

1.1. Problem

Günümüzde bilginin ve teknolojinin hızlı bir şekilde yenilenmesi karşısında, bireyler gereksinimleri olan bilgilere kendi kendilerine ulaşmak, ulaştıkları bilgileri günlük yaşamda nasıl kullanacaklarını düşünmek, kendi kararlarını kendileri vermek gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Geçmişten bugüne insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için çözmeleri gereken sorunlar hep artmış ve bu problemler karşısında yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışlar da çeşitlilik göstermektedir. Bireylerin belirli durumlarda doğru kararlar verebilmek ve doğru davranabilmek için kendilerini tanımaları, duygu ve düşüncelerinin farkına varmaları gerekir. Bu durum eğitim anlayışımıza da yansımıştır ve Türk Milli Eğitimi'nin genel amaçları arasında bilimsel düşünme gücüne ve geniş bir dünya görüşüne sahip, yapıcı, yaratıcı, verimli ve topluma karşı sorumluluk taşıyan bireyler yetiştirmek yer almaktadır.

Toplumumuzun bilgi toplumu olma yolunda ilerlemesiyle birlikte gerek eğitim anlayışında gerekse bu anlayışı temel alan eğitim sistemlerinde birtakım değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişikliklerin en önemlilerinden biri, öğretmen ve öğrencinin sınıf içindeki rollerine ilişkindir. Öğretmen bilgi aktaran olmak yerine öğrenmeyi öğreten, problemlerin fark edilmesini sağlayan, araştırma yapmaya sevk eden, yeni bilgileri öğrenme konusunda meraklandırıran kişi haline gelmiştir. Değişen eğitim sistemi içinde öğrencinin rolündeki değişiklik ise; bilginin farkında olan, hangi bilgiye ihtiyacı olduğunu

ve bilgiye ulaşmanın yollarını bilen, ulaştığı bilgiyi anlamlandırarak nasıl öğrendiğinin farkında olan, öğrendiği bilgilerden yeni bilgiler üretebilen, ürettiği bilgileri problem çözmeye kullanabilen bir birey olmasıdır. Birçok ülkede olduğu gibi Türk Eğitim Sistemi'nde gerçekleştirilen bu değişikliklerin temel nedeni; düşünen, yaratıcı, problemleri fark edip çözebilen, sorgulayan, kendini ve çevresini merak eden, kendini tanıyan, duygu ve düşüncelerinin farkında olan, iyi iletişim ve empati kurabilen, özbilinç ve içgörü sahibi bireylere olan ihtiyaçtır.

Kendini tanıma ve merak etme başka canlılarda görülmeyen, yalnızca insana özgü bir durumdur. İnsan var olduğu andan bu yana gelişim, değişim ve dönüşüm içerisindedir. Bilgi çağında insan kendini tanımak, merak etmek, farkında olmak, geliştirmek ve değiştirmek zorundadır. Farkında olmanın özü sorumlu olmaktır. Kişilerin kendi yaşamlarını ilgilendiren konularda sorumluluk alma ve hayatlarını kendileri yönetme alışkanlıkları ne kadar fazla olursa, özbilinç düzeyleri de o kadar yükselir. Biçer'e (2009) göre özbilinç, bireyin temel bir özelliğidir ve bireyin kim olduğunun farkına varması ile ilgilidir. Ayrıca bireyin yaşamının yönünü, üstlendiği veya kendisine yüklenen görevi, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yönlerini keşfedip farkına varmasıdır. Goleman'a göre (1996) ise özbilinç, kişinin güçlü ve gelişmeye açık yönlerini bilmesi, duygularını tanıması, bu farkındalıklarını düşünce ve davranışlarına rehber olacak şekilde kullanması ve kendini ifade edebilmesidir.

Kendisinin, duygu ve düşüncelerinin farkında özbilinç düzeyi yüksek olan kişiler, diğer kişilerin de belirli durumlar karşısındaki duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlarlar ve bunu karşılarındaki kişilere kolayca aktarabilirler. Goleman'a (1996) göre, duygusal özbilinç düzeyi yüksek kişiler, duygularının kendilerini ve günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini bilirler, yol gösterici değerlerine bağlı kalırlar ve karmaşık bir durumda resmin bütününe bakarak en iyi hareket şeklini tahmin edebilirler. Bunun yanı sıra, duygularıyla ve kendilerine yol gösteren vizyonlarıyla ilgili açık ve inatlı bir ifadeyle konuşurlar. Ayrıca, bu kişiler genellikle zayıf ve güçlü yönlerini bilen, geliştirmeleri gereken yönlerinin kolaylıkla farkına varan ve bu konuda yapıcı eleştiri ve geribildirime açık bir tutum içerisinde olan bireylerdir.

Özbilinç kavramının üç yönü bulunmaktadır. Fenigstein, Scheier ve Buss'a (1975) göre bunlar; özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygıdır. Bu araştırmanın konusu olan kendine yansıtma (özyansıma) ve içgörü yapıları, bireyin özel duygu, düşünce ve davranışları üzerine derin bir şekilde düşünmesi olarak açıklanan özel özbilinç yapısının alt boyutlarıdır.

Özel özbilinç yapısının ilk boyutu olan kendine yansıtma, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemlemesidir. Belirli bir durum karşısında neler hissettiği ve nasıl davrandığı üzerine düşünmesidir (Grant, Franklin ve Langford, 2002). Anderson, Bohon ve Berrigan'a (1996) göre kendine yansıtma, bireyin eylemleri ve yaptığı davranışlar hakkında düşünmesi eğilimidir. Nottingham'a (1999) göre ise kendine yansıtma kişinin, belirli bir çevrede güçlü ve zayıf yanlarını, kişiliğini, öğrenme özelliklerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen davranış özelliklerini anlamasını sağlar.

Özel özbilinç yapısının ikinci boyutu olan içgörü ise London'a (2002) göre kişisel güçlülüklerin ve zayıflıkların farkına varılmasını sağlayan çok boyutlu bir kavramdır. İçgörü kendinin farkında olmayı sağlar. Yüksek içgörü düzeyine sahip olan kişiler, güçlü ve zayıf yanlarının farkındadırlar ve bunların nedenlerini bilirler. Kendi yeteneklerini değerlendirirler ve diğer kişilerin onlar hakkında yaptıkları değerlendirmelerin farkındadırlar. Davranışlarının ve yeteneklerinin standart davranış ve yeteneklerle olan ilişkisini izlerler. Buradan sağlanan düşünceler, yüksek ya da düşük özsaygı düzeyi ile de ilişkilidir.

Kendine yansıtma ve içgörü arasındaki ilişki ise özdüzenleme sürecinde anlatılmaktadır. Özdüzenleme sürecinin aşamaları şunlardır: a) Kişi bir amaç belirler. b) Harekete geçmek için bir plan geliştirir. c) Harekete geçer. d) Kendi performansını izler (gözlem ve kendine yansıtma). e) Kendi performansını değerlendirir (içgörü kazanma). Bu değerlendirmeye dayanarak birey hareketlerini, performansını arttırmaya yönelik olarak değiştirir ve böylece amacına ulaşabilir (Graham, Wedman ve Garvin-Kester, 1994). Bu süreçte kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerine düşünmesi kendine yansıtma, kendi davranışlarını veya düşüncelerini, beklenen standart davranışlarla veya düşüncelerle karşılaştırması ise içgörüdür. Kendine yansıtma, kişi kendini aşırı düşünür ve bu kendine

odaklanma durumunda sağlıklı özbilinç durumundan da uzaklaşır. İçgörüde ise; kişi kendi davranışlarını standart davranışlarla karşılaştırarak kendine dışarıdan bakar ve böylece sağlıklı özbilinç durumuna yaklaşır.

Özbilinç, kendine yansıtma ve içgörü psikolojik özelliklerdendir. Belli bir özelliğe sahip olup olmama ya da sahip oluş derecesi nesneden nesneye, durumdan duruma ya da aynı nesne için de zamandan zamana değişebilir (Tekin, 2004). Bunlara benzer psikolojik özellikler ölçme araçları yardımıyla ölçülürler. Bu nedenle de ya ölçme araçları geliştirilir ya da belli bir kültür için hazırlanmış olan bir psikolojik ölçme aracı farklı kültür ve dillere çevrilerek kullanılır. Bir ölçeğin yalnızca başka dile çevrilip kullanılması yerine, o ölçekle ilgili temel psikometrik işlemlerin (geçerlik, güvenirlik) de yapılması, ölçeğin başka dil ve kültürlerle uyarlanması olarak bilinmektedir (Deniz, 2007).

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği, Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak oluşturulmuştur (Grant, Franklin ve Langford, 2002). Türkiye’de Özbilinç Ölçeği ile çalışmalar yapılmıştır, ancak Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği ile herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın problemini Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik niteliklerinin belirlenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak geliştirilmiş olan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection And Insight Scale) Türk kültüründe uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik özelliklerini saptamaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün dil (İngilizce) ve hedef dil (Türkçe) formlarının uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasında manidar bir ilişki var mıdır?
2. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen faktör yapısı doğrulanmakta mıdır?
3. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun faktör yapısı ile Türkçe formunun faktör yapısı benzerlik göstermekte midir?
4. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun iç tutarlılık katsayıları ile Türkçe formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısı benzerlik göstermekte midir?

1.3. Önem

Bir bireyin okul hayatında, özel hayatında ve sosyal hayatında, duygularının, düşüncelerinin farkında olan ve dolayısıyla kendini ve karşısındaki kişileri tanıyan, bu doğrultuda kendisi hakkında doğru kararlar verebilen bir kişi olarak yetişmesi beklenir. Değişen eğitim sistemimizde de öğrencilerin, bilginin farkında olan, bilgiye nasıl ulaşacağını bilen, öğrenmiş olduğu bilgilerden yeni bilgiler üretebilen, içinde bulunduğu durumda ve gelecekte eğitsel gereksinimlerinin, kendi fiziksel ve bilişsel yeteneklerinin,

düşüncelerinin, duygularının, sınırlarının farkında olan bireyler olarak yetişmeleri beklenir. Bu araştırmadan, kişilerin bu düzeye ulaşip ulaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçek ihtiyacını karşılaması beklenmektedir.

Yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında Özbilinç Ölçeği kullanılarak yapılmış çok sayıda çalışmayla karşılaşılmaktadır. “Self-reflection and Insight Scale” adıyla Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak geliştirilmiş olan “Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği” kendine yansıtma ve içgörü yapılarını ölçen, geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçektir. Ayrıca bu ölçeğin, yaşam koçluğu ile ilgili araştırmalarda da kullanıldığı görülmektedir.

Ülkemizde de Özbilinç Ölçeği ile yapılmış çalışmalar olmasına rağmen, Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak geliştirilmiş olan “Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği” üzerine yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlanmasının, “Kendine Yansıtma” ve “İçgörü” yapılarının ölçülmesine yönelik araştırmalarda, kültürlerarası karşılaştırmalar yapmak amacıyla kullanılabilir ve geçerli bir ölçeğe olan ihtiyacı karşılaması beklenmektedir.

Ayrıca bu konuda Türkçe kaynak yetersizliği de mevcuttur. Bu çalışmada konu ile ilgili güncel ve bilimsel verilere ulaşılmış olması alanyazındaki söz konusu eksikliği giderme açısından, diğer çalışmalara da kaynaklık edebilir.

1.4. Varsayımlar

Dilsel eşdeğerlik çalışmasının uygulama grubunu oluşturan Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi İngilizce Öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına kayıtlı 32 öğrencinin her iki dile de (İngilizce ve Türkçe) yeterince hâkim oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın dilsel eşdeğerlik çalışması, İngilizce ve Türkçe formun iki hafta ara ile uygulandığı Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi İngilizce Öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına kayıtlı 32 öğrenciyle sınırlıdır.
2. Bu çalışmada uyarlanan testin geçerlik-güvenirlik çalışmaları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde öğrenimine devam eden Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı 2., 3. ve 4. sınıflardan 154 öğrenci ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Özbilinç (Self-consciousness): Bireyin iç ve dış dünyasına karşı ilgisini yönetmek adına sahip olduğu tutarlı eğilimdir (Mittal ve Balasubramanian, 1987).

Özel Özbilinç (Private Self-consciousness): Bireyin içsel duygu, düşünce ve güdülenmelerine odaklanması ile ilgili eğilimdir (Fenigstein ve diğ., 1975).

Kendine Yansıtma (Self-reflection): Özel özbilincin negatif ve bunaltıcı, kişinin kendine duyduğu güvensizlik ve kendini aşırı düşünme şeklinde karakterize edilen yanıdır. Kendine yansıtma kişinin kendini anlamaya yönelik eğilimini yansıtır ve bir çeşit kendini gözleme ve inceleme sürecidir (Anderson ve diğ., 1996).

İçgörü (Insight): Bireyin duygusal durumlarına ilişkin daha tarafsız ve pozitif bir farkındalığa sahip olması eğilimidir (Anderson ve diğ., 1996).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle özbilinç, kendine yansıtma ve içgörü kavramlarına ilişkin tanım ve açıklamalara ve bu kavramların ilişkili olduğu diğer bazı kavramlara yer verilmiştir. Daha sonra ülkemizde ve yurt dışında Özbilinç Ölçeği ve Özel Özbilinç Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

2.1. Özbilinç (Self-consciousness)

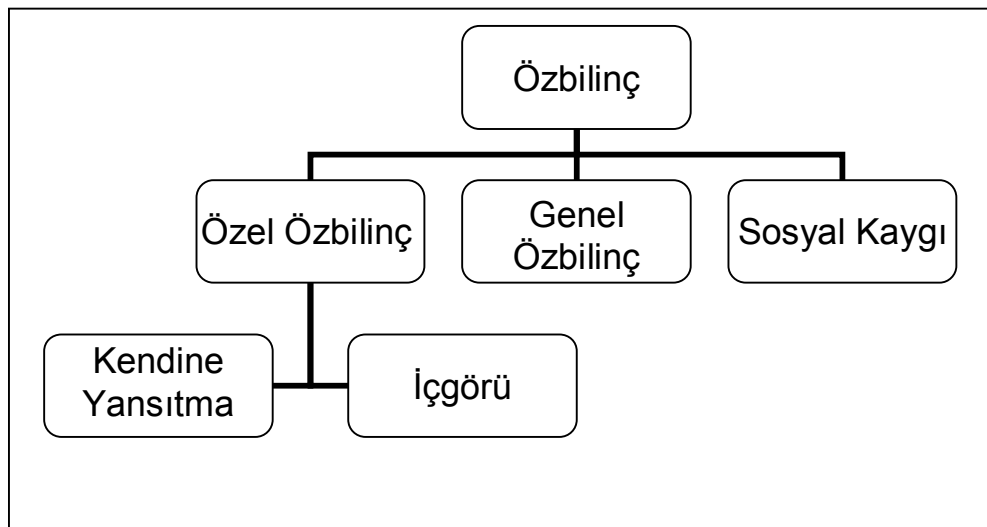
Özbilinç kavramına ilişkin alanyazında birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Mayer ve Stevens (1994) özbilinci, bireyin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Humphreys'e (1999) göre özbilinç, kendini bilmek ve kendine güvenmek gibi becerileri ifade eden temel bir duygusal yeterliliklerdir. Diğer duygusal yeterlilikler bunun üzerine kurulur. Kişinin iç dünyasında olup bitenlerin sürekli farkında olması ve kendini dışarıdan izleyen bir benliğe sahip olması, özbilinçli olması demektir. Ayhan'a (2004) göre özbilinç; kendini tanıma ve bir duyguyu oluştururken fark edebilmedir. Börekçi'ye (2002) göre ise özbilinç kendini gözleme ve duygularını tanıma; duygular için bir dağarcık oluşturma; duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişkiyi bilmedir. Özbilinç aynı zamanda kişinin güçlü ve zayıf yanlarını tanıması; herhangi bir özgüven tuzağına düşmeden kendisini olumlu, ancak gerçekçi bir ışıktaki görmesi anlamına gelir.

Goleman (1999), psikologların özbilinç kavramını, üstbilgi (metacognition), yani düşünce süreçlerinin farkında olmak; bir başka deyişle

kişinin duygularının farkında olabilmesi şeklinde açıkladıklarını belirtmektedir. Goleman'a göre (1999) ise, kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması özbilinçtir. Bu kendine yönelik bilince sahip olan zihin, duygular da dâhil olmak üzere, tüm yaşananları gözlemler ve inceler.

Özbilinç bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına yardımcı olan bir özellik olarak kabul görmüştür. Bu kimlik anlayışı bireyin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olabilir ve böylece psikolojik sağlığı artıran ve geliştiren bir araç olarak görülebilir (Fenigstein ve Vanable, 1992). Laing (1969) özbilincin iki yönü bulunduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki, bireyin bir birey olarak kendine yönelik farkındalığı, diğeri ise, bireyin başkasının gözlemi altında bulunan bir birey olarak kendine yönelik farkındalığıdır. Scheier ve Carver 'e (1985) göre özbilinç ya bireyin dikkatini benliğinin gizli yönlerine, içsel duygu ve düşüncelerine yönlendirmesi ya da dış dünyaya, yani benliğinin diğerk kişilere açık olan yönüne yönlendirmesi olarak tanımlanabilir.

Bütün bu tanımlar gözden geçirildiğinde özbilinç kavramı için, bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olması ve bu farkındalık ışığında kendine dışarıdan bakabilmesi, güçlü ve zayıf yanlarını keşfetmesi şeklinde ortak bir tanıma ulaşılabilir. Özbilinç kavramının Şekil 1'de gösterilen üç alt boyutu bulunmaktadır. Fenigstein ve arkadaşlarına (1975) göre bunlar; özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygıdır.



Şekil 1. Özbilinç Yapısını Oluşturan Alt Boyutlar

a-) Özel özbilinç: Bireyin ruhsal (içsel) duygu ve düşüncelerine dikkat etme eğilimi olarak açıklanmaktadır. Özel özbilinç, bireyin özel duyguları, inançları, güdülenmeleri gibi, diğer kişiler tarafından kolayca bilinmeyen gizli, kapalı ve kişisel yönleri üzerinde derin bir şekilde düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade eder (Fenigstein ve diğ., 1975). Davis ve Franzoi'ye (1999) göre özel özbilinç; bireyin, düşünce, bellek ve duyguları gibi içsel deneyimlerine ve kendisi hakkındaki düşüncelerine odaklanmasıdır. Düşünceler, duygular ve tutumlar gibi benliğin toplumdaki gizli olan yönlerine ilişkin süregelen bir farkındalıktır.

b-) Genel özbilinç: Genel özbilinç, bireyin bir sosyal nesne olarak kendisine yönelik farkındalığını yansıtır. Genel özbilinç dış görünüm gibi bireyin diğerleri tarafından gözlemlenen özellikleriyle ilgilidir ve diğerlerinin kendisine yönelik tepkilerine ilişkin farkındalığını ifade eder (Öveç, 2007).

c-) Sosyal kaygı: Özbilincin üçüncü boyutu olan sosyal kaygı ise, bireyin sosyal etkileşimlerde kaygı yaşamaması olarak tanımlanır ve genellikle olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklanır. Sosyal kaygı bireyin başkalarının varlığını hissettiği durumlarda yaşadığı huzursuzluğu anlatır (Fenigstein ve diğ., 1975).

Şekil 1'de gösterilen özbilinç yapısının; özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı boyutlarını temel alarak Fenigstein ve arkadaşları (1975), onu özel özbilinç, yedisi genel özbilinç ve altısı sosyal kaygı alt ölçeklerine ait olmak üzere toplam 23 maddeden oluşan ve beşli likert tipi bir ölçme aracı olan Özbilinç Ölçeği'ni geliştirmiştir. Özbilinç Ölçeği ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda özel özbilinç yapısı; Şekil 1'de de belirtildiği gibi kendine yansıtma ve içgörü şeklinde iki alt boyuta ayrılmıştır. Bu araştırmanın konusunu kendine yansıtma ve içgörü kavramları oluşturduğu için, bu iki kavram araştırmanın ileriki bölümlerinde daha ayrıntılı bir şekilde açıklanacaktır.

2.1.1. Özbilince Sahip Bireylerin Özellikleri

Genel olarak bireyin benliğinin çeşitli boyutlarına ve çevresine yönelik ilgi, dikkat ve farkındalığını ifade eden özbilinç kavramının bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerine oldukça önemli etkileri vardır. Ayhan'a (2004) göre bireyler duygular konusunda ne kadar açık olurlarsa, hisleri okumayı da o kadar iyi becerirler. Kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayan kişiler, çevrelerindeki kişilerin ne hissettiğini anlamaktan da tamamen yoksundurlar. Doğan ve Demiral'a (2007) göre ise özbilince sahip olan bireyler, yetenekleri konusunda kendinden emin olan yani kendine güvenen ve duygularının farkında olan ve bunların diğer kişiler üzerindeki etkisini bilen kişilerdir. Kendi değer ve amaçlarının farkındadırlar; nerede ve niçin bulduklarının bilincindedirler.

Goleman (1999) içinde bulunulan anda neler hissettiğini bilen, tercihlerini karar vermeye yol gösterecek biçimde kullanan, kendi yetilerine yönelik gerçekçi bir değerlendirmeye ve sağlam temellere dayanan özgüven hissine sahip olan bireylerin özbilinçli bireyler olduğunu belirtmektedir. Özbilinçli, ruh hallerinin farkında olan kişiler, duygusal hayatları hakkında belli bir anlayışa sahiptirler. Duygularının bilincinde olmaları, diğer bazı kişilik özelliklerini de destekleyebilir. Örneğin karamsar bir ruh haline girdiklerinde, bunu dert edinmezler ve diğer bireylere oranla daha kısa sürede toparlanırlar; çünkü özbilinçleri duygularını yönetme konusunda kolaylıklar sağlar. Akdemir'e (2005) göre kendi duygularını kabul edip öğrenen, o an kızgın mı, sinirli mi, yoksa üzgün mü hissettiğinin muhasebesini yapan kişiler, meta-duygu (duygu üstü) sanatını öğrenebilirler. İçlerinden gelen bu sese kulak veren kişiler, yaşamlarını daha iyi yönetebilirler.

Börekçi'ye (2002) göre özbilince sahip bir kişi, geliştirmesi gereken yönlerinin farkına varıp, bu konuda harekete geçme şansına sahiptir. Bu farkındalığı geliştiren kişiler, daha sonra çevrelerini de geliştirmeye başlarlar. Kişinin "kendi kendisiyle konuşma" iç diyalogunu izleyerek, içinden geçen kendini aşağılama gibi olumsuz iletileri yakalamak, bir duygunun temelinin farkına varmak (öfkenin altında yatan incinme gibi); korku, kaygı, öfke ve

üzüntüyle baş etmenin yollarını bulmak, özbilincin duygularla ilgili bölümünü oluşturur.

Konrad ve Caluidia'ya (2001) göre, özbilince sahip olmayıp duygularına yenilen insanlar ise kendilerini duyguları karşısında çaresiz hissederler. Ani duygu değişiklikleri gerektiren durumlarda hislerine hâkim olamayıp kendilerini kaybederler. Duygularını kontrol edemediklerini düşündükleri için de kötü ruh hallerinden kurtulmaları zorlaşır. Liptak'a (2007) göre birçok kişi kendini tanımaktan kaynaklanan özbilinç gibi konularda meydana gelen değişikliklerden genellikle çekinmektedir. Bu durum da kişisel ve profesyonel gelişimin önünde bir engel oluşturmaktadır.

2.1.2. İçsel-Kişisel Zekâ ve Özbilinç Arasındaki İlişki

Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı'nda belirtilen sekiz zekâ türünden birisi olan içsel-kişisel zekâ Ergül, Alp, Çamlıyer ve Çamlıyer'e (2007) göre özbilinçle yakından ilgilidir ve kişinin kim olduğunu, sınırlarını, isteklerini, tepkilerini ve ilgilerini, kısaca kendisini anlama yeterliğidir. Başka bir deyişle içsel zekâ, kişinin kendi bilincinin farkında olmasına, kendi kendisini tanımasına olanak sağlar. Bu, kişinin kendisine dönmesi ve kendisini izlemesi aşamasıdır. Bireyin kişiliği ve kendini aşma yeteneği, içsel zekânın işleyen kısmıdır. Bununla birlikte, bireyin deneyimlerinin bütünlüğünü ve yüksek bilinç durumunu fark etmesi, yeterliğini artırır ve geleceğin çekiciliğini yaşamasını ve hayallerini gerçekleştirmesini sağlar.

Ayaydın'a (2009) göre içsel-kişisel zekâ, insanın kendi duygularını, duygusal tepki derecesini, düşünme sürecini tanıma, kendine yansıtma ve öz benliğini anlama yetisidir. Ayrıca kişinin önsezi gibi kendi iç görünüşünü bilmesini de içerir. Talu'ya (1999) göre içsel-kişisel zekâ bireyin "kendini" duyma ve anlamasıyla ilgili bilişsel yeteneğini tanımlar. Kişinin kim olduğunu, hangi duyguları neden hissettiğini düşünmesi, içsel-kişisel zekâsıyla ilgilidir. İçsel-kişisel zekâsı yüksek olan bireyler kendini tanıma, güvenme, disiplinli olma, hedeflerini belirleme ve kişisel sorunlarını çözme becerisi gösterirler.

2.2. Kendine Yansıtma (Self-reflection)

Alanyazın taramasında kendine yansıtma kavramının Türkiye’de yapılan araştırmalarda farklı şekillerde kullanıldığına rastlanmıştır. Haşlaman (2005) araştırmasında özdüzenleme sürecinin evreleri içerisinde yer alan “self-reflection” kavramını “özyansıma” olarak adlandırmıştır. Öveç (2007) ise aynı kavramı “kendini düşünme” olarak ifade etmiştir. Özmentaş’ın (2007) araştırmasında özdüzenleme evreleri içerisinde yer alan “self-reflection” kavramı ise “kendine yansıtma” olarak karşılıklı bulmuştur. Bu araştırmada da Özmentaş’ın “kendine yansıtma” ifadesi benimsenmiş ve kullanılmıştır.

Carver ve Scheier’e (1998) göre kendine yansıtma; düşüncelerin, duyguların, davranışların ve içgörünün incelenmesi ve değerlendirilmesidir. Grant ve arkadaşlarına (2002) göre kendine yansıtma; bireyin kendini izleme ve değerlendirme sürecinde, kendini düzenlemesi ve performansını geliştirmesi için bir geribildirimdir. Liptak’a (2007) göre ise kendine yansıtma, insanlara kendi kişisel özelliklerini, seçimlerini, davranışlarını ve deneyimlerini anlamak ve bu konularda daha fazla bilgi edinmek için yardımcı olan etkili bir yöntemdir.

Kendine yansıtma bireye deneyimlerini çözümleme, düşünce sürecini düşünme ve düşüncesini değiştirme olanağı verir (Bandura, 1977). Kendine yansıtma, bireyin kendi isteğiyle, yaşamı, kendisi, genel memnuniyet ve memnuniyetsizlikleri hakkındaki gerçeklerle karşı karşıya kalmasıdır. Bu bireyin hatalarını keşfetmesi ve düzeltmesi için bir arzudur. Bireyin kendisi ve dış dünya hakkında farkındalığını genişletmesi gerekir (Liptak, 2007).

Bireyler dış dünya hakkındaki farkındalıklarını arttırmak için kendilerine yansıtma işini çok farklı şekillerde yapabilirler. Bazı bireyler için kendine yansıtma işi otomatik olarak yapılan bir değer biçme sürecidir. Bireyler, bu süreç için ya çok az bir çabaya gereksinim duyarlar ya da herhangi bir çabaya gereksinim duymazlar (Ekman, 1992). Bazı bireyler için ise; kendine yansıtma bilinçli bir çaba gerektirir (Mansell, 2000).

Grant ve arkadaşları (2002) kendine yansıtmanın türleri olan üretici problem çözme veya çözüm odaklı yaklaşım ile birey odaklı yaklaşımı şu şekilde açıklamaktadırlar:

- a) Üretici problem çözme veya çözüm odaklı yaklaşım: Bu yaklaşımda bireyler hangi şekilde amaçlarına ulaşabileceklerse onu seçerler.
- b) Birey odaklı yaklaşım: Bu yaklaşımda bireyler, amaçlarına ulaşmak için hareket etmek yerine, olumsuz duygu, biliş ve davranışlarını anlamak ve gidermek eğilimindedirler.

Böylece problem çözme odaklı kendine yansıtma ile birey odaklı kendine yansıtma birbirinden ayrılır. Birey odaklı kendine yansıtma, duygu odaklı anlamında kullanılmıştır. Çünkü bu tip kendine yansıtma, duygulara odaklanmaktan daha fazlasını içerir. Bilişlere ve ayrıca davranışlara yönelik düşünceleri içerir. Şüphesiz, bazı durumlarda bireyler her iki kendine yansıtma türünü de kullanırlar. Bir başka deyişle her ikisini birleştirmek olağandır (Grant ve diğ., 2002).

2.2.1. Kendine Yansıtma Kavramının Tarihsel Temelleri

Alanyazın araştırmalarında kendine yansıtma kavramının tarihsel temellerinin çok eskilere uzandığı görülmektedir. Wood ve Leahey (1987) araştırmalarında Wilhelm Wundt'un 1907 yılında içgözlem ve kendine yansıtma çalışmasını biçimlendiren ilk psikolog olduğunu belirtmişlerdir. Wilhelm Wundt içgözlem ve kendine yansıtma kavramlarına "bilinçli insan deneyimi" adını vermiştir. Wilhelm Wundt gelecekteki deneyimler için yeni bilgiler geliştirme konusunda önemli olduğuna inanılan içgözlem ve kendine yansıtma çalışmalarıyla ilgilenmiştir (Akt: Tuescher, 1998).

Tuescher'e (1998) göre Wundt, özellikle dikkatli kontrol ve nicel tarafsızlık ile deneysel olarak yönlendirilen bilimsel bir sistem olan "içsel algı" kavramını önermiştir. İçsel algı fizik kurallarından oluşan kuralları içerir. Bu kurallar bilimsel içgözlem uygulamalarının temeli sayılır. "İçsel algı" kuralları, kendine yansıtan kişinin içsel durumuna odaklanır. İçsel algıyı kullandığı

zaman kişi “gözlemci” olur ve bilimin tarafsızlığını kullanır. “Gözlemci” kendi düşünceleri üzerine odaklanıp karar vermek zorunda kalır ve yüksek farkındalık durumu ile gelecekteki davranışları için düşüncelerini daha iyi anlamlandırabilir ve yorumlayabilir. Bu kurallar ile Wundt kendi düşünce teorisinin taslağını çizmiştir. Düşünceler bilinçsiz olma durumundan bilinçli olma durumuna geçişte ortaya çıkmaktadır. Wundt bu düşüncelerin yeni bilişleri düzenlediğini varsaymaktadır.

Carl Jung (1963) kendine yansıtma ile ilişkisi olan bilinç dışı ve bilinçli deneyimleri dikkate alarak bilinç dışı durumdan bilinçli duruma doğru düşüncelerin hareketine ilişkin bir bakış açısı öne sürmüştür. Bu bakış açısına “etkin hayal gücü” adını vermiştir (Akt: Tuescher, 1998). “Etkin hayal gücü” süreci bilinç altına yerleşen birtakım mantıksız ve batıl kuralları içerir. Yetişkinlerde etkin hayal gücü bilinçli bir süreç olabilir. Sıradan bir olay ilham verici bir etki yaratabilir. Hem Wundt, hem de Jung kendine yansıtma anlamı konusunda, içgörü ve kendine yansıtma yoluyla bilinçsizlik deneyiminden bilinçli duruma dönüşmeye ilişkin anlamlı fikirler önermişlerdir. Onlar bunun, yeni bir düşünmenin gelişimi için önemli olduğuna inanırlar ve böylece kişi gelecekteki hareketleri için içgörüselle kararlar alabilir (Akt: Tuescher, 1998).

2.2.2. Kendine Yansıtma Yapısının İlişkili Olduğu Diğer Yapılar

Kendine yansıtma yapısıyla paralel görünen diğer yapılar; üstbiliş, bilişsel karmaşıklık ve deneyime dayalı öğrenmedir. Üstbiliş, bilişsel karmaşıklık ve deneyime dayalı öğrenme kendine yansıtma ile ek olarak başka bakış açıları da önermektedir. Her bir bakış açısı kendi içinde kendine yansıtmanın yararlarını destekler niteliktedir (Tuescher, 1998). Ayrıca kendine yansıtma kavramını iyi anlamak için, yansıtıcı düşünme veya yansıtma ile eleştirel düşünme kavramlarını da iyi anlamak gerekir (Nottingham, 1999). Bu bölümde sözkonusu kavramlar açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.2.1. Üstbilgi Teorisi (Metacognition)

Üstbilgi, kişinin kendi zihnindeki olay ve işlevlerin farkında olmasını, zihin olaylarını ve işlevlerini amaçlı yönlendirebilmesini içeren bir üst sistemdir (Tosun ve Irak, 2008). Üstbilgi Teorisi, problem çözme becerilerinin kendine yansıtma becerileri sayesinde artırılabilir olduğunu savunur. Von Wright (1992) üstbilgi; kendini izleme süreci olarak tanımlamıştır, ayrıca öğrenmede kendine yansıtmanın kullanılmasıyla ilgilenmiştir. Yansıtıcı düşünme nesnelere olmadıkça, derinden öğrenme olmaz. Kendine yansıtma sürecine güdüleme sağlamak için karşılıklı öğretim yöntemi önerilir. Bu yöntem; sosyal destek, paylaşılan deneyim ve model alma gibi aşamaları içerir. Bu düşüncenin temeli; kişinin diğer bir kişinin görüşünü anlamayı denemesi durumunda, kendi davranışını yansıtmaya da başlamasıdır.

2.2.2.2. Bilişsel Karmaşıklık (Cognitive Complexity)

Bilişsel karmaşıklık, algılama ile kendine yansıtma kavramlarının ilişkili olduğunu açıklayan bir kavramdır. Kelly'e (1955) göre bilişsel karmaşıklık çok yönlü olarak dünyayı algılama eğilimidir. Ayrıca bilişsel karmaşıklık; bireylerin uyarıcılar arasındaki benzerlik ve farklılıkları algılama eğilimini de yansıtır. Bieri'e (1966) göre bilişsel karmaşıklık çok yönlü olarak sosyal davranışları inceleme yeterliğinde meydana gelen bireysel farklılıktır. Bilişsel karmaşıklığı yüksek kişinin diğer kişilere göre, diğer kişilerin davranışlarını anlamak üzere ayrılmış daha büyük sistemleri vardır (Akt: Tuescher, 1998).

Bieri'e (1966) göre kendine yansıtma geniş bir anlayış ile çok boyutlu değerlendirme için gerekli bir süreçtir. Bu anlayış yeni bir bilişsel yapı yaratmaya neden olur. Bu da yeni ve eski bilişlerin birleşmesine dayanır. Bilişsel karmaşıklık ise çok yönlü olarak dünyayı algılama yeteneğidir (Akt: Tuescher, 1998). Bu da Bieri'ye göre kendine yansıtma ve bilişsel karmaşıklık arasındaki ilişkidir.

2.2.2.3. Deneyime Dayalı Eğitim (Experienced-Based Learning)

Deneyime dayalı eğitim, kendine yansıtmayı anlamak için farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Deneyime dayalı eğitim modelleri, keşfederek öğrenmeyi veya alan eğitimini konu alır. Bu modeller eğitimcilerin, öğrenen kişilerin problem çözme becerilerini geliştirme konusunda desteklenmelerini doğru bulur. Dewey (1904) bu davranışların gerçek yaşamda yer aldığını, zihinsel analize ve karşılaşılan her durum için yoruma bağlı olduğunu iddia etmiştir. Bruner ise (1962), keşfederek öğrenmeyi, bulguları yeniden düzeltmek ya da değiştirmek olarak tanımlamıştır ve bunun ötesinde yeni içgörüler yaratmak olduğunu belirtmiştir (Akt: Tuescher, 1998).

Alanyazın değerlendirmesine göre üstbiliş yapısı, bilişsel karmaşıklık ve deneyime dayalı öğrenme ile kendine yansıtma yüksek düzeyde ilişkilidir. Bu sürecin çekirdeği kendine yansıtma yeteneğidir. Her bir yapıya bakış, öğrenen için kendine yansıtmanın yararını doğrular. Kendine yansıtmanın yararı öğretmen eğitiminde ve danışman eğitiminde de kabul edilmiştir (Tuescher, 1998).

2.2.2.4. Yansıtma

Bireyin, hareketlerini, kararlarını veya onları başarma sürecinin ürünlerini çözümlene işidir (Killion ve Todem, 1991). Donald ve Schön'e göre üç tür yansıtma vardır;

- a) Eylem üzerine yansıtma (Reflection-on-action): Kişinin bir eylemi tamamlandıktan sonra hareketleri ve düşünceleri üzerine yaptığı yansıtmadır.
- b) Eylem içinde yansıtma (Reflection-in-action): Kişinin eylemin tam ortasında kendiliğinden oluşan düşünceleri üzerine yaptığı yansıtmadır.

- c) Eylem için yansıtma (Reflection-for-action): Diğer iki yansıtma türüne göre daha çok istenen bir yansıtma türüdür. Schön'e göre eylem için yansıtma; kişinin eylemden edindiği beklenmeyen iletiler sonucunda yeni bir durum içinde yeni bir yol görmesidir (Akt: Killion ve Todem, 1991).

2.2.2.4. Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme becerisine ilişkin alanyazında birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Cüceloğlu (1999) eleştirel düşünmeyi, kişinin kendi düşünce süreçlerinin bilincinde olarak, başkalarının düşünce süreçlerini göz önünde bulundurarak, öğrendiklerini uygulayarak kendini ve çevresinde yer alan olayları anlayabilmeyi amaç edinen aktif ve organize bir zihinsel süreç şeklinde tanımlamıştır. Nottingham (1999) ise eleştirel düşünmeyi disiplinli düşünme olarak tanımlamaktadır. Kişinin çözüme ya da amaca ulaşma konusunda kelimelerle ya da davranışlarıyla ifade ettiği dikkatli bir analiz sürecidir.

Bu tanımlara göre eleştirel düşünme becerisinin gerçekleşmesi için kişinin kendi düşünce süreçlerinin farkında olması gerekli olduğundan, eleştirel düşünme kavramının hem özbilinç, hem de kendine yansıtma kavramı ile yakından ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir.

2.2.3. Kendine Yansıtma Özelliğine Sahip Olan Kişilerin Özellikleri

Düşünürken kendilerine yansıtmayı alışkanlık haline getiren kişilerin, kendilerine ait öz şemalarının daha ayrıntılı olduğu düşünülür. Bu kişilerden kendilerini tarif etmeleri istendiğinde, bunu öz şemaları daha az ayrıntılı olan kişilere göre daha kapsamlı ve başarılı olarak yaptıkları görülür (Burnkrant ve Page, 1984). Kendine yansıtan bireyler, daha mantıklı, sağlıklı, mutlu ve başarılı olurlar. Kendilerini yaşam boyu öğrenmeye, incelemeye, yansıtmaya

ve gelişmeye adayarak kişisel ve profesyonel olarak gelişirler. Kendine yansıtan insanlar, kendileri hakkında öğrenebilecekleri her şeyi sorgular görünürler. Bu kişiler daima araştırırlar, merak ederler, değerlendirirler, kendilerini keşfederler, tekrar keşfederler ve kendilerini gerçekçi bir gözle gözlemlerler. Fanteziler yerine gerçekçilik üzerine kararlar verirler. Kendilerini inceleyerek farkındalıklarını geliştirirler (Liptak, 2007). Yaşamlarında değişiklik yapmakta zorlanan bireyler ise, kendi duygusal tepkileri hakkında düşünmeye daha çok zaman harcarlar. Probleme odaklanıp çözüm yolları aramak ve davranışlarını değiştirmek yerine problemlerle yaşamaya devam ederler (Grant ve diğ., 2002).

Kendine yansıtma kavramı konusundaki alanyazın incelendiğinde, belirli sınırlar dâhilinde yapılan kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerine düşünmesi ve kendini gözlemesi anlamına gelen kendine yansıtma kavramına, bireyin kendinin farkında olması ve kendini tanıması için faydalı bir süreç olarak rastlanmaktadır. Ancak, kişinin kendine duyduğu aşırı güvensizlik sonucunda duygu, düşünce ve davranışları üzerine aşırı düşünmesi anlamına gelen kendine yansıtmanın, kişinin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar yarattığı görülmektedir. Bu görüşü, Grant ve arkadaşları'nın (2002) çalışmasında kendine yansıtma ölçeğinin, kaygı ve stres ölçekleri ile pozitif ilişkili olması desteklemektedir.

2.3. İçgörü (Insight)

“Insight” kavramı psikoloji alanında “içgörü” olarak adlandırılmaktadır. İçgörü kelimesinin Türkçe anlamı; “bir şeyin iç yüzünü kavrama”dır. Öveç'in 2007 yılında yaptığı araştırmasında ise “Insight” kavramı “içsel öz-farkındalık” olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmada ise “içgörü” olarak kullanılmıştır.

İçgörü kavramı için yapılmış birçok tanım vardır. Genel olarak içgörü, kişisel güçlülüklerin ve zayıflıkların farkına varılmasını sağlayan çok boyutlu bir kavramdır (London, 2002). İçgörü; mutluluk, sakinlik ve üzüntü gibi duyguların farkındalığını ifade eder. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerine

ilişkin duyarlılığını yansıtır. Bazı araştırmacılara göre ise içgörü, bireyin duygularındaki değişimlere ve bilişlerini nasıl işleme koyduğuna yönelik duyarlılığı olarak tanımlanabilir (Öveç, 2007).

2.3.1. Psikoterapide İçgörü

Psikoterapide içgörü; bir kimsenin kendi güdülerini ve bunların kökenlerini anlaması ve kavraması şeklinde tanımlanır (Morgon, 2000). Messer ve McWilliam'a (2002) göre içgörü, psikoterapide birçok değişik tedavi türüne karşılık gelmektedir. Psikoterapide bireyin içgörüsünün artması için, karışık, rastgele ve nedeni anlaşılmasız gibi görünen deneyimlerin adlandırılmasını sağlayarak bireye güven, hâkimiyet ve özyeterlilik hisleri kazandırılır. İçgörüyü odaklanılmasının nedeni, içgörünün tam olarak anlaşılmasız zengin ve karmaşık bir süreç olmasıdır. İçgörü birçok durum arasındaki ilişkileri değiştirebilir. Bu ilişkiler arasında; geçmiş ve gelecek arasındaki bağlantılar, bilinçli düşünceler ile belli başlı varsayımlar arasındaki bağlantılar sayılabilir. İçgörü ayrıca birçok boyut içerir. Bu boyutlara duygusal, zihinsel, açıklık, örtülülük, birdenbire olma, aşamalı gerçekleşme gibi örnekler verilebilir. İçgörü arayışı, genellikle içgörü yönelimli terapi olarak bahsedilen psikoanalitik psikoterapinin özelliklerini tanımlamak olarak görülmektedir.

Messer ve McWilliam'a (2002) göre aşağıdaki özellikler içgörünün göstergeleri olarak kabul edilir.

1-) Bağlantıları ve Örüntüleri Tanıma: İçgörü, geçmişteki ve şimdiki ilişkiler arasındaki bağlantıları, iki ya da daha fazla ilişki arasındaki bağlantıları ve kişinin kendisine nasıl davrandığını anlamasıdır.

2-) Kendi İç Süreçlerini, Kişiliğini Gözleme Yeteneği: İçgörü, birey problemlerini gözlemek için kendinden uzaklaştığı zaman var olur. Örneğin birey, psikoterapi oturumunun ortasında savunmacı bir duruma geçtiğini fark edebilir ya da normal olmayan herhangi bir tanımı son derece uyumlu bir tavırla kabul edebilir.

3-) Patolojik (Normal Dışı Seyir Gösteren) Düşünceleri Gözden Geçirme: İçgörü, birey sorular sormaya ve patolojik düşüncelerini gözden geçirmeye başladığı zaman oluşur.

4-) Özgüdülenmeyi Tanıma: Birey, kendi güduları konusunda yeni anlayışlara ulaşabilir. Bireyin korkuları ve davranışının savunma işlemi de buna katılır. Örneğin; birey yazma yeteneği olmamasından dolayı sahip olduğu korku yüzünden yazmaktan çekinir.

5-) Diğer Kişilerin Güdülenmelerini Tanıma: İçgörü, bireyin kendisine olan algısı değiştiği zaman veya önemli kişilerin duygu ve güdülenmeleri hakkında yeni bir anlayış kazandığı zaman oluşur. Örneğin; şanssızlığı için annesini suçlayan bir bireyin annesinin iyi niyetinin bilincine varması.

İçgörünün dereceleri konusunda karar verilirken şu ölçütler kullanılır:

1-) Tarihsel Önem: Diğer ölçütler eşit olmakla birlikte, çocuklukta önemli kişileri içeren içgörü, mevcut ilişkileri içeren içgörüden daha yüksek derecededir.

2-) Özgüdülenme: Diğer ölçütler eşit olmakla birlikte, özmotivasyondaki içgörü, diğer kişilerin motivasyonlarındaki içgörüden daha yüksek derecededir.

3-) Merkezde Olma: Kişinin şikâyetlerinin merkezinde olan konular hakkındaki içgörüsü, kişinin hiç ilgisinin olmadığı konular hakkındaki içgörüsünden daha yüksek derecededir.

4-) Derinlik: İçgörü, sunulan problemin özünü yakınlaştırarak değiştirebilir. Özünü kavradığı konular hakkındaki içgörüsü daha yüksek derecededir.

2.3.2. Deneysel Terapide İçgörü

L.S. Greenberg ve Van Balen'e (1998) göre geleneksel olarak, içgörü terimi bilinçteki yeni bir değişim olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, içgörü, yakın içgörü deneyiminden uzak içgörü deneyimine geçen şey olarak tanımlanır. Bu kavramlar şu şekilde açıklanabilir;

a-) Yakın İçgörü Deneyimi: Deneysel terapilere ağırlık verir ve yeni deneyimlerin ortaya çıkışlarını sembolleştirir. Birey yaşadığı deneyimler sayesinde yeni yollar keşfeder. Kişinin, kendinin farklı yönlerini keşfetmesi deneysel terapinin merkezidir.

b-) Uzak İçgörü Deneyimi: Kavramsal olarak kişinin deneyimlerini kuş bakışı görünümüyle ve soyut bir anlama olarak formüle etmesini içerir.

Pascual-Leone ve Greenberg'e (2002) göre içgörü, genellikle bilinçlilik, yeniden sahip olma ve farkındalık değişimi olarak ifade edilir. Bu kavramlar ise aşağıdaki gibi tanımlanır.

Farkındalık (Awareness): Kişinin tanımlayamayacağı fakat devam eden deneyimlerine farklı açılardan bakmasıdır.

Yeniden Sahip Olma (Re-owning): Kişinin herhangi bir anda sahip olduğu bilinçliliği yerine bilinç üstü, isimlendirilemeyen farkındalıklara sahip olmasını ifade eder.

Farkındalık Değişimi: Kişinin, bilgi süreçlerini ve kendi deneyim yapısını nasıl algıladığını anlatan özel bilinçliliğidir. Böylece bazı yakın içgörü deneyimi tipleri, yeni şeyleri keşfetmenin bilinçliliğini içerir. Örneğin bir şeyi kaybedince üzüntü yaşamak gibi. Diğer içgörü tipleri; farkındalık değişimini, yeni bir bakış açısı kazanmayı, kişinin kendi bilinçliliğinin farkında olmasını içerir.

2.3.2.1. Birey Merkezli Terapide İçgörü

Rogers'ın (1942) ilk çalışmalarında içgörü, bireyin başardığı bir deneyim şeklinde kabul görmüş ve bağlanma, bir kabul şekli, deneysel bilinç

ve yeni bakış açıları kazanma yolu ile yeni şeyleri keşfetme süreci şeklinde tanımlanmıştır. İçgörü ortaya çıkarken, yeniliği ve canlılığı veren duygusal ve işlevsel anlam ile ortaya çıkar.

İçgörü terimi Rogers'ın ilk çalışmalarında kullanılmasına rağmen, sonraki çalışmalarında, farkındalık ve duygu deneyimi şeklinde kullanılmıştır. Rogers'ın son çalışmalarında, içgörü terimi birey merkezli terapinin kavramsal kelimelerinden çıkarılmıştır (Akt: Raskin ve Rogers, 1989). Yazarlar bu kavram yerine deneyimleri sembolize etme ve danışan deneyimlerini derinleştirme kavramlarını kullanmışlardır. Terapi içinde sembolleştirme; kişinin deneyiminin bilincinde ve farkında olma sürecidir. Deneyim; sırasıyla sözle anlatılamayan, duygusal olarak devam eden ve değişen sembollerini kontrol eden kişiye karşı kullanıldığı ima edilen süreçtir. Böylece, kişinin ne hissettiğinin önemi ve anlamı tekrar keşfedilir (Raskin ve Rogers, 1989).

2.3.2.2. Varoluşsal Terapide İçgörü

Varoluşçuluk odaklı terapist ve filozoflara göre farkındalık, bazı temel kaygılardan (örneğin ölüm, soyutlanma, anlamsızlık, özgürlük vb.) daha çok şeyi içerir. Bilinçlilik ve sonradan gelen kişinin kendi özgür varoluşçu bilinçliliği, yaşamın duygusal kökenli parçasıdır. Varoluşçu içgörü, bilinçliliğin yeni bakış açılarına neden olan bir türüdür. Varoluşsal terapide içgörü, yakın içgörü deneyiminin belli bir formu, kişinin varoluş doğasını beğenmesi ve farkındalığıdır. Bu, kavramsal bağlantı formları ile anlaşılması gereken şey; kişilerarası bağlantının içgörü gerçeğini engellemediğidir. Ayrıca varoluşçu içgörü, yakın içgörü deneyimi ve kişinin bilincindeki değişimdir (Pascual-Leone ve Greenberg, 2002). Yalom (1981), dört farklı içgörü (farkındalık değişiminin deneysel şekilleri) tanımlamıştır. Varoluşçu içgörünün ilk örnekleri aşağıda verilmiştir;

- a-) "Sadece, oluşturduğum dünyayı değiştirebilirim."
- b-) "Değişimde herhangi bir tehlike yoktur."

c-) “İstediğim şeyi değiştirmeliyim.”

d-) “Değişim için gücüm var.”

Bunlar gibi kişiye özel durumlar basit ve derindir. Bu içgörü türleri, teorik olasılıklar gibi (kişinin ölümlü olduğunu kabul etmesi gibi) uzak deneyim durumlarını göz önünde bulundursalar da, onların tam ve gerçek etkisi, kavramsal ve davranışsal öğrenme unsurlarının yerine, yaşanan anların farkındalığı var olduğu zaman anlaşılır (Akt: Pascual-Leone ve Greenberg, 2002).

Schneider ve May (1995) varoluşçu içgörünün bir örneğinin, ani, canlı ve kendi kendine anlamının bir şekli olan yakın içgörü deneyimi olduğunu belirtmiştir. Örneğin; “bu hislerin beni nasıl derinden etkilediğini, bu deneyimleri hayatımda ne kadar çok kullanmak istediğimi fark ettim.” Bu örneğin içeriği, bireyin dünya görüşü ve duyguların normal şekildeki süreci olan varoluşçu deneyimin bilinçteki ani değişimini yansıtır. Bu ifadeyle birey, sadece kendi kendini anladığını belirtmez; ayrıca, hayat deneyimleri için yeni amaçlar istediğini belirtir.

2.3.2.3. Gestalt Terapisinde İçgörü

Gestalt Terapisi, hem deneysel, hem de varoluşçu terapidir. Farkındalık kavramını, daha önce onaylanmış duyguların deneysel keşfi şeklinde anlatır. “Kızdığımı hissediyorum” şeklindeki cümleler bu deneysel keşiflere örnek olarak verilebilir. Ayrıca varoluşçu içgörüler, farkındalık değişimini de temsil eder. (Pascual-Leone ve Greenberg, 2002).

Bu terapide içgörü “neden?” sorusu ile ilgili değildir. Kişinin ne yaptığı ve hissettiğini keşfetmenin yanı sıra “nasıl yapar? ne yapar?” soruları da farkındalığın ve farkındalık değişiminin gerekli parçalarıdır (Greenberg ve Balen, 1998). Gestalt Terapisi’nde, bilinçlilik odaklı ve deneysel odaklı müdahaleler içgörüyü oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu müdahaleler; kişinin neyi tecrübe ettiğinin bilincinde olması, bu deneyime nasıl ara verdiğinin farkında olması ve bunların yanı sıra kendi farkındalık sürecinin farkında

olması olarak açıklanabilir. Gestalt Terapisi'nin bu olgusal yönü, içgörünün yakın içgörü deneyimi ile başarılı olduğu anlamına gelmektedir (Pascual-Leone ve Greenberg, 2002).

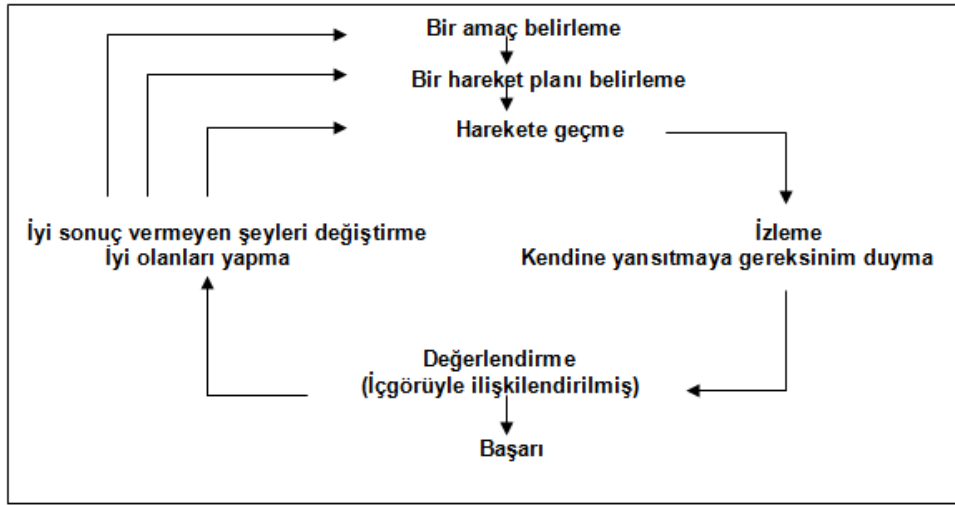
2.4. İçgörü ve Kendine Yansıtma Kavramlarının İlişkili Olduğu Diğer Kavramlar

2.4.1. Özdüzenleme

Facione'ye (1990) göre eleştirel düşünme becerisi ölçütleri arasında yer alan özdüzenleme; bir bireyin kendi bilişsel etkinliklerini, bu etkinliklerde kullanılan bileşenleri ve ulaşılan sonuçları farkındalıkla izlemek, kendi yargılarını sorgulamak; öz inceleme ve öz düzeltme yapmak; çelişkili bir durumda düşünceleri, kişisel yanlılık ve ilgi gibi konuları duyarlılıkla incelemek; bir metnin ya da paragrafın yazarının fikirleri ile kendi fikirlerini ayrı tutması gerektiğini kendine hatırlatmaktır. Bandura'ya (1989) göre özdüzenleme, dıştan gelen etkilere aracılık etmekte, kararlılıkla yapılan davranışlar için zemin oluşturmakta ve insanlara düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve güdülerini denetleme olanağı tanımaktadır. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramında özdüzenlemeli öğrenme, davranışları belirleyen ve bu davranışları değerlendiren içsel bir denetleme mekanizmasıdır. Özdüzenleme bireyin kendisinden ve dışsal etkenlerden kaynaklanan etkilerin karşılıklı etkileşimi ile oluşur ve zamanla güdüsel, sosyal ve ahlaki birtakım kuralları kapsamaya başlar. Bir davranışın denetleyicisi olarak güdüsel ölçütlerin işe koşulması, hedef belirleme ve bu hedef için çalışma süreçlerini doğurur. Belirlenen hedeflerin bireysel beceriler ve sınırlılıklar kapsamında değerlendirilmesi gereklidir. Böylece bu ölçütler bireyin daha fazla çaba sarf etmesini ya da eylemlerini gözden geçirmesini sağlar. Zimmerman'a (2002) göre ise özdüzenleme; öğrenenlerin kendi düşünce, duygu ve eylemlerini denetlemeleridir.

Şekil 2'de Grant, Franklin ve Langford'un (2002) kendine yansıtma ve içgörünün hedefe ulaşma konusundaki rolüne ilişkin modeli sunulmaktadır.

Bu modelde yer alan özdüzenleme süreci birtakım işlemler içermektedir. Bu işlemler; bir amaç belirlemek, bir hareket için bir plan geliştirmek, harekete geçmek, kendi performansını izlemek (kendine yansıtma), kendi performansını bir standart performansla karşılaştırarak değerlendirmektir (içgörü kazanmak).



Şekil 2. Kendine Yansıtma ve İçgörü Kavramlarının Hedefe Ulaşma Konusundaki Rolüne İlişkin Model (Grant, Franklin ve Langford, 2002).

Bu işlemler sonucunda yapılan değerlendirme bireyin ileriki davranışlarını değiştirir; amaca ulaşma konusunda performansını artırır ve bireyi başarıya ulaştırır (Grant, 2003).

Özdüzenleme çemberindeki kendine yansıtma kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerine aşırı düşünmesi eğilimidir. İçgörü kavramı ise; kişinin davranışlarının farkında olarak, bu davranışları beklenen standart davranışlarla karşılaştırmasıdır. Böylece kişi kendine dışarıdan bakar; duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol ederek sağlıklı özbilinç durumuna yaklaşır ve belirlediği amaca başarıyla ulaşabilir. Özdüzenleme çemberinde içgörü daha olumlu ve uyumlu davranışları yansıtırken, kendine yansıtma kavramı daha aşırı ve negatif davranışları yansıtmaktadır.

2.4.2. Yaşam Koçluğu

Yaşam koçluğu, kişisel yaşam deneyimi ve amaca ulaşmanın içinde olduğu sistemli, işbirlikçi, çözüm odaklı ve sonuç odaklı süreç olarak tanımlanır. Kişilik gelişimine ve amaca ulaşma konusunda etkili bir yaklaşım olan yaşam koçluğu kavramının içinde, kendine yansıtma ve içgörü kavramları da yer almaktadır (Grant, 2003). Yaşam koçluğu insan deneyimlerinin dört alanı arasında kalan bir yaklaşım olarak tanımlanır. Bu dört alan; davranış, düşünce, duygu ve çevredir. Bilişsel davranışsal yönden amaca ulaşma bu dört deneyim arasındaki ilişki anlaşılınca ve bunlar şekillendirilince kolaylaşır (Grant, 2003).

Graham ve arkadaşlarına (1994) göre gerçekte, amaç odaklı koçluğun temeli basit birtakım süreçlerden oluşmaktadır. Bu süreç, Şekil 2'de gösterilen özdüzenleme çemberindeki adımlardır. Bir amaç belirlemek, hareket için bir plan geliştirmek, harekete geçmek, kendi performansını izlemek (kendine yansıtma), kendi performansını bir standart performansla karşılaştırarak değerlendirmektir (içgörü kazanmak). Değerlendirme bireyin ileriki davranışlarını değiştirir; amaca ulaşma konusunda performansını artırır ve bireyi başarıya götürür. Böylece, amaçlarına ulaşabilirler. David'e (2005) göre koçun rolü ise kişinin bu döngüde ilerleyişini kolaylaştırmaktır. Bu döngüde amaçlı olarak ilerlemek için ve amaçlarına ulaşmada başarılı olmak için bireyler, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenlemeye ihtiyaç duyarlar. Duyguların amaçlı ve zekice kullanılması koçluk sürecinin merkezidir (Akt: Grant ve Cavanagh, 2007).

Grant'a (2003) göre yapılan yaşam koçluğu çalışmalarında katılımcıların kendine yansıtma ve içgörü derecelerinin de etkilendiği görülmüştür. Bu çalışmada katılımcıların kendine yansıtma dereceleri düşerken, içgörü dereceleri artmaktadır. Gerçekte Lyubomirsky, Trucker, Caldwell ve Berg (1999) kendine yansıtma rahatsızlığı, katılımcıların kendi problemlerini ağır ve çözülemez olarak yönlendirmiş olduklarını ve çözümü gerçekleştirme olasılıklarını azalttıklarını bulmuşlardır. Bu bulgulara göre öz düzenleme çemberi içerisindeki bireylerin kendine yansıtma konusuna daha

az bağı ve içgörü derecelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akt: Grant, 2003).

2.5. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde, özbilinç ölçeği ve özel özbilinç ölçeğini konu alan yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (Self-reflection and Insight Scale) ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar özetlenmiştir.

2.5.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak oluşturulmuş olan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (Self-reflection and Insight Scale) üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak, Özbilinç Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği’nin bir alt ölçeği olan Özel Özbilinç Ölçeği ile yapılmış bazı çalışmalara rastlanmaktadır.

Rugancı (1995), özel özbilinç ve toplumsal özbilinç alt ölçeklerinin Türkçe çevirisi konulu çalışmasında Özbilinç Ölçeği’nin özel ve toplumsal özbilinç alt ölçeklerinin psikometrik özelliklerini analiz etmek için Türkiye’deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. İki kılavuz çalışma, çeviri versiyonun etkililiğini araştırmak amacıyla uygulanmıştır. Ana çalışma; güvenilirlik ve yapı geçerliği analizleri Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde çeşitli bölümlerdeki 253 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Sonuçlar, Burnkrant ve Page (1984) tarafından ve ayrıca Piliavin ve Charng (1988) tarafından belirtilen Özel Özbilinç Ölçeği’nin iki faktörlü yapısını ve Toplumsal Özbilinç Ölçeği’nin psikometrik yapısını doğrulamaktadır. Her alt ölçeğin Türkçe versiyonu Türkiye’de uygulanabilir görünmektedir.

Özgüngör (2006) çalışmasında akademik davranışların önemli bir yordayıcısı olan not yöneliminin, özbilinç ve negatif değerlendirilme

korkusuyla ilişkisini belirlemiş ve olumsuz değerlendirilme korkusunun not yönelimi ile özbilinç arasındaki ilişki için işlevini belirtmiştir. Araştırmada 932 ortaokul öğrencisinden (454 kız ve 476 erkek) elde edilen bulgular; özbilincin, olumsuz değerlendirilme korkusu ile not yönelimi arasındaki ilişkide, aracı değişken olarak işlev gördüğünü ortaya çıkartmıştır. Bulgular ayrıca, öğrencilerin sınıf ortamını performans odaklı algıladıkları durumlarda olumsuz değerlendirilme korkularının arttığını ve bu etkinin özbilinci yüksek öğrenciler için daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur.

Akın, Abacı ve Öveç'in (2007) çalışmalarında ise; Özbilinç Ölçeği (Mittal ve Balasubramanian, 1987) Türkçe'ye uyarlanmış ve ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 740 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve yüksek düzeyde eşdeğerliğe sahip olduğu görülmüştür. Daha sonra açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık ve test-tekerrar test güvenilirlikleri, madde toplam korelasyonu ve t testi kullanılarak, üst % 27 ile alt % 27 grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığı incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular ölçeğin özgün formunda olduğu gibi, beş alt ölçekten oluştuğunu ve yüksek düzeyde güvenilirlik katsayılarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, Özbilinç Ölçeği'nin Türkçe formunun eğitim ve psikoloji alanında kullanılabilir olacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmiştir.

Öveç'in (2007) çalışmasında özduyarlılık ile özbilinç, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 323'ü kız ve 345'i erkek olmak üzere toplam 668 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Özduyarlılık Ölçeği (Öveç, Abacı ve Akın, 2007), Özbilinç Ölçeği, Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (Çetin, Abacı ve Akın, 2006) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Özduyarlılık ile özbilinç, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri incelemek için iki yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Öz-duyarlılık ve öz-bilinç açısından cinsiyete göre farklılıklar t testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemelerde, özduyarlılığın özsevecenlik, paylaşımların farkında olma ve

bilinçlilik boyutları, özbilincin kendine yansıtma, stil bilinçliliği ve sosyal kaygı boyutları ile negatif, içgörü ve görünüm bilinçliliği boyutları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Özduyarlığın özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları kendine yansıtma, stil bilinçliliği ve sosyal kaygı ile pozitif, içgörü ve görünüm bilinçliliği boyutları ile negatif ilişkili bulunmuştur.

2.5.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, birçok araştırmacının Özbilinç Ölçeği ve Özel Özbilinç Ölçeği ile ilgili çalışmalar yaptığına rastlanmıştır. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği ise Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından oluşturulmuş bir ölçektir ve bu ölçek kullanılarak yapılan araştırmaların ağırlıklı olarak yaşam koçluğu konusunda olduğu görülmektedir.

Özbilinç yapısını inceleyen ilk araştırmacılar olan Fenigstein ve arkadaşları (1975), bireylerin genellikle dikkat açısından farklı noktalara odaklandıklarını, bazı bireylerin içsel duygu ve düşüncelerle ilgilenirken, bazılarının daha çok dış çevre ve diğer bireylere karşı duyarlı olduklarını belirlemişlerdir. Özbilinç yapısının üç faktörden oluştuğunu ve bu üç faktörün; özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı olduğunu belirtmişlerdir. Bu üç faktörü temel alarak özbilinç yapısını ölçmeye yönelik Özbilinç Ölçeği isimli bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu üç faktör, 179 erkek, 253 kız olmak üzere 432 üniversite öğrencisi üzerinde varimax yapılan temel bileşenler analizinden çıkarılmıştır. Her bir madde "0"dan (tamamen uygun değil) "4"e (tamamen uygun) doğru sıralanan beşli likert tipi bir derecelendirme ölçeği şeklinde yazılmıştır. Ölçeğin özgün versiyonunda Özbilinç Ölçeği'nin 1, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 18, 20 ve 22. maddeleri özel özbilinç, 2, 6, 11, 14, 17, 19 ve 21. maddeleri genel özbilinç ve 4, 8, 10, 12, 16 ve 23. maddeler ise sosyal kaygı alt boyutuna aittir.

Scheier ve Carver (1985) çalışmalarında, özgün ölçekten daha kolay bir yazım şekli kullanarak Özbilinç Ölçeği'ni tekrar düzenlemişlerdir. Bu çalışmada özel özbilinç boyutuna ait olan bir madde (genellikle kendime

yönelik farkındalığa sahip değilim) ölçekten çıkartılmış ve böylece tekrar düzenlenen ölçek maddelerinin sayısı 22'ye inmiştir. Yeniden gözden geçirilen form üniversite öğrencileri yerine yetişkinlere yönelik olarak düzenlenmiş ve bu formda da üç faktörlü yapı desteklenmiştir (Scheier ve Carver, 1985).

Özbilinç ölçeğini kullanan çeşitli araştırmalardan çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Bu çelişkili sonuçlara dayalı olarak birçok araştırmacı özellikle özel özbilinç alt ölçeğinin üzerine araştırmalar yapmıştır (Anderson ve diğ., 1996). Bunlardan birisi olan Burnkrant ve Page (1984), ölçeğin 23 maddesi için yaptıkları açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç faktör yerine dört faktör bulmuşlardır. Bu araştırmanın örneklemini 360 yetişkin bayan ve 198 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, özel özbilinç kendine yansıtma ve içgörü şeklinde iki alt boyuta ayıran modeli desteklemiştir. Ayrıca araştırmada iki maddenin güvenilirlik puanları düşük olduğu için ölçekten çıkarılmış ve yine aynı güvenilirlik ölçütüne dayalı olarak iki madde genel özbilinçten, bir madde ise sosyal kaygı alt ölçeğinden çıkarılmıştır.

Burnkrant ve Page'in (1984) yaklaşımını temel alan araştırmalar çoğaldıkça, her bir boyutun tanımlaması değişmiş ve kendine yansıtmanın negatif ve uyumsuz faktörlerle ilişkili olduğu içgörünün ise pozitif ve uyumlu faktörlerle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Anderson ve arkadaşları (1996), kendine yansıtma ve içgörü kavramlarını tekrar incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda Burnkrant ve Page (1984) tarafından geliştirilen kendine yansıtma ve içgörü kavramlarının birbirine çok yakın iki kavram olduklarını belirlemiş ve bu iki kavramın yeniden tanımlanması gerektiğini savunmuşlardır. Araştırmacılar kendine yansıtmanın daha negatif, içgörünün ise daha pozitif bir eğilim olduğunu ve kendine yansıtmanın bireyin kendine yönelik farkındalığının negatif ve daha baskıcı bir yönünü değerlendirdiğini ifade etmişlerdir. Öte yandan içgörü, bireyin kendine yönelik farkındalığını daha tarafsız bir biçimde değerlendirmektedir. Bundan dolayı Anderson ve arkadaşları (1996) içgörünün daha dengeli bir öz farkındalığı değerlendirdiğini öne sürmüşlerdir.

Anderson, Bohon ve Berrigan, (1996) Özel Özbilinç Ölçeği konulu çalışmalarında 10 maddelik Özel Özbilinç Ölçeği'nin, Özbilinç Ölçeği'nin üç alt ölçeğinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu ölçek 320 gönüllü üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Gruba Beck Depresyon Envanteri, Özbilinç Ölçeği, Özsaygı Ölçeği, Durum-Kişisel Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Özel Özbilinç Ölçeği'nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .70 çıkmıştır ve test-tekrar test güvenirliği .79 bulunmuştur. Özel Özbilinç Ölçeği'nin yapı geçerliği kanıtları ise yüksektir. Örneğin; Özel Özbilinç Ölçeği, Özel Özşemalarla daha çok ilişkilidir. Ayrıca Özel Özbilinç Ölçeği'nin, bir kişinin kendini kavrama gücü ve Toplumsal Özbilinç Ölçeği ile arasındaki ilişki yüksektir. Özel Özbilinç Ölçeği'ne faktör analizi çalışmaları yapılmış ve iki faktör belirlenmiştir. Bu faktörler; kendine yansıtma ve içgörü şeklinde adlandırılmıştır. Önceki çalışmalarda olduğu gibi Özel Özbilinç Ölçeği'nde iki faktör bulunmasına karşın, Özel Özbilinç Ölçeği ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Creed ve Funder'ın (1998) Özbilinç Ölçeği'nin faktörlerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada kendine yansıtma ve içgörü kavramları hakkında daha fazla bilgi edinmek amacıyla bu iki kavramı incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 92'si kız, 92'si erkek olmak üzere toplam 184 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların kişilik tanımlarını elde etmek amacıyla California Q-sort Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Burnkrant ve Page (1984) tarafından belirlenen dört faktörlü yapının desteklendiğini göstermiştir. Faktör analizi çalışmaları özel özbilinç yapısının iki faktörlü modelini (kendine yansıtma ve içgörü) ve özbilincin üç faktörlü modelini (özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı) doğrulamıştır.

Creed ve Funder'ın (1998) yaptıkları araştırma sonuçlarından Özel Özbilinç alt ölçeğiyle, California Q-sort Ölçeği'nin ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kendine Yansıtma alt ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin kendilerini "içgözlem yapma, hayal kurma ve diğerleriyle karşılaştırma eğilimine sahip olarak gördükleri", aynı zamanda bu bireylerin "kaygı, şüphecilik ve özacıma" eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır. Kendine Yansıtma alt ölçeğinden düşük puan alan kişiler ise, kendilerini rahat, sakin ve farklı bir dizi ilgiye sahip bireyler olarak tanımlamışlardır. Bundan dolayı

kendine yansıtma özelliği yüksek olan bireylerin, önceki araştırmalardan elde edilen bulguları destekler biçimde daha fazla negatif eğilime sahip oldukları görülmüştür (Anderson ve diğ., 1996).

Görüldüğü gibi özbilinci ölçmek için kullanılan Özbilinç Ölçeği ile ilgili araştırmalar, oldukça uzun bir zaman dilimini kapsamaktadır. Ölçek çeşitli kültürlerle de uyarlanmış ve farklı örneklem grupları üzerinde yürütülmüştür. Özbilinç Ölçeği'nin bir alt ölçeği olan Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından oluşturulmuş olan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection and Insight Scale) kullanıldığı çalışmalar ise son on yıl içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Grant'ın (2003) "Yaşam Koçluğunun Amaca Ulaşma Üzerindeki Etkisi, Üstbilis ve Zihin Sağlığı" adlı çalışmasında Avustralya Üniversitesi Fen Fakültesi'nde lisansüstü eğitim gören 15'i kadın ve 5'i erkek toplam 20 kişi üzerinde "Kendi hayatını yönet" (Grant ve Greene, 2001) adlı koçluk programı uygulanmıştır. Program uygulanmadan önce ve programın bitiminden hemen sonra katılımcılara; Amaca Ulaşma Ölçeği (Goal Attainment Scale), Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (The Depression Anxiety and Stress Scale), Yaşam Kalitesi Envanteri (The Quality of Life Inventory) ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçekleri (Self-reflection and Insight Scale) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda "Kendi hayatını yönet" adlı programa katılan bireylerin, depresyon, kaygı ve stres seviyelerinde azalma olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların içgörü seviyeleri anlamlı bir şekilde yükselirken, kendine yansıtma seviyeleri de anlamlı bir şekilde düşmüştür. Uygulanan programın öncesinde ve sonrasında, bu program ile Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçekleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmamıştır. Ancak program sonrasında, uygulanan programın İçgörü Ölçeği ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili, Kendine Yansıtma Ölçeği ile ise, anlamlı negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Grant, 2003).

Grant ve Cavanagh'ın (2007) Amaç Yönelimli Koçluk Becerileri Anketi'nin (Goal-Focused Coaching Skills Questionnaire) geliştirilmesi ve geçerliği üzerine ilk bulguları saptamak konulu araştırmasında 68 erkek ve 150 bayan toplam 218 kişinin koçluk özellikleri araştırılmıştır. Bu gruba, yedili likert tipi bir anket olan Amaç Yönelimli Koçluk Becerileri Anketi

uygulanmıştır. Bayan ve erkek katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca katılımcılardan 134 kişiye Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (Schutte Emotional Intelligence Scale) ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection and Insight Scale) İçgörü alt ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda iyi koçluk özelliklerine sahip olan katılımcıların duygusal zekâ seviyeleri yüksek çıkmıştır. İçgörü alt ölçeği puanları ile Amaç Yönelimli Koçluk Becerileri Anketi puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, Amaç Yönelimli Koçluk Becerileri Anketi'nin geçerliğini ve içgörünün yaşam koçluğu ve amaca ulaşma süreçlerinin merkezi olduğunu destekler nitelikte bulunmuştur (Grant, 2003). Bu çalışma ayrıca İçgörü alt ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmalarına da katkı sağlamıştır. İçgörü alt ölçeğinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .81 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .78 bulunmuştur.

Bu araştırmada da Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından oluşturulan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection and Insight Scale) Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik niteliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

2.6. Psikolojik Ölçme Aracı Uyarlama

Bir kültür için geliştirilen psikolojik ölçeklerin başka kültürlerde de kullanılması için gerçekleştirilen psikolojik ölçme aracı uyarlama sürecinin iyi bilinmesi gerekir. Öner'e (1987) göre belirli bir kültürde ve dilde geliştirilen bir ölçek o kültüre özgü kavramlaştırma ve örnekleme özellikleri taşır. Aynı ölçeğin diğer kültür ya da dillerde uygulanabilir olması için yapılan sistematik hazırlık çalışmaları "ölçek uyarlaması" olarak adlandırılır. Öner'e (1996) göre, bir psikolojik ölçme aracının başka bir dile çevrilmesi, o aracın doğasını değiştirir. Bu kaçınılmaz değişim, kavramlaştırma ve psikolinguistik (dilsel) farklılıklardan gelir. Farkların en aza indirilebilmesi için aracın maddelerinin titizlikle incelenmesi, dil ve alan uzmanları tarafından kontrol edilmesi ve

çevrilen dili kullanan bireylerin normlarına göre standardize edilmesi, uyarlamanın temel işlemlerini oluşturur.

Kültürel uyarlama, salt çeviri ile sınırlı değildir. Özgün dildeki sözcüklerin temsil ettiği kavramların hedef dildeki kültürel karşılıklarını da bulmak anlamına gelir (Eser, 2004). Savaşır'a (1994) göre test çevirisi, ölçek uyarlamasının ilk adımıdır; ancak bazen bu terimler birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bir testi çevirirken hedef dildeki en uygun cümle yapısının ve deyimlerin kullanılması, bir maddedeki psikolojik yükün o kültüre uygun şekilde ifade edilmesi, ayrıca kültüre tamamen yabancı maddelerin değiştirilmesi gerekmektedir. Test uyarlama terimi, daha sık kullanılan ve daha popüler olan test çevirme terimine tercih edilmektedir; çünkü "uyarlama", bir kültür ve dilde hazırlanmış bir testin, başka bir dilde ve kültürde kullanılmak üzere hazırlanması sürecinde olup biteni daha iyi yansıtan ve daha kapsamlı bir terimdir. Test uyarlama, bir dilde geliştirilmiş bir testin, bir başka kültür ve dilde aynı yapıyı ölçüp ölçemeyeceğine karar verme, çevirmenleri seçme, testi uyarlama ve uyarlanmış formun asıl forma eşdeğerliğini denetleme gibi süreçlerin tamamını içerir.

Hambleton ve Patsula (1999) test geliştirmek yerine test uyarlamanın tercih edilmesinin beş nedenini şu şekilde belirtmiştir:

1. Test uyarlama süreci, yeni bir test geliştirme sürecinden daha ucuz ve hızlıdır.
2. Kültürlerarası ve uluslararası karşılaştırma yapmak istenildiğinde uyarlama yapmak, ikinci bir dilde eşdeğer bir test oluşturmanın en etkili yoludur.
3. İkinci bir dilde yeni bir test geliştirmek için yeterli uzmanlığa sahip kişiler bulunmayabilir.
4. Psikometrik özellikleri bilinen bir testin uyarlanması, yeni geliştirilecek bir testten daha güvenilirdir.
5. Bir testin birden fazla dile uyarlanmış olması, farklı etnik gruplardan bu testi alan kişiler için eşitlik sağlanmasını olanaklı kılar.

2.6.1. Test Uyarlama Sürecinin Adımları

Test uyarlama sürecinin adımlarının iyi bilinmesi ve uygulanması uyarlama çalışmalarının başarısı açısından oldukça önemlidir. Hambleton ve Patsula (1999) test uyarlama sürecini 13 adımda özetlemişlerdir. Aşağıda her bir adım ve kısa açıklamalarına yer verilmiştir.

ADIM 1- Testin hem dil hem de kültürel yönden yapısal eşdeğerliğinin sağlandığından emin olunmalıdır.

Testin farklı dil ve kültürler arasında yapısal eşdeğerliğinin var olup olmadığı konusunda karar verilmelidir. Eğer yoksa ya her iki dil ve kültürde de eşitliğin sağlanması için yapıdaki tanımlar gözden geçirilmeli ya da çalışma durdurulmalıdır.

Bu amaçla aşağıdaki soruların yanıtları bulunmaya çalışılmalıdır:

- a) Uyarlama yapacak olan araştırmacının ölçmek istediği yapının her iki kültürde de karşılığı var mı?
- b) Bu yapı konusunda iki kültürü karşılaştırmak anlamlı mı?
- c) Ölçülecek yapı her iki kültürde de aynı anlama geliyor mu?

Her iki dili de iyi bilen ve her iki kültürü de iyi tanıyan araştırmacılar, kültürlerarası yapısal eşdeğerliğin sağlanıp sağlanmadığına karar verme konusunda daha başarılı olurlar. Ayrıca yapısal eşdeğerliğin sağlanıp sağlanmadığını anlamak için, ilgilenilen kültürdeki kişilerle görüşmeler yapılabilir, kişiler gözlemlenebilir ve o kültür hakkında bilgisi olan kişilerin görüşlerine başvurulabilir.

ADIM 2 – Yeni bir test geliştirmek mi, yoksa var olan bir testi uyarlamak mı gerektiğine karar verilmelidir.

Yeni bir test geliştirmek yerine var olan bir testi uyarlamanın avantaj ve dezavantajları ile uyarlanacak olan testin amacı göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı testler belirli dillere uyarlanmak için daha uygundur (Ahluwalia, 1990). Kaynak dil ve kültür, hedef dil ve kültüre ne kadar benzer olursa, uyarlama yapmak da o kadar kolay olur. Örneğin, İngilizce'den İspanyolca'ya yapılan uyarlamalar, İngilizce'den Arapça'ya ya da Çince'ye yapılan uyarlamalardan daha anlamlı olur.

Kültürlerarası karşılaştırma yapmak amacıyla tasarlanmış testler için tek seçenek uyarlama yapmak olabilir. Fakat çalışmada amaç kültürlerarası bir karşılaştırma yapmak değilse, ikinci dil grubunun kültürel özelliklerini göz önünde bulundurarak yeni bir test geliştirmek, birçok sorunu (yapı için yeterli tanımların bulunmaması, uygun olmayan madde formatı, kültüre özgü içerik kullanılması vb.) barındıracak olan bir uyarlama çalışması yapmaktan daha kolay olabilir.

ADIM 3 – Yüksek nitelikli çevirmenler seçilmelidir.

Seçilecek olan çevirmenlerde bulunması gereken özellikler şöyle özetlenebilir:

- a) Çevirmenler, uyarlama çalışmasındaki hedef dil ve kaynak dili akıcı bir şekilde konuşmalı ve çalışmada yer alan kişiler her iki kültürü de iyi tanımalıdır.
- b) Çevirmenler uyarlaması yapılacak olan testin ölçtüğü yapıya ilişkin bilgi sahibi olmalıdır.

Çevirmenler arasında testin ölçtüğü yapıya ilişkin bilgiler ortak olmayabilir. Test uyarlama sürecinin başında çevirmenlere ön bilgi ve çalışmalar verilmelidir. Ayrıca bu sürece bir psikometri uzmanının katılması da istenen bir durumdur. Bazı araştırmacılar uyarlanacak olan testin çevirisini bireylerden daha iyi yapabilecek gruplar ya da komiteler bulurlar. Komiteler, tek bir çevirmenin yaptığı çeviriden daha doğru çeviriler üretebilirler.

ADIM 4- Test hedef dile çevrilmeli ve uyarlanmalıdır.

Geçerli bir test uyarlama çalışması için standart iki modelden biri ya da her ikisi de benimsenebilir. Bu modeller, ileri ve geri çeviri modelleridir. İleri çeviri modeli, teknik yönden en güvenilir modeldir. Çünkü testi gözden geçirmenin odak noktası hem hedef dildeki, hem de kaynak dildeki test formları üzerindedir. Geri çeviri modeli ise zayıf çevirilerin ortaya çıkmasını sağlayabilir; fakat hedef dildeki test formuna odaklanılmazsa uyarlamada oluşan problemler gözden kaçabilir.

ADIM 5- Testin uyarlanmış hali gözden geçirilmeli ve gerekli düzeltmeler yapılmalıdır.

İleri çeviri modelinde, başka bir grup çevirmen testin iki farklı dildeki formunu anlam farklılıklarından kaynaklanan hataları göz önünde bulundurmak suretiyle inceler. Bu noktada çevirmenlerin dikkati, çevirinin ya da uyarlamanın kalitesi üzerine olacaktır. Geisinger (1994) testin gözden geçirilmesi sürecinin; bir grup görüşmesi şeklinde, bireysel ya da birey ve grup çalışması şeklinde olabileceğini belirtmiştir. Testin gözden geçirilme sürecinin basamakları şunlardır:

- a) Çevirmenler ilk önce maddeleri gözden geçirmeliler ve düzeltmeleri yazarak yapmalılar. Sonra her bir çevirmen, test konusundaki fikir ayrılıklarını ortadan kaldırmak için, fikirlerini diğer çevirmenlerle paylaşmalıdır. Bu doğrultuda eğer gerekli görülürse, özgün formda ve uyarlanmış formda değişiklikler yapılır.
- b) Geri çeviri modelinde çevirmenler, uyarlanmış olan test formunu kaynak dile geri çevirmek için alırlar. Geri çeviri işlemi tamamlandıktan sonra, özgün form ve geri çeviri formu arasında denliğin sağlanıp sağlanmadığı konusunda karar verilmelidir. Eğer denklik sağlanmazsa, testin uyarlanmış formunda değişiklikler yapılmalıdır.

Etkili bir uyarlama çalışmasında geri çeviri formu, özgün forma çok benzemelidir. Uyarlama süreci format değişiklikleri, zaman değişiklikleri ve başka değişiklikler gösterdiği zaman, testin hedef dildeki formu iyi olabilir; fakat geri çeviri formu özgün forma benzemeyebilir. Genel olarak geri çeviri modeli, ileri çeviri modelinin kusursuz bir tamamlayıcısıymış gibi gelebilir. Uyarlanmış olan testin geçerliği hakkındaki bilgi ise kısıtlıdır.

ADIM 6- Testin uyarlanmış halinin küçük bir grup üzerinde deneme uygulaması yapılmalıdır.

Bu adımda birçok çalışma istenilen sonucu vermiyor gibi görünür. Birçok araştırmacı ve test geliştirici, uyarlanan testin geçerliğinin sağlanması

için yargısal incelemenin yeterli bir kanıt olduğunu düşünse de, uyarlanan testin geçerliği daha güçlü kanıtlarla dayanmalı, bir başka deyişle uyarlanan testin geçerliği mutlaka deneysel kanıtlarla desteklenmelidir. Bunun için iki ya da daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulur.

Önemli görülen alanlarda araştırmalar yapmadan önce, uyarlanmış testin deneme uygulamasını yapmak tedbirli davranmak açısından önemli bir adımdır. Olası hedef kitleyi temsil edecek küçük bir örneklem üzerinde deneme uygulaması yapmak, o örneklem üzerinde sonuçların karşılaştırılmasını da olanaklı kılar. Bu deneme uygulamasından elde edilen bulgular, testin gözden geçirme sürecine de temel oluşturur. Ellis ve Mead (1998) test uyarlama sürecinde bu aşamanın mutlaka uygulanması gerektiğini belirtmişlerdir. Test maddelerinin uyarlanmış en iyi halleriyle ilgili anlaşmazlıklar varsa, bu aşamada söz konusu farklar da test edilebilir ve son bir karara varılır.

ADIM 7- Olası hedef kitleyi temsil edecek küçük bir grup üzerinde yapılan deneme uygulamasından elde edilen veriler ile geçerlik, güvenilirlik hesaplamaları ve madde analizleri yapılmalıdır.

Bu adım test uyarlama sürecindeki en önemli adımlardan biridir. İyi çevirmenler genellikle uyarlanmış testteki eksiklikleri tanımlama ve tespit etme konusunda oldukça yeteneklidirler. Fakat ne olursa olsun birçok problem test deneme uygulamasından geçmeden önce tanımlanamaz.

ADIM 8- Testin özgün form ve hedef dil formlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi bulmak için istatistiksel bir desen belirlenmelidir.

Bu desenler şunlardır:

- a-) İki dilli grup deseni
- b-) Eşleştirilmiş tek dilli grup deseni
- c-) Tek dilli grup deseni

ADIM 9- Eğer kültürlerarası karşılaştırma yapmak amaçlanıyorsa, özgün form ve hedef dil formları arasında dilsel eşdeğerlik sağlanmalıdır.

Bu adım 7. ve 8. adımlarla birleştirilebilir. Ayrı bir adım şeklinde belirtilmiş olmasının nedeni, test uyarlama sürecinde çok aşama olmasıdır. Testin özgün formu ve uyarlanmış formu büyük bir örnekleme uygulanarak, maddelerin işleyişinin her iki dil formunda da farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla istatistiksel analizler yapılır. Her grup için maddelerin işleyişi arasında fark varsa, işleyişlerinin aynı olup olmadığını belirleyebilmek için madde yeniden yazılır ya da çevirisi yapılır, yeniden hazırlanır, gözden geçirilir ve tekrar analiz edilir.

ADIM 10- Uygun geçerlik çalışmaları yapılmalıdır.

Uyarlanmış testin puanlarının geçerli ve güvenilir olduğundan emin olunmalıdır. Birinci adımda istatistiksel veriler bulunmuyorsa, yargısal yöntemlerle yapısal eşdeğerlik için karara varılabileceğinden bahsedilmiştir. Ancak istatistiksel veriler bulunuyorsa, yapı geçerliği hakkında bilgi sahibi olunabilir. Bu da faktör analizi, deneysel veya diğer korelasyon bilgileri (eşzamanlı geçerlik çalışmaları ve yordayıcı geçerlik çalışmaları) ile sağlanır. Bu adım 7, 8 ve 9. adımlarla birleştirilebilir.

ADIM 11- Süreç raporlaştırılmalı ve uyarlanmış olan testi kullanacak olan kişiler için bir el kitabı hazırlanmalıdır.

Hazırlanacak olan el kitabında, testi uygulamaya dair kesin ifadeler ve testin puanlamasının nasıl yapılacağı yer almalıdır.

ADIM 12- Ölçme aracını kullanacaklara gerekli eğitim verilmelidir.

El kitabı ve gerekli dokümanlar testi kullananlara yardımcı olacaktır; ancak yine de bir eğitim vermenin daha etkili olacağı kesindir.

ADIM 13- Testin güncelliği yeni çalışmalarla korunmalıdır.

Kültürlerarası karşılaştırma amacı taşıyan çalışmalar bir sefer yapılan çalışmalardır. Bazı testlerin kullanımında ise süreklilik söz konusudur. Zekâ testleri, yeterlik testleri, yetenek testleri, kişilik testleri sürekli kullanım amacıyla uyarlanırlar. Bu nedenle araştırmacılar, uyarlanan testlerde her an hatalarla karşılaşabileceği konusunda tedbirli davranmalıdırlar. Sürekli araştırmak ve yeniden değerlendirmeler yapmak test puanlarının geçerlik ve güvenilirliğinin devamını sağlar.

2.6.2. Test Uyarlama Süreci Hakkında Yanlış İnanışlar

Yukarıda tanımlanan ve maddeler halinde belirtilen test uyarlama sürecine ilişkin uygulamalarda karşılaşılan birtakım yanlış inanışlar bulunmaktadır. Hambleton ve Patsula'ya (1999) göre bu yanlış inanışlar şunlardır:

1-) Yeni bir test geliştirmek yerine var olan bir testin uyarlanmasını tercih etmek her zaman daha uygundur.

Eğer amaçlanan kültürlerarası karşılaştırma yapmak değilse, yeni bir test geliştirmek hem daha kolay, hem de ölçülmek istenen yapıyı daha iyi ölçebilmesi açısından daha yerinde bir tercih olur. Böylece, telif hakkından ve biçimden kaynaklanan birtakım karışıklıklar engellenmiş olur. Ayrıca ilgilenilen yapıya ilişkin tanımlarda istenilen değişiklikler test geliştirme sürecinin başında yapılabilir.

2-) Her iki dili de iyi bilen bir kişi uyarlanacak olan testin geçerli bir çevirisini yapabilir.

Bu, yetersiz kişilerin test uyarlama sürecine katılması açısından en tehlikeli inanışlardan biridir. Testi çeviren kişilerin kaynak ve hedef dil ve kültür ile ölçülen yapıya aşina olmaları gerekmektedir. Ayrıca, çevirmenler test geliştirme ilkeleri konusunda deneyim sahibi olmalıdır. Örneğin konu

hakkında bilgisi olmayan bir kişi lise fizik testini İngilizce'den İspanyolca'ya çeviremez. Test geliştirme ilkeleri konusunda çok az bilgisi olan birisi, özgün testin önemli özelliklerini uyarlanan test üzerinde koruyamaz.

3-) Kültürlerarası karşılaştırma yapma amacı taşıyan bir testin iyi çevrilmiş olması, uyarlanan testten elde edilen puanların geçerli olacağını garanti eder.

Bir testin özgün formunun ve uyarlanmış formunun sadece anlam açısından denk olması yeterli değildir. Testler, uyarlama sürecinde dildeki ve kültürdeki farklılıklardan etkilenir. Örneğin bir test, uyarlama yapılan dilde o dilin doğasından ötürü daha kısa sürebilir. Bu da, her iki dil formundaki geçerliğin eşit olmayacağını gösterir. Ayrıca bir başka örnek de, farklı kültürlerdeki öğrencilerin madde formatlarına (çoktan seçmeli maddeler gibi) aynı derecede alışık olmamalarıdır. Bu da o grup için dezavantaj oluşturur. Çeviri ne kadar mükemmel olursa olsun, testin farklı formlarından elde edilecek puanların geçerliğinin eşit olmamasına sebep olan başka etkiler de vardır.

4-) Psikolojik yapılar evrenseldir. Bu yüzden bütün testler diğer dil ve kültürlerle uyarlanabilir.

Bu inanişaya karşı koyan en iyi örnek zekâ testleridir. Batılı görüş zekâyâ tepki hızı olarak bakmaktadır. Bazı kültürlerde ise zekâ konusunda tepki hızı küçük bir önem taşır ve bu kültürlerden olan kişilerin Batılı kültürler için hazırlanmış zekâ testlerinden aldıkları puanlar düşük çıkar.

Hayat kalitesi hakkında kültürlerarası karşılaştırma yapmak hala çok ilgilenilen bir konudur. Ancak her ülkedeki hayat kalitesini gösteren unsurlar birbirinden farklıdır. Televizyonların, telefonların ve bilgisayarların birçok ülkede insanların hayatında hala bir yeri yoktur. Bu nedenle hayat kalitesi hakkında kültürlerarası karşılaştırma yapmak zordur. Çünkü yapının her kültürdeki anlamı farklı olabilir. Özetle, uyarlanacak olan testin özgün formunda temsil ettiği kavramların, hedef dildeki karşılığını bulmak gerekir.

5-) Çeviriyi yapan kişiler, test uyarlama sürecinde karşılaşılabilecek sorunları tahmin edebilecek kapasitededirler.

Alanyazında gerçekten yetersiz şekilde uyarlanmış pek çok test bulunmaktadır ve bu test maddeleri çeviri yapan kişiler tarafından onaylanmıştır. Çeviri yapanların testi alan kişilerin karşılaştıkları sorunları önceden tahmin etmeleri mümkün değildir.

2.6.3. Uluslararası Test Komisyonu'nun Test Uyarlama Rehberi

Uluslararası Test Komisyonu'nun Test Uyarlama Rehberi'nde yer alan test uyarlama sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalara ilişkin belirlemeleri, İçerik, Test Geliştirme ve Uyarlama, Uygulama, Raporlaştırma ve Puan Yorumları başlıkları altında aşağıda özetlenmiştir.

İçerik

1. Çalışmanın ana amaçları dikkate alınarak önemli noktalara ilişkin belirlemeleri ve ilgili olmayan kültürel farkların etkileri mümkün olduğunca azaltılmalıdır.
2. Test veya ölçekler tarafından ölçülecek yapının, testin uygulanacağı toplumdaki örtüşme miktarı belirlenmelidir.

Test Geliştirme ve Uyarlama

1. Test geliştiren/yayınlayanlar testin uygulanacağı grup üzerinde dilsel ve kültürel farklılıkları göz önünde bulundurmalarıdır.
2. Test geliştiren/ yayınlayanlar testin uygulanacağı grubun kültürel ve dilsel özelliklerine uygun açıklamalar, yönergeler ve el kitabındaki maddeler gibi örnek maddeler sunmalarıdır.

3. Test geliştiren/yayınlayanlar, test tekniklerinin seçimi, madde formatı, test düzeni ve benzer diğer işlemler testin uygulanacağı gruba uygun olmalıdır.
4. Test geliştiren/yayınlayanlar madde içeriği ve uyarıcı materyallerin testin uygulanacağı gruba uygun olmasına dikkat etmelidir.
5. Test geliştiren/yayınlayanlar uyarılama sürecinin tam ve doğru bir şekilde işlenmesi ve bütün diller de eşitliğin sağlanması amacıyla hem dilsel, hem de psikolojik yönden sistematik ve eleştirel bir yol izlemelidirler.
6. Test geliştiren/yayınlayanlar ölçeğin farklı dil formları arasında madde eşitliğini sağlamak için uygun istatistiksel tekniklerin kullanımına izin veren veri toplama yollarını kullanmalıdırlar.
7. Test geliştiren/yayınlayanlar ölçeğin farklı dil formlarında eşitliği sağlamak için ve ölçeğin uygulanacak olan bir ya da daha fazla grupta yetersizliğine neden olan problemleri ve yönlerini belirlemek için uygun istatistiksel tekniklere başvurmalıdırlar.
8. Test geliştiren/yayınlayanlar uyarılanmış testin uygulanacağı bütün hedef gruplar için ölçeğin geçerliliğine dair bilgileri sağlamalıdırlar.
9. Test geliştiren/yayınlayanlar testin uygulanacağı bütün gruplar için ölçek maddelerinin eşitliği ile ilgili kanıtları sağlamalıdırlar.
10. Uygulama yapılacak olan farklı gruplar için testin farklı formlarında denk olmayan maddeler varsa, bu maddeler farklı grupları karşılaştırmak için kullanılmamalıdır. Fakat bu gibi maddeler her grup üzerinde kapsam geçerliliğini arttırmak için ayrı ayrı kullanılabilir.

Uygulama

1. Test geliştirenler ve uygulayanlar ortaya çıkabilecek problemleri önceden tahmin etmeye çalışmalı ve bu problemlere uygun materyalleri ve yönergeleri hazırlayarak çözüm getirmeye çalışmalıdırlar.

2. Testi uygulayan kişiler testin geçerliğini etkileyen uyarıcı materyallerle ilişkisi olan çok sayıda faktöre, uygulama sürecine, yanıtlanma şekline dikkat etmelidirler.
3. Bir ölçeğin uygulanmasında etkili olan çevresel faktörler testin uygulanacağı gruplar arasında olabildiğince eşit olmalıdır.
4. Test uygulama eğitimleri, testin uygulanacağı gruplar arasında istenmeyen değişkenlerin etkisini en aza indirmek için hedef dilde ve özgün dilde olmalıdır.
5. Testin el kitabı testin bütün özelliklerini açıkça anlatmalı ve yeni bir kültürde uygulanması durumundaki gereksinimleri içermelidir.
6. Testi uygulayan kişi uygulama sürecinde ön planda olmamalıdır ve uygulama yapan kişi ile testin üzerinde uygulandığı kişi arasındaki ilişki en az düzeyde olmalıdır. Testin el kitabında testle ilgili uyulması gereken kesin kurallar bulunmalıdır.

Raporlaştırma/Puan Yorumları

1. Bir test başka bir kültürde kullanılmak için uyarlandığı zaman, testin özgün formunun ve uyarlanmış formunun denkliliğini desteklemek için değişikliklerin raporlaştırılması gerekir.
2. Testin uygulandığı evrenlerin örneklemi arasındaki puan farklılıkları görünen değer olarak alınmamalıdır. Araştırmacılar diğer deneysel kanıtlarla değişikliklerin doğruluğunu kanıtlamakla sorumludurlar.
3. Kültürlerarası karşılaştırma, ölçeğin rapor edilen puanlarında değişmezlik olmaması durumunda yapılmalıdır.
4. Test geliştiriciler testin uygulandığı grupta testin performansını etkileyebilecek sosyo-kültürel ve çevresel özellikler ile bazı özel bilgilere sahip olmalıdırlar ve bu etkilerin sonuçlarının yorumlanması ile ilgili prosedürleri ileri sürebilmelidirler.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi konularında açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkiye'de uygulanabilirliğinin araştırılmasını ve aracın psikometrik özelliklerinin irdelenmesini amaçlayan tarama modelinde bir araştırmadır.

3.2. Araştırma Grubu

Eşdeğerlik çalışmalarının gerçekleştirildiği grup, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Döneminde İngilizce Öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programındaki 32 öğrenciden oluşmaktadır.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin belirlendiği grup ise 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören 154 öğrenci oluşturmaktadır. Çizelge 1'de araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımları verilmiştir.

Çizelge 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Sınıf	Cinsiyet				Toplam	
	Erkek		Kız		f	%
	f	%	f	%		
2	15	42.9	47	39.5	62	40.3
3	10	28.6	46	38.7	56	36.4
4	10	28.6	26	21.8	36	23.4
Toplam	35	100	119	100	154	100

3.3. Veri Toplama Aracı

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (Self-reflection and Insight Scale)

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği Grant, Franklin ve Langford (2002) tarafından Özel Özbilinç Ölçeği temel alınarak oluşturulmuştur.

Özel Özbilinç Ölçeği hakkında yapılan önceki çalışmalar, ölçeğin iki faktörü kapsadığını ortaya koymaktadır. Bu faktörler; kendine yansıtma ve iç durumun farkında olmadır. Bir seri çalışma sonucunda, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin iki faktöründen birincisinin "kendine yansıtma" ve ikincisinin de "içgörü" olduğu ortaya çıkmıştır. "kendine yansıtma" ve "kendine yansıtma" alt ölçekleri aynı faktörle yüklenmiştir.

Doktora seviyesindeki üç psikolog ölçeklerde bulunan maddeleri oluşturmuştur. Ölçekler; "içgörü" 10 madde, "kendine yansıtma" ve "kendine yansıtma" 10 madde, "kendine yansıtma" 10 madde şeklinde yazılmıştır. Yapılan faktör analizi çalışmalarından sonra, toplam 20 maddeden oluşan 2 faktörlü ölçek elde edilmiştir. 6 madde kendine yansıtma" bağlı olma alt ölçeği, 6 madde kendine yansıtma" ihtiyaç duyma

alt ölçeği, “Kendine Yansıtma” faktörü altında toplanmıştır. İçgörü alt ölçeğindeki 8 madde “İçgörü” faktörü altında toplanmıştır. Kendine yansıtma alt ölçeği için Cronbach-alfa katsayısı .91 ve İçgörü alt ölçeği için .87 bulunmuştur.

Yedi haftalık bir sürede tekrarlanan test tekrar test güvenirlik katsayısı kendine yansıtma alt ölçeği için .77 ($P < .001$) ve İçgörü alt ölçeği için .78 ($p < .001$) bulunmuştur. Her iki ölçekte Özel Özbilinç Ölçeği ile karşılaştırılmıştır. Feningstein (1975) tarafından yapılan çalışmada Özel Özbilinç Ölçeği'nin iki hafta arayla tekrarlanan test tekrar test korelasyon katsayısının .79 olarak belirlenmiştir.

3.4. Test Uyarlama ve Uygulama Sürecinde İzlenen Adımlar

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını gerçekleştirmek için öncelikle ölçeği geliştirenlerden biri olan Anthony M. Grant ile iletişime geçilmiş ve yazışmalar sonucunda gerekli izin alınmıştır. Yapılan izin yazışmaları Ek 2'de yer almaktadır.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin uyarlanması sürecinde aşağıda belirtilen adımlar izlenmiştir:

1-) Ölçeğin önce özgün dili olan İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi, ardından da Türkçe formun özgün dile geri çevirisi yapılmıştır. Çeviri ve geri çeviri süreci farklı kişiler tarafından yapılmıştır. Çeviri sürecine katılan her iki grupta da her iki dili iyi bilen kişiler, dil uzmanları, ölçme ve değerlendirme uzmanları ve psikologlar yer almıştır. Ayrıca bu kişilere çeviri öncesinde kendine yansıtma ve içgörü kavramları konusunda ayrıntılı bilgi verilmiştir.

2-) Çeviri ve geri çeviri işlemleri tamamlandıktan sonra özgün form, Türkçe form ve geri çeviri formu beş kişilik uzman bir grubun değerlendirmesine sunulmuştur. Bu grup her iki dili iyi bilen ölçme değerlendirme ve psikoloji alanında uzman kişilerden oluşmuştur. Değerlendirme yapan kişilerden her üç formu, dil ve anlam bakımından karşılaştırmaları ve biçime ilişkin görüş belirtmeleri istenmiştir. Bu amaçla araştırmacı tarafından hazırlanan değerlendirme formu değerlendiricilere

verilmiştir. Belirtilen bu formun bir örneği Ek 3'de sunulmuştur. Uzmanların görüşleri ve eleştirileri doğrultusunda maddeler üzerinde gerekli düzenlemeler ve değişiklikler yapılmıştır. Türkçe formun son hali Türk Dili uzmanlarının görüşlerine sunulmuş ve son kontroller yapılmıştır ve ölçek hazır hale getirilmiştir.

3-) Dilsel eşdeğerliğin sağlanması için iki dilli grup deseni kullanılmıştır. Bu desene uygun olarak ölçek, her iki dilde de yeterli olduğu varsayılan Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde 2009-2010 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Döneminde İngilizce Öğretmenliği tezsiz yüksek lisans grubunda öğrenim gören 32 öğrenciye uygulanmıştır. Gruba; önce özgün form, iki hafta sonra ise Türkçe form uygulanmıştır. Daha sonra testin özgün form ve Türkçe formlarından grubun elde ettiği puanlar arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak bakılmıştır.

4-) Son şekli verilen Türkçe form, araştırma grubuna uygulanmıştır. Uygulama grubuna çalışmanın açıklanması, aracın tanıtılması ve isteksiz yanıtlayanların gözlenmesi ve yanıtlarının değerlendirme dışı tutulmasına dikkat edilmiştir.

5-) Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin kanıtların elde edilmesi için gerekli geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu işlemlerle ilgili ayrıntılı açıklamalar "verilerin analizi" kısmında sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın birinci alt amacı; Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin özgün dil (İngilizce) ve hedef dil (Türkçe) formlarının uygulanması sonucunda elde edilen puan ortalamaları arasında manidar bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amacı gerçekleştirmek üzere Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin özgün dil (İngilizce) ve hedef dil (Türkçe) formlarının uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığının belirlenmesidir. Bu amacı gerçekleştirmek üzere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın üçüncü alt amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun faktör yapısı ile Türkçe formunun faktör yapısının benzerlik gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Psikolojik ölçme aracı uyarlama çalışmalarında faktör analizi yapmak, uyarlaması yapılan özgün aracın faktör yapısının ve faktör yük değerlerinin, uyarlanan kültürde elde edilen yapıya benzer olup olmadığını bulmak açısından önemlidir. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formunun faktör yapısı ile özgün formunun faktör yapısının benzerlik gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya yönelik bir işlem olan açımlayıcı (exploratory) faktör analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt amacı ise; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun iç tutarlılık katsayıları ile Türkçe formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısının benzerlik gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Bunun için Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formunun Cronbach-alfa katsayısı hesaplanmış ve özgün forma ilişkin iç tutarlılık katsayıları ile karşılaştırılmıştır

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına ilişkin olarak elde edilen bulgular ve yorumlar sırasıyla sunulmuştur.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Dilsel Eşdeğerliğine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün dil (İngilizce) ve hedef dil (Türkçe) formlarının uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasında manidar bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Her iki form arasındaki ilişki [$r = .82$, $p < .01$] olarak bulunmuştur. Bu sonuç yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir. Özgün form ve Türkçe form arasındaki ilişkinin manidar şekilde yüksek çıkmasına ilişkin bulguya dayalı olarak, iki form arasında dilsel eşdeğerliğin sağlandığı kabul edilebilir.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığının belirlenmesi için araştırma grubundan elde edilen verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeye yönelik bir analizdir. Yani

doğrulayıcı faktör analizi önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığını incelemeyi amaçlar (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004).

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin iki faktörlü yapısının geçerliliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Alanyazında, doğrulayıcı faktör analizinde hesaplanan (χ^2/sd) oranının 3'ten küçük olması, test edilen faktöryel modelin gerçek verilerle uyum gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır (Kline, 1998). Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (χ^2/sd) oranı 2.53 olup, bu değer, modelin gerçek verilerle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, GFI (Goodness of fit index) değerinin 0.85'ten, AGFI (Adjusted Goodness of fit index) değerinin 0.80'den yüksek ve RMR (Root-mean-square residual) değerinin ise 0.10'dan düşük çıkması, modelin gerçek verilerle uyumu için birer ölçüt olarak kabul edilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1984; Marsh, Balla ve McDonald, 1988). Kendini yansıtma ve İçgörü Ölçeği'ne ilişkin GFI değeri 0.78, AGFI değeri 0.73, RMR değeri ise 0.10 bulunmuştur. Bu çalışmada hesaplanan uyum istatistikleri, yukarıda belirtilen ölçütleri karşılamamaktadır. Ek olarak NFI (normed fit index) değeri 0.82, NNFI (Non-normed fit index) değeri 0.88, PNFI (Parsimony Normed Fit Index), değeri ise 0.73 olarak belirlenmiştir ve bu değerler de vasat uyum göstergesi olarak değerlendirilebilir. Sümer (2000), NFI ve NNFI değerleri 0 ile 1 arasında değiştiğini, 0.95 ve üzeri değerlerin "mükemmel uyuma", 0.90 ile 0.94 arası değerlerin ise "kabul edilebilir" uyuma karşılık geldiğini ifade etmektedir.

Ayrıca, 0.10 olarak hesaplanmış olan kök ortalama kare yaklaşım hatası (root mean square error of approximation-RMSEA) değeri de, modelin uyumu için kabul edilir bir değer değildir (Kelloway, 1989; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidel, 2001).

Sonuç olarak, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin iki faktörlü yapısının Türk Kültüründe doğrulanmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü alt amacı; Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun faktör yapısı ile Türkçe formunun faktör yapısının benzerlik gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin kanıtların elde edilmesi için, araştırma grubundan elde edilen verilere açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Tabachnick ve Fidel'e (2001) göre hiçbir faktör analizi yöntemi, döndürme işlemi olmaksızın anlamlı bir çözümleme sağlamamaktadır. Bu sebeple varimax yöntemiyle döndürülerek faktör analizi tekrarlanmış ve ölçek yapısı bu çözülemeye dayalı olarak yorumlanmıştır.

Maddelerin hangi faktörlere ait olduğunu belirlemek için kullanılan ölçüt, bir madde ile faktör arasındaki ilişkinin derecesini gösteren faktör yüküdür (Nunnally ve Bernstein, 1994). Büyüköztürk'e (2006) göre bir faktörle yüksek düzeyde ilişki veren maddelerin oluşturduğu bir küme var ise, bu bulgu, o maddelerin birlikte bir kavramı-yapıyı-faktörü ölçtüğü anlamına gelir. Faktör yük değerinin, .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür. Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer, .30'a kadar indirilebilir.

Çalışma grubundan elde edilen verilere varimax döndürme yöntemi kullanılarak yapılan faktör analizi ile iki faktörlü bir yapı bulunurken, madde 13 her iki faktörde de yüksek yük değeri veren binişik bir madde olduğu için çalışmadığı tespit edilmiştir. Maddelere ait faktör yük değerleri Çizelge 2'de sunulmuştur.

Verilerin faktörleştirmeye uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Küresellik Testi sonucu incelenmiştir. Kaiser, bulunan değer 1'e yaklaştıkça mükemmel, .50'nin altında ise kabul edilemez (.90'larda mükemmel, .80'lerde çok iyi, .70'lerde ve .60'larda vasat, .50'lerde kötü) olduğunu belirtmektedir (Akt: Tavşancıl, 2005). Bu analizde KMO değerinin .82 olduğu saptanmıştır. Bu da "çok iyi" olarak nitelendirilebilmektedir. Yine aynı amaçla uygulanan Barlett Küresellik Testi sonucunun da anlamlı olduğu [$\chi^2 = 1077.026$; $p < .01$] belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, veri setinin faktör analizi yapmak için uygun olduğuna karar verilmiştir.

**Çizelge 2. Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin Türkçe Formunun
Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucu**

Faktör I	Döndürülmüş Faktör Yük Değerleri	Madde Toplam Korelasyonu	Ortak Fakör Varyansı	Faktör II	Döndürülmüş Faktör Yük Değerleri	Madde Toplam Korelasyonu	Ortak Fakör Varyansı
1	.64	.56	.41	3	.44	.31	.23
2	.67	.61	.45	4	.74	.57	.65
5	.69	.62	.50	6	.43	.29	.19
7	.74	.63	.56	9	.71	.54	.51
8	.62	.56	.44	11	.58	.42	.34
10	.61	.50	.38	14	.41	.28	.17
12	.53	.45	.31	17	.78	.63	.61
15	.38	.28	.15	20	.60	.47	.41
16	.84	.75	.70				
18	.71	.66	.55				
19	.72	.62	.53				
Açıklanan Varyans %: 26.17 Cronbach-Alpha: .86 Özdeğer: 5.19				Açıklanan Varyans %: 16,37 Cronbach-Alpha: .74 Özdeğer: 2,90			
Tüm Ölçek İçin Cronbach-Alpha: .83				Açıklanan Toplam Varyans %: 42.54			
KMO: .82				Barlett Küresellik Testi: [$\chi^2=1077.026$, sd=171, P<.01]			

Verilerin faktörleştirmeye uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Küresellik Testi sonucu incelenmiştir. Kaiser, bulunan değerlerin 1'e yaklaştıkça mükemmel, .50'nin altında ise kabul edilemez (.90'larda mükemmel, .80'lerde çok iyi, .70'lerde ve .60'larda vasat, .50'lerde kötü) olduğunu belirtmektedir (Akt: Tavşancıl, 2005). Bu analizde KMO değerinin .82 olduğu saptanmıştır. Bu da "çok iyi" olarak nitelendirilebilmektedir. Yine aynı amaçla uygulanan Barlett Küresellik Testi sonucunun da anlamlı olduğu [$\chi^2=1077.026$; p<.01] belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, veri setinin faktör analizi yapmak için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Sonraki aşamada, faktör sayısını belirlemenin bir ölçütü olan özdeğerler incelenmiştir. Özdeğer, bir faktörün toplam varyans içinde sorumlu olduğu varyans miktarını açıklar. İstatistiksel olarak değişkenlerin

sütun bazında faktör yükü karelerinin toplamından oluşur. Analiz sonucunda Kaiser kuralına göre özdeğeri 1'den büyük olan faktörler dikkate alınır. Diğer faktörler ölçeğin faktöriyel yapısından çıkartılır (Kalaycı, 2006). Bu analizde görüldüğü gibi birinci faktörün özdeğeri 5.19, ikinci faktörün özdeğeri ise 2.90'dır. Yani her iki özdeğer de 1'den büyüktür.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin birinci faktörü olan "Kendine Yansıtma" faktöründe 11 madde yer almaktadır ve maddelerin varimax döndürme yöntemiyle elde edilen faktör yük değerleri .38 ile .84 arasında değişmektedir. Bu faktörde yer alan maddelerin madde-toplam korelasyonları incelendiğinde .28 ile .75 arasında değiştiği görülmektedir. Maddelerin ortak faktör varyansları ise; .15 ile .56 arasında değişmektedir. Bu faktörün tek başına açıkladığı varyans; %26.173 ve Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .83'tür.

Bu sonuçlar Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun kendine yansıtma faktörü ile karşılaştırıldığında, Türkçe ve özgün formun büyük oranda benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ancak, özgün formda "kendine yansıtma" faktörü altında olan 13. maddenin "Bazı durumlarda neden bu şekilde davrandığımı düşünmem", Türkçe formda, her iki faktörde de yüksek yük değerine sahip olduğu için çalışmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin özgün formunda, "kendine yansıtma" faktöründe yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin, Grant ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları ilk çalışmada .68 ile .86 arasında değiştiği, Grant ve arkadaşlarının yaptıkları diğer bir çalışmada .32 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir. Bu faktöre ait Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla .91 ve .71 olarak bulunmuştur.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin ikinci faktörü olan "içgörü" faktöründe 8 madde yer almaktadır ve maddelerin varimax döndürme yöntemiyle elde edilen faktör yük değerleri .41 ile .78 arasında değişmektedir. Bu faktörde yer alan maddelerin madde-toplam korelasyonları incelendiğinde .28 ile .63 arasında değiştiği görülmektedir. Maddelerin ortak faktör varyansları ise; .17 ile .65 arasında değişmektedir. Bu faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %16.37 ve Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .74'tür. İki faktörün açıkladığı toplam varyans %42.54'tür. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı ise; .83 bulunmuştur.

Bu sonuçlar Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun İçgörü faktörü ile karşılaştırıldığında Türkçe ve özgün formun büyük oranda benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ölçeğin özgün formunda, "içgörü" faktöründe yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin Grant ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları ilk çalışmada .65 ile .80 arasında değiştiği, diğer bir çalışmada ise -.23 ile .87 arasında değiştiği görülmektedir. Bu faktöre ait Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla .87 ve .82 olarak bulunmuştur.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin İç Tutarlılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü ve son alt amacı, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun iç tutarlılık katsayıları ile Türkçe formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısının benzerlik gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Çizelge 3'te Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun alt boyutlarının, ölçeğin geliştirilme döneminde yapılan çalışmalardan elde edilen Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayıları ile Türkçe formunun alt boyutlarına ve tüm ölçeğe ait Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur.

Çizelge 3. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Özgün Formunun Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Özgün Form				Türkçe Form			
Alt Boyutlar	N	Madde Sayısı (k)	Cronbach-alfa İç Tutarlılık Katsayıları (α)	Alt Boyutlar	N	Madde Sayısı (k)	Cronbach-alfa İç Tutarlılık Katsayıları (α)
Kendine Yansıtma	260	12	.91	Kendine Yansıtma	154	11	.86
İçgörü	260	8	.87	İçgörü	154	8	.74
				Tüm Ölçek		19	.83

Çizelge 3'te sunulan Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Özgün formunun alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde 260 kişi üzerinde yürütülen çalışmada "Kendine Yansıtma" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .91 çıkmıştır. "İçgörü" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının ise .87 çıktığı görülmektedir. "Kendine Yansıtma" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının, "İçgörü" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısından daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formunun alt boyutlarına ait Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında İçgörü alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının ($\alpha = .74$) Kendine Yansıtma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısından ($\alpha = .86$) küçük çıktığı görülür. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .83 çıkmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulardan çıkan sonuçlar özetlenmiş ve bu bulgulara bağlı olarak geliştirilen sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmanın amacı, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin (Self-reflection And Insight Scale) Türk kültüründe uygulanabilirliğini araştırmak ve psikometrik özelliklerini saptamaktır.

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

1-) Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün form ve Türkçe formlarının dilsel eşdeğerliğini saptamak amacıyla, ölçeğin özgün form ve hedef dil formlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve ilişkinin manidar şekilde yüksek çıktığı saptanmıştır. Bu bulguya dayalı olarak, ölçeğin özgün formu ile Türkçe formu arasında dilsel eşdeğerliğin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

2-) Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe formundan elde edilen faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını saptamak amacıyla çalışma grubundan elde edilen verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Hesaplanan uyum istatistikleri sonucunda Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin özgün formunun iki faktörlü yapısının Türk kültüründe doğrulanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3-) Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin ölçek yapısını ortaya koymak için temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin özgün yapı ile benzer olarak iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ancak özgün yapıdan farklı olarak, her iki faktörde de yüksek faktör yüküne sahip olan onüçüncü maddenin çalışmadığı tespit edilmiştir.

4-) Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin ve alt boyutlarının Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, katsayıların yüksek çıktığı görülmüştür. İçgörü alt boyutunun içtutarlılık katsayısının, kendine yansıtma alt boyutu ve tüm ölçeğe bakarak düşük çıkmasının, içgörü boyutunda madde sayısının daha az olmasından kaynaklandığı belirtilebilir. Ayrıca, bu alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının özgün forma oranla daha düşük çıktığı görülmüştür. Bunun nedeni ise, çalışmanın yürütüldüğü kişi sayısının daha az olması olabilir.

Öneriler

1-) Bu çalışmada yapılan yapı geçerliliği incelemeleri sonucunda bir maddenin özgün formdaki gibi işlemediği tespit edilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda işlemeyen bu maddenin yerine aynı özelliği ölçen alternatif maddeler yazılması ve tekrar uygulamaya gidilmesi önerilir.

2-) Bundan sonraki çalışmalarda, Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin başka psikolojik özellikleri ölçen ölçeklerle ilişkilerinin incelenmesi ve bu çalışmada elde edilmeyen farklı geçerlik güvenirlik (test- tekrar test güvenirlik katsayısı, iki yarı güvenirliği, ölçüt geçerliği vb.) bulgularının ortaya konması yararlı olacaktır.

3-) Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin yapı geçerliği farklı gruplar üzerinde yapılan uygulamalar ile incelenebilir.

KAYNAKÇA

Akdemir, S. (2000). *Kur'an ve Laiklik*. İstanbul: Form Yayınları.

Akın, A., Abacı, R. ve Öveç, Ü.(2007). Özbiliç Ölçeği'nin Türkçe Formunun Yapı Geçerliliği ve Güvenirliliği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 40: 2,257-276

Anderson, E.M., Bohon, L.M. ve Berrigan, L.P. (1996). Factor Structure Of The Private Self-Consciousness Scale. *Journal Of Personality Assessment*. 66(1), 144-152.

Anderson, J. C. and Gerbing, D. W. (1984). The Effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness of fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49, 155-73.

Ayaydın, A. (2009). Eğitimde Çoklu Zekâ Yansımaları ve Görsel Sanatlar. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13: 52-62

Ayhan, R. (2004). *Duygusal Zekâ ve Liderlik*. Web:<http://www.kho.edu.tr/enstitu/liderlik2004/bildiriler/12.%20Riza%20AYHAN.pdf> adresinden 10 Mart 2008' de alınmıştır.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84-2,191-215

Bandura, A. (1989). Human Agency In Social Cognitive Theory. *American Psychologist*. 44-9, 1175-1184

Biçer, T. *Genç Gelişim Dergisi*. Öz'ün Özü. Web:<http://www.gencgelisim.com/v2/content/view/296/2/> 2 Eylül 2009 tarihinde alınmıştır.

- Börekçi, A.G. (2002). *Çalışma Ortamlarında Duygusal Zekâ, Uygulamadan Bir Örnek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burnkrant, R.E. ve Page, T.J. (1984). A Modification Of The Fenigstein, Scheler, and Buss Self-Consciousness Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 48, 6.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegama Yayıncılık: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Kahveci, Ö. ve Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1998). *On The Self-regulation Of Behavior*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Creed, A. T., ve Funder, D. C. (1998). The two faces of private self consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates, *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Davis, M. H. ve Franzoi, S. L. (1999)., Self-awareness and self-consciousness., V.J. Derlega, B. A. Winstead ve W. H. Jones (Editörler). *Personality: Contemporary theory and research*. Chicago: Nelson-Hall (İkinci Baskı).
- Deniz, K. Z. (2007). Psikolojik Ölçme Aracı Uyarlama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. cilt: 40, sayı: 1, 1-16

- Doğan, S. ve Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*. Cilt: 14:1
- Ekman, P. (1992). *An Argument For Basic Emotions*. *Cognition & Emotion*. 6 (3-4), 169-200
- Ergül, O.K., Alp, H., Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (2007). Çoklu Zekâ Kuramı ve Kinestetik Zekânın Önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Cilt: 4 Sayı:2.
- Eser, E. (2004). *SYK Ölçeklerinin Kültüre Uyarlanması*. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu. Genel Sunumlar.
- Facione, P. A. (1990). *The Delphi Report. Critical Thinking: A Statement of Expert Consensus for Purposes of Educational Assessment and Instruction* Web:http://www.insightassessment.com/pdf_files/DEXadobe.PDF 10 Ocak 2008 tarihinde alınmıştır.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975), Public and private selfconsciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527
- Fenigstein, A, ve Vanable, P. A. (1992), Paranoia and self-consciousness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129–138.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal Zekâ* (Çev: Banu Seçkin Yüksel) 11. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları,
- Graham, S., Wedman, J. F., ve Garvin-Kester, B. (1994). Manager coaching skills: What makes a good coach? *Performance Improvement Quarterly*, 7 (2), 81-94.

- Grant, A.M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The Self-Reflection And Insight Scale: A New Measure Of Private Self-Consciousness. *Social Behavior And Personality*.30(8), 821-836.
- Grant, A. M. (2003). The Impact Of Life Coaching On Goal Attainment, Metacognition And Mental Health. *Social Behavior and Personality*. 31(3), 253-264.
- Grant, A. M. Ve Cavanagh, M. J. (2007). The Goal-focused Coaching Skills Questionnaire: Preliminary Findings. *Social Behavior And Personality*, 35 (6), 751-760
- Greenberg, L. S., ve Van Balen, R. (1998). *The Theory of Experience-Centered Therapies.*, In L. S. Greenberg, J. C. Watson, & G. Lietaer (Editörler). Handbook of Experiential Psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Hambleton, R.K. ve Patsula, L. (1999). *Increasing the Validity of Adapted Tests: Myths To Be Avoided And Guidelines For Improving Test Adaptation Practices.* Web: <http://www.testpublishers.org/journal01.htm> 19 Ocak 2009 tarihinde alınmıştır.
- Haşlaman, T. (2005). *Programlama Dersi İle İlgili Özdüzenleyici Öğrenme Stratejileri İle Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bir Yapısal Eşitlik Modeli.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Humphreys, J. (1999). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven* (Çev: Tanju Anapa). 2.Baskı, İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kelloway, K. E. (1989). *Using Lisrel for structural equation modeling: A Researcher's guide.* London: Sage.

- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. 2.Basım, Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: The Guilford Press.
- Killion, J. P. ve Todem, G. R. (1991). A Process for Personal Theory Building. *Educational Leadership*. 48 (6), 14–16.
- Konrad, S. ve Claudia, H. (2001). *Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat Duygularla Güçlenmek* (Çev: Meral Taştan). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Laing, R. D. (1969). *The Divided Self*, New York: Pantheon.
- Liptak, J. J. (2007). *Guided Self-Reflection*. Web:<http://www.guidancechannel.com/default.aspx?M=a&index=1286&cat=50> 7 mart 2008'de alınmıştır.
- London, M. (2002). *Leadership Development Path To Self-Insight and Professional Growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mansell, W. (2000). Conscious Appraisal And The Modification Of Automat Processes In Anxiety. *Behavioral And Cognitive Psychoterapy*. 28(2),99 120
- Marsh, H. W., Balla, J. R. ve McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103, 391-410.
- Mayer, D. J. ve Stevens, A. A. (1994). An Emerging Understanding of the Reflective (Meta-) Experience of Mood. *Journal of Research In Personality*. 28, 351-373.

- Messer, S. B. ve McWilliam, N. (2002). *Insight In Psychodynamic Therapy: Theory And Assessment.*, Louis G. Castonguay and Clara e. Hill (Editörler). Insight in Psychotherapy. Birinci Baskı. Washington. American Psychological Association.
- Mittal, B., Balasubramanian, S.K. (1987). Testing The Dimensionality Of The Self- Consciousness Scale. *Journal Of Personality Assessment.* 51(1), 53-68.
- Morgon, C.T. (2000). *Psikolojiye Giriş.* (Çev. H. Arıcı, O. Aydın, R. Bayraktar) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. Meteksan A.Ş.
- Nottingham, J. E. (1999). *Using Self-Reflection for Personal and Professional Development in Student Affairs.* New Directions For Student Services. No:84.
- Nunnally, R. C. ve Bernstein, I. H. (1994). Psychometric Theory. New York: McGraw-Hill Inc.
- Öner, N. (1987) Kültürlerarası Ölçek Uyarlamasında Bir Yöntembilim Modeli, *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 80-83.
- Öner, N. (1996) *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler.* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık İle Öz-bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özgüngör, S. (2006). Öz-bilinç, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Performans Odaklı Sınıf Algısı ve Not Yönelimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2006 (1) 19. Sayı.

Özmentaş, S. (2007). *Çalgı Çalışma Sürecinde Özdüzenlemeli Öğrenme İle Duyuşsal Özellikler ve Performans Düzeyi İlişkileri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Pascual-Leone, A. ve Greenberg, L. S. (2002) *Insight And Awareness In Experiential Therapy*. ., Louis G. Castonguay and Clara e. Hill (Editörler). *Insight in Psychotherapy*. Birinci Baskı. Washington. American Psychological Association

Raskin, N. J., ve Rogers, C. R. (1989). *Person-centered therapy*., R. J. Corsini ve D. Wedding (Editörler). *Current psychotherapies* (4.basım). Itasca: IL: F. E. Peacock Publishers.

Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.

Rugancı, R.N. (1995). *Private and Public Self-Consciousness Subscales Of The Fenigstein, Scheier and Buss Self-consciousness Scale: A Turkish Translation*. Web:http://www.ingentaconnect.com/content/els/01918869/1995/00000018/000_00002/art00149 Adresinden 28 Mart 2008'de alınmıştır.

Savaşır, I. (1994). Ölçek Uyarlamasındaki Sorunlar ve Bazı Çözüm Yolları, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (33), 27-32.

Schneider, K. J., ve May, R. (1995). *The psychology of existence: An integrative, clinical perspective*. New York: McGraw-Hill.

Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985), The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.

- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74
- Tabachnick B. G. and Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. (Fourth edition). MA: Allyn & Bacon, Inc.
- Talu, N. (1999). Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 15: 164-172.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin, H. (2004). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınları.
- Tosun, A., Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1): 67-80.
- Tuescher, K. D. (1998). *The Effect Of Portfolios on Self Reflection In Counseling Students*. UMI Company Dissertation Information Service. Michigan.
- Von Wright, J. (1992). Reflection on Reflection. *Learning and Instruction*. 2, 59-68
- Zimmerman B. J. (2002). Becoming Self-Regulated Learner: *An Overview. Theory Into Practice*. Bahar Sayısı. [1-8]

EKLER

EK 1

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Özgün Formu

Self-reflection and Insight Scale



Please read the following questions and circle the response that indicates the degree to which you agree or disagree with each of the statements. Try to be accurate, but work quite quickly. Do not spend too much time on any question

There Are No "Wrong" Or "Right" Answers – Only Your Own Personal Perspective
Be Sure To Answer Every Question Only Circle One Answer For Each Question

1. I don't often think about my thoughts.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
2. I am not really interested in analyzing my behaviour .	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
3. I am usually aware of my thoughts.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
4. I'm often confused about the way that I really feel about things.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
5. It is important for me to evaluate the things that I do	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
6. I usually have a very clear idea about why I've behaved in a certain way	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
7. I am very interested in examining what I think about.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
8. I rarely spend time in self-reflection.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
9. I'm often aware that I'm having a feeling, but I often don't quite know what it is.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
10. I frequently examine my feelings.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
11. My behaviour often puzzles me.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
12. It is important to me to try to understand what my feelings mean.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
13. I don't really think about why I behave in the way that I do.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
14. Thinking about my thoughts makes me more confused.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
15. I have a definite need to understand the way that my mind works.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
16. I frequently take time to reflect on my thoughts.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
17. Often I find it difficult to make sense of the way I feel about things.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
18. It is important to me to be able to understand how my thoughts arise.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
19. I often think about the way I feel about things.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6
20. I usually know why I feel the way I do.	Disagree Strongly 1	Disagree 2	Disagree Slightly 3	Agree Slightly 4	Agree 5	Agree Strongly 6

EK 2



Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Uyarlamasına İlişkin İzin Yazışmaları

Date:	Mon, 28 Apr 2008 11:20:06 -0700 (PDT)
From:	"melda yavasoglu" <melda_yavasoglu@yahoo.com>  Add to Address Book  Add Mobile Alert
Subject:	a request on SRIS
To:	anthonyg@psych.usyd.edu.au

Dear Grant,
 I'm a master student at Ankara University Faculty of Educational Sciences, Department of Measurement and Evaluation. I would like to use your "Self Reflection And Insight Scale" on my studies with your authorization.

I'm looking forward for your reply. Kind regards.

Melda YAVAŞOĞLU

From:	"Anthony Grant" <anthonyg@psych.usyd.edu.au>  Add Mobile Alert
To:	"melda yavasoglu" <melda_yavasoglu@yahoo.com>
Subject:	 RE: a request on SRIS
Date:	Tue, 29 Apr 2008 22:48:10 +1000

Dear Melda
 I am happy to give you such permission. Please find attached some papers you might find of use. Please do let me know how you study progresses.
 Best regards
 Tony Grant

EK 3**Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin Dilsel Eşdeğerlik Çalışmalarına İlişkin Uzman Görüşü Değerlendirme Formu**

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ölçme ve Değerlendirme Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans araştırma konusu olarak aşağıda maddelerini vermiş olduğum Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması üzerine çalışmaktayım.

Ölçek öncelikle özgün formdan Türkçe forma, daha sonra da oluşturulan Türkçe form ölçeğin geliştirildiği özgün dile geri çevrilmiştir. Maddelerin dilsel eşdeğerliğini kanıtlamak için ölçeğin özgün formu ile Türkçe formu her iki dile de hâkim bireylere uygulanacak ve aradaki ilişkiye bakılacaktır. Daha sonra Türkçe forma son şekli verilerek bu işlem için uygulama öncesi uzman görüşünün alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Aşğıdaki tabloda, Kendine Yansıtma ve İlgörü Ölçeği'nin çeviri ve geri çeviri süreçleri sonunda oluşan maddeler yer almaktadır. Tablodaki Özgün adlı sütunda, ölçeği oluşturan maddelerin özgün halleri yer almaktadır. Çeviri adlı sütunda her madde için "a" ve "b" olmak üzere iki seçenek yer almaktadır. Burada her madde için size en uygun gelen ifadeyi belirgin bir şekilde işaretleyebilir ya da önerileriniz varsa her maddeden sonra bırakılan boşluğa önerilerinizi yazabilirsiniz. Geri çeviri adlı sütunda ise; Çeviri adlı sütunda yer alan ifadelerin İngilizceye geri çevrilmiş halleri bulunmaktadır.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği- Self Reflection and Insight Scale

Engagement in Self-Reflection

Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
1	I don't often think about my thoughts.	a-) Düşüncelerim hakkında çok sık düşünmem. b-)Düşüncelerim üzerinde çok sık düşünmem	a-)I do not think much frequently about my thoughts. b-) I don't think too much about my thoughts
Öneri 1			
2	I rarely spend time in self-reflection.	a-)Kendimi yansıtma üzerine çok az zaman harcarım. b-)Kendi duygu, düşünce ve davranışlarımı kavramak için çok az zaman harcarım.	a-) I spend very little time on reflecting myself. b-) I spend very little time for my own feelings, thoughts and behaviours.
Öneri 2			
3	I frequently examine my feelings.	a-) Sık sık duygularımı sorgularım. b-) Sıklıkla duygularım üzerinde düşünürüm.	a-) I question my feelings frequently. b-)I frequently think over my feelings
Öneri 3			

Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
4	I don't really think about why I behave in the way what I do	a-)Gerçekten neden bu şekilde davrandığımı düşünmem. b-)Bazı durumlar karşısında neden belli bir şekilde davrandığım üzerinde gerçekten çok düşünmem.	a-)I do not think about why I act in this way. b-)I really don't think about why I behaved in a specific way in some situations.
Öneri 4			
5	I frequently take time to reflect on my thoughts.	a-) Düşüncelerimi yansıtmak genellikle zamanımı alır. b-) Bir olay karşısında ne düşündüğümü kavramak genellikle zamanımı alır.	a-) It takes time for me to reflect my thoughts. b-) Comprehending what I think about an event usually takes my time.
Öneri 5			
6	I often think about the way I feel about things.	a-) Sık sık olaylar hakkında ne hissettiğimi düşünürüm. b-) Sıklıkla olaylar hakkında ne hissettiğim üzerine düşünürüm.	a-) I often think about my feelings about incidents. b-) I often think about what I felt against events.
Öneri 6			

Need For Self Reflection			
Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
7	I am not really interested in analyzing my behavior.	a-)Davranışlarımı analiz etmekle gerçekten ilgilenmem. b-) Davranışlarımı analiz etmekle gerçekten ilgilenmem.	a-)I do not really bother analyzing my actions. b-) I am really not interested in analysing my behaviours.
Öneri 7			
8	It is important for me to evaluate the things that I do.	a-)Yaptığım şeyleri değerlendirmek benim için önemlidir. b-)Davranışlarım hakkında değerlendirme yapmak benim için önemlidir.	a-)It is important for me to evaluate the things I did. b-) Making evaluations about my behaviours is important for me.
Öneri 8			
9	I am very interested in examining what I think about.	a-) Ne düşündüğümü sorgulamaya çok zaman harcarım. b-)Düşüncelerimi sorgulamak için çok zaman harcarım.	a-) I spend very little time to question what I though. b-) I spend a lot of time for questioning my thoughts.
Öneri 9			

Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
10	It is important to me to understand what my feelings mean.	Duyularımın ne anlama geldiğini anlamak benim için önemlidir.	It is important for me to understand what my feelings mean.
Öneri 10			
11	I have a definite need to understand the way that my mind works	a-) Aklımın nasıl çalıştığını anlamaya kesinlikle ihtiyacım var. b-)Zihnimin nasıl işlediğini anlamaya kesinlikle ihtiyacım var.	a-) I definitely need how my mind works. b-)I really need to understand how my mind works.
Öneri 11			
12	It is important to me to be able to understand how my thoughts arise.	a-) Düşüncelerimin nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek benim için önemlidir. b-)Düşüncelerimin nasıl ortaya çıktığını kavrayabilmek benim için önemlidir.	a-) It is important for me understand how my thoughts arise. b-) Being able to comprehend how my thoughts develop is important for me.
Öneri 12			

Insight			
Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
13	I am usually aware of my thoughts.	a-) Genellikle düşüncelerimin farkındayım. b-) Genellikle ne düşündüğümün farkındayım.	a-) I am usually aware of my thoughts. b-) I am usually aware of what I think.
Öneri 13			
14	I'm often confused about the way that I really feel about things.	a-) Olaylar hakkında gerçekten neler hissettiğim konusunda sık sık kafam karışır. b-) Olaylar karşısında gerçekten ne hissettiğim konusunda sık sık kafam karışır.	a-) My mind confuses about what I feel about incidents frequently. b-) I am often confused about what I felt against events.
Öneri 14			
15	I usually have a very clear idea about why I've behaved in a certain way.	a-) Neden belirli bir şekilde davrandığım konusunda genellikle net bir fikrim vardır. b-) Neden belirli bir şekilde davrandığım konusunda genellikle net bir fikrim vardır.	a-) I generally have a clear idea about the reason why I behave in a definite manner. b-) I usually have a clear idea about why I behave in a specific way.
Öneri 15			

Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
16	I'm often aware that I'm having a feeling, but I often don't quite know what it is.	a-) Sık sık bir şeyler hissettiğimi fark ederim, ama genellikle ne olduğunu tam olarak bilemem. b-) Genellikle ne hissettiğimin farkında olmama rağmen ne olduğunu tam olarak bilmem. c-) Genellikle belli bir durum karşısında ne hissettiğimin farkında olmama rağmen ne olduğunu tam olarak bilmem.	a-) I note that I frequently feel something, but I cannot know what they are. b-) Although I am usually aware of what I feel I cannot know exactly what it is. c-) Although I am usually aware of what I feel in a specific situation I cannot know exactly what it is.
Öneri 16			
17	My behavior often puzzles me.	a-) Davranışlarım çoğunlukla beni şaşırtır. b-) Bazen davranışlarımla ilgili olarak kafam karışır.	a-) My behaviors surprise me generally. b-) I am confused about my behaviours sometimes.
Öneri 17			
18	Thinking about my thoughts makes me more confused.	a-) Fikirlerim hakkında düşünmek kafamı daha çok karıştırır. b-) Fikirlerim üzerinde düşünmek kafamı daha çok karıştırır.	a-) Thinking about my ideas confuses me more. b-) Thinking about my ideas makes me more confused.
Öneri 18			

Madde	Özgün	Çeviri	Geri Çeviri
19	Often I find it difficult to make sense of the way I feel about things.	a-) Olaylar hakkında ne hissettiğime anlam vermek genellikle benim için zordur. b-) Olaylar karşısında ne hissettiğimi anlamlandırmak genellikle benim için zordur.	a-) Making sense of what I felt about incidents is generally hard for me. b-) Making sense of what I feel in some events is usually hard for me.
Öneri 19			
20	I usually know why I feel the way I do.	a-) Genellikle neden bu şekilde hissettiğimi bilirim. b-) Davranış şeklime ilişkin neler hissettiğimi genellikle bilirim.	a-) I usually know why I feel like that. b-) I usually feel know what I feel about my behaviour pattern.
Öneri 20			

EK 4

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği'nin Türkçe Formu

Açıklama: Lütfen aşağıdaki soruları okuyunuz. Ölçekte yer alan her soru için o ifadeye katılma derecenizi gösteren ifadeyi daire içine alınız. Bu ölçekte doğru veya yanlış yanıt yoktur. Soruları kişisel bakış açınıza göre yanıtlayınız. Bütün soruları yanıtladığınızdan emin olunuz.

1. Düşüncelerim hakkında çok sık düşünmem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
2. Davranışlarımı incelemekle gerçekten ilgilenmem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
3. Düşüncelerimin genellikle farkındayım.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
4. Olaylar hakkında gerçekten neler hissettiğim konusunda sık sık kafam karışır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
5. Davranışlarım hakkında değerlendirme yapmak benim için önemlidir.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
6.Neden belirli bir şekilde davrandığım konusunda genellikle net bir fikrim vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
7.Ne düşündüğümü sorgulamaya çok zaman ayırıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
8.Duygu, düşünce ve davranışlarımı içsel olarak incelemeye nadiren zaman ayırıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
9. Sıklıkla belirli bir konuda bir şeyler hissettiğimi fark ederim ama genellikle bunun ne olduğunu tam olarak bilemem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
10. Duygularımı sık sık gözden geçiririm.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
11. Davranışlarım çoğunlukla beni şaşırtır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
12. Duygularımın ne anlama geldiğini anlamak benim için önemlidir.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
13.Bazı durumlarda neden bu şekilde davrandığımı düşünmem.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
14.Düşüncelerim üzerinde düşünmek kafamı daha çok karıştırır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
15.Zihnimin nasıl çalıştığını anlamaya kesinlikle ihtiyacım var.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
16.Düşüncelerim üzerine düşünmeye sık sık vakit ayırıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
17.Olaylar karşısında ne hissettiğimi anlamlandırmak genellikle benim için zordur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
18.Düşüncelerimin nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek benim için önemlidir	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
19.Sıklıkla olaylar hakkında ne hissettiğim üzerine düşünürüm.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
20.Yaptığım davranışlara ilişkin niçin bu şekilde hissettiğimi genellikle bilirim.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6