

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ'NİN
TÜRKÇEYE UYARLAMA, GEÇERLİK VE
GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

**Büşra BİRTANE DOYUM
(092005010)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

DANIŞMAN

Prof. Dr. Dilek ŞİRVANLI ÖZEN

İstanbul, 2017

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında yardım ve önerileriyle değerli katkılar sunan tez danışmanım sayın Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen'e, tez süreci boyunca bana çalışma enerjisi veren ve fikirlerini esirgemeyen değerli arkadaşım Ayşe Beyza Bıçakçı başta olmak üzere manevi destekleri ile her zaman ve her koşulda yanımda olan anneme, babama ve eşime teşekkür ederim.

Büşra BiRTANE DOYUM

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KISALTMALAR	x
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİL LİSTESİ	xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1.KENDİNİ SUSTURMA KAVRAMI.....	5
1.1.1. Kendini Susturma Şemasının Diğer Kuramlarla İlişkisi.....	8
1.1.1.1. Bağlanma Kuramı	9
1.1.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	11
1.1.1.3. Bilişsel Kuram.....	12
1.1.1.4. Benlik Kuramları.....	14
1.1.2. Cinsiyete İlişkin Araştırmalar.....	15
BÖLÜM 2. YÖNTEM	20
2.1. ÖRNEKLEM.....	21
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	21
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	21
2.2.2. Kendini Susturma Ölçeği.....	22
2.2.2.1. Alt Ölçekler.....	24
2.2.2.1.1. Dışsallaştırılmış Benlik Algısı.....	24
2.2.2.1.2. Fedakarlık.....	24
2.2.2.1.3. Kendini Susturma.....	25
2.2.2.1.4. Bölünmüş Benlik.....	25

2.2.2.2. Ölçeğin Puanlaması.....	26
2.2.2.3. Ölçeğin Psikometrik Özellikleri.....	26
2.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	27
2.2.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE).....	28
2.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	30
2.3. ÇEVİRİ.....	31
2.4. İŞLEM	32
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	34
3.1. KSÖ'nün GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI BULGULARI	34
3.1.1. Test Tekrar Test Güvenirliği	35
3.1.2. İç Tutarlılık Güvenirliği	35
3.2. KSÖ'nün GEÇERLİK ÇALIŞMASI BULGULARI	37
3.2.1. Faktör Analizi Bulguları	37
3.2.2. Yakınsak Geçerlik Bulguları.....	41
3.2.3. Ayırtedici Geçerlik Bulguları.....	42
3.1.3. Cinsiyete İlişkin Bulgular	43
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	45
4.1. GÜVENİRLİK.....	46
4.2. GEÇERLİK	48
4.3. CİNSİYETE DAYALI BULGULAR	53
4.4. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	54
BÖLÜM 5: KAYNAKÇA.....	57
EKLER	64
EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	64
EK 2: KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ	65
EK 3: KISA SEMPTOM ENVANTERİ	66
EK 4: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ	67
EK 5: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTERİ	68
EK 6: ETİK KURUL KARARI	69
ÖZGEÇMİŞ.....	70

ÖZET

KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Bu çalışmada, bireylerin romantik ilişkilerini nasıl sürdürecekları hakkında geliştirdikleri inançlarıyla birlikte bir grup davranışı beraberinde getiren, düşünce, duygu ve isteklerin yoğun şekilde bastırılmasını ve partnerinin isteklerine uyum sağlanmasını içeren kendini susturma şemasını ölçebilmek amacıyla geliştirilen Kendini Susturma Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verileri İstanbul'da yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir (180 kadın %64.2, 100 erkek %35.8). Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu, Kendini Susturma Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri (KSE), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık, madde toplam puan korelasyonu ve test-tekrar test güvenirliği ile yapı geçerliği, yakınsak geçerlik ve ayırt edici geçerlik hesaplamaları yapılmıştır. KSÖ'ye yönelik gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, ölçeğin orijinaline uygun biçimde dört faktörlü bir yapının benimsenmesinin uygun olduğunu göstermiştir. KSÖ'nün iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .86$ olarak elde edilmiş, test tekrar test bağıntısı $r = .74$ olarak

bulunmuştur. KSÖ'nün geçerlik sınaması için kullanılan diğer ölçekler olan KSE ve YIYE II alt ölçekleri ile anlamlı korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkiye'de yürütülen klinik uygulama ve araştırmalarda kullanılabilirliği açısından, kabul edilebilir düzeylerde geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kendini susturma, Kendini Susturma Ölçeği, geçerlilik, güvenilirlik

Tarih:09.05.2017

ABSTRACT

THE TURKISH ADAPTATION, VALIDITY RELIABILITY STUDY OF SILENCING THE SELF SCALE

In this study, the adaptation, validity and reliability of the Silencing the self scale (STSS) which is developed to measure the self silencing schema involving that individuals have enhanced about how to maintain their romantic relationships, along with a group of behaviors and beliefs, including suppression of thoughts, emotions and desires and correspond to the partner's wishes were executed.

The data of the study were acquired from university students who continued their education at various universities in Istanbul (180 women 64.2%, 100 men 35.8%). Participants were asked to fill out Informed Consent Form, Silencing the Self Scale (STSS), Brief Symptom Inventory (BSI), Experiences in Close Relationships-Revised II (ECR) and Rosenberg Self-Esteem Scale. Internal consistency, item total score correlation and test-retest reliability, construct validity, convergent validity and discriminant validity were calculated. The verification Factor Analysis results for the STSS indicated that it would be appropriate to adopt a four-factor structure in accordance with the original scale. The internal consistency coefficient of the STSS was obtained as $\alpha = .86$, and the test retest correlation was found to be $r = .74$. It was found that the STSS correlated significantly with the other scales used for the validity test, BSI and

ECR subscales. In accordance with the findings, it was determined that the Self-Silencing Scale was a valid and reliable evaluation tool at acceptable levels in terms of clinical practice and its usefulness in researches conducted in Turkey.

Keywords: Self silencing, self silencing scale, validity, reliability

Date: 09.05.2017



KISALTMALAR

KSÖ : Kendini Susturma Ölçeği

DBA : Dışsallaştırılmış Benlik Algısı

KSE : Kısa Semptom Envanteri

YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

AFA : Açımlayıcı Faktör Analizi

KMO : Kaiser Mayer Olkin

DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

SPSS : Statistical Package for the Social Science

Ss : Standart Sapma

X : Ortalama

Sd : Serbestlik Derecesi

TABLO LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 2.1. Örneklemin Demografik Özellikleri	20
Tablo 3.1. KSÖ'nün Toplam Puan, Alt Ölçek ve Tüm Maddelerinin Ortalama, Standart Sapma ve Güvenirlilik Katsayıları.....	36
Tablo 3.2. KSÖ Alt Ölçeklerinin Faktör Yüklenme Sonuçları	39
Tablo 3.3. KSÖ Toplam ve Alt Ölçeklerin Korelasyonuna İlişkin Bulgular	41
Tablo 3.4. KSÖ Alt Ölçekleri ile KSE ve YİYE Alt Ölçekleri ve Rosenberg BSE Arasındaki Korelasyon Katsayıları	42
Tablo 3.5. KSÖ'nün Toplam ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Ayırteci Geçerlik Sonuçları	43
Tablo 3.6. KSÖ'nün Cinsiyete Dayalı Bağımsız Örneklem t test Sonuçları.....	44

ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları38



BÖLÜM 1: GİRİŞ

İnsanı diğer canlı türlerinden ayıran en önemli özellik, sahip olduğu duygu ve düşünceleridir. Yaşamda sağlıklı ilişkiler kurabilmenin temel koşullarından birisi ise, duygu ve düşüncelerin uygun ve doğru bir şekilde dışarıya yansıtabilmesidir (Kim, 2002). Öte yandan romantik ilişkiler, bilgi ve duygu alışverişinin yoğun şekilde yaşandığı bir ilişki biçimi olarak, yaşamın çok önemli ve vazgeçilmez bir yönünü oluşturmaktadır (Collins, 2003).

Romantik ilişkilerdeki karşılıklı etkileşimin doğası, işlevleri ve sonuçları, geçmişten günümüze birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve konuyla ilgili çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Sözü edilen araştırmaların büyük bir kısmında, romantik ilişkilerde yaşanabilecek zorlukların, kişilerin ruh sağlıkları ile ilişkisi irdelenmiştir (Ali, 1998; Baker, 2002; Frayne ve Wade, 2006; Geller ve ark., 2000; Jack, 1999; Jack ve Dill, 1992; Shaver ve ark., 2005; Smolak ve Munstertieger, 2002; Soller, 2014; Thompson, 1995; Wechsler ve ark., 2006).

Bu noktada, romantik ilişkilerin bireylerin ruh sağlıkları üzerinde etkili olabileceğini belirten araştırmacılardan biri olan Jack (1991), birçok toplumda kadınlarda, erkeklere göre daha yaygın şekilde görülen ve ciddi bir ruhsal problem olan depresyonu, romantik ilişkilerde görülen “kendini susturma” kavramıyla ilişkisi bağlamında açıklamaya çalışmıştır.

Jack'e göre (1991) kendini susturma; bireylerin romantik ilişkilerini nasıl sürdürecekları hakkında geliştirdikleri inançlarıyla birlikte bir grup davranışı beraberinde getiren, özellikle düşünce ve duyguların yoğun şekilde bastırılmasını ve partnerinin isteklerine uyum sağlanmasını içeren bilişsel bir şemadır.

Bağlanma Kuramı, Bilişsel Kuram, Sosyal Öğrenme Kuramı ve Benlik Kuramlarını temel alarak geliştirdiği kendini susturma kavramında Jack (1991), kolektivist toplumlarda kadınların partnerlerine yönelik uyum sağlayıcı bağlanma davranışları geliştirdiklerini; kendini susturmanın, kadınlara biçilen cinsiyete dayalı rollerle pekiştiğini; bu şemanın, karşısındaki memnuniyetini kazanmaya çalışma, fedakarca davranışlarda bulunma ve kendini baskılama ile karakterize olduğunu ifade etmektedir (Barclay, 2004; Thompson, 1995).

Jack (1991), kendini susturma kavramını ele alırken, kadınların romantik ilişkilerindeki dinamiklerle oluşan ve depresyona yatkınlık sağlayan kendini susturmanın işleyişini dört boyutta ele almaktadır. Bunlar. (1) Kişilerin kendilerini dışsal standartlara göre değerlendirerek davranmalarını içeren *dışsallaştırılmış benlik algısı*, (2) ilişkide kalmayı korumak için kişinin kendini ikinci plana atmasını içeren *fedakarlık*, (3) çatışmayı ve ilişkinin sona ermesini engellemek için kişinin kendisini ifade etme veya eylemlerini engellenmesini içeren *kendini susturma* ve (4) dışa bağımlı ve kendi gerçekliğinden (acı ve kırgınlık deneyimlerinden) uzak bir kendilik algısını ifade eden *bölünmüş benlik*'tir (Jack ve Dill, 1992).

Kendini susturma şemasına göre, kendini susturma düzeyi yüksek olan bireyler, sosyal ve duygusal açıdan güvenliklerini koruyabilmek, sevgilisinin/eşinin kendisini terk etmesine engel olmak ve onunla bağlılığını

sürdürmek gibi birtakım nedenlerle, oldukları gibi davranabilme, kendi ihtiyaç ve gereksinimlerini fark edip ifade edebilme gibi becerilerden yoksun bir tutumu benimsemektedirler. Böylesine bir tutum, sürekli bir şekilde partnerini önceliklendirmeyi ve uyum sağlamayı içerdiği için, bir süre sonra kişinin kendi deneyim ve duygularından uzaklaşmasına, karşıdakine yönelik öfke gibi negatif duygularını bastırmasına, özsaygısının azalarak, duygusal açıdan zedelenmesine ve depresyona yatkınlığı beraberinde getirebilmektedir (Thompson, 1995).

Jack'in (1991) çalışmalarını takiben çok sayıda araştırmacı, benzer şekilde, kendini susturma eğilimi yüksek olan kadınların benlik duygularının daha ilişkisel temelde oluştuğunu, belirli tutum ve davranışları içeren bu eğilimin depresyon açısından bir yatkınlık faktörü olduğunu ifade etmiştir (Ali, 1998; Bradberry, 2006; Drew, 1996; Fernando, 2006; Kirk, 2002; Mccan, 1995; Murphy, 2003; Newman, 1998; Remen, 2000; Sanchez, 2004; Traub, 1995; Vazquez, 1998; Vidler, 2002). Daha sonraki yıllarda, cinsiyete dayalı bir değerlendirmenin ötesinde, hem kadınlar hem de erkekler için kendini susturmanın ilişkilerdeki işlevi ve yol açtığı sonuçları değerlendiren pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir (Remen ve ark.; Jack ve Ali, 2010; Peleg-Sagy ve Shaha, 2015; Norona ve ark., 2016).

Konuyla ilgili incelenen literatürde, hem kadın hem de erkekler açısından yakın ilişkilerde kendi duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmeyi engellemenin başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle ilişkisini ortaya koyan çok sayıda araştırma mevcuttur (Jack ve Dill, 1992; Thompson, 1995; Smolak ve Munstertieger, 2002; Smolak, 2002; Soller, 2014). Öte yandan, bireylerin romantik ilişkilerinde kendi istek ve düşüncelerini ifade edebilmelerinin ise

mutluluk, yaşam doyumu, fiziksel sağlık, kendine güven, psikolojik iyilik hali gibi faktörlerle ilişkisinin ortaya koyan araştırmaların var olduğu görülmektedir (Ali, 1998; Ali ve ark., 2002; Austin, 2002; Baker, 2002; Brody ve ark., 1999; Carr ve ark., 1999; Caufield ve Evenko, 2012; Cramer ve ark., 2005; Flett ve ark., 2007; Harper ve Welsh, 2007; Jack, 2003; Jack ve Dill, 1992; Remen, 2000). Bu doğrultuda, yakın ilişkilerde bireylerin etkileşim kalıplarından birisi olarak değerlendirilebilecek olan kendini susturma şemasının anlaşılabilmesinin hem bireysel hem de ilişkisel sonuçları bakımından oldukça önemli olduğu söylenebilmektedir.

İlgili literatür gözden geçirildiğinde, Türkiye’de kendini susturma kavramının yeterli bir şekilde incelendiği kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamış ve romantik ilişkilerde kendini susturma şemasını geçerli ve güvenilir bir biçimde değerlendirebilmek üzere geliştirilmiş herhangi bir ölçeğin de var olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, Jack (1991) tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin öz bildirimine dayalı olarak romantik ilişkilerde kendini susturma şemasını ölçen Kendini Susturma Ölçeği’nin (Silencing the Self Scale) geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasının ve Türkiye’de kullanılabilecek yeterli psikometrik özelliklere sahip olup olmadığının değerlendirilmesinin söz konusu gereksinimi büyük ölçüde karşılayacağı düşünülmüştür.

Anılan noktadan hareketle, bu araştırmada, konuyla alakalı güncel çalışmalara paralel şekilde, söz konusu ölçeğin üniversite öğrencisi bireylerin kendini susturma şemalarını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak işlev görüp görmediği değerlendirilmiş; ayrıca ölçeğin Dışsallaştırılmış Benlik, Fedakârlık, Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik olmak üzere farklı alt

ölçekleri açısından yapısal özellikleri incelenmiştir. Bu yönüyle gerçekleştirilen adaptasyon çalışmanın Kendini Susturma kavramı ile ilgili Türkiye’de yapılacak olan gelecek çalışmalar bakımından katkı sağlaması beklenmektedir.

Buraya kadar, gerçekleştirilen çalışmanın amacı ve öneminden kısaca söz edilmiş ve psikoloji alanına yapacağı katkılara değinilmiştir. Buradan itibaren Kendini Susturma kavramı detaylıca ele alınıp açıklanacak ve konuyla alakalı araştırmalara yer verilecektir. Ayrıca Kendini Susturma kavramı, ilişkili olduğu kuramlar bağlamında ele alınıp irdelenecek ve ilgili araştırmalardan söz edilecektir.

1.1. KENDİNİ SUSTURMA KAVRAMI

Kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri kadar, ifade edemeyip sessiz kalmaları da, sosyal ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir yönünü oluşturmaktadır. Jack (1991), “bireylerin yakın ilişkilerinde kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi engellemeleri” şeklinde tanımladığı “kendini susturma” kavramını, sessizliğin ötesine geçerek; işleyişi, işlevi ve yol açtığı sonuçlar bağlamında kavramsallaştırmıştır. Bağlanma kuramı, ilişkisel benlik kuramı, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel kuramın varsayımlarını bir araya getirerek öne sürdüğü modelinde Jack (1991), kendini susturmayı, yakın ilişkiler bağlamında depresyona yatkınlık faktörü olarak değerlendirip, ilgili bileşenlerini açıklamaya çalışmıştır. Kendini susturma kavramına göre, cinsiyetçi toplumlarda kadınların romantik ilişkiler hakkında cinsiyet temelli beklenti ve tutumlarını içeren birtakım şemaları vardır ve bu şemalar partnerlerine yönelik uyum sağlayıcı bir bağlılığı gerektiren bağlanma davranışlarını beraberinde getirmektedir (Jack, 1999). Sözü edilen bağlanma davranışları, kadınların kendi

istek ve düşüncelerinin, partnerinin istek ve düşünceleriyle çeliştiği noktada, kendilerini ikinci plana atarak, düşüncelerinin ve duygularının yoğun şekilde bastırılmasını ve partnerinin isteklerine uyum sağlayacak şekilde kendini gösteren bir dizi tutum ve davranışı içermektedir (Jack ve Dill, 1992). Romantik ilişkilerde açığa çıkan bu tutum ve davranışların kökenini açıklamaya çalışan Jack (1991), sosyal ve gelişimsel süreçte kadınlar ve erkeklerin, görünürlük ve kendilerini ifade edebilmeleri açısından yaşadıkları farklı deneyim ve öğrenmelerin rolüne dikkat çekmiştir.

Bu doğrultuda, erkeklerin gelişim sürecinde karşılaştıkları olaylara daha kişisel bir perspektiften bakarak, özgürce konuşup, davranabilmeleri konusunda desteklenmelerine rağmen; kız çocuklarının çok erken yaştan itibaren nasıl konuşmaları, nasıl davranmaları, nasıl giyinmeleri gerektiği gibi toplumsal kurallara erkek çocuklarından farklı olarak daha fazla maruz kaldıklarını belirtmektedir. Bu açıdan, kendini ifade edebilme açısından ortaya çıkan farklılığın temellerini, benlik gelişiminin farklılığına uzanan bir yaklaşımla ele almaktadır (Jack ve Ali, 2010).

Bu bağlamdaki çalışmalarını genişleten Jack (1991), klinik açıdan depresif belirtileri olan kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmalarında, kadınların bireysel benliklerinin yanı sıra, kültürel ve ahlaki değerler üzerinden olması gereken davranış ve tutumları kendilerine söyleyen, ilişkisel temelli başka bir benlik daha geliştirdiklerini ifade etmiş ve bu farklı benlik yapılarını Ben (I) ve Diğer Ben (Other Self) olarak tanımlamıştır. Diğer Ben (Other Self) olarak isimlendirilen benlik yapısının beraberinde getirdiği normların, kadınları toplumsal açıdan tarif edilen “iyi kadın” olarak davranmaya yönelttiğini, sürekli kendilerini izleyen ve

olumsuz şekilde değerlendirmelerine sebep olan içsel standartlar geliştirmelerine yol açtığını belirtmektedir. Sözü edilen standartların, kadınların ilişkilerinde kendi istek ve düşüncelerini ifade etmeyi bir kenara bırakarak, kendilerini ikincil bir konuma itmelerine sebep olduğundan bahsetmektedir (Jack, 1999). Kendini susturma modeline göre romantik ilişkiler, ilişkisel benliğin merkezine yerleştiği ve bu alanda yaşanabilecek sorunlar kişinin bireysel ve sosyal açıdan iyilik halini tehdit ettiği için, ilişkilerde ortaya çıkabilecek zararı engellemek, kendini acı ve sıkıntıdan korumak, terkedilmeyi önleyerek mevcut bağlılığı sürdürmek başlangıçta kişinin hem psikolojik iyilik hali hem de sosyal açıdan güvenliklerini korumaya yönelik stratejik bir tutum olarak kullanılsa da; bu tutum ve davranışlar gitgide bireysel benlik hissinin yok olarak, kişinin özgüveninin azalmasına, kendisini yetersiz ve değersiz olarak hissetmesine, hayatının kontrolden çıktığını düşünmesine ve sonuç olarak kişide depresyona ilişkin bir yatkınlığın oluşmasına yol açmaktadır (Remen, 2010; Thompson, 1995).

Öte yandan, kendini susturma kavramına yönelik çalışmaların başlangıcında Jack (1991), klinik açıdan depresif kadınların kendilerini susturma şemalarını cinsiyet eşitsizliği ve ilişkisel benlik algıları etrafında kavramsallaştırmış olsa da, daha sonraki yıllarda kendini susturma hakkında gerçekteştirilmiş olan çalışmalarda hem kadınlar hem de erkekler için kendini susturmanın ilişkilerdeki işlevi ve yol açtığı sonuçları değerlendiren çok sayıda araştırma literatüre kazandırılmıştır (Jack ve Ali, 2010; Remen ve ark., 2002; Swim ve ark., 2010; Ussher ve Perz, 2010). Aşağıda hem kadınlar hem de erkekler açısından, kendini susturma şemasını çeşitli kuramlar bağlamında ele alıp inceleyen çalışmalara kısaca yer verilmiştir.

1.2. KENDİNİ SUSTURMA KAVRAMININ İLGİLİ KURAMLAR AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

1.2.1. Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin (1969) bağlanma kavramı, bireylerin ait olma ve güven gereksinimleri nedeniyle yakın ilişkide oldukları kişilerle kurdukları derin duygusal bağı tanımlamakta ve yaşamın ilk yıllarında yeni doğan ile ona bakım veren kişi/kişiler arasında kurulan bağlanma ilişkisinin yaşam boyu diğer yakın ilişkilerin temellerini oluşturduğunu ifade etmektedir (Bowlby, 1988). Bağlanma kuramına göre, her insanın kendisini ve kendisi için önemli kişileri algılayış biçimine göre oluşturduğu zihinsel temsiller (benlik temsilleri) vardır ve bu temsiller, yakın ilişkilerde kişilerin kendilerinin sevebilirlik ve değerine ve başkalarının ise güvenirlilik ve ulaşılabilirliğine ilişkin beklenti ve inançlarını içeren zihinsel yapılar olarak, yakın ilişkilerdeki dinamikleri doğrudan ya da dolaylı olarak etkileme gücüne sahiptirler (Bowlby, 1988; Bretherton, 1985; Cassidy, 1988; Hazan ve Shaver, 1994; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Feeney, 2000; Collins ve ark., 2006; Kim, 2005).

Konuyla ilgili olarak, kendini susturma şemasını kavramsallaştırdığı çalışmasında Jack (1991), romantik ilişkilerde ilişkinin güvenliğini korumak üzere, sürekli bir biçimde karşıdakine yönelme ve onun isteklerini önceliklendirerek onu memnun etme çabasını içeren kendini susturma şemasını “feminen bağlanma davranışları” olarak tanımlamaktadır. Jack (1991), kendilerini susturma eğilimi yüksek olan kadınların kendini hakkında olumsuz, partnerleri hakkında olumlu değerlendirmeleri içeren ve ilişkide olduğu kişilere karşı yoğun

bir bağılığa sebep olan bir benlik modeline sahip olduklarını belirtmektedir. Bu açıdan kendini susturma şemasını, sadece toplumsal olarak belirlenmiş cinsiyet rollerinin ötesinde, kadınların zihinlerinde geliştirdikleri “iyi kadın” temsiline uymayan tutum ve davranışlarının, partnerinin onu terketmesi ile sonuçlanacağını ve duygusal iyilik halinin bozulacağını düşünmelerine yol açan kaygılı bağlanma stili ile ilgili olabileceğini ifade etmektedir.

Bu bağlamda kendini susturma şemasını, terkedilme, reddedilme, yalnız kalma ya da çatışma gibi kişilerarası risklerden uzak tutan bir baş etme yolu olarak değerlendirmenin mümkün olduğunu belirtmektedir (Duarte ve Thompson, 1999). İlerleyen yıllarda bağlanma stillerinin, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini susturma motivasyonlarını, sadece kadınlar açısından değil, kadın ve erkek katılımcılar açısından değerlendiren çalışmalar gerçekleştirilmiş ve bu çalışmaların birçoğunda kaygılı ve/veya kaçınmacı bağlanmanın kendini susturma şeması ile ilişkisi ortaya konulmuştur (Culp, 1998; Dixon ve ark., 2011; Downing, 2008; Galvin ve Gillespie, 1998; Zoellner, 1999).

Konuyla ilgili olarak Remen ve ark., (2002), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kendini susturma şeması ve bağlanma stillerinin ilişkisini incelemiş ve araştırma sonucu olarak; kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan erkek katılımcıların kendilerini susturma düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu; ancak benzer bir ilişkinin kadın katılımcılar açısından söz konusu olmadığını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada Zois ve ark., (2013), kendini susturma şemasının hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkili olduğunu; diğer taraftan partnerleriyle ilgilenmenin bir göstergesi olarak fedakarlığı benimseyen kadın katılımcıların (fedakarlık alt

ölçeği puanları daha yüksek olanların), kaygılı bağlanma biçimine sahip olduklarını ifade etmektedirler.

Bilinmektedir ki çocuklukta geliştirilen kaçınmacı bağlanma stili, cezalandırıcı ya da soğuk ebeveynler karşısında, bireylerin olumlu benlik imgelerini koruyabilmeleri adına diğer kişilerle aralarına mesafe koymaları ve ilişkilerinde kendilerini açmanın ötesinde, potansiyel bir zararı önleyebilmek ve bağlanma sisteminin etkinliğini azaltmak için çeşitli savunma yöntemleri kullanmaları ile karakterizedir (Lopez, 2001; Caufield ve Evenko, 2012). Konuyla ilgili araştırmalarda, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, strese yol açabilecek duyguları engelleme konusunda bir eğilimleri olduğu için, partnerleri ile yaşanan bir problemin çözümüne yönelik yapıcı bir etkileşim kurmak yerine dikkatlerini çatışmadan uzaklaştırmaya çalışacaklarını ifade eden araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır (Mikulincer ve Nachshon, 1991). Ayrıca, bu kişilerin negatif duygularını ve bazı ihtiyaçlarını baskılamayı içeren duygu düzenleme stratejileri kullandıkları, kendilerini yeterince açmadan yüzeysel ilişki kurduklarından, böylece ilişkilerinde çatışma ve yaralanma potansiyellerini azaltmaya çalıştıklarını ifade eden araştırmalar söz konusudur (Fraley ve ark., 1998).

Bu bağlamda, Young (2006) kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin yakın ilişkilerden elde edebilecekleri destek, ilgi, şefkat gibi temel gereksinimlerini bir kenara bırakarak, kararlı bir bağımsızlığı tercih etmeleri ve gerçek duygu ve ihtiyaçlarını ortaya koymalarının ötesinde, ilişkilerde kendini açmanın doğuracağı samimiyeti en aza indirgeyebilmek amacıyla kendini susturma şemasını kullanabileceklerini ifade etmektedir. Psikolojik açıdan acı

çekme veya diğerleri tarafından reddedilme endişesini taşıyan bu bireyler için kendini susturmanın, gerçek benliğin ortaya konulmasını engelleyen ve kişiyi istenmeyen kişilerarası deneyimlere karşı koruyan bir baş etme mekanizması olarak işlev görebileceğinden bahsetmektedir. Bu açıdan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilerini susturma motivasyon ve nedenlerinin birbirinden farklı olabileceğini belirtmektedir.

1.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, sosyal bağlam, kültür, cinsiyet rolleri ve değerler gibi faktörlerin bireylerin benliklerinin oluşumunda ve kişilerarası ilişki süreçleri üzerinde belirleyici rolünün altını çizmektedir (Bem, 1981; Kohlberg, 1966; Mahalik, 2000). Bu kuramda öne sürülen görüşlerden hareketle kendini susturmayı ele alıp açıklayan Jack (1991), özellikle cinsiyetçi toplumlarda bireylerin kim oldukları ve ilişkilerinde neleri, nasıl yapabileceklerinin kültürel normlarla belirlendiğini, kadınlar ve erkeklerin romantik ilişkiler hakkında farklı öğrenme süreçlerinden geçtiğini ifade etmektedir. Cinsiyetçi toplumlar açısından bakıldığında, kadınlara ilişkilerinde sevimli, kibar, anlayışlı olmaları ve bencil olmamaları gerekliliğinin öğretildiği; erkeklerin ise bağımsız, rekabetçi, özgür ve yeterli olmaları konusunda teşvik edildiği bilinen bir gerçekliktir.

Bu bağlamda, kadınların nasıl davranırlarsa partnerleri tarafından daha çok sevileceklerini ve/veya sevilmeceklerini veya karşılardakini nasıl memnun edeceklerini çok erken yaşlardan itibaren öğrendiklerini belirtilmektedir. Bu açıdan belirlenmiş cinsiyet rollerinin ve bu rollerle şekillenen tutum ve davranışların, özellikle kadınlarda kendilerini susturma şemasının gelişimindeki

rolünün altını çizilmektedir (Gilligan, 1993). Bu açıdan, kadınların romantik ilişkilerinde yakın ve doyum sağlayıcı bağlar geliştirmek yerine, kendi his ve deneyimlerinden uzaklaşarak -hatta bir süre sonra zaten onların yeterince önemli olmadığına karar vererek- partnerlerinin deneyimleri üzerinden ilişkilerini kurmalarını sözü edilen sosyal öğrenme sürecinin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (Gratch ve ark., 1995). Bu bağlamda, duygu ve düşünceleri ifade etmenin olumsuz sonuçları ile doğrudan ya da dolaylı olarak karşılaşan bireylerin, olası bir zarardan korunmak veya partneri ile olan uyumun bozulmasını engellemek amacıyla kendi ihtiyaçlarını arka plana atarak, kendilerini susturmayı öğrenebildiklerini ve kendi içsel kaynaklarını yeterince kullanmayarak, tutum ve davranışlarının daha çok dıştan yönlendirilmesine izin verebildiklerini belirtilmektedir (Jack ve Ali, 2010).

1.2.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşımın öncülerinden Beck (1967), psikolojik sorunların temelinde, bilişsel süreç nedeniyle birey tarafından çarpıtılmış ve gerçeğe uygun olamayacak bir şekilde yorumlanmış olan düşüncelerin yattığını belirtmektedir. Benzer şekilde romantik ilişkilerde kendini susturma kavramını ele alırken Jack (1991), bireylerin ilişkilerinde mevcut bağlılıklarını koruma ve çatışmadan korunma yolu olarak öğrendikleri kendini susturma yönündeki stratejik tutumun, kişilerin kendi içsel kaynaklarına yönelik çarpıtılmış düşüncelerinden beslendiğini belirtmektedir. Söz konusu inanç ve düşünceler, kişilerin kendilerini negatif şekilde değerlendirmelerine, acı, öfke gibi olumsuz duygularını bastırmalarına, kültürel olarak tanımlanmış “iyi kadın” rolüne dayanan şekilde kendini

değerlendirmelerine ve kendi yönelimli eylemlerini engellemelerine yol açmaktadır. Bu bağlamda kendini susturmayı, bilişsel bir şema olarak değerlendiren Jack (1991), romantik ilişkilerde “Duygularımı söylersem, partnerim beni terk eder”, “Çatışmaya yol açmaması için duygularımı gizlemem en iyi yoldur” türünden yerleşik düşüncelerin uzun vadede bireylerin duyguları ve benlikleri üzerindeki zarar verici etkisinden söz etmektedir (Jack ve Dill, 1992; Thompson, 1995).

Jack’e (1991) göre; kendini susturma eğilimi yüksek olan bireyler, yukarıda söz edildiği gibi işlevsel olmayan düşünceler ve bu bağlamdaki davranışlar ile beraber, kontrolü daha çok partnerlerine devrederek, eylemlerini partnerlerinin his ve düşüncelerine göre şekillendirmekte ve kendilerini ikinci plana atmaktadırlar. İlişkilerde benimsenen bu tutum ve davranışlar ise, kişilerin benlik algılarına zarar vererek, özsaygılarının azalmasına ve başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır. Bilişsel kuramda da benzer şekilde, ruhsal problemler söz konusu olduğunda duygulanımın ötesinde bilişlerin ve bunlara bağlı davranışların duygu durum ve motivasyon üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Beck, 1967; Nolen- Hoeksema, 1991). Bu açıdan, Jack’in (1991) yaygın bir ruhsal problem olarak görülen depresyonun nedenlerini anlamaya dönük yaptığı çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkan kendini susturma kavramının, sosyal ve bilişsel bir çerçeve içerisinde ele alındığı söylenebilmektedir (Ali ve Jack, 2010).

1.2.5. Benlik Kuramları

Benlik yapıları, bireylerin kendilerini ve dış dünyayı nasıl algıladığını belirleyen algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlamaktadır (Markus ve Kitayama, 2003). Jack (1991), kendini susturma şemasını kavramsallaştırırken, bireylerin sahip oldukları benlik yapılarının önemini vurgulamış ve Ben (I) ve Diğer Ben (Other Self) olarak bireysel ve ilişkisel benlik olmak üzere iki farklı benlik yapısından bahsetmiştir. Diğer Ben (Other Self) olarak tarif edilen benlik yapısının beraberinde getirdiği tutum ve davranışların, bireylerin sürekli kendilerini izlemelerine ve kişilerarası ilişkilerde olumsuz şekilde değerlendirmelerine sebep olan içsel standartlar geliştirmelerine yol açtığını belirtmiştir. İlişkisel benlik kuramlarında da söz edildiği gibi, bireyler etkileşimde bulunduğu kişilerin, kendilerini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğine bağlı olarak benliklerini oluşturup, dışa bağlı ve ilişkisel bir kendilik geliştirebilmektedirler (Cooley, 1968; Markus ve Kitayama, 2003).

Bu bağlamda Jack (2003), ilişkilerdeki bağlılığının sürdürülmesine hizmet eden şekilde gelişen kendini susturmayı kavramsallaştırırken, Dışsallaştırılmış Benlik ve Bölünmüş Benlik olmak üzere iki farklı benlik yapısından söz etmiştir. Bu modele göre; dışsallaştırılmış benlik, bireylerin kendilerini diğer insanlar tarafından belirlenmiş olan standartlara dayalı olarak değerlendirme ve yargılama eğilimlerini içermektedir. Bölünmüş benlik ise bireylerin kendileri için önemli olan diğer kişilerle ilişki içerisindeyken duygu ve düşüncelerini baskılamaları sonucu doğan, bireyin gerçek benliği ve sahte benliği arasındaki uyumsuzluğun yarattığı tutum ve davranışları tanımlamaktadır. Kültürel açıdan belirlenmiş normları içeren ve kişinin kendilik algısının dışa bağlı olarak şekillenmesine yol

açan bu benlik yapılarının, ilişkilerde kişilerin kendileri olmalarını engellediğini ve bir süre sonra özsaygılarının bu süreçten olumsuz yönde etkilenecek, bireyin depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik problemlere yatkın hale gelmesine olanak sağladığını ifade etmektedir (Jack ve Ali, 2010).

Buraya kadar kendini susturma kavramı, Bağlanma kuramı, Bilişsel kuram, Sosyal öğrenme kuramı ve Benlik kuramları açısından ele alınıp irdelenmiş ve ilgili araştırmalardan kısaca söz edilmiştir. Buradan itibaren anılan kavram, literatürde yer aldığı gibi cinsiyet bağlamında incelenecektir.

1.3. Cinsiyete İlişkin Araştırmalar

Toplumsal cinsiyet açısından kendini susturma, kadın ve erkeklere verilen rol ve beklentilerin ayrımını ifade eden bir kavramdır. Jack (1991) başlangıçta ataerkil toplumlarda kadın ve erkeklerin sosyalleşme sürecinde ortaya çıkan ve eşit olmayan dinamiklerin, romantik ilişkiler ve benlik süreçleri açısından olumsuz sonuçlarını vurgulamış ve kendini susturmayı bu bağlamda kavramsallaştırmıştır.

Ardından konuyla ilgilenen çok sayıda araştırmacı, sadece kadınlar açısından değil, erkekler açısından da toplumsal cinsiyet rollerinin, ilişkilerde kendini ifade etmeyi engelleyen tutum ve davranışların benimsenmesine yol açabileceğini ortaya koymuştur (Cramer ve Thoms, 2003; Page ve ark., 1996; Thompson ve ark., 2001; Harper ve ark., 2006; Ussher ve Perz, 2010).

İncelenen literatürde, kendini susturma kavramı ile ilgili cinsiyete dayalı olarak gerçekleştirilen araştırmalarda, birbirinden son derece farklı bulguların mevcut olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili bazı araştırmalardan elde edilen

sonuçlar, kadınlar ve erkeklerin kendilerini susturma düzeylerinin farklılaşmadığını (Duarte ve Thompson, 1999; Smolak ve Munstertieger, 2002; Gratch ve ark., 1995; Smolak, 2010); bazı sonuçlar ise kadınlarla erkeklerin kendilerini susturma düzeylerinin farklılaştığını, hatta beklenenin aksine erkeklerin romantik ilişkilerinde kendilerini susturma eğiliminin kadınlardan da yüksek olduğunu (Cramer ve Thoms, 2003; Page ve ark., 1996; Thompson ve ark., 2001; Harper ve ark., 2006; Ussher ve Perz, 2010) ortaya koymaktadır.

Ortaya çıkan bu çelişki, konuyla ilgilenen bazı araştırmacılar tarafından ele alınmış, teorik ve ampirik bulgular arasındaki farklılaşma, kadınlar ve erkekler açısından farklı duygusal sonuçları bağlamında ve kendini susturmanın etiyolojik ve motivasyonel sebeplerinin farklılığı ile açıklanmıştır. İncelenen literatürde erkeklerin kendilerini susturma düzeyleri açısından ortaya çıkan sonuçların, cesaret, rekabet, agresyona yatkın özellikleri kapsayan maskülenite ile açıklandığı, erkeklerin gelişim süreçlerinde duyguları ifade etmeye olanak tanımayan yetiştirme tarzının bu sonuçlar üzerinde belirleyici olabileceğini ifade eden araştırmalar mevcuttur (Jack ve Ali, 2010; Page ve ark., 1996; Smolak, 2010; Thompson, 1995).

Diğer yandan kadınların kendini susturmaları ve bu yolla açığa çıkan psikolojik problemler açısından yapılan incelemelerde, kadınların kişilerarası strese duyarlılıklarının yüksek oluşu ve olumsuz duyguları bastırmaları açısından yatkınlıklarını ortaya koyan araştırmalar, kendini susturmanın sonuçlarının farklılığını ortaya koymaktadır (Morrison ve Sheahan, 2009). Konuyla ilgili olarak Besser ve ark. (2010), kadınlar ve erkeklerin kendilerini susturma düzeyleri açısından niceliksel bir farklılık bulunmadığını, ancak söz konusu farklılığın

niteliksel boyutta olduğunu ve her iki cinsiyetin kendilerini susturma süreçlerinin farklı süreç ve sonuçları olduğunu belirtmektedir. Kadınların kendilerini susturmalarının, daha çok sosyal durumları ile ilişkili ve kadın olarak kendisinden hangi davranışların beklendiğine yönelik inanç ve beklentileri yansıtan bir süreç olduğunu, ancak erkekler açısından duyguların tanınması ve ifade edilmesini içeren sosyokültürel dinamiklerle açıklanabileceğini ifade etmektedir (Jack ve Ali, 2010, 2011; Smolak, 2010).

Konuyla ilgili bir diğer çalışmada Duarte ve Thompson (1999), Kendini Susturma Ölçeği'nin faktör yapısını cinsiyete dayalı olarak değerlendirmişler ve araştırma sonucu olarak; kendini susturmanın erkeklerde de kadınlarla eşit şekilde görüldüğünü, hem kadınlar hem de erkekler için depresyon ve kendini susturma düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu, ancak kadınlar için kendini susturmanın erkeklerden daha fazla negatif sonuca neden olduğunu belirtmişlerdir.

Bir diğer çalışmada Zois ve ark., (2013), 140'ı kadın ve 102'si erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında, kendini susturma ölçeğinin alt ölçeklerini cinsiyete dayalı olarak değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda, Kendini Susturma Ölçeği'nin (KSÖ) kendi duygu ve davranışlarına yön verme açısından dışsal standartlara daha fazla yönelmeyi içeren Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçek puanlarının, kadın katılımcılar açısından erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmış ve bu açıdan, kadın katılımcıların benlik algılarının erkek katılımcılara göre daha dışsal temellere dayandığını söyleyebilmenin mümkün olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise; Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik alt ölçeklerinde yüksek puan

almış olan hem kadın hem de erkek katılımcıların sonuçlarının benzer olduğu, kadınlar ve erkeklerin kendilerini susturma motivasyonlarının ve yarattığı negatif duygular (öfke, acı, depresyon) ile kaçınma hakkındaki sonuçlarının (bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı) farklılaşabileceği, özetle kadın ve erkeklerin kendilerini susturma şemasını farklı nedenlerle kullanıyor olabilecekleridir.

Buraya kadar özetlenen araştırma bulguları ışığında, kişilerarası ilişkilerde her iki cinsiyet için de kendini susturma şemasının ortaya çıkabildiği (Duarte ve Thompson, 1999; Smolak ve Munstertieger, 2002; Gratch ve ark., 1995; Smolak, 2010), hem kadınlar hem de erkekler açısından kendini susturmanın başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğu (Page ve ark., 1996; Cramer ve ark., 2005; Flett ve ark., 2007; Harper ve Welsh, 2007; Lutz-Zois ve ark., 2013; Smolak ve Munstertieger, 2002; Remen, 2000); ancak kendini susturmanın etki ve sonuçları bakımından kadınlar ve erkekler açısından farklılaşabildiğini söyleyebilmek mümkündür (Remen ve ark., 2002; Jack ve Ali, 2010; Smolak, 2010; Thompson, 1995; Zois ve ark., 2013; Morrison ve Sheahan, 2009; Frost ve ark., 2015; Smolak ve Munstertieger, 2002). Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinin, hem kadınların hem de erkeklerin ruh sağlıkları açısından önemini ortaya koyan bu çalışmalar, kendini susturmanın son derece karmaşık doğasının anlaşılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır (Lutz-Zois ve ark., 2013).

Bu bağlamda, Türkiye’de kültürel özellikler ve değişen toplumsal dinamiklere bağlı olarak farklılaşan cinsiyet rolleri açısından kendini susturmanın sebep ve sonuçlarının değerlendirilmesi son derece önemli görünmektedir. Bu yönüyle gerçekleştirilen çalışmanın, hem kadın hem de erkek üniversite

öğrencileri örnekleminde söz konusu ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi açısından, konuyla alakalı yapılacak araştırmaların önünü açacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Buraya kadar, romantik ilişkilerde ilişkinin sürdürülmesine yönelik bazı inançlarla beraber birtakım davranışları beraberinde getiren, özellikle düşünce ve duygularının yoğun şekilde bastırılmasını ve partnerinin istek ve kabullerine uyum sağlayacak türde bir boyun eğici tutumun benimsenmesini içeren bir süreç olarak ifade edilen kendini susturma şemasının ortaya çıkışı, yakın ilişkilerdeki işlevleri, çeşitli kuramlarla ilişkisi ve farklı cinsiyetler bağlamında bireysel ve ilişkiyel açıdan yol açtığı sonuçlarından kısaca bahsedilmiştir.

Ülkemizdeki durum gözden geçirildiğinde, bireylerin romantik ilişkilerinde çeşitli süreç ve dinamikleri değerlendiren farklı ölçekler olmakla birlikte, özel olarak kendini susturma şemasını değerlendirmede kullanılan herhangi bir ölçek bulunmamaktadır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmanın amacı kendini susturma şemasının ölçülmesine yönelik, Kendini Susturma Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde psikometrik özelliklerini geçerlik ve güvenirlik başlıkları altında değerlendirmektir.

2. BÖLÜM YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Bu araştırmaya 2016-2017 öğrenim döneminde, İstanbul'da yer alan çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden toplam 280 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 180'i (% 64.2) kadın ve 100'ü (% 35.8) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-39 ve yaş ortalamaları 21.03'tür. (Ss:2.44). Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak çalışmaya dahil edilmişlerdir. Örneklemenin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1: Örneklemenin Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	180	64.2
Erkek	100	35.8
Toplam	280	100

Yaş Aralığı	N	%
18-24	267	95
25-31	10	3.8
32-38	2	0.8
39 yaş ve üzeri	1	0.4
Toplam	280	100

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Gerçekleştirilen çalışmada, Kendini Susturma Ölçeği başta olmak üzere, orijinal çalışmada kullanılan geçerlik ölçütleri dikkate alınarak, ilgili olduğu belirlenen ölçekler kullanılmıştır.

2.2.1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Çalışmada, katılımcıların yaş ve cinsiyet bilgilerini içeren Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.2. KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ

Kendini Susturma Ölçeği, bireylerin hetoreseksüel romantik ilişkilerinde, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi engellemelerini içeren suskunluk düzeylerinin derecesini değerlendirmek amacıyla Jack (1991) tarafından geliştirilmiş olan 31 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Jack ve Dill (1992) Kendini Susturma Ölçeği'nin faktör analizini yaptıkları çalışmalarında, ölçeğin dört faktörlü bir yapıda olduğunu ve bu doğrultuda faktörlerin Dışsallaştırılmış Benlik Algısı (6 madde), Fedakarlık (9 madde), Kendini Susturma (9 madde) ve Bölünmüş Benlik (7 madde) olduğunu belirlemişlerdir. Ölçeğin yönergesi ile örnek maddeleri Ek 2'de sunulmuştur.

Jack (1991; 1999; 2003), ölçek maddelerini geliştirmede, klinik açıdan depresif olarak tanımlanan 12 kadın katılımcı ile gerçekleştirdiği boylamsal çalışmalarından yola çıkmıştır. Sözü edilen boylamsal çalışmada kadınlar, romantik partnerleri ile kendi duygu, düşünce ve eylemleri çeliştiğinde, kendilerini nasıl susturduklarını; utanç, kızgınlık ve umutsuzluk gibi negatif

duygularını hangi nedenlerle bastırdıklarını anlatmışlardır. Jack'in (1991) KSÖ'nün madde içeriklerini belirlediği çalışmaları bu görüşmelerden elde edilen verilere dayanmaktadır.

Daha sonra Jack ve Dill (1992), yukarıda belirtilen dört alt ölçeğin, depresif kadınlar tarafından kullanılan ilişkisel şemalar olduklarını belirtmiş; KSÖ'nün kendini susturmanın merkezinde bulunan ilişkisel şemaları ölçtüğünü ve her biri birbiriyle ilişkili olan genel bir yapının farklı bileşenleri olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu çalışmada da gerçekleştirilen görüşmeler yoluyla belirlenen 31 ölçek maddesi, ölçek maddelerinin geçerliğini ve anlaşılabilirliğini değerlendirmek üzere gönüllü olan 9 klinik psikolog tarafından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerin ardından, Western Washington Üniversitesi'nin psikolojik danışma birimine başvuran ve depresyon tanısı alan kadın katılımcılara anlaşılabilirlik ve geçerliliğin ön çalışması olarak uygulama yapılmış ve katılımcılardan alınan geribildirimlere dayalı olarak ölçekte herhangi bir değişiklik yapılmadan kullanılmasına karar verilmiştir. Sonraki yıllarda ölçeğin faktör yapısını, hem kadın hem de erkek katılımcılar açısından değerlendiren ve geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak her iki cinsiyet için de kullanılabileceğini belirten farklı araştırmalar da yapılmıştır (Stevens ve Galvin, 1995; Duarte ve Thompson, 1999).

Ülkemizdeki durum gözden geçirildiğinde, hem kadın hem de erkek katılımcılar açısından ölçeğin geçerli ve güvenilir bir formunun bulunmadığı; ancak ölçeğin orijinal formundan yola çıkarak, Türkçe'ye uyarlama çalışmalarının ilk olarak Kurtiş (2010) tarafından gerçekleştirildiği görülmüştür. Söz konusu çalışmada Kurtiş (2010), Koç Üniversitesi'nde lisans öğrencisi olan çift dilli 12

kadın katılımcıya 8 hafta arayla ölçeğin Türkçe ve İngilizce versiyonunu uygulamış ve KSÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu belirlemiştir. Gerçekleştirilen bu çalışma için, Kurtiş'in de önerileri doğrultusunda, yalnızca kadınlarla yürütülmüş olması ve bazı maddelerin anlaşılmaması sebebiyle revizyona ihtiyaç duyulmuş ve bu çalışma kapsamında yeniden Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir.

Ülkemizde kendini susturma şemasını ölçümlemeye dair çalışmalardan bir diğeri ise Göncü ve Sümer (2011) tarafından Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Saygısının Tutarsızlığı ve İlişkisel Sonuçları'nı inceledikleri çalışmaları bağlamında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada KSÖ'nün 9 maddeden oluşan Kendini Susturma alt ölçeğini dikkate alarak ölçeğin güvenilirliği ve geçerliği değerlendirilmiştir.

Araştırma sonuçları, ölçeğin iç tutarlılığının tatmin edici olduğunu göstermektedir ($\alpha=.85$). Ayrıca gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları, bu alt ölçekte yer alan 5 maddenin romantik partnere yönelik kendini susturma davranışlarını temsil ettiğini ve birinci faktör olarak kabul edilebileceğini, diğer 4 maddenin ise genel olarak yakın ilişkilerle alakalı kendini susturma davranışları olduğu ve ikinci bir faktör olarak tespit edildiği rapor edilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına dayanarak, ölçek maddelerinin büyük oranda birinci faktöre yüklediği ve birinci faktörün varyansın % 46.52'sini açıkladığı belirtilmiştir.

2.2.2.1. Alt Ölçekler

Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ); Dışsallaştırılmış Benlik Algısı, Fedakarlık, Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu 4 alt ölçeğin kendini susturmanın fenomenolojik ve davranışsal yönünü yansıttığı düşünülmektedir. Alt ölçekler ve onları meydana getiren ölçek maddeleri şu şekildedir:

2.2.2.1.1. Dışsallaştırılmış Benlik Algısı

Bu alt ölçek bireyin kendisini diğer insanlar tarafından belirlenmiş olan standartlara dayalı olarak değerlendirme ve yargılama eğilimi ile ilgili maddeleri kapsamaktadır. 6 ölçek maddesini içermektedir. 6, 7, 23, 27, 28 ve 31 numaralı maddeler bu alt ölçek kapsamındadır. Örneğin; ölçeğin 6. maddesi “Diğer insanlar beni nasıl görüyorsa ben de kendimi öyle görme eğilimindeyim” ve 31. maddesi “*Kendime koyduğum standartları hiçbir zaman karşılayamayacağım gibi geliyor*” şeklindedir. Bu açıdan örnek maddelerde belirtildiği gibi, bu alt ölçeğin cinsiyet ya da kültürel değerlere dayalı olarak belirlenmiş standartlara göre kişilerin kendilerini yargılama derecelerini ölçtüğü varsayılmaktadır.

2.2.2.1.2. Fedakarlık

Bu alt ölçek, kişinin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyarak, ilişkilerin güvenceye alma hakkındaki eğilimlerine ilişkin maddeleri kapsamaktadır. 8 ölçek maddesini içermektedir. 1, 3, 4, 9, 10, 12, 22 ve 29 numaralı maddeler bu alt ölçek kapsamındadır. Örneğin, bir katılımcı, “*Kendi ihtiyaçlarımı sevdiğilerimin ihtiyaçları kadar önemli saymak bencilliktir*” şeklinde olan 4. maddeyi güçlü şekilde destekliyorsa, bu kişinin sahip olduğu bu inancın,

ilişkilerdeki ihtiyaçların hiyerarşisine ilişkin görüşünü belirlediği söylenebilir. Yani kişinin ihtiyaçları ilişki kurduğu kişinin ihtiyaçları ile çeliştiği zaman, kendi isteklerinden vazgeçip vazgeçmeme eğilimi göstermesini ve buna yönelik hangi davranışı seçeceği ile ilişkilidir.

2.2.2.1.3. Kendini Susturma

Bireylerin kendilerini ifade etmeyi engellemelerini ve romantik ilişkilerinde olası bir anlaşmazlık, çatışma, intikam ya da kayıp gibi negatif durumları yaşamaktan kaçınmak ve ilişkilerindeki güveni korumak amaçlı kendilerini ifade etmeyi bastırma eğilimlerini değerlendirmeyi içeren bir alt ölçektir. 8. maddede *“Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ve duyguları benimkilerle ters düştüğünde, kendi ihtiyaç ve duygularımı her zaman açıkça ifade ederim”* ve 30. maddede *“Yakın ilişkilerimde sorun yaratmaması için, duygularımı bastırmaya çalışırım”* ifadesinde olduğu gibi, ölçek maddeleri kendini susturmanın hem davranışsal hem de fenomenolojik yönlerini ölçmektedir. Bu alt ölçek 9 maddeden oluşmaktadır ve 2, 8, 14, 15, 18, 20, 24, 26, 30 numaraları maddeleri kapsamaktadır.

2.2.2.1.4. Bölünmüş Benlik

Kişinin kendisi için önemli bir yakın ilişki içindeyken, kendi duygu ve düşüncelerini saklayıp bastırmasından doğan, gerçek benliği ve geliştirdiği sahte benlik duygusu arasındaki uyumsuzluğun yarattığı tutum ve davranışları değerlendirmeyi içeren bir ölçektir. Örneğin; *“Dışardan bakıldığında genellikle mutlu görünürüm ama kendimi içten kızgın ve isyankâr hissederim”* şeklinde olan 16. maddesi bu kapsamda değerlendirilmektedir. Bu maddede olduğu gibi kişinin

istekleri partnerinin istekleri ile uyuşmadığında, onun isteklerine uyma eğilimi söz konusudur. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmakta ve 5, 13, 16, 17, 19, 21 ve 25 numaralı maddeleri kapsamaktadır.

2.2.2.2. Ölçek Puanları

Jack (1991) tarafından geliştirilmiş bu ölçekte yer alan “*Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ve duyguları benimkilerle ters düştüğünde, kendi ihtiyaç ve duygularımı her zaman açıkça ifade ederim*” şeklindeki her bir madde, 5’li likert tipi bir değerlendirmeyle yanıtlanmaktadır, 1: hiç katılmıyorum – 5: tamamen katılıyorum olmak üzere katılımcılardan, romantik ilişkilerdeki etkileşimlerinde söz konusu olan tutum ve davranışları içeren ölçek maddelerini derecelendirerek işaretlenmeleri istenmektedir.

Jack (1991) gerçekleştirdiği bu çalışmada, bu üç kadın grubundan elde edilen ölçek toplam puanı ve alt ölçekler için hesaplanan puan ortalamalarını kendini susturma düzeyi için kesim noktası olarak kabul etmiştir. 31 maddeden oluşan ölçek maddelerini değerlendirirken, 1, 8, 11, 15 ve 21. maddelerin ters kodlanması gerekmektedir. Sonuç olarak, KSÖ’den alınabilecek en yüksek toplam puan en 155 ve en düşük toplam puan ise 31 olarak belirlenmiştir. KSÖ’den alınan yüksek puanlar yüksek puanlar, geleneksel açıdan toplumsal olarak belirlenmiş beklentileri karşılamaktadır.

2.2.2.3. Ölçeğin Psikometrik Özellikleri

Jack ve Dill (1992), ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek üzere yaptıkları değerlendirmede üç grup kadın katılımcıya yer vermişlerdir. Bu gruplardan ilki üniversite öğrencileri olan kadınlar (N=63), ikincisi sığınma evinde kalan mağdur

edilmiş kadınlar (N=140) ve hamileliğinde kokain türü madde kullanmış annelerden (N=270) oluşmuştur. Gerçekleştirilen analizde ölçeğin iç tutarlılığının (alpha) .86 ile .96 arasında değiştiği saptanmıştır. Alt ölçekler açısından bakıldığında, fedakarlık alt ölçeği dışındaki diğer üç alt ölçek açısından da iç tutarlılığın kabul edilebilir ölçüde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinin toplam madde korelasyonu da kabul edilebilir değerlerdedir (.77 ile -.01). Test-tekrar test güvenilirliği; birinci grup için .88, ikinci grup için .89 ve üçüncü grup kadın katılımcılar açısından .93 olarak belirlenmiştir. Ayrıca Beck Depresyon Envanteri ile yüksek tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir ($r = .50$ ila $.52$, $p < .0001$). Bu doğrultuda iç tutarlılığı, yapı geçerliği ve test tekrar test güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

İlerleyen yıllarda Duarte (1995) hem kadın hem de erkek katılımcılar açısından ölçeğin faktör analizini sağlıklı yetişkinler üzerinde gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada da benzer şekilde 4'lü faktör çözümlemesi uygun bulunmuş; kadın katılımcılar açısından varyansın %41'ini, erkek katılımcılar açısından da %44'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin yapısal özelliklerini inceleyen bir diğer çalışma Stevens ve Calvin (1995) tarafından yapılmış ve benzer şekilde ölçeğin dört faktörlü bir yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Ancak faktör yükleri açısından birtakım maddelerde değişiklikler önerilmiştir.

2.2.3. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (KSE), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olan ve 53 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir envanterdir. 17 yaşından itibaren genç ve yetişkin en az ortaöğretimden geçmiş, psikiyatrik olmayan popülasyona uygulanabilmektedir. KSE, geçerli ve güvenilir bir ölçek

olan SCL-90 ölçeğinin kısaltılmasıyla elde edilmiştir ve psikiyatrik belirtiler, biretin altında bulunduğu zorlamanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini değerlendirmekte olan psikiyatrik bir tarama aracıdır. KSE, bireylerin kendi psikolojik durumlarını gözden geçirerek cevap verdikleri, çeşitli psikolojik belirtileri saptamaya dönük bir ölçek olup, Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır (örnek maddeler için bkz. Ek-2). KSE, 5’li likert tipi (0= hiç, 4=çok fazla) bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, ölçeğin uygulandığı kişide değerlendirilen belirtilerin sıklığını göstermektedir.

KSE’nin Türkiye geçerlik ve güvenirlik çalışması, üç ayrı çalışma aracılığıyla Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiş ve bu çalışmaların sonucunda ölçeğin “Anksiyete” (13 madde), “Depresyon” (12 madde), “Olumsuz Benlik” (12 madde), “Somatizasyon” (9 madde) ve “Öfke/ Saldırganlık” (7 madde) adı verilen beş faktörden oluştuğu saptanmıştır. Beş faktörlerden oluşan alt ölçeklerin alpha katsayılarının ise .87 ve .75 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca yaşları 13-17 arasında değişen 597 ergen katılımcı ile yapılan bir diğer çalışmada da ölçeğin faktör yapısı tekrar gözden geçirilmiş ve Şahin ve Durak (1994) tarafından daha önce belirlediği faktör yapısına benzer sonuçlar, bu çalışmada da elde edilmiştir (Batıgün, Şahin ve Uğurtaş, 2002). (Örnek maddeler için bkz. Ek 3).

2.2.3.YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE)

Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen YİYE-I, yakın ilişkilerde bağlanma sürecinde deneyimlenen endişe ve diğer kişilerle ilişkilerden kaçınmayı değerlendirmeye dönük bir ölçüm aracıdır. YİYE, toplamda 36 maddeden oluşmakta ve her bir boyut (kaygı ve kaçınma boyutları olmak üzere) 18'er madde ile ölçülmektedir. Bu ölçekte, katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne oranda tanımladığını 7'li liket tipi ölçek doğrultusunda değerlendirmektedirler (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= tamamıyla beni tanımlıyor). (örnek maddeler için bkz. Ek-4).

YİYE'nin çeviri çalışmalarında her iki dile de hakim olan iki uzman yer almış ve çeviri ve yeniden çeviri çalışmaları ile İngilizce'den Türkçe'ye ve sonar tekrar Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiştir. Bu versiyonu ile ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak çok sayıda akademik çalışmada ve lisansüstü tezlerde kullanıldığı söylenebilmektedir.

Ölçeğin faktör yapısı Sümer (2006) tarafından değerlendirilmiş, gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda kaygılı (% 22) ve kaçınmacı (%16) bağlanma olmak üzere iki boyut elde edilmiştir. Her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür (kaygılı için .86 ve kaçınma için .90). Konuyla alakalı çalışmalarda Sümer tarafından önerilen ikili puanlama sisteminin yanısıra, Şahin ve Yaka (2010) tarafından gerçekleştirilen faktör analizine dayanarak elde edilen 3 faktörlü (Güvenli, Kaygılı, Kaçınan) yapıya göre puanlama da söz konusudur. Ancak gerçekleştirilen çalışmada Sümer'in önerdiği haliyle ikili puanlama sistemi kullanılmıştır. Ölçekte her bir alt

boyuttan alınan puanın 18 ile 126 arasında değişmekte olduğu, ölçekten alınan puanın artması ile kaçınmacı bağlanmanın ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenebilmektedir. Kaçınmacı bağlanma alt boyutunun Cronbach alpha katsayısı .90, Kaygılı bağlanma alt boyutunun Cronbach alpha katsayısı ise .86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygılı bağlanmadan oluşan iki alt boyutunun test tekrar test alt boyutlarına ilişkin test tekrar test güvenilirliği ise sırasıyla .81 ve .82'dir (Selçuk ve ark., 2005).

2.2.4. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiş olan ve çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeği olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, on iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt kategoriler; benlik saygısı (BS), kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, anne-baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon şeklindedir. Araştırmacılar, gerektiği taktirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre katılımcılar, 0 ile 6 puan arasında bir skalada değerlendirilmektedir ve ölçekten alınan puanın yüksek oluşu, benlik saygısı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir. Benlik saygısı alt testi dışındaki diğer alt testlere aşt altmaddeler cevap anahtarına göre değerlendirilmektedir ve her bir doğru yanıtı "1" puan verilmektedir. Benlik saygısı alt testindeki yanıtlar ise 0-6 puan arasında değerlendirilmektedir. Benlik saygısı alt testinden 0-1 puan alanların "yüksek", 2-4 puan alanların "orta", 5-6 puan alanların ise düşük benlik

saygısına sahip oldukları kabul edilmektedir. Bu yönüyle, testten alınan puanlar yükseldikçe benlik saygısının azaldığı söylenebilmektedir. (örnek maddeler için bkz. Ek-5). Ülkemizde, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiş olup, geçerlilik katsayısı $r=71$ olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği ise güvenirlik katsayısı $r=75$ olarak belirlenmiştir.

2.3. ÇEVİRİ

Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçe'ye çevirisi, Okan Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi olan 2 psikolog tarafından, ölçeğin orijinal formundan yola çıkarak ön çeviri (çeviri ve geri çeviri işlemlerini kapsayan şekilde) şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çeviri işleminin ilk aşamasında, ölçeğin maddeleri İngilizce'den Türkçe'ye her madde için farklı önerileri içeren şekilde çevrilmiş, ardından İngilizce'ye iyi düzeyde hakim olan başka psikologlar tarafından incelenmiş, ayrıca Tez Danışmanı olan Öğretim Üyesi tarafından bu çeviriler gözden geçirilmiş ve olası çeviri ihtimalleri hakkında birlikte değerlendirmeler yapılmıştır. Daha sonra, üzerinde tartışılan çeviri örnekleri, Türkiye'de psikoloji ve dilbilim alanında doktora düzeyinde iki uzmana değerlendirmek üzere gönderilmiştir. Gerçekleştirilen bu aşamalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, Kendini Susturma Ölçeği'nin maddeleri üzerinde gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin son formu oluşturulmuştur.

Oluşturulan Türkçe form, Psikoloji bölümü 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan 74 katılımcıya pilot çalışma olarak uygulanmıştır. Yapılan ön analizler doğrultusunda, elde edilen sonuçların ölçeğin faktör yapısına uygun olduğu görülmüştür. Bu aşamada öğrencilerden hem maddelerin anlaşılabilirlik

düzelelerini belirtmeleri hem de anlaşılmadığını düşündükleri maddeler için madde önerisinde bulunmaları istenmiştir. Öğrencilerden gelen bildirimlere göre tüm maddelerin anlaşılır olduğu görülmüş, bu doğrultuda ölçeğin mevcut haliyle kullanılmasına karar verilmiştir.

2.4. İŞLEM

Bu çalışma için öncelikle, Okan Üniversitesi Senato Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (bkz. Ek 5). Araştırmanın veri toplama süreci, 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul'un farklı üniversitelerinde eğitimlerine devam etmekte olan üniversite öğrencilerinin gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın bir bölümü ilgili üniversitelerde yer alan dersliklerde, söz konusu bölümlerden ve ders sorumlularından öncesinden alınan randevu saatlerinde, ders başlamadan önceki ve/veya sonraki yaklaşık yarım saatlik (25-30 dakika) sürede araştırmacının da bizzat katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Dersliklerin her birinde gerçekleştirilen uygulamalar için, araştırmacı her bir ölçek için birer örnek maddenin nasıl cevaplandırılması gerektiğini göstermiş ve katılımcıların ölçekleri nasıl dolduracaklarını anladıklarına tam olarak emin olduğunda uygulamayı başlatmıştır ve söz konusu kitapçıkta yer alan tüm veri toplama araçları, yönergeleri ile birlikte sunulmuştur. Verilerin toplanması için dört farklı kitapçık hazırlanmış ve bu dört kitapçıkta araştırmada kullanılan ölçekler farklı sıralarda dizilerek, uygulamalardaki sıra etkisi kontrol edilmeye çalışılmıştır.

Bir diğer veri toplama yolu ise, ulaşılabilir örneklem seçimine dayalı olarak, aynı ildeki çeşitli üniversitelerde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerine anketlerin online anket yöntemi ile ulaştırılması şeklinde olmuştur. Bu uygulamalarda da araştırmanın amacı en başında açıklanmış ve katılımcıların

verilen bilgileri dikkatlice okuyup anladıklarına ve samimiyetle ve doğru şekilde yanıt vereceklerine ilişkin onaylarının alındıktan sonra ilgisi sayfaya yönlendiren bir anket düzeni tasarlanmıştır, dersliklerde gerçekleştirilen uygulamalara benzer şekilde 4 ayrı kitapçık oluşturularak ve her bir veri toplama aracını yönergesi ile birlikte sunarak ölçeklerin doldurulması sağlanmıştır.

Veri toplama araçları katılımcılara, sırasıyla araştırma ile ilgili bilgilendirme ve onamı da içeren Demografik Bilgi Formu, Kendini Susturma Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden oluşan bir batarya halinde verilmiştir. Gerek dersliklerde gerçekleştirilen uygulamalarda veri toplama araçlarının katılımcılar tarafından doldurulmaya başlanmasından önce sözlü ve yazılı olarak; gerekse online yapılan uygulamalarda yazılı olarak araştırmanın amacı ve içeriğinden söz edilmiştir. Ardından, katılımcılara kimliklerinin gizli tutulacağı, araştırmadaki bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ve bireysel herhangi bir değerlendirme yapılmayacağı hakkında uyarıda bulunulmuştur. Ayrıca, ölçeklerin yanıtlanması sırasında psikolojik olarak herhangi bir rahatsızlık hissettikleri takdirde araştırmayı yarıda bırakabilecekleri hakkında bilgi verilmiş ve bu formla katılımcıların gerçekleştirilen çalışmaya kendi istekleri ile gönüllü olarak katıldıklarını gösteren isimsiz onamları alınmıştır.

3. BÖLÜM: BULGULAR

Gerçekleştirilen çalışmanın bu bölümünde, KSÖ'nün geçerlik ve güvenirlik değerlerini belirleyebilmek üzere, çeşitli faktör analizleri ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda verilerin analizinde, çalışmanın giriş bölümünde yer verilen amaç doğrultusunda, 280 kişilik örneklem grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. KSÖ'nün alt ölçeklerinin güvenirlik analizi kapsamında, iç tutarlılık için Cronbach Alfa değerleri ve ölçeğin test tekrar test güvenirliğini hesaplanmıştır. Yakınsak geçeri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ve ayırteci geçerlik için ölçekten en yüksek ve en düşük puan alan gruplar belirlenerek, cinsiyet değişkeni ile birlikte Bağımsız Gruplar için t test analizi yapılmıştır. KSÖ'deki alt ölçeklerin kendi aralarındaki faktör yapısını incelemek içinse Ana Bileşenler Yöntemi ve Varimax döndürmesi ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Veri setinin faktör analizi için uygunluğunun değerlendirilmesi, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ve Barlett testi ile yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde yer alan faktör yapısı ile KSÖ'nün uyumunu incelemeye yönelik, IBM SPSS with AMOS 23 programı ile Doğrulatory Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

3.1. KSÖ'nün GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI BULGULARI

3.1.1. Test Tekrar Test Güvenirliği

KSÖ'nün test tekrar test güvenirlğini ortaya koymak amacıyla, ölçek ilk uygulamanın ardından 3 hafta arayla ilk örneklemden ulaşılabilen 93 kişilik bir gruba yeniden uygulanmıştır. Tekrar test uygulamasının Cronbach Alfa katsayısı .82, KSÖ'nün test tekrar test güvenirlği $r=.74$ olarak bulunmuş ve $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür.

3.1.2. İç Tutarlık Güvenirliği

Gerçekleştirilen analizde, KSÖ'nün tüm alt ölçeklerinin ilk güvenirlk katsayıları hesaplanmış, ardından her ölçeğe ait maddelerin madde-toplam puan korelasyonları değerlendirilmiştir. Madde-toplam puan korelasyonları .20'nin altında olan KSÖ'nün 1 ve 11. maddeleri ilgili alt ölçekten (Fedakarlık) çıkarılmıştır. KSÖ alt ölçeklerinden madde-toplam puan korelasyonu negatif veya korelasyon katsayısı .20'nin altında olan maddelerin ölçeklerden çıkarılması işlemi sonucunda en düşük Cronbach Alfa katsayısı ($\alpha=.85$), en yüksek ise ($\alpha=.86$) olarak belirlenmiştir. Ayrıca Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için ($\alpha=.63$), Kendini Feda alt ölçeği için ($\alpha=.63$), Kendini Susturma alt ölçeği için ($\alpha=.78$) ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için ($\alpha=.72$) olduğu saptanmıştır. İlgili sonuçlara Tablo 3.1'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. KSÖ'nün toplam puan, alt ölçek ve tüm maddelerinin ortalama, standart sapma ve güvenilirlik katsayıları

Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ) (N=280)				
	\bar{X}	Ss	Cronbach Alfa	Madde Toplam Korelasyonu
KSÖ Toplam Puanı	79.44	14.58	.86	-
Dışsallaştırılmış Benlik	16.002	4.1	.63	
6.	2.495	1.12	.26	.62
7.	2.971	1.17	.31	.61
23.	2.430	1.13	.41	.57
27.	2.871	1.10	.39	.58
28.	2.657	1.14	.50	.53
31.	2.579	1.21	.31	.61
Fedakarlık	18.015	4.30	.63	
3	2.71	1.17	.56	.45
4	2.06	1.03	.60	.32
9	3.05	1.08	.58	.39
10	2.54	1.09	.54	.51
12	3.39	1.23	.64	.21
22	1.77	.90	.60	.34
29	2.47	1.09	.63	.22
Kendini Susturma	22.161	5.70	.78	
2	2.63	1.08	.77	.41
8	2.40	.99	.76	.46
14	2.29	1.12	.74	.60
15	2.28	.93	.75	.52
18	2.31	1.06	.75	.51
20	2.60	.98	.76	.44
24	2.80	1.17	.80	.20
26	2.42	1.01	.74	.58
30	2.43	1.05	.75	.52
Bölünmüş Benlik	18.01	4.92	.72	
5	2.77	1.23	.68	.47
13	2.86	1.17	.71	.36
16	3.04	1.22	.70	.41
17	2.44	1.17	.69	.43
19	2.18	1.03	.67	.53
21	2.11	.97	.71	.33
25	2.58	1.17	.66	.54

3.2. KSÖ'nün GEÇERLİK ÇALIŞMASI BULGULARI

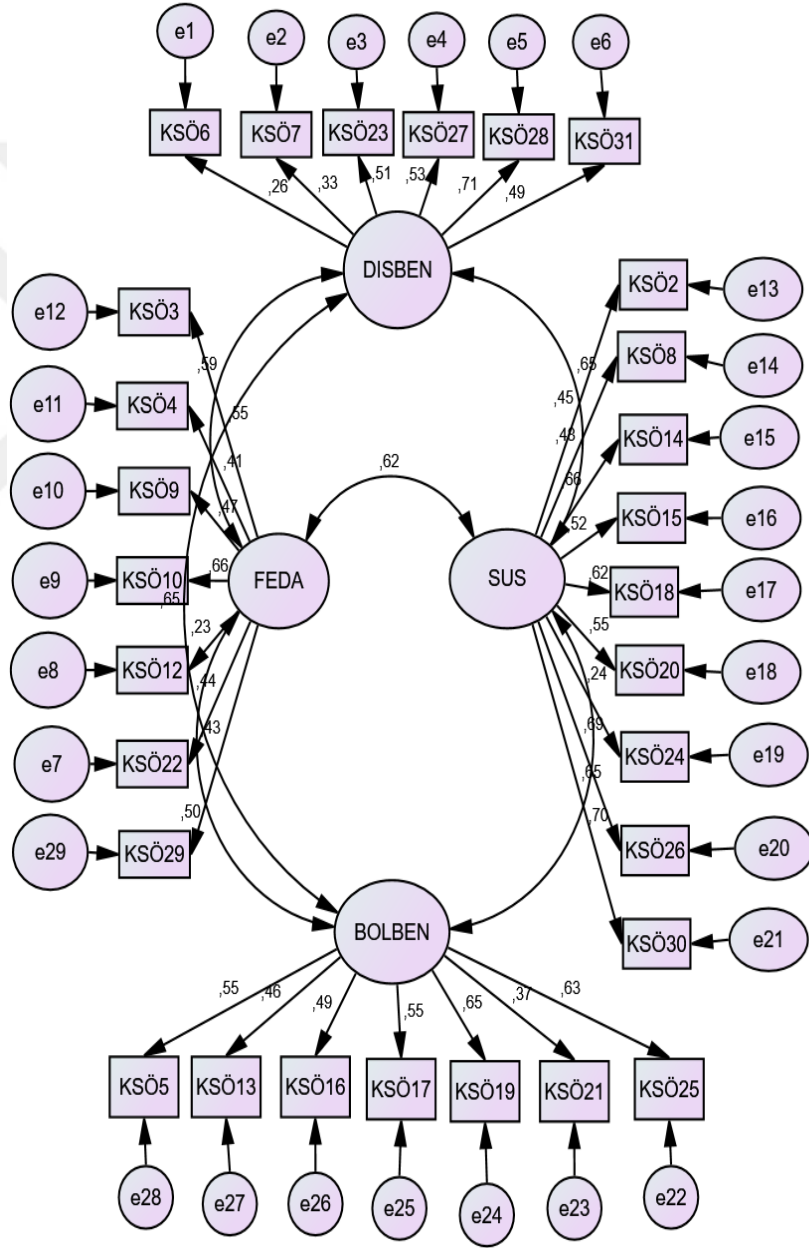
3.2.1. Faktör Analizi Bulguları

Gerçekleştirilen KSÖ Türkçe adaptasyon çalışmasında, KSÖ'nün alt ölçeklerinin yapısal geçerliğini görmek için 280 kişiden elde edilen verilere faktör analizi uygulanmıştır. Orijinal çalışmada da benzer şekilde, faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçekte yer verilen 4 alt ölçeğin tümü analize dahil edilmiştir. Alt ölçeklerden elde edilen veri setinin faktör analizi için uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla yapılan analizlerde, faktör analizi için alt ölçeklerden elde edilen toplam puanlar kullanılarak Varimax döndürmesi aracılığıyla açıklayıcı faktör analizi (AFA), daha sonra IBM SPSS with AMOS 23 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi, çalışmanın orijinalinde olan dört faktörlü yapıyı desteklemektedir. Sonuçlara göre modelin uyum değerlerinin modifikasyona ihtiyaç duyulmaksızın kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2=795.168$, $sd= 371$, $p= .000$, $\chi^2/sd= 2.143$, $RMSEA= .064$, $GFI= .832$, $AGFI= .803$, $CFI= .766$) (bkz. Şekil 3.1).

Ölçeğin yapı geçerliğine bakmak için uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi doğrultusunda verilerin analize uygunluğunu değerlendirmek için Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri .60'tan yüksek olmalı ve Barlett testinin de anlamlı olması gerekmektedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, KMO örneklem uygunluk katsayısı .842 ve Barlett Sphericity Testi Chi-Square değeri 2136,038, $sd=406$, $p=.000$ olarak bulunmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda, Faktör 1'in varyansın %22.145'ini açıkladığı, Faktör 2'nin varyansın %7.154'ünü açıkladığı, Faktör 3'ün varyansın % 6.268'ini açıkladığı ve Faktör 4'ün varyansın %5.563'ünü açıkladığı saptanmıştır (bkz. Tablo 3.2).



Şekil 3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulgu

Tablo 3.2. KSÖ alt ölçeklerinin faktör yüklenme sonuçları

KSÖ	Faktör Bileşenleri			
	1	2	3	4
1. Önceliği kendime vermenin en iyisi olduğunu düşünürüm. Çünkü kendimden başka kimse beni düşünmez.				
2. Çatışmaya neden olacağımı bilirse romantik ilişkimde duygularımı dile getirmem.		.577		
3. Birini önemsemek demek, onun ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koymaktır.				.577
4. Kendi ihtiyaçlarını sevdiğilerimin ihtiyaçları kadar önemli saymak bencilliktir				.607
5. Yakın ilişkideyken kendim gibi olmayı, yalnızken kendim gibi olmaktan daha zor bulurum.	.550			
6. Diğer insanlar beni nasıl görüyorsa ben de kendimi öyle görme eğilimindeyim.			.477	
7. Günümüzde insanlardan yapması beklenen şeyleri yaptığım takdirde kendimden memnun olurum.			.624	
8. Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ve duyguları benimkilerle ters düştüğünde, kendi ihtiyaç ve duygularımı her zaman açıkça ifade ederim.		.695		
9. Yakın ilişkide benim sorumluluğum, diğer kişiyi mutlu etmektir				.565
10. Birine değer vermek demek, ben farklı bir şey yapmak istesem bile, onun istediğini yapmayı seçmek demektir.				.603
11. İyi hissetmek için, özgür ve kendime yeterli hissetmem gerekir.				
12. Yapabileceğim en kötü şeylerden biri, bencil olmaktır.				.524
13. Sevgilimi/eşimi memnun etmek için, belli bir şekilde davranmam gerekirmiş gibi geliyor.	.502			
14. Yakın ilişkilerde yüzleşmeyi göze almaktansa sessiz kalmayı tercih ederim.		.534		
15. Sorunlara ya da anlaşmazlığa yol açacağını bilsem bile duygularımı sevgilime/eşıme dile getiririm.		.788		
16. Dışardan bakıldığında genellikle mutlu görünürüm ama kendimi içten kızgın ve isyankâr hissederim.	.662			
17. Sevgilimin/eşimin beni sevmesi için ona, kendimle ilgili bazı şeyleri söylemem.	.494			
18. Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ya da fikirleri benimkilerle çeliştiği zaman, kendi görüşümü ortaya koymak yerine genellikle onunla hemfikir olup, konuyu kapatırım.		.515		
19. Yakın ilişkide olduğum zaman, kim olduğum hissini kaybederim.	.603			
20. İlişkide benim için önemli bazı ihtiyaçlarım karşılanamayacak gibi görüldüğünde, aslında o ihtiyaçlarımın o				

kadar da önemli olmadığını düşünürüm.		506		
21. Sevgilim/eşim, beni ben olduğum için sever ve takdir eder.	.419			
22. Kendim için bir şeyler yapmak, bencilliktir.				
23. Karar verirken, kendi düşüncelerimden ve görüşlerimden ziyade diğer insanların düşünce ve görüşleri, beni daha fazla etkiler.			.455	
24. Öfkemi yakınlarıma nadiren açığa vururum.				
25. Sevgilimin/eşimin, “gerçek beni” bilmediğini hissedirim.	.643			
26. Sevgilimin/eşiminkilerle ters düştüğü zaman, duygularımı kendime saklamanın daha iyi olduğunu düşünürüm.		.528		
27. Çoğunlukla diğer insanların duygularından sorumlu olduğumu hissedirim.	.416			
28. Diğer insanların nasıl hissettikleriyle ilgili daha fazla düşündüğüm için, kendimin ne düşünüp ne hissettiğimi bilmekte zorlanırım.	.473			
29. Yakın ilişkide, karşımdaki mutlu olduğu sürece, genellikle ne yaptığımızı önemsemem.			.501	
30. Yakın ilişkilerimde sorun yaratmaması için, duygularımı bastırmaya çalışırım.			.414	
31. Kendime koyduğum standartları hiçbir zaman karşılayamayacağım gibi geliyor.	.630			
Açıkladığı Varyans	%22,145	%7,154	% 6,268	%5,563
Toplam Açıklanan Varyans	%41,130			

Tablo 3.2 (Devam)

Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesinin ardından alt ölçeklerin kendi aralarında ve toplam ölçek puanıyla ilişkileri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; KSÖ toplam puanı ile sırasıyla tüm alt ölçeklerin korelasyonu Dışsallaştırılmış Benlik Algısı alt ölçeği için $r=.71$, $p=.000$; Fedakarlık alt ölçeği için $r=.68$, $p=.000$; Kendini Susturma alt ölçeği için $r=.83$, $p=.000$ ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için $r=.74$, $p=.000$ olarak saptanmıştır. İlgili alt ölçeklerin kendi aralarındaki korelasyonu aşağıda sunulmuştur (bkz. Tablo 3.3).

Tablo 3.3. KSÖ Toplam ve Alt Ölçeklerin Korelasyonuna İlişkin Bulgular

	KSÖ_TOPLAM	KSÖ_DİŞBEN	KSÖ_FEDA	KSÖ_SUS
KSÖ_TOPLAM	1	-	-	-
KSÖ_DİŞBEN	,715**	-	-	-
KSÖ_FEDA	,679**	,337**	-	-
KSÖ_SUS	,834**	,449**	,441**	-
KSÖ_BÖLBEN	,747**	,440**	,261**	,515**

N= 280, **p< .001

3.2.2. KSÖ'nün Yakınsak Geçerlik Bulguları

KSÖ alt ölçeklerinin yakınsak geçerlik analizi kapsamında, KSE, YİYE II, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, 280 kişiye eşzamanlı olarak ve karışık sıra ile uygulanmıştır. KSÖ toplam puanları ve KSE alt ölçekleri arasında korelasyon katsayıları Ansiyete'de $r = .379$, Depresyon'da $r = .359$, Olumsuz Benlik'te $r = .429$, Somatizasyon'da $r = .243$, Hostilite'de $r = .303$ olarak hesaplanmıştır.

KSÖ alt ölçekleriyle YİYE (Kaçınma) alt ölçeği arasında $r = .323$ ve YİYE (Kaygılı) alt ölçeğinde $r = .493$ korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. KSÖ'nün Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile korelasyonu ise $r = .141$ olarak saptanmıştır. Sözü edilen analize ilişkin detaylı bulgulara Tablo 3.4'te yer verilmiştir (bkz. Tablo 3.4).

Tablo 3.4. KSÖ alt ölçekleri ile KSE, YİYE alt ölçekleri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları

	KSÖ_TOPLAM	KSÖ_DİŞBEN	KSÖ_FEDA	KSÖ_SUS	KSÖ_BÖLBEN
KSE_ANKSİYETE	,379**	,349**	,143*	,232**	,426**
KSE_DEPRESYON	,359**	,304**	,091	,211**	,480**
KSE_OLUMSUZBEN	,429**	,390**	,142*	,291**	,471**
KSE_SOMATİZASYON	,243**	,221**	,094	,184**	,231**
KSE_HOSTİLİTE	,303**	,242**	,136*	,145*	,398**
YİYE_KACINMA	,323**	,136*	,091	,283**	,428**
YİYE_KAYGILI	,493**	,443**	,168**	,332**	,547**
RB_TOPLAM	,141*	,147*	-,021	,093	,207**

N= 280, *p< .05 **p< .01

3.2.3. Ayırtedici Geçerlik Bulguları

KSÖ'nün ayırtedici geçerlik kapsamında ölçekten alınan en yüksek ve en düşük alan grupları belirlenmiş ve Bağımsız Gruplar için t test analizi yapılmıştır. Grupları belirlemek için KSÖ'nün toplam puan ve alt ölçeklerden alınan tüm puanlara göre katılımcılar en yüksek puandan en düşük puana göre sıralanmıştır. Örneklemin en yüksek ve en düşük puan alan %30'luk grupları belirlenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, en yüksek ve en düşük puan alan grupların puanlarının toplam puan ve alt ölçekler kapsamında anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (t= 28,903, sd= 154, p<.001). Buna göre yüksek puan alan gruptakilerin (X= 96,5) düşük puan alan gruptakilere göre (X=61,5) daha yüksek puan aldıkları söylenebilmektedir.

Ayrıca tüm maddelerin ayırtedici geçerliğine bakıldığında, ölçekten çıkarılan 1. ve 11. maddeler dışında tüm maddelerin $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür (bkz.Tablo 3.5).

KSÖ Toplam puan için $t=28.28$, $sd=166$, $p<.001$; Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için $t=14.06$, $sd=166$, $p<.001$; Fedakarlık alt ölçeği için $t=11.07$, $sd=166$, $p<.001$; Kendini Susturma alt ölçeği için $t=19,05$, $sd=166$, $p<.001$ ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için $t= 15.36$, $sd=166$, $p<.001$ olarak bulunmuş ve en yüksek ve en düşük olan grupların birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (bkz.Tablo 3.5).

Tablo 3.5. KSÖ'nün toplam ve alt ölçeklerden alınan puanların ayırtedici geçerlik sonuçları

	Grup	N	X	Ss	Sd	t	p
KSÖ TOPLAM	Üst	77	96,50	7,58	154	28,9	.000*
	Alt	79	61,49	7,54	154		
KSÖ D. BENLİK	Üst	77	19,37	3,24	154	14,88	.000*
	Alt	79	12,04	2,89	154		
KSÖ FEDAKARLIK	Üst	77	26,54	4,16	154	10,69	.000*
	Alt	79	19,52	4,04	154		
KSÖ KENDİNİ SUS.	Üst	77	28	4,04	154	19,28	.000*
	Alt	79	16,3	3,49	154		
KSÖ B.BENLİK	Üst	77	22,59	3,72	154	15,58	.000*
	Alt	79	13,63	3,45	154		

$p < .001$ *

3.2.3. CİNSİYETE DAYALI BULGULAR

KSÖ'nün geçerlik ve güvenirlikle ilgili yapılan analizlerinin ardından, cinsiyete bağlı değişim olup olmadığını incelemek üzere Bağımsız Gruplar için t test kullanılmış ve KSÖ'nün dışsallaştırılmış benlik haricindeki tüm alt ölçekler ve toplam puan için erkeklerin ortalamaları daha yüksek olmak üzere cinsiyetler arası anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t=.489$; $sd=276$; $p<001$). Sözü edilen bulgular tabloda sunulmuştur (bkz. Tablo 3.6).

Tablo 3.6. KSÖ'nün cinsiyete dayalı bağımsız gruplar için t test sonuçları

	t	Sd	Sig. (2 tailed)
KSÖ_TOPLAM	.489	276	.000
KSÖ_DIŞBEN	.041	276	.165
KSÖ_FEDA	.023	276	.000
KSÖ_SUS	.010	276	.000
KSÖ_BÖLBEN	1.474	276	.000

P<.001*

4. BÖLÜM: TARTIŞMA

Bu çalışma, bireylerin romantik ilişkilerinde kendi duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmeyi psikolojik ve toplumsal nedenlerle engellemelerine neden olan kendini susturma şemasının değerlendirilmesinde kullanılabilirlik üzere, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracını psikoloji alanına kazandırma amacıyla yapılmıştır. KSÖ, literatürde depresyon, kaygı, somatizasyon gibi çeşitli psikolojik problemlere yatkınlık sağlayan bir baş etme yolu olarak ele alınmaktadır (Cramer ve Thoms, 2003; Duarte ve Thompson,1999; Jack ve Dill, 1992; Remen ve ark., 2002). Farklı kuramlardan oluşan bir zemine dayanan ve güçlü psikometrik özellikleri bulunan Kendini Susturma Ölçeği, yol açtığı bireysel ve ilişkisel sonuçlar bağlamında, kendini susturmayı değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır (Jack ve Dill, 1992). Bu çalışmada da, KSÖ'nün Türkiye'de kadın ve erkek üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubunda geçerlik ve güvenilirliği değerlendirilmiştir.

Gerçekleştirilen uyarlamaya ilişkin psikometrik bulgular değerlendirildiğinde, KSÖ'nün kullanılabilir, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür. Aşağıda, gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgular, ölçme, geçerlik ve güvenilirlik bağlamında tartışılmıştır.

4.1. GÜVENİRLİK

Bireylerin aynı testi kullanarak, aynı ve/veya farklı zamanlarda o test maddelerine verdikleri yanıtların tutarlılığı ya da değişmezliği o testin güvenilirliğini oluşturmaktadır (Cohen ve Swerdlik, 2013). KSÖ için yapılan güvenilirlik analizleri, orijinal çalışmada ve diğer uyarlama çalışmalarında kullanılan güvenilirlik yöntemleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, KSÖ'nün yüksek güvenirlığe sahip olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen analizde, Madde-toplam puan korelasyonları .20'nin altında olan KSÖ'nün 1 ve 11. maddelerinin ilgili alt ölçekten (Fedakarlık alt ölçeği) çıkarılması yoluyla, KSÖ'nün iç tutarlılık katsayısının $\alpha=.86$ olduğu görülmüştür.

Ölçeğin kadın katılımcılardan oluşan üç farklı grupta gerçekleştirilen orijinal çalışmasında iç tutarlılığın .86 ile .94 arasında değiştiği görülmektedir (Jack ve Dill, 1992). Ölçeğin yapısal özelliklerinin kadın ve erkek katılımcılar açısından incelendiği bir diğer çalışmada Gratch ve ark., (1999), ölçeğin farklı alt ölçeklerinden elde edilen güvenilirlik katsayılarının .68 ile .86 arasında değiştiğini rapor etmişlerdir. Bahsedilen çalışmada gerçekleştirilen çalışmayla tutarlı olarak, madde toplam korelasyonlarını hesaplandığında Fedakarlık alt ölçeğinde yer alan 1 ve 11. maddelerin katsayılarını dikkate alarak, çıkarılmasına karar verilmiş ve ölçeğin iç tutarlılığı bu yöntemle değerlendirilmiştir.

Ayrıca KSÖ'nün güvenirligi alt ölçekler açısından incelendiğinde; alpha katsayılarının “Dışsallaştırılmış Benlik Algısı” alt ölçeği için .63 “Fedakarlık” alt ölçeği için .63, “Kendini Susturma” alt ölçeği için .78 ve “Dışsallaştırılmış Benlik Algısı” alt ölçeği için .72 olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, en yüksek iç

tutarlılığa sahip olduğu belirlenen ölçeğin Kendini Susturma, iç tutarlılığı en düşük olarak tespit edilen ölçeğin ise Fedakarlık alt ölçeği olduğu görülmektedir. Elde edilen bu yöndeki bulgular, ölçeğin orijinal çalışmasında belirtilen bulgularla uyumludur. Jack ve Dill (1992), KSÖ'nün iç tutarlılık katsayılarının Fedakarlık alt ölçeği dışında tatmin edici olduğunu belirtilmiştir. Sözü edilen çalışmada da üç farklı grup kadın katılımcı açısından bakıldığında, en yüksek iç tutarlılığa sahip olan alt ölçeğin Kendini Susturma alt ölçeği olduğu söylenebilmektedir (1. Grup: $\alpha=.78$; 2. Grup: $\alpha=.90$; 3. Grup: $\alpha=.81$).

KSÖ'nün test tekrar test güvenilirliğine ilişkin gerçekleştirilen analizin sonucunda, KSÖ'nün test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.74$ olarak bulunmuş ve $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür ($\alpha=.82$). Ölçeğin orijinal çalışmasında Jack ve Dill (1992) tarafından üç farklı grup için gerçekleştirilen test tekrar test analizinde elde edilen katsayılar, elde edilen güvenilirlik katsayısı ile uyumlu görünmektedir (1. Grup: $r=.78$; 2. Grup: $r=.90$; 3. Grup: $r=.81$). Ölçeğin Nepal uyarlamasında (Jack ve ark, 2010) 2 haftalık arayla gerçekleştirilen test tekrar test uygulamasında, güvenilirlik katsayısının kadın katılımcılarda $r=.79$, erkek katılımcılarda ise $r=.69$ olduğu; Polonya uyarlamasında Drat-Ruszczak (2010), 3-4 hafta arayla gerçekleştirdiği test tekrar test uygulamasında güvenilirlik katsayılarının Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için $.77$, Kendini Susturma alt ölçeği için $.83$ ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için $.69$ olduğunu belirtilmektedir. Bir diğer çalışmada Kurtiş (2010), 8 haftalık arayla gerçekleştirdiği uygulamasında, ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinin $.70$ olduğunu belirtmiştir. Bu yönüyle gerçekleştirilen çalışmanın güvenilirlik katsayısının, sözü edilen benzer çalışmalar açısından da kabul edilebilir olduğu söylenebilmektedir.

4.2. GEÇERLİK

Gerçekleştirilen çalışmada, KSÖ'nün orijinal çalışmasında ve sonraki yıllarda gerçekleştirilen uyarlama çalışmalarında kullanılan geçerlik yöntemleri dikkate alınarak, yakınsak geçerlik, ayırt edici geçerlik ve yapı geçerliğine dönük analizler gerçekleştirilmiştir.

Kavramsal olarak bir ölçeğin, ölçmeyi hedeflediği değişkene benzer değişkenlerle yüksek korelasyon göstermesi beklenmektedir, bu yüksek korelasyon görüldüğünde yakınsak geçerlik ortaya konulmuş olmaktadır (Öner, 1997). Literatürde kendini susturmanın sıklıkla depresyon ve kaygı ile ele alındığı görülmektedir. Ancak somatizasyonun duygu ve düşüncelerin ifade edilmediği noktada, bir dışa vurum şekli olduğu düşünüldüğünde, kendini susturmanın sadece depresyonun ötesinde, kaygı, öfke ve somatizasyonla ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Cramer ve Thoms, 2003; Duarte ve Thompson, 1999; Gratch ve ark.,1995; Haemmerlie ve ark., 2001; Harper ve Welsh, 2007; Jack ve Dill, 1992; Page ve Stevens,1996; Remen ve ark., 2002; Smolak ve Munstertieger, 20002; Tan ve Carfagnini, 2008; Zois ve ark., 2013).

İlgili çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, KSÖ ile ilişkili olarak ele alınabilecek anksiyete, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik gibi değişkenleri birlikte değerlendirmeye olanak tanıyan bir ölçüm aracı olan Kısa Semptom Envanteri'nin, ölçeğin yakınsak geçerliğinin değerlendirilmesinde kullanılmasına karar verilmiştir.

Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, beklendiği biçimde, KSÖ'den alınan puanlar ile ölçüt alınan ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermektedir (KSE-Depresyon: $r=.359$, $p< .01$; KSE-

Anksiyete: $r=.379$, $p<.01$; KSE-Olumsuz Benlik: $r=.429$, $p<.01$; KSE-Somatizasyon: $r=.243$, $p<.01$; KSE- Hostilite: $r=.303$, $p<.01$). KSÖ'nün orijinal çalışmasında da Jack ve Dill (1992), depresyonla ilgili olarak Beck Depresyon Envanteri'ni (BDE) ölçüt olarak, KSÖ'nün yakınsak geçerliğini ele almış ve gerçekleştirilen çalışmada elde edilen sonuçlara benzer şekilde yüksek korelasyon katsayıları elde etmişlerdir. Üç grup kadın katılımcıdan elde edilen verilerde, üniversite öğrencisi kadın katılımcılar açısından elde edilen korelasyonun $r=.52$, $p<.01$; hamilelik döneminde kokain kullanmış olan 4 aylık hamile kadınlardan oluşan grup için korelasyonun $r=.51$, $p<.01$ ve sığınma evinde kalan katılımcılar açısından $r=.50$, $p<.01$ olduğu belirlenmiştir.

KSÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bir diğer çalışmada Duarte ve Thompson (1999), kadın ve erkek katılımcılardan oluşan çalışmalarında, KSÖ'nün yakınsak geçerliğini BDE kullanarak incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, KSÖ toplam puanlarının BDE ile yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğini ve bu ilişkinin kadın ve erkek katılımcılar açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. İlgili korelasyonlar KSÖ'nün alt ölçekleri açısından değerlendirildiğinde; Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için (Kadın katılımcılar: $r=.46$, $p<.01$; Erkek katılımcılar: $r=.47$, $p<.01$), Fedakarlık alt ölçeği için (Kadın katılımcılar: $r=.24$, $p<.01$; Erkek katılımcılar: $r=.21$, $p<.01$), Kendini Susturma alt ölçeği için (Kadın katılımcılar: $r=.21$, $p<.01$; Erkek katılımcılar: $r=.28$, $p<.01$) ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği açısından (Kadın katılımcılar: $r=.40$, $p<.01$; Erkek katılımcılar: $r=.43$, $p<.01$) olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin Nepal uyarlamasında (Jack ve ark., 2010), KSÖ'nün yakınsak geçerliği CIDI (Composite International Diagnostic Interview) kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar, bu çalışmadaki bulgularla uyumlu olarak KSÖ puanları ile majör depresyon puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kadın: $n=39$, $.65$, $p<.01$; Erkek $n=56$, $.28$, $p<.05$). Diğer yandan ölçeğin Almanya uyarlamasında Zoellner ve Hadlund (1999) KSÖ puanları ile depresyon arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirtmişlerdir ($r= .64$, $p<.01$).

Gerçekleştirilen çalışmada yakınsak geçerliğin analizinde kullanılan bir diğer ölçek ise YİYE II'dir. KSÖ'nün YİYE'nin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ölçekleri ile korelasyonundan elde edilen sonuçlar, YİYE'nin kaçınma ve kaygılı bağlanmaya ilişkin alt ölçeklerinin KSÖ ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir (YİYE Kaçınma: $r=.323$, $p<.001$; YİYE Kaygılı: $r=.493$, $p<.001$). Bu yönüyle elde edilen sonuçların, literatürde KSÖ'yü bağlanma temelinde ele alıp inceleyen birtakım araştırmalardan elde edilen sonuçlarla (Remen ve ark., 2002; Zoellner ve Hadlund, 1999; Young, 2006) uyumlu olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar, romantik ilişkilerde sürekliliği ve duygusal bağı korumak ya da ilişkilerde duygusal acı ve reddedilmeden kaçınmak adına kendi gereksinimlerini bir kenara bırakmayla karakterize olan kendini susturmanın, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Young, 2006).

Gerçekleştirilen çalışmada KSÖ'nün geçerliğine yönelik analizlerden bir diğeri ise faktör analizidir. Gerçekleştirilen KSÖ Türkçe adaptasyon çalışmasında, KSÖ'nün alt ölçeklerinin yapısal geçerliğini görmek için, öncelikle açımlayıcı

faktör analizi (AFA) ve daha sonra doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, faktör kestirimi ve çıkarımı, faktör sayısını belirleme ve yorumlanabilir bir veri elde etmek üzere faktör döndürme işlemlerini içermektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde ise, bir faktör yapısına ilişkin belirli bir iddiada bulunulmakta ve iddia edilen faktör yapısının ölçülen değişkenlerin gözlenen kovaryans yapısı ile uyum gösterip göstermediği irdelenmektedir (Cohen ve Swerdlik, 2013).

Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen sonuçlar, modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğu göstermektedir ($\chi^2=795.168$, $sd= 371$, $p= .000$, $\chi^2/sd= 2.143$, $RMSEA= .064$, $GFI=.832$, $AGFI=.803$, $CFI=.766$). Bu açıdan elde edilen sonuçların çalışmanın orijinalinde ve daha sonraki uyarlama çalışmalarının bazılarında öngörülen dört faktörlü yapıyı desteklediği görülmektedir (Jack ve Dill, 1992; Stevens ve Galvin, 1995; Duarte ve Thompson, 1999). Kurtiş (2010), KSÖ'nün faktör yapısını yapısal eşitlik modeli kullanarak incelediği çalışmasında, orijinal çalışmaya benzer şekilde dörtlü bir çözümlemenin uygun olduğunu belirtmiştir ($\chi^2_{(428)} = 957.729$, $p < .001$; $RMSEA = .065$ (.059, .070); $CFI = .909$). Ayrıca gerçekleştirilen çalışma ile uyumlu olarak 1 ve 11. maddelerinin faktör yükleri açısından herhangi bir faktöre yüklenmediğini belirtmiştir.

Diğer yandan ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek için uygulanan Açımlayıcı Faktör Analizi doğrultusunda; Faktör 1'in varyansın %22.145'ini açıkladığı, Faktör 2'nin varyansın %7.154'ünü açıkladığı, Faktör 3'ün varyansın % 6.268'ini açıkladığı ve Faktör 4'ün varyansın %5.563'ünü açıkladığı görülmüştür (bkz.Tablo 3). KSÖ'nün Duarte ve Thompson (1999) tarafından

kadın ve erkek katılımcılar açısından KSÖ'nün yapısal özelliklerini gözden geçirdikleri çalışmalarında, kadın katılımcılar açısından Faktör 1'in varyansın %25'ini açıkladığı, Faktör 2'nin varyansın %7'sini açıkladığı, Faktör 3'ün varyansın %7'sini açıkladığı ve Faktör 4'ün varyansın %5'ini açıkladığı bildirilmiştir. Öte yandan erkek katılımcılar açısından Faktör 1'in varyansın %21'ini açıkladığı, Faktör 2'nin varyansın % 10'unu açıkladığı, Faktör 3'ün varyansın % 6'sını açıkladığı ve Faktör 4'ün varyansın %5'ini açıkladığı rapor edilmiştir. Söz konusu bulgular, gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla oldukça uyumlu görünmektedir.

KSÖ'nün geçerliğine dönük yapılan analizlerde bir diğer analiz, ölçeğin ayırteci geçerliğinin belirlenmesine yönelik gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, KSÖ'nün geçerliğini değerlendirebilmek üzere, ölçekten alınan en yüksek ve en düşük puan grupları belirlenmiş, Bağımsız Gruplar için t test analizi yapılmıştır. Gruplar KSÖ'nün toplam ve alt ölçeklerinden alınan puanlara göre, katılımcıların en yüksek puan alanından en düşük puan alanına kadar sıralanmış, ardından ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanın en yüksek ve en düşük %30'luk grubunun belirlenmesi yoluyla, KSÖ'nün ayırteci geçerliği hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, en yüksek puan alan ve en düşük puan alan gruplar için toplam puan ve alt ölçekten alınan puanların anlamlı olarak farklı olduğu görülmüştür. KSÖ Toplam puan için $t=28.28$, $sd=166$, $p<.001$; Dışsallaştırılmış Benlik alt ölçeği için $t=14.06$, $sd=166$, $p<.001$; Fedakarlık alt ölçeği için $t=11.07$, $sd=166$, $p<.001$; Kendini Susturma alt ölçeği için $t=19.05$, $sd=166$, $p<.001$ ve Bölünmüş Benlik alt ölçeği için $t= 15.36$, $sd=166$, $p<.001$ olarak bulunmuştur.

4.3. CİNSİYETE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmanın giriş bölümünde söz edildiği gibi, kendini susturmanın kuramsal zemini ile sonraki yıllarda gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen sonuçların birbiriyle çeliştiği, kendini susturmanın erkeklerde de kadınlara benzer düzeyde (Duarte ve Thompson, 1999; Smolak ve Munstertieger, 2002; Gratch ve ark., 1995; Smolak, 2010), hatta bazı araştırmalarda kadınlardan daha yüksek düzeyde görülebileceği belirten araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir (Cramer ve Thoms, 2003; Page ve ark., 1996; Thompson ve ark., 2001; Harper ve ark., 2006; Ussher ve Perz, 2010; Harper ve ark., 2006).

Gerçekleştirilen araştırmada KSÖ'nün toplam puan ve alt ölçekler açısından cinsiyete bağlı değişim gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen analizin sonucunda, KSÖ'nün Dışsallaştırılmış Benlik dışındaki tüm alt ölçekleri ve KSÖ toplam puanı açısından erkeklerin ortalamaları daha yüksek olmak üzere cinsiyetler arası anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F=.489$; $sd=276$; $p<001$). Elde edilen bu sonuçlar Jack (1991) tarafından gerçekleştirilen orijinal çalışma ile uyumlu olarak, erkeklerin kendini susturma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

İncelenen literatürde, kadınların kendilerini susturmalarının, daha çok toplumsal bağlamdaki rolleri ile ilişkili ve “yeterince iyi kadın” olmaya denk düşen şekilde kendisinden ne beklendiğine dayalı geliştirdikleri algı ve tutumlarla ilgili olduğunu belirten araştırmalara rastlanmaktadır (Jack ve Ali, 2010, Smolak, 2010). Bu bağlamda Thompson (1995), teorik ve ampirik açıdan

ortaya çıkan çelişkiyi, kendini susturmanın toplumsal dinamiklere dayalı olarak maskülenite bağlamında, erkeklerin duygularını tanımak ve ifade etmek açısından yeterli ölçüde desteklenmemelerine paralel şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Öte yandan kadınlar ve erkekler açısından kendilerini susturma düzeylerinin niceliksel açıdan değil, niteliksel sonuçları bağlamında ele alınması gerektiğini ifade eden araştırmalar da söz konusudur (Besser ve ark., 2010). Bu yönüyle araştırmadan elde edilen sonuçların, literatürle uyumlu olduğu, ancak konuyla alakalı daha kapsamlı araştırmalarda söz konusu farklılığı açıklamaya dönük değişkenlerle birlikte değerlendirilmesinin, Türkiye’de sosyokültürel özellikler bağlamında kendini susturmanın anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

4.4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, Kendini Susturma ölçeği’nin Türk örnekleminde kendini susturma şemasının değerlendirilmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilmektedir. Bu çalışmada gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları, ölçeğin orijinaline ve kuramsal alt yapısına uyumludur. Gerçekleştirilen analizlerde madde toplam korelasyon katsayılarının yüksek oluşu (1 ve 11. madde dışında), maddelerinin her birinin ölçülmesi amaçlanan değişkeni yani romantik ilişkilerde kendini susturma şemasını ölçebilmesi açısından, işlerliğinin iyi düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

KSÖ'nün yakınsak geçerliğine dönük yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, KSÖ'nün sadece depresyonun ötesinde; öfke, somatizasyon, olumsuz benlik ve anksiyete ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle kişilerarası ilişkilerde, kendini susturmayı bir iletişim kalıbı olarak geliştirmiş olan bireylerin duygu, düşünce ve davranış dinamiğinin farklı açılardan etkilenebileceği görülmektedir. Ayrıca kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile kendini susturmanın ilişkisini gösteren bulgular, kendini susturmanın yaşamın çok erken yaşlarında temellenen bağlanma süreci ile ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle gerçekleştirilen çalışmanın kendini susturma şemasının ölçülmesine olanak tanınması bakımından, erken yaş döneminden itibaren kendini susturmanın sebep ve motivasyonlarının anlaşılması için gelecekte yapılacak olan araştırmalara zemin sağladığı söylenebilir.

Ayrıca gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen sonuçlar, kendini susturma şemasının Türk örnekleminde kadın ve erkekler açısından birtakım farklılıklar gösterdiğini, erkeklerinin kendini susturma düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu açıdan, kendini susturma şemasının kavramsal temeli dikkate alındığında, kendini susturmanın kadın ve erkekler açısından farklı dinamik ve tanımlamaları olabileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda, gelecekte kendini susturma şemasını sosyokültürel bağlamda ele alarak inceleyecek çalışmaların bu yöndeki farklılığı aydınlatacağı söylenebilir.

Ancak her çalışmada olduğu gibi, bu çalışmanın da birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Gerçekleştirilen çalışma, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu yönüyle çalışmanın, yaş ve eğitim gibi faktörler açısından yeterli düzeyde çeşitlilik göstermemesi ve örneklemin

genellenebilirliğinin sınırlı kalmış olabilmesi m¼mk¼nd¼r. Ayrıca bu çalışma, bir geçerlik ve g¼venirlik çalışması olması ve elde edilen verilerin klinik olmayan ¼rneklemden elde edilmiş olması sebebiyle ¼rneklemin niteliksel açıdan kısıtlı kalmış olabileceği s¼ylenebilir.

Bu doğrultuda, gelecekte Kendini Susturma ¼leđi kullanılarak yapılacak olan çalışmalarda s¼z¼ edilen sınırlılıklar g¼z ¼n¼nde bulundurularak, ilişkili olabilecek fakt¼rlerin derinlemesine incelenmesi ve kendini susturma şeması hakkında daha kapsamlı çalışmaların yapılmasının, ¼lkemizde psikoloji alanındaki bu y¼ndeki bu boşluğu doldurabileceği d¼ř¼n¼lmektedir.

KAYNAKÇA

- [1] Ali, A. (1998), *Depression in Women: Effects of Life Events, Support, Emotional Abuse and Self-silencing*, Unpublished doctoral dissertation, University of Toronto, Canada.
- [2] Ali, A., Oatley, K. L., Toner, B. B. (2002), *Life Stress, Self-silencing and Domains of Meaning in Unipolar Depression: An Investigation of an Outpatient Sample of Women*, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 669-685.
- [3] Ali, A., Toner, B. B. (2001), *Symptoms of Depression among Caribbean Women and Caribbean-Canadian Women: An Investigation of Self-silencing and Domains of Meaning*, *Psychology of Women Quarterly*, 25, 175-180.
- [4] Ali, A., Toner, B. B., Stuckless, N., Gallop, R., Diamant, N. E., Gould, M. I. (2000), *Emotional Abuse, Self-blame and Self-silencing in Women with Irritable Bowel Syndrome*, *Psychosomatic Medicine*, 62, 76-82.
- [5] Austin, J. E. (2002), *Women's Sense of Self in Relationships and Attachment Style as a Function of Relationship Satisfaction*, Unpublished doctoral dissertation, New York University.
- [6] Baker, J. O.: (2002). *The importance of finding one's voice: Father hunger, self-silencing, and eating disorders*. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida.
- [7] Barclay, L. L.: (2004). *The relationship of collectivist values orientation and psychological abuse from male partners to women's self-silencing and personality style*. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 65(6-B), 3143.
- [8] Bartholomew, K., Horowitz, L. M.: (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- [9] Beck, A. T.: (1967). *Depression*, NY: Harper and Row.
- [10] Bem, S. L.: (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological review*, 88(4), 354.

- [11] Besser, A., Flett, G. L., Davis, R. A.: (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality & Individual Differences*, 35, 1735-1752.
- [12] Bowlby, J.: (1969). Attachment and loss. *Attachment. Hogarth, London*.
- [13] Bowlby, J.: (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.
- [14] Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R.: (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), Attachment theory and close relationships (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- [15] Brody, C. L., Haaga, D. A. F., Kirk, L., Solomon, A.: (1999). Experiences of anger in people who have recovered from depression and never-depressed people. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 197, 400-405.
- [16] Carr, J. G., Gilroy, F. D., Sherman, M. F.: (1996). Silencing the self and depression among women: The moderating role of race. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 375-392.
- [17] Cassidy, J., Kobak, R. R.: (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Bel sky & T. Nezworski (Eds.), Clinical implications of attachment (pp. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- [18] Caufield, T. L., & Evanko, A. M.: (2012). Anxious Attachment, Silencing the Self, and Relationship Satisfaction.
- [19] Clair, R. N. S.: (1998). The Social and Cultural Construction of Silence. *The University of Rode*.
- [20] Cohen, R. J., Swerdlik, M. E. (2013). Psikolojik test ve değerlendirme. *Testlere ve ölçmeye giriş*.
- [21] Collins, W. A.: (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.
- [22] Collins, N. L., Feeney, B. C.: (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1053.
- [23] Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Allard, L. M.: (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201-219.

- [24] Cramer, K. M., Thoms, N.: (2003). Factor structure of the Silencing the Self Scale in women and men. *Personality & Individual Differences*, 35, 525-535.
- [25] Cramer, K. M., Gallant, M. D., Langlois, M. W.: (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences*, 39, 581-592.
- [26] Downing, V. L.: (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationships*. ProQuest.
- [27] Drat-Ruszczak, K. (2010). The meaning of self-silencing in Polish women. *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, 203-225.
- [28] Duarte, L. M., Thompson, J. M.: (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological Reports*, 85, 145-161.
- [29] Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., Davis, R. A.: (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, 43, 1211-1222.
- [30] Fraley, R. C, Davis, K. E., & Shaver, P. R.: (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249-279). New York: Guilford Press.
- [31] Frost, A., Hoyt, L. T., Chung, A. L., & Adam, E. K.: (2015). Daily life with depressive symptoms: Gender differences in adolescents' everyday emotional experiences. *Journal of adolescence*, 43, 132-141.
- [32] Gilligan, C.: (1982). *In a different voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- [33] Gilligan, C.: (1993). *Joining in resistance: Psychology, politics, girls, and women*. In L. Weis, M. Fine (Eds.), *Beyond silenced voices* (pp. 143- 168). Albany: Suny University of New York Press.
- [34] Göncü, A., Sümer, N. (2011). Rejection sensitivity, self-esteem instability, and relationship outcomes. *European Psychologist*.
- [35] Gratch, L. B., Bassett, M. E., Attra, S. L.: (1995). The relationship of gender and ethnicity to self silencing and depression among college students. *Psychology of Women Quarterly*, 19, 509-515.
- [36] Hazan, C, Shaver, P. R.: (1994). Attachment as an organizational framework for research in close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

- [37] Haemmerlie, F. M., Montgomery, R. L., Williams, A., Winborn, K. A.: (2001). Silencing the self in college settings and adjustment. *Psychological Reports*, 88, 587-594.
- [38] Harper, M. S., Dickinson, J. W., Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 459-467.
- [39] Hurst, R. J., & Beesley, D.: (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex Roles*, 68(5-6), 311–320. doi:10.1007/s11199-012-0253-0.
- [40] Jack, D. C.: (1991), “*Silencing the self: Women and depression*”, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- [41] Jack, D. C.: (1999). Silencing the self: Inner dialogues and outer realities. In T. E. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 221–246). Washington, DC: American Psychological Association.
- [42] Jack, D. C.: (2003). The anger of hope and the anger of despair: How anger relates to women’s depression. In J. Stoppard & L. McMullen (Eds.), *Situating sadness: Women and depression in social context* (pp. 62–87). New York University Press Series on Qualitative Studies in Psychology, Michelle Fine & Jeanne Marecek (Series Eds.). New York: New York University Press.
- [43] Jack, D. C., Ali, A.: (2010), “*Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social World*”, Oxford University Press.
- [44] Jack, D. C., Dill, D.: (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97-106.
- [45] Jack, D. C., Pokharel, B., Subba, U. (2010). I don’t express my feelings to anyone’: How self-silencing relates to gender and depression in Nepal. *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, 147-175.
- [46] Kim, H. S.: (2002). We talk, therefore we think? A cultural analysis of the effect of talking on thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 828-842.
- [47] Kim, Y.: (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 913- 923.
- [48] Kohlberg, L.: (1966). A cognitive-developmental analysis of children’s sex-role concepts and attitudes.

- [49] Kurtiş, T. (2010), *Silencing the Self and Depression among Turkish Women*. Unpublished master's thesis), Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence, KS, USA.
- [50] Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., White, D. R.: (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215-236.
- [51] Lopez, F. G.: (2001). Adult attachment orientations, self-other boundary regulation, and splitting tendencies in a college sample. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 440-446.
- [52] Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., Ridings, L. E.: (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35-40.
- [53] Mahalik, J. R.: (2000). Gender role conflict in men as a predictor of self-ratings of behavior on the Interpersonal Circle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 276-292.
- [54] Markus, H. R., Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological inquiry*, 14(3-4), 277-283.
- [55] Mikulincer, M., Nachshon, O.: (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- [56] Morrison, T. G., Sheahan, E. E.: (2009). Gender-related discourses as mediators in the association between internalization of the thin-body ideal and indicators of body dissatisfaction and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 33(4), 374-383.
- [57] Nolen-Hoeksema, S.: (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- [58] Öner, N. (1997). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, İstanbul. YÖK, 2006a. *Yükseköğretim Kanunu (Kanun No: 2547 Kabul tarihi: 4.11. 1981)*.
- [59] Özgüven, İ. E. (1999). *Psikolojik testler*. PDREM yayınları.
- [60] Page, J. R., Stevens, H. B., Galvin, S. L.: (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 15, 381- 396.

- [61] Remen, A. L. (2000). *Silencing the Self: An Examination of a Theoretical Explanation for Depression in Women*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Carolina at Chapel Hill.
- [62] Remen, A. L., Chambless, D. L., Rodebaugh, T. L.: (2002). Gender differences in the construct validity of the Silencing the Self Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 151-159.
- [63] Ross, M., Wade, T. D.: (2004). Shape and weight concern and self-esteem as mediators of externalized self-perception, dietary restraint and uncontrolled eating. *European Eating Disorders Review*, 12, 129-136.
- [64] Smolak, L., Munstertieger, B. F.: (2002). The relationship of gender and voice to depression and eating disorders. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 234-241.
- [65] Soller, B.: (2014). Caught in a bad romance: Adolescent romantic relationships and mental health. *Journal of health and social behavior*, 55(1), 56-72.
- [66] Stevens, H. B., Galvin, S. L.: (1995). Structural findings regarding the Silencing the Self Scale. *Psychological Reports*, 77, 11-17.
- [67] Swim, J. K., Eysell, K. M., Murdoch, E. Q., Ferguson, M. J.: (2010). Self-silencing to sexism. *Journal of Social Issues*, 66(3), 493–507. doi:10.1111/j.1540-4560.2010.01658.x.
- [68] Thompson, J. M.: (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19, 337-353.
- [69] Thompson, J. M., Whiffen, V. E., Aube, J. A.: (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms? *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 503-516.
- [70] Thompson, L.: (1993). Conceptualizing gender in marriage: The case of marital care. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 557-569.
- [71] Ussher, J., Perz, J.: (2010). Gender differences in self-silencing and psychological distress in informal cancer carers. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 228–242.
- [72] Stevens, H. B., Galvin, S. L.: (1995). Structural findings regarding the Silencing the Self Scale. *Psychological reports*, 77(1), 11-17.
- [73] Witte, T. H., Sherman, M. F.: (2002). Silencing the self and feminist identity development. *Psychological Reports*, 90, 1075-1083.
- [74] Witte, T., Sherman, M. F., Flynn, L.: (2001). Silencing the self and the big five: A phenomenological profile of silent women. *Psychological Reports*, 88, 655-663.

[75] Woods, S. J.: (1999). Normative beliefs regarding the maintenance of intimate relationships among abused and nonabused women. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 479-491.

[76] Young, S. K.: (2006). Self-silencing as a mediator and moderator of adult attachment and disordered eating attitudes.

[77] Young, J.E, Kolosko, J.S., Weishaar, M.A. ve ark. (2003), *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, New York, The Guilford Press, S.7.

[78] Zaitsoff, S. L., Geller, J., Srikameswaran, S.: (2002). Silencing of self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review*, 10, 51-60.

[78] Zoellner, T, (2001). *Self-silencing, Relationship Satisfaction, Perceived Relationship Closeness, and Anxiety in Clinically Depressed, Agoraphobic, and Healthy Women*, Unpublished doctoral dissertation, University of Konstanz, Konstanz, Germany.

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı

Okan Üniversitesi Sosyal Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütmekte olduğum tez çalışması için, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini ifade edebilmelerini incelemeyi amaçlamaktayım. Bu çerçevede sizden aşağıdaki soruları ve anketleri **eksiksiz olarak** ve **içtenlikle** cevaplamanızı bekliyorum.

Sizden sonuçları itibariyle, ülkemizde genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde söz konusu olabilecek birtakım süreç ve dinamiklerin belirlenmesinde önemli katkıları olabileceği düşünülen bu araştırmaya **içtenlikle** katılmanızı, sorulara **tek başınıza** ve **samimi cevaplar** vermenizi ve **hiçbir soruyu atlamamanızı** rica ediyorum. Vereceğiniz bilgilerin yalnızca tarafımdan bilineceğini, söz konusu araştırma sonuçlarının akademik ve bilimsel alana katkı sağlaması açısından kimlik bilgileriniz daima saklı tutulmak kaydıyla bilimsel amaçlı kullanılabilir olacak olup, uygulama esnasında sizi rahatsız edebilecek herhangi bir durumla karşılaşırsanız istediğiniz zaman çalışmayı sonlandırabileceğinizi belirtmek isterim.

Uygulamadan önce ya da sonra herhangi bir sorunuz olduğu takdirde, benimle ya da danışman hocamla aşağıda belirtilen adresten irtibata geçebilirsiniz.

Bu hususlar doğrultusunda, 18 yaş ve üzerinde olduğunuzu ve araştırma katılmayı kendi isteğinizle kabul ettiğinizi aşağıdaki bölümü imzalayarak onaylamanız gerekmektedir.

Katılımcının İmzası:.....Tarih:

Büşra Birtane Doyum
Sosyal Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans
busrabirtane@gmail.com

EK 2: KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ (KSÖ)

(Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıda sıralanan durumlarla ilgili nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden sayıyı yuvarlak içine alınız. Eğer şu anda bir yakın ilişkiniz yoksa en son yakın ilişkinizde nasıl hissettiğinize ve davrandığınıza göre yanıtınızı belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Önceliği kendime vermenin en iyisi olduğunu düşünürüm. Çünkü kendimden başka kimse beni düşünmez.	1	2	3	4	5
2.	Çatışmaya neden olacağını bilirsem, romantik ilişkimde duygularımı dile getirmem.	1	2	3	4	5
3.	Birini önemsemek demek, onun ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koymaktır.	1	2	3	4	5
4.	Kendi ihtiyaçlarımı sevdiğlerimin ihtiyaçları kadar önemli saymak bencilliktir.	1	2	3	4	5

Eğer son soruyu 4 ya da 5 puanla cevapladıysanız lütfen karşılayamayacağınızı hissettiğiniz 3 standardı sıralayınız.

- 1)
- 2)
- 3)

EK 3: KISA SEMPTOM ENVAMTERİ (KSE)

(Örnek Maddeler)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olan sayıyı yuvarlak içine alarak gösteriniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayınız.		Hiç	Biraz	Orta Derecede	Çoğunlukla fazla	Ciddi Derecede
1.	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	1	2	3	4	5
2.	Baygınlık, baş dönmesi	1	2	3	4	5
3.	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	1	2	3	4	5
4.	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	1	2	3	4	5

EK 4: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE-II)

(Örnek Maddeler)

- Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyula ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
	Hiç katılmıyorum		Kararsızım/Fikrim yok				Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılardaki seçeneklerden size en uygun olanını X ile işaretleyerek belirtin. (Tüm soruları ve her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.)		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli hissediyorum.				
2.	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3.	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4.	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				

EK 6: ETİK KURUL KARARI

OKAN ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 22.02.2017

Toplantı Sayısı: 80

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Gökçe Aykol Şahin	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Erdinç Ünal	(Üye)


Okan Üniversitesi Etik Kurulu 22.02.2017 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 4. Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü öğrencilerinden **Büşra Birtane DOYUM**'un "**Kendini Susturma Ölçeğinin (Silencing the Self Scale) Türkçe Uyarılama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması**" başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.



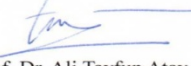
Prof. Dr. Mithat Kıyak
(Başkan)




Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan
(Üye)




Prof. Dr. Dilek Öztürk
(Üye)




Prof. Dr. Ali Tayfun Atay
(Üye)




Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı
(Üye)




Yrd. Doç. Dr. Nihat Özaydın
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Erdinç Ünal
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Gökçe Aykol Şahin
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan
(Üye)

ÖZGEÇMİŞ

1986, Sakarya doğumluyum. İlkokulu Adapazarı Nuri Bayar ilköğretim Okulu'nda, liseyi Mithatpaşa Şükrü Ayna Anadolu Lisesi'nde tamamlayarak 2004 yılında mezun oldum. Lisans eğitimimi 2008 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde, Psikoloji yandal programı ile birlikte tamamladım. Ardından 2010 yılında Okan Üniversitesi Sosyal Gelişim Psikoloji Yüksek Lisans programına başladım ve bu sırada Psikoloji lisans eğitimimi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde tamamladım. Bilişsel davranışçı terapi, aile ve çift terapisi ile oyun terapisi eğitim ve süpervizyonlarımı tamamladım. Halen Özel Sarıyer Tıp Merkezi'nde psikolog olarak çalışmalarımı sürdürmekte ve Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programında özel öğrenci statüsünde ders almaya devam etmekteyim. Mesleki ilgi alanlarım arasında çocuk gelişimi ve psikolojisi, aile içi ilişki problemler ve çift sorunları yer almaktadır.