

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZ ELEŞTİRİYE ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM: ÖZ ELEŞTİRİ
ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ VE PSİKOMETRİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mücahit YILMAZTÜRK
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2021

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZ ELEŞTİRİYE ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM: ÖZ ELEŞTİRİ
ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ VE PSİKOMETRİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

A MULTIDIMENSIONAL APPROACH TO SELF-CRITICISM: DEVELOPMENT OF
THE SELF-CRITICAL SCALE AND INVESTIGATION OF THE PSYCHOMETRIC
PROPERTIES

Mücahit YILMAZTÜRK
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul, 2021

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2021

ÖZGEÇMİŞ

- 2014 İnegöl Mediha Hayri Çelik Fen Lisesi
- 2019 Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalından mezun olma
- 2020-... İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Psikolojik Danışman

ÖNSÖZ

Bireyler, yaşadıkları olumsuzluklarla ilgili gerek çevresine gerekse kendisine yönelik eleştiriler de bulunabilmektedir. Bu noktada özellikle kendimize yönelik eleştirilerimiz, sosyal yaşantımızı önemli ölçüde şekillendirmektedir. Bununla birlikte günlük hayatımızın içinde bu denli varlık gösteren bu kavramın tanımlamasına yönelik varılan bir fikir birliğinden söz etmek pek mümkün görünmemektedir. Yapılan araştırmalar öz eleştirinin daha çok depresyon, mükemmeliyetçilik, stres vb. süreçlerle ilişkisine odaklanmıştır. Oysa bireylerin kendilerine yönelik yapıcı eleştirilerde bulunması bireysel ve toplumsal gelişimi destekleyen önemli bir unsurdur. Yapılan literatür taramasında öz eleştirinin bireysel ve toplumsal gelişimdeki rolüne yeterince önem verilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çerçevede yapılan çalışmanın, öz eleştiri kavramına yönelik farklı bakış açılarının ortaya çıkmasına bir nebze olsun katkıda bulunacağı ümit edilmektedir.

Bu çalışmada, öncelikle her konuda destek ve güvenini esirgemeyen, bilgi ve tecrübesiyle tez yazım sürecinde yol gösteren saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye teşekkürlerimi sunarım. Üzerimde çok emeği olan ve tez sürecimde de yapıcı önerileriyle çalışmamın olgunlaşmasında oldukça önemli katkılar sağlayan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nesrullah OKAN'a da her daim müteşekkirim. Ayrıca tez savunmama iştirak eden ve geri bildirimleriyle tezime katkıda bulunan değerli hocam Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden her anlamda pek çok şey öğrendiğim, üzerimde emeği olan bütün hocalarıma da minnettarım. Manevi desteğini her daim hissettiğim Psik. Dan. Selin DEMİRBAŞ'a da ayrıca teşekkür ederim. Son olarak, her türlü fedakarlığı göstererek beni yetiştiren kıymetli annem Huriye YILMAZTÜRK ve kıymetli babam Saffet YILMAZTÜRK'e sonsuz saygı ve hürmetlerimi sunarım.

Mücahit YILMAZTÜRK

İstanbul, 2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek ve psikometrik yönden incelemektir. Ölçek geliştirme sürecinde ilk olarak ilgili alanyazın incelenmiş ve bir grup yetişkin bireye öz eleştiri ile ilgili kompozisyon yazdırılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda 106 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan maddelerle ilgili çeşitli uzmanlık alanlarından 12 uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlardan gelen geri bildirimler doğrultusunda uygulanan Lawshe tekniği sonucunda 52 maddelik taslak form elde edilmiştir. Oluşturulan bu taslak form ile esas uygulamaya başlamadan önce 42 kişilik yetişkin grubuna pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonucu taslak formdaki maddelerin değerlendirilmesiyle birlikte ölçeğe son hali verilmiştir. Elde edilen bu form 675 yetişkin (18-61 yaş) bireye uygulanmıştır (x_{ort} : 25,95; x_{ss} : 6,91). Toplanan veriler, SPSS 25 ve AMOS 24 istatistik programları ile analiz edilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi neticesinde 30 maddeden oluşan üç alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Elde edilen bu üç faktörlü yapı toplam varyansın %48,93'ünü açıklamaktadır. Güvenirlik çalışmaları doğrultusunda yapılan analizde ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı yıkıcı öz eleştiri alt boyutu için ,910 yapıcı öz eleştiri alt boyutu için ,884 ve yetersiz öz eleştiri alt boyutu için ,806 olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarının madde toplam-kalan analizleri için tüm değerler ($p<,000$) düzeyinde anlamlıdır. Ölçek alt boyut toplam puanlarının ayırt ediciliğine ilişkin yapılan analizler neticesinde de gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<,000$). Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum iyiliği değerlerinin uygun referans aralıklarında olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd=2,472$; RMSEA=0,066; SRMR=0,07; IFI=0,961; CFI=0,955; GFI=0,924). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ)'nin, yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öz Eleştiri, Yıkıcı Öz Eleştiri, Yapıcı Öz Eleştiri, Yetersiz Öz Eleştiri, Yetişkin, Ölçek Geliştirme

ABSTRACT

The purpose of this research is to develop a scale to determine the self-criticism levels of adults and to examine it psychometrically. During the scale development process, firstly, the relevant literature was examined and a group of adult individuals were asked to write an essay about self-criticism. An item pool of 106 items was created in line with the data obtained. The opinions of 12 experts from various fields of expertise regarding the prepared substances were sought. As a result of the Lawshe technique applied in line with the feedback from the experts, a 52-item draft form was obtained. With this draft form, a pilot application was made to a group of 42 adults before starting the main application. As a result of the pilot application, the scale was finalized with the evaluation of the items in the draft form. This form was administered to 675 adults (18-61 years old) (xort: 25.95; xss: 6.91). The collected data were analyzed with SPSS 25 and AMOS 24 statistical programs. As a result of the exploratory factor analysis, a three-dimensional scale consisting of 30 items was obtained. This three-factor structure obtained explains 48.93% of the total variance. In the analysis made in line with the reliability studies, the Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale was determined as .910 for the destructive self-criticism sub-dimension, .884 for the constructive self-criticism sub-dimension and .806 for the insufficient self-criticism sub-dimension. For item total-remainder analyzes of the scale sub-dimensions, all values are significant at the ($p < .000$) level. As a result of the analyzes made regarding the distinctiveness of the scale sub-dimension total scores, it was determined that there was a significant difference between the groups ($p < .000$). In addition, it is seen that the values of goodness of fit obtained as a result of the confirmatory factor analysis are within the appropriate reference ranges ($\chi^2/sd=2.472$; $RMSEA=0.066$; $SRMR=0.07$; $IFI=0.961$; $CFI=0.955$; $GFI=0.924$). The findings obtained as a result of the research reveal that the Self-Criticism Scale (SES) can be used as a valid and reliable measurement tool in determining the self-criticism levels of adults.

Key Words: Self-Criticism, Destructive Self-Criticism, Constructive Self-Criticism, Insufficient Self-Criticism, Adult, Scale Development

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.2.1. Problem Cümlesi	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Tanımları.....	6
BÖLÜM II: ALANYAZIN/ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Öz Eleştiri	7
2.1.1 Yıkıcı Öz Eleştiri	8
2.1.2. Yapıcı Öz Eleştiri	11
2.1.3. Yetersiz Öz Eleştiri	16
2.2. Öz Eleştiri Kavramına Kuramsal Yaklaşım	19
2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım Açısından Öz Eleştiri.....	19
2.2.2. Bilişsel Yaklaşım Açısından Öz Eleştiri	21
2.2.3. Postmodern Yaklaşımlar Açısından Öz Eleştiri.....	23
2.3 Öz Eleştirinin Ölçülmesi ile İlgili Yaklaşımlar	26
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Çalışma Grubu	30
3.3. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler	30
3.3.1. Cinsiyet.....	31
3.3.2. Yaş	31

3.3.3. Sosyo-Ekonomik Düzey	32
3.4. Veri Toplama Araçları	32
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	32
3.4.3. Öz Eleştiri Ölçeği.....	33
3.4.3.1. Ölçülecek Kavramın Özelliklerinin Belirlenmesi.....	33
3.4.3.2. Madde Havuzu Oluşturulması	34
3.4.3.3. Maddelerin Uzman Görüşüne Sunulması.....	34
3.4.3.4. Kapsam Geçerlik Oranı ve İndeksinin Hesaplanması.....	34
3.4.3.5. Uzman Görüşleri Doğrultusunda Bazı Maddelerin Revize Edilmesi...	35
3.4.3.6. Pilot Uygulamanın Yapılması.....	35
3.5. Verilerin Toplanması.....	36
3.6. Verilerin Analizi.....	36
3.6.1. Geçerlik analizleri	36
3.6.2. Güvenirlik Analizleri	36
3.7. Alanda uygulama	36
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	38
4.1. Öz Eleştiri Ölçeği'nin Geliştirilmesi ile Alakalı Bulgular	38
4.1.1. Geçerlik Analizlerine Yönelik Bulgular	38
4.1.2. Güvenirlik Analizleri ile İlgili Bulgular	44
4.1.2.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi	48
4.1.2.2. Öz Eleştiri Ölçeği Test-Tekrar Test Güvenirlik Analizi.....	50
4.1.2.3. Öz Eleştiri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Korelasyonu ..	51
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	52
5.1. Sonuç	52
5.2. Tartışma.....	54
5.3. Öneriler	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER	73

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	31
Tablo 3.2.	Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	31
Tablo 3.3.	Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı.....	32
Tablo 3.4.	KGO'lar İçin Minimum Değerler	35
Tablo 4.1.	KMO ve Bartlett's Testi Değerleri	38
Tablo 4.2.	Öz Eleştiri Ölçeği İlk Hali Açıklanan Toplam Varyans Miktarları.....	39
Tablo 4.3.	Faktör Analizi Neticesinde Dönüştürülmüş Bileşenler Matrixi.....	41
Tablo 4.4.	KMO ve Bartlett's Testi Değerleri	42
Tablo. 4.5.	Öz Eleştiri Ölçeği Açıklanan Toplam Varyans Miktarları	42
Tablo 4.6.	Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutlar ve Bu Boyutlardan Yük Alan Maddeler	43
Tablo 4.7.	Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutlara Ait Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayıları.....	44
Tablo 4.8.	Ölçek Maddelerinin Ayırt Ediciliğine İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	45
Tablo 4.9.	Yıkıcı Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları.....	45
Tablo 4.10.	Yapıcı Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları.....	46
Tablo 4.11.	Yetersiz Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları	46
Tablo 4.12.	Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 4.13.	Standart Uyum İyilik Ölçütleriyle Araştırma Verilerinin Kıyaslanması	49
Tablo 4.14.	Öz Eleştiri Ölçeği Alt Boyutlarının Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları	49
Tablo. 4.15.	Öz Eleştiri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Pearson Korelasyonu Sonuçları.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1.	Yapıcı Öz Eleştirinin 4 Yolu	14
Şekil 3.1.	Ölçek Geliştirme Aşamaları	33
Şekil 4.1.	Ölçek ilk Hal Scree Plot Grafiği.....	40
Şekil 4.2.	Scree Plot Grafiği	43
Şekil 4.3.	Öz Eleştiri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı.....	48

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Her bilim dalı, kelimeler vasıtasıyla hedef, amaç ve yöntemini ifade etmiş olur (O. Sezgin, 2019). Ayrıca herhangi bir bilim dalında, ilerleme ve uzmanlaşmanın gerekliliklerinden biri de kavramlara hâkim olmaktır (Kahraman, 2017). Kavramlara yönelik hâkimiyet, ilgili çalışmalarda kavramların doğru bir şekilde ele alınmasına ve incelenmesine imkan sağlayacaktır. Bu durum kültüre duyarlı bir kavram olan öz eleştiri (İng. self-criticism) için de geçerlidir. Alanyazında farklı araştırmacılar öz eleştiriye farklı şekillerde kavramsallaştırmışlardır (Shahar ve ark., 2015). Bu noktada Leary ve Tangney (2013) özellikle psikoloji ve sosyolojide self (benlik) kavramının kullanımıyla ciddi sorunlar olduğunu ifade etmiştir. Kişinin kendisine ilişkin algı ve tutumlarının toplamı olarak değerlendirilen benlik, çok boyutlu bir kavramdır (Marshall, 1989; Wall, 1986). Turşak (2020) öz eleştiri kavramının evrensel bir tanımının olmamasının, İngilizce de “self” kelimesinin birçok anlama gelmesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu bağlamda öz eleştiriye yönelik kültürel açıdan farklı yaklaşımları incelemek kavramı doğru bir şekilde anlamlandırmak açısından önem taşımaktadır (Okan, 2021).

Eleştiri “Bir insanı, bir eseri, bir konuyu doğru ve yanlış yanlarını bulup göstermek amacıyla inceleme işidir.” (TDK, 2020). Bireyin bu inceleme, değerlendirme sürecini kendisine yönelik yapması ise literatürde öz eleştiri (İng. self-criticism) olarak karşımıza çıkmaktadır. TDK (2020)’e göre öz eleştiri “Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik.” olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte öz eleştiri, içe dönük eleştiri ya da nefis muhasebesi anlamlarında da kullanılmaktadır (Benlioğlu, 2016). Psikoloji, eğitim, sanat, siyaset vb. birçok alanın inceleme konusu olan öz eleştiri, bireylerin kişilik yapısı üzerinde çok önemli bir noktaya tekabül eden bir kavramdır.

Öz eleştiri kavramı psikoloji bilimi bağlamında incelendiğinde, günümüzde birçok araştırmacının öz eleştiriye, psikopatolojinin ve psikososyal bozuklukların ortaya çıkmasında etkili bir kişilik eğilimi olarak kabul ettiği görülmektedir (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015). Bu noktada öz eleştiri bireylerin kendine yönelik değerlendirmelerinin olumsuz boyutunu temsil etmektedir (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Öz eleştiri kavramının psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen bilim insanlarının başında S. Blatt gelmektedir. Blatt (2004) yüksek düzeyde öz eleştirinin kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bu noktada öz eleştirel kişilik özelliği gösteren bireylerin

benlikleriyle ilgili değersizlik, başarısızlık, suçluluk üzerine değerlendirmeleri mevcuttur (Erkoç, 2017). Birtakım araştırmacılar öz eleştirel eğilimlerin erken çocukluk döneminde karşılaşılan soğuk, reddedici ve eleştirel ebeveyn tutumlarından kaynaklandığını öne sürmüştür (Blatt, Shahar ve Zuroff, 2001; Thompson ve Zuroff, 1999). Bununla birlikte literatürdeki birçok çalışmada şiddetli öz eleştiri depresyon, sosyal fobi vb. psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmiştir (Cox, Clara ve Enns, 2009; Zuroff, 1992; Carhart-Harris ve ark., 2008). Beck, (1976)'e göre depresyonlu kişiler, yaşadıkları deneyimlerle ilgili makul ve olumlu açıklamalar olsa dahi olumsuz yönlerine odaklanmayı tercih ederler ve bu da kendilerine yönelik sert ve eleştirel bir bakış açısı kazanmalarına neden olur. Mongrain ve Leather, (2006) yaptıkları araştırmada öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerde depresyonun nüksetme olasılığının daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Tarmizi ve ark. (2019) ise aşırı öz eleştirin fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığını vurgulamıştır. Bu noktada aşırı öz eleştiri, bireylerin sürekli olarak kendilerine yönelik eleştirilerde bulunarak benlik algısının zedelemesine neden olur. Whelton (2000) öz eleştiri düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz eleştiri düzeyi düşük öğrencilere göre daha az esnekliğe sahip olduklarını ifade etmiştir. Yapılan bir başka çalışmada Cheng ve Furnham (2004) öz eleştiri ile mutluluk değişkenleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bir diğer ifadeyle yüksek öz eleştiri düzeyine sahip birey, olumsuz duyguları daha sık deneyimleyecek ve bu durum da mutluluk düzeyinde azalmaya neden olacaktır. Ayrıca Zuroff, Moskowitz ve Cote (1999) öz eleştirel bireylerin kişilerarası ilişkiler konusunda sorun yaşadığını belirtmiştir.

Genel olarak bakıldığında araştırmacılar öz eleştiriye, tek bir süreç olarak ele alma eğilimindedir. Gilbert, Clark, Hempel, Miles ve Irons, (2004) ise öz eleştirin tek bir süreç olmadığını ve farklı biçim ve işlevleri olduğunu belirtmiştir. Castilho ve ark., (2015) da öz eleştirin çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılması gerektiğini öne sürmüştür. Bu bağlamda birtakım araştırmacılarda öz eleştirin yalnızca benliği zedeleyici ve yıkıcı yönü açısından değerlendirilemeyeceğini bunun yanında bireylerin kişilik gelişimi hususunda da önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir (Okan, 2021). Özellikle Batı ve Doğu kültürlerinde öz eleştirin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Doğu Asya toplumlarında öz eleştiri iyilik hali ve sosyal uyum için gerekli deneyimlerdir (Kitayama ve Markus, 2000). Heine, Lehman, Markus ve Kitayama (1999) öz eleştirin Japon kültürünün tanılayıcı özelliklerinden biri olduğunu ve öz eleştirel yönelimlerin yaşamın erken dönemlerinden itibaren teşvik edildiğini ifade etmiştir. Ayrıca Kitayama ve Markus (2000)'e göre Doğu Asya kültüründe bireyin kendisine yönelik eleştirel tutumları

mutluluk, iyi oluş ve özellikle benliğine dair olumlu duygular için ön koşul olarak görülmektedir. Türk kültürü açısından bakıldığında ise öz eleştiri, kişinin kendisini objektif bir şekilde değerlendirmesi, hatalarına karşı daima ilkeli, açık ve dürüst bir tavır takınması olarak tanımlanmıştır (Turşak, 2017). Bu noktada yapıcı nitelikte bir öz eleştirinin hatalardan arınma ve doğru davranışlara ulaşmada bir köprü vazifesi gördüğü söylenebilir. Bir başka ifadeyle yapıcı öz eleştiride bulunan birey iyi ile kötüyü doğru ile yanlış birbirinden ayıracak ve bu durumu hayatına da tatbik edecektir. Güney (2012)'e göre öz eleştiri, bireylerin duygu düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık kazanmasına yardımcı olur. Bu bağlamda, yapılan çalışmalarda öz eleştiri kavramının psikopatolojiyle ilişkilendirilen yıkıcı yönü olmakla birlikte özellikle kolektif doğu toplumlarında kişinin gelişimine katkısı olduğunu da görülmektedir.

Öz eleştiri evrensel olarak deneyimlenebilse de her birey için biçimi, şiddeti ve sonuçları açısından farklılık göstermektedir (Whelton ve Henkelman, 2002). Bu noktada öz eleştiri, bireyin kendisine yönelik ortaya koyduğu öznel bir bakıştır (Uzun, 2009, s.10). İnsanın kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelttiği değerlendirmeler olarak ifade edilen öz eleştiri kişilik gelişiminde en etkili yöntemlerden biri olabilmektedir (Turşak, 2017). Ayrıca A. S. Sezgin (2013) öz eleştirinin bireyin kendini gerçekleştirme sürecindeki rolüne dikkat çekmiştir. Bunun yanında yapıcı nitelikteki öz eleştiriyle ilgili önemli hususlardan birisi de ölçülü davranmak ve gerçeklikten uzaklaşmamaktır. Bir bakıma yapıcı öz eleştiri rasyonel bir çabanın ürünüdür. Okan (2021) yapıcı öz eleştirinin, kişinin kendisini keşfetme sürecine olumlu katkı sağlayacağını vurgulamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde gerek bireysel gerekse toplumsal gelişim açısından son derece mühim olan öz eleştiri deyim yerindeyse sigorta görevi görmektedir (Turşak, 2017). Bununla birlikte öz eleştiri hayatın her alanında kullanılabilen bir kavram olmasına rağmen tanımı üzerinde evrensel bir uzlaşa sağlanmış ve derinlemesine incelenmiş bir konu değildir (Turşak, 2020). Öz Eleştiri kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalardaki farklılıklar öz eleştirinin ölçüleme sürecinde de farklılıklara sebep olmaktadır. Alanyazında öz eleştiriye ölçmeye yönelik, Depresif Deneyimler Anketi (Blatt, D'Afflitti ve Quinlan, 1976), Öz Eleştiri Düzeyleri Ölçeği (Thompson ve Zuroff, 2004) ve Kendini Eleştirme/Saldırganlık ve Kendine Güven Verme Ölçeği (Gilbert ve ark., 2004) gibi birtakım ölçme araçları mevcuttur. Bununla birlikte bireylerin öz eleştiri düzeylerinin ölçülmesi ile ilgili yapılan çalışmaların ortak noktası öz eleştirinin olumsuz öz değerlendirme yönüne vurgu yapmalarıdır (Okan, 2021). Gilbert ve ark., (2004) ise öz eleştirinin olumsuz bir öz

değerlendirmeden çok daha fazlası olduğunu vurgulamıştır. Shahar ve ark., (2015) çeşitli öz eleştiri ölçütlerine sahip olmanın araştırmacıların hedefine bağlı olarak farklı bağlamlarda ölçümlene yapmaları için alternatif sunacağını ifade etmiştir. Dolayısıyla bu kavramın kültürel farklılıklar bağlamında tartışılarak incelenmesi ve araştırılması gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmayla hem literatüre katkı sağlanması hem de öz eleştiri ile ilgili ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı yetişkinlerin öz eleştiri düzeylerinin belirlenmesi için Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek ve psikometrik özelliklerini incelemektir.

1.2.1. Problem Cümlesi

Yetişkin bireyler için geliştirilen öz eleştiri ölçeği istatistiki açıdan yeterli geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Eleştiri hayatımızın her noktasında karşılaştığımız bir kavramdır. Bireyler günlük hayatta yaşadıkları olumsuzluklar sonucunda çevresine yönelik eleştirilerde bulunabilmektedir. Bu eleştiriler kimi zaman eksik ve hatalı yönleri ortaya çıkararak doğru sonuca ulaşmaya yardımcı olurken kimi zaman da süreklilik kazanıp yıkıcı ve zedeleyici boyutlara ulaşabilir. Peki, çevremize yönelttiğimiz bu eleştiri oklarını kendimize çevirdiğimizde neler değişiyor? Kendimizi eleştirmekten olayın iç yüzünü göremediğimiz ya da başkalarını suçlamaktan kendimize bakmaya vakit mi bulamadığımız zamanlar oluyor mu? Yoksa olayların olumlu ve olumsuz taraflarını gerçekçi bir zeminde ele alıp kendimize yönelik yapıcı eleştirilerde bulunabiliyor muyuz? Bu gibi sorular öz eleştiri kavramının mahiyeti hakkında fikir vermesi açısından önem arz etmektedir.

Eleştiri, bir şeyin iyi ya da kötü yanlarıyla değerlendirilmesidir (Seferoğlu ve Akbıyık, 2006). Eleştirinin bir çeşidi olan öz eleştiri de ise bireyler kendi davranışlarının iyi ve kötü yanlarına yönelik değerlendirmelerde bulunurlar. Günümüzde öz eleştiri kavramı insan zihninde genellikle olumsuz bir çağrışım uyandırmaktadır. Fakat öz eleştiri doğru bir bakış açısıyla yapıldığı takdirde oldukça pozitif ve faydalı bir eylem olabilir. Turşak (2020)'a göre öz eleştiri, çoğu kişinin düşündüğü gibi mutlak manada kötü bir tutum olmanın aksine iyi ve kötüyü, doğru ve yanlış ayırt etmeye yarayan bir bakış açısı sunar. Bu doğrultuda öz

eleştiri, kişinin kendini elekten geçirmesi, eksiklerini görmesidir. Ayrıca kişinin yaşadığı sorunları yalnızca dışsal süreçlere bağlamaması, bununla ilgili başkalarını suçlamaması bir bakıma sorumluluğu üstlenebildiğini göstermektedir. Sorumluluk bilinci öz eleştiriye besleyen önemli etkenlerden biridir (Turşak, 2020). Bireyin bu sorumluluk bilincine sahip olmasının olumlu kişilik özellikleri açısından önemli bir husus olduğu ifade edilebilir.

Literatür incelendiğinde öz eleştiriye yönelik çeşitli çalışmaların olduğu görülmektedir. Kültürel farklılıklara duyarlı bir kavram olan öz eleştiri özellikle Batı literatüründe psikopatoloji ile yakından ilişkilendirilmektedir. Örneğin, Kopala-Sibley ve Zuroff (2017)'a göre öz eleştiri, zayıf bir öz değer duygusu, suçluluk, başarısızlık ve sosyal statüyle ilgili aşırı kaygılarla karakterizedir. Kolektif özelliklere sahip Doğu Asya toplumlarında ise öz eleştiri gerekli olarak görülmektedir (Kitayama ve Markus, 2000). Bununla birlikte ilgili çalışmalarda, öz eleştiri daha çok yıkıcı süreçlerle ilişkisi bakımından incelenmiş ve ölçek çalışmaları da üniversite örneklemleri üzerinden yapılmıştır. Ayrıca öz eleştiriye kültüre duyarlı bir yaklaşımla ele alan pek fazla araştırmaya da rastlanmamıştır. Bu noktada öz eleştiriye kültürel farklılıklar çerçevesinde incelemek kavramın doğru bir zeminde tartışılması açısından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda öz eleştiriye kültürel kodlara duyarlı ve çok boyutlu bir yaklaşımla ele alacak olan yetişkinlere yönelik Öz Eleştiri Ölçeği'nin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Çalışma grubunu oluşturan tüm katılımcılar ölçme araçlarını gerçek görüş ve düşünceleri doğrultusunda cevaplandırmışlardır.
2. Araştırma sürecinde kullanılan ölçekler araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygundur.
3. Araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araçları, geçerli ve güvenilir özelliklere sahiptir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, ölçeği cevaplandıran katılımcıların görüşleri ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları Öz Eleştiri Ölçeği maddelerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Tanımları

Öz Eleştiri: Bireylerin kendilerini olumsuz veya sert bir şekilde yargıladıkları bir öz değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Shahar ve ark., 2015).

Psikopatolojide Öz Eleştiri: Bireyin kişisel veya fiziksel özelliklerine yönelik olumsuz ve eleştirel düşüncelerde bulunması, hata ve eksikleri için kendini aşırı derecede suçlaması, kendisiyle ilgili ulaşılması zor hedefler belirlemesi ve başkaları tarafından onaylanmayacağına dair inancı gibi unsurları içermektedir (Holle ve Ingram, 2008).

Yapıcı Öz Eleştiri: Yapıcı öz eleştiri iyileştirilmesi gereken belirli ve değiştirilebilir alanlara odaklanan daha iyimser bir bakış açısı sunar (Breines, 2014).

Psikolojik Sağlamlık: Olumsuz yaşam olayları, travma, stres ve diğer risk faktörlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama becerisidir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999).

Geçerlik: Bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği başka herhangi bir özellikle karıştırmadan doğru olarak ölçebilme derecesidir (Erkuş, 2012).

Güvenirlilik: Belirli bir evrene veya örnekleme uygulanan bir test ya da ölçme aracından elde edilen ölçümlerin tutarlılığı veya tekrarlanabilirliğidir (Bademci, 2011).

Ölçek: Bilimsel araştırmanın konusu olan olay, olgu ve durumların ölçülmek istenilen özellikleri doğrultusunda hazırlanmış veri toplama aracıdır (Bayat, 2014).

BÖLÜM II: ALANYAZIN/ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

*Öz Eleştiri çok güçlü bir ilaçtır. Çok fazlası sizi felç edebilir,
çok azı ise tam potansiyelinize ulaşmanıza engel olabilir.*

2.1. Öz Eleştiri

Eleştiri (İng. critical – tenkit, intikad) Yunanca “kritikos” (hüküm vermek, yargılamak, karar vermek, ayırt etmek) kelimesinden türetilmiştir (Bolay, 2018). Eleştirel düşünmenin kökeni Sokrates'e kadar dayanmaktadır (Seferoğlu ve Akbıyık, 2006). Antik çağdan itibaren ele alınan bu kavram başta felsefe, psikoloji ve sanat olmak üzere birçok farklı disiplinin inceleme konusu olmuştur. Günlük hayatta ise bireylerin gerek kendisine yönelik (öz eleştiri) gerekse çevresine yönelik eleştirilerde bulunması olumsuz bir durum olarak algılanabilmektedir. Halbuki eleştiri salt kötü bir anlama sahip değildir. Turşak (2020)'e göre eleştirinin sevimsiz ve istenmeyen bir durum olarak algılanmasının nedeni yergi ile karıştırılmasıdır. Yergi, “Bir kimseyi, bir toplumu, bir düşünceyi, bir nesneyi, bir göreneği yermek için yazılmış yazı veya söylenmiş söz” anlamı taşımaktadır (TDK, 2020). Bu bağlamda yergi kötölemek anlamına gelir. Oysa eleştiri kelimesinin yalnız olumsuzluğu ön plana çıkararak “yergi” den farklı ve daha kapsamlı olduğu gibi öz eleştiride de yalnızca bir “muâtebe” yani bireyin kendisini azarlaması, paylaşması söz konusu değildir (Turşak, 2020).

Kültürel psikoloji bağlamında, çeşitli kültürlerde öz eleştirinin ele alınış ve algılanma biçimlerinde farklılıklar mevcuttur. Öz eleştiri kavramının özellikle Batı kültüründe kusurları açığa çıkarma gibi daha çok olumsuz ve istenmeyen bir kavram olarak algılandığı görülmektedir. Uzun (2009)'a göre Batı kültüründe kötülük, günah vb. kavramlar insanın içinde bulunmaktadır ve bununla mücadele edilmesi gerekir. Hristiyan Batı toplumunda egemen olan dini görüş insanı doğası gereği kusurlu olarak kabul eder (Akçetin, 2018). Batı kökenli bir kavram olan öz eleştirinin bu denli olumsuz bir kavram olarak algılanmasının temelinde Hristiyanlığın aslî günah inancının yattığı söylenebilir (Turşak, 2020). Bu durumun aksine kolektif Doğu toplumlarında ise öz eleştiri, sorunlarla yüzleşmek ve kişisel başarı için gerekli olarak düşünülmektedir (Heine ve ark., 1999; Kitayama ve Markus, 2000). İçinde bulunduğumuz kültürel perspektiften bakıldığında da öz eleştiriye verilen önem göze çarpmaktadır.

Yapılan çalışmalar incelediğinde, öz eleştiri kavramının kültürel bakış açıları çerçevesinde şekillendiği ifade edilebilir. Bununla birlikte öz eleştiri için “iki ucu sivri değnek” ifadesinin kullanılması yanlış olmayacaktır. Çünkü hem aşırı öz eleştirel tutumlar hem de bireyin öz eleştiriden kaçınması çeşitli sorunları beraberinde getirecektir. Literatür incelemesinden hareketle bu bölümde öz eleştiri kavramı bireyin, öz eleştiride bulunmadığı ve hatayı kendisinde görmeyip başkalarında aradığı; yaşadığı olayları tüm yönleriyle gerçekçi bir zeminde ele alıp kendisine yönelik yapıcı eleştirilerde bulunduğu ve kendisine yönelik yıkıcı öz eleştiride bulunduğu durum olmak üzere üç boyutta ele alınacaktır.

2.1.1 Yıkıcı Öz Eleştiri

Bireylerin karşılaştıkları olumsuzluklarla ilgili kendilerine yönelik eleştirilerde bulunabilmesi ve hatalarından ders çıkarması gerek bireysel gerekse toplumsal açıdan beklenen ve olumlu karşılanan bir durumdur. Bununla birlikte kimi zaman bireyler, kendisiyle ilgili en küçük kusurlara bile ağır ve şiddetli bir şekilde eleştiri getirebilmektedir. Bu tarz davranışlarda bulunan bireyler, öz eleştiri adı altında kendilerine yönelik aşağılama, karalama ve suçlamalarda bulunabilmektedir. Şüphesiz bu yaklaşım kendisine yönelik eleştirilerini giderek sertleştiren bireyin, yapıcı ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini olumsuz yönde etkileyecektir.

Alanyazın incelendiğinde birtakım araştırmacıların öz eleştiriyi olumsuz işleve sahip bir kavram olarak ele alıp psikopatolojiyle olan ilişkisine yönelik çalışmalar yaptığı görülmektedir (Blatt, 2004; Thompson ve Zuroff, 2004). Holle ve Ingram (2008)’e göre psikopatolojide öz eleştiri, bireyin kişisel veya fiziksel özelliklerine yönelik olumsuz ve eleştirel düşüncelerde bulunması, hata ve eksikleri için kendini aşırı derecede suçlaması, kendisiyle ilgili ulaşılması zor hedefler belirlemesi ve başkaları tarafından onaylanmayacağına dair inancı gibi unsurları içermektedir. Bu noktada öz eleştiri, birçok araştırmacı tarafından benliğin sert ve cezalandırıcı bir şekilde değerlendirilmesi olarak ele alınmaktadır (Powers, Zuroff ve Topciu, 2004; Thompson ve Zuroff, 2004).

Literatürde öz eleştiri kavramı çeşitli sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Kannan ve Levitt (2013)’e göre psikopatolojide öz eleştiri ile ilgili çalışmalar daha çok depresyon ve mükemmeliyetçilikle ilgili literatüre odaklanmıştır. Yapılan araştırmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Öz eleştiri değişkeni ile ilgili çalışmalar incelendiğinde öz eleştiri kavramının daha çok stres verici durumlar ve depresyonla ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir (Cox, ve ark., 2009; Mongrain ve Zuroff, 1994; Priel ve Shahar, 2000;

Zuroff, 1992). Powers, Zuroff ve Topciu, (2004)'a göre, kendini suçlama, değersizlik gibi çeşitli olumsuz duygular da öz eleştiriye eşlik etmektedir. Ayrıca Nock (2009) öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireylerin kendisine yönelik zarar verme davranışlarda bulunabileceğini ifade etmiştir. Faza ve Page, (2003)'a göre de yüksek öz eleştiri düzeyine sahip bireyler daha sık intihar girişimlerinde bulunmaktadır. Bu bağlamda bireylerin yüksek öz eleştiri düzeyine sahip olmasının kendisini hatalı ve kusurlu görmesi ile ilişkili olduğu için kendisine yönelik kabul ve anlayışını olumsuz yönde etkileyeceği ifade edilebilir.

Yüksek öz eleştiri düzeyine sahip bireylerin, yüksek kişisel standartlara ulaşma isteği ve kendilerine aşırı odaklanma eğilimleri vardır (Doğan ve ark., 2013). Bireylerin belirlediği bu yüksek standartların karşılanmaması sonucunda da çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bergner (1995) ve Blatt (2004) 'e göre özellikle beklentilerin karşılanmadığı ve stres verici durumlar karşısında birey aşırı öz eleştirel davranışlarda bulunulabilir. Adams, Abela, Auerbach ve Skitch (2009) yaptıkları boylamsal çalışmada yüksek öz eleştiri düzeyine sahip bireylerin düşük öz eleştiri düzeyine sahip bireylere göre stres düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda aşırı öz eleştirel bireylerin özellikle stres verici durumlar karşısında kendilerine yönelik eleştirilerinin dozunu artırabileceği ifade edilebilir. Ayrıca öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerin içsel konuşmaları ve değerlendirmeleri genellikle olumsuzdur (Doğan ve ark., 2013). Bu durum da bireyin olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmasına zemin hazırlayacaktır. Buradan hareketle öz eleştiri düzeyinin bireyin duygu-durumunu etkilediği söylenebilir. Olumsuz yaşantıların ardından kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde eleştiren bireyler, olumsuz duygu durumlarını sürdürme eğilimindedir (Holle ve Ingram, 2008).

Alanyazında öz eleştiri ile ilişkisi incelenen değişkenlerin başında depresyon gelmektedir. Öz eleştiri, depresyon teorilerinin doğasında bulunan ve depresyonu sürdürmeye hizmet edebilecek bir mekanizmadır (Holle ve Ingram, 2008). Santor, Zuroff, Mongrain ve Fielding (1997) de yaptıkları çalışmada öz eleştirel kişilik özelliğine sahip bireylerin depresyona daha meyilli olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Mongrain ve Zuroff (1994) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde yüksek öz eleştiri düzeyine sahip öğrencilerin düşük öz eleştiri yapan öğrencilere göre depresyon düzeylerinde artış olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar, yüksek öz eleştiri düzeyine sahip bireylerde depresyonun tekrarlama ihtimalinin diğerlerine göre daha olası

olduğunu göstermektedir. Bireylerin aşırı ve sürekli bir şekilde yaptığı bu yıkıcı eleştiriler depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Kayar, 2021). Aşırı öz eleştiri ile ilişkili bir diğer kavram ise yeme bozukluğudur. Araştırmalar öz eleştiri ile yeme bozuklukları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır (Fennig ve ark., 2008; Goodwin ve ark., 2014). Bir başka ifadeyle, öz eleştiri düzeyi arttıkça yeme bozukluğuyla karşılaşma olasılığı artış göstermektedir. Yüksek düzeyde öz eleştirel eğilime sahip bireylerin çevreleri tarafından kabul görme arzusu göz önüne alındığında toplum tarafından belirlenmiş ideal vücut tipine ulaşmak bu bireyleri daha çok motive ediyor olabilir (Erkoç, 2017).

Thomson ve Zuroff (2004)'e göre başarısızlığın getirdiği kendini cezalandırma isteği öz eleştiriye tanımlayıcı özelliklerden biridir. Bu tarz bireylerde başarısızlık nasıl daha iyi ve başarılı olunacağını konusunda yardımcı olmak yerine değersizlik hissini doğurur. Bununla birlikte öz eleştiriye meyilli bireyler olası başarısızlık ya da kaygı verici durumlar karşısında kendilerine yönelik büyük bir kızgınlık hissederler (Blatt ve Zuroff, 1992). Yüksek düzeyde öz eleştirel kişilik özelliğine sahip birey, hayatının her alanında gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemek yerine kapasitesinin üzerinde hedefler belirleyecek ve bu hedeflere ulaşmaya çalışacaktır. Belirlediği hedeflere ulaşamadığı takdirde de kendisini suçlayacaktır. Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde öz eleştirinin mükemmeliyetçi tutumlarla ilişkili olduğunu vurgulanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991; James, Verplanken ve Rimes, 2015). Mükemmeliyetçilik bir yönüyle üretkenlik ve başarı açısından aşırı derecede yüksek standartlara sahip olmayı vurgulayan bir kavramdır (Burns, 1980). Cantazaro (2007) yaptığı çalışmada aşırı öz eleştiri ve mükemmeliyetçi tutumların kişiyi depresyona yatkın hale getirdiğini belirtmiştir. Bireylerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartları karşılayamaması arasındaki uyumsuzluk sebebiyle mükemmeliyetçilik öz eleştiriyle ilişkili bir kavram olarak görülmüştür (Holle ve Ingram, 2008). Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde, davranışlarının sürekli olarak eleştirel bir incelemesini yapmanın yanı sıra, başarılı olduğu alanlarda da gösterdiği performanstan memnun olmama ve kendi eksikliklerine aşırı derecede odaklanma durumu söz konusudur (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2003).

Öz eleştiri kavramını yıkıcı süreçlerle ilişkilendiren yaklaşımların yanısıra Doğu toplumlarına yönelik yapılan araştırmalarda öz eleştirinin bireylerin daha iyiye ulaşması yolunda önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Kitayama, Markus, Matsumoto ve

Norasakkunkit, (1997) yaptıkları çalışmada, bireyci özelliklere sahip Amerikan kültürünün kişileri kendini geliştirmeye odaklanmaya teşvik ederken; kolektivist Japon kültürünün ise öz eleştiriye daha elverişli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca Heine ve ark., (1999) Japonların eksikleri üzerinde Kuzey Amerikalılardan daha fazla durduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda Japon Kültüründe öz eleştiri eğiliminin olduğu görülmektedir (Kitayama ve Markus, 2000; Kitayama ve ark., 1997). Bununla birlikte bireylerin yaptığı bu öz eleştiri benlik gelişimine hizmet etmektedir (Heine ve ark., 1999). Japon kültüründe başarı için gerekli olan öz eleştiri kişinin eksikliklerinin farkına varmasına ve dolayısıyla daha sıkı çalışmasına yol açar (Heine ve ark., 1999; Kitayama ve Karasawa 1995). Japonya’da bireylerin kültürel açıdan uygun bir benlik gelişimi için öz eleştiride bulunması hayati önem taşımaktadır (Heine ve ark., 1999).

Öz eleştiri kavramına yönelik kültürel açıdan farklı yaklaşımlar olmakla birlikte yapılan araştırmalarda, yüksek düzeyde öz eleştirinin olumsuz etkilerine yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Doğan ve ark. (2013)’a göre yüksek düzeyde öz eleştiride bulunan bireyler kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimi gösterir. Bu durumda bireyin değersizlik hissi yaşamasına zemin hazırlar. Bununla birlikte Monte (1980)’e göre olumsuz değerlendirmelerden zarar görmüş olan ideal benlik mükemmel olma çabası içerisinde. Bu bağlamda aşırı öz eleştirinin bireyin benlik bütünlüğüne zarar verdiği ifade edilebilir. Aşırı öz eleştiride bulunan birey, kendisine ulaşması zor, yüksek hedefler belirler ve kendisini yapıcı değil yıkıcı bir tarzda eleştirir. Okan (2021) bu durumun çeşitli sorunlara neden olabileceğini vurgulamıştır.

2.1.2. Yapıcı Öz Eleştiri

Öz eleştiri kavramı bireyin kendisini, suçladığı ve kötülediği bir durum olarak algılanabilmektedir. Oysa eleştiri suçlama, karalama, yerme ve aşağılamadan başka bir şeydir (Uludağ, 2011). Bununla birlikte günlük hayatta ifrat veya tefrit durumunun yani herhangi bir konuda aşırı davranma yahut geri kalmanın kimi zaman öz eleştiri için de geçerli olduğu ifade edilebilir. Her şeyin fazlasının zararlı olduğu gibi, aşırı öz eleştiri de çeşitli sorunları beraberinde getirebilmektedir. Benzer şekilde bireyin kendisine hiçbir eleştiri yöneltmediği durumlarda ise, kişinin kendi hatasını görmesi mümkün olmayacak ve sağlıklı bir bakış açısı geliştiremeyecektir. Halbuki kavramsal açıdan öz eleştiri detaylı bir şekilde incelendiğinde bireysel ve toplumsal gelişim açısından son derece önemli hatta

zaruri olduğu görülecektir (Turşak, 2017). Bu noktada da özellikle yapıcı öz eleştirinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Eleştiriyi bir şeyi hakikate doğru değiştirmek, tekâmül ettirmek ve ilerletmek olarak tanımlayan Hoccođlu (1999) en ziyade tekâmül ettirmemiz, geliştirmemiz ve mükemmelleştirmemiz gereken objenin ise bizzat kendimiz olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda bireylerin kendilerine yönelik yaptıkları eleştirilerde yalnızca suçlayıcı ve yargılayıcı bir tutum sergilemek yerine olumlu ve olumsuz yönleri kapsayacak bütüncül ve gerçekçi bir bakış açısına sahip olmasının kişisel olgunlaşma ve gelişme sürecine katkı sağlayacağı söylenebilir. Öte yandan bağnazlığın en acımasız dūřmanı eleştiridir (Cücelođlu,1998). Tek yönlü bir bakış açısı bireyi geliştirmekten çok sabit fikirliliğe yönelteceğinden, bireylerin öz eleştiride bulunurken sadece kendilerini suçlamaları yaşadıklarını doğru bir şekilde değerlendirmelerinin önüne geçecektir. Bunun yerine bireylerin kendilerine dönük yapıcı eleştirilerde bulunması tekdüzelik ve dar bakış açılarından kurtulmalarını sağlar. Özdenören (2017)'e göre öz eleştiri gerçek anlamda açık kafaların ve açık ruhların yapabileceği bir iştir. Yapıcı öz eleştiri de bulunan birey sert bir şekilde kendini eleştirmek yerine yaşadığı olumsuzlukları rasyonel bir bakış açısıyla ele alır. Bu bağlamda yapıcı öz eleştiri bireyin değerleri doğrultusunda hayatını düzenlemesine imkân sağlayacaktır.

Öz eleştiri bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, çevresiyle kurduğu ilişkileri belirli ölçütlere göre değerlendirmesidir (Bakırcıoğlu, 2012). Turşak (2020)'e göre bu değerlendirmelerin bir kısmı duygularla, bir kısmı düşüncelerle bir kısmı ise davranışlarla ilgilidir. Yapıcı öz eleştiride bulunan birey duygu, düşünce ve davranışlarını belirli bir gerçeklik ve değer çerçevesi içinde süzgeçten geçirecektir. Böylece öz eleştirel yaklaşım bireyin potansiyelini, sınırlarını ve düşünce sisteminin nasıl işlediğini fark etmesini sağlayacaktır (Uzun, 2009). Bu bağlamda yapıcı öz eleştiride bulunan birey sahip olduğu değerlerin ne tür düşünceler üzerine inşa edildiğinin farkına varacak ve bu durumda bireyin tutum ve davranışlarının şekillenmesine yardımcı olacaktır.

Öz eleştiri, daha önce de belirtildiği gibi çeşitli kültürlerde farklı şekillerde ele alınan bir kavramdır. Özellikle Batı kaynaklı çalışmalarda öz eleştirinin kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeler ile ilişkilendirilirken yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise öz eleştiri kavramının daha çok olumlu kişilik özellikleri arasında değerlendirildiği ve bu bağlamda ele alındığı görülmektedir. Örneğin, şahin ve Arslan

(2014) yaptıkları çalışmada istenmeyen öğrenci davranışlarını önlemeye yönelik olarak kullanılan öğretmen stratejilerinin olumlu etkilerinden birisinin de öz eleştiri becerilerinde artış olduğunu ifade etmiştir. Yenipınar, Göksoy ve Bal Kusnacı, (2016) okullarda yapılan stratejik planların değerlendirme aşamasının olumlu yönleri arasında öz eleştiride bulunabilme becerisinin de yer aldığını vurgulamıştır. Nasırcı ve Aybek (2018) yaptıkları nitel bir çalışmada, eleştirel düşünen bireylerin aynı zamanda öz eleştiri yapabilen bireyler olduğunu ifade etmiştir. Bir başka nitel bir çalışmada ise ders denetleme sürecinde karşılaşılan sorunların başında öğretmenlerin öz eleştiri eksikliği geldiği vurgulanmıştır (Altunay, 2020).

Yapılan çalışmalarda kültürümüzde bu kavramın yapıcı ve olumlu muhtevaya sahip bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Bu durum öz eleştiriye yönelik yapılan tanımlamalarda da görülmektedir. Uludağ (2011)'a göre öz eleştiri kişinin kendi hatalarını fark edip bunları düzeltmeye çalışmasıdır. Bir başka tanımlama da ise öz eleştiri, kişinin kendi hata ve kusurlarının üstünü örtmeden davranışlarını objektif bir bakış açısıyla ele alması ve benzer hataları tekrarlamamaya çalışması olarak ifade edilmiştir (Turşak, 2017). Yapılan tanımlamalarda bireylerin hatalarının farkına varıp bunları telafi etmeye çalışması ortak nokta olarak ön plana çıkmaktadır. Okan (2021)'e göre de yapıcı öz eleştiri bireyin kendisiyle ilgili farkındalık düzeyinin artmasını sağlar. Bu açıdan yapıcı öz eleştirinin bireye olumlu ve olumsuz taraflarını göstermede bir ayna işlevi gördüğü söylenebilir.

Hata ve kusurlar insan hayatının bir gerçeği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin gerçeklikle yüzleşebilmesi, onu psikolojik açıdan sağlıklı davranışa yönlendirir (Topses, 2013). Bununla birlikte bireylerin kendi kusur ve eksikliklerine yönelik ağır ve şiddetli eleştirilerden kaçınması gerekir. Bu noktada kusur ve eleştiri arasında bir denkliğin bulunması gerektiğinden söz edilebilir (Uludağ, 2011). Bu bağlamda bireyin kendine dönük eleştirilerde bulunurken de ılımlı ve makul olması daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Turşak (2017)'e göre öz eleştiri de en önemli husus yapılan öz eleştirinin gerçekçi olmasıdır. İnsanın olumlu ve olumsuz yönleri gerçekçi bir yaklaşımla ele alması daha doğru değerlendirmeler yapabilmesine olanak sağlayacaktır. Yapıcı öz eleştiride birey ne benliğini ayaklar altına alır ne de benliğine aşırı değer verir. Ayrıca bireylerin yapıcı bir şekilde kendilerini eleştirmeleri erdem olarak kabul edilmektedir (Okan, 2021).

Öz eleştiri, kişilik gelişiminin en etkili ve aynı zamanda en sancılı yöntemidir (Turşak, 2017). Hiç şüphesiz bireylerin davranışlarını mantık süzgecinden geçirerek hatalarını

görebilmesi ve bu hatalardan ders çıkarabilmesi, olgunluk (tekâmül) noktasında çok önemli bir adımdır (Okan, 2021). Kişinin ahlaki olgunluğa erişmesi öz eleştiri mekanizmasını doğru bir biçimde çalıştırmakla mümkün olur (Turşak, 2020). Karakoç (2020) öz eleştiriye hakikate erme yolunda bireyin kendisini en duyarlı terazilerle tartması olarak nitelendirmiştir. Bu bağlamda tasavvufi gelenekte de öz eleştiri kavramının yer aldığı görülmektedir (Uludağ, 2011). Nitekim Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette insanların kendine bakmasını ve yaptıklarını değerlendirmesini tavsiye edilmektedir. Çünkü bireylerin sahip olduğu ahiret inancı kendi eylem ve söylemlerine yönelik değerlendirme yapmalarını yani bir anlamda öz eleştiri yapmalarını gerektirmektedir (Turşak, 2020). Bununla birlikte Hz. Peygamber öz eleştiride bulunmayı tavsiye etmiştir (Karakuş, 2019). Uludağ (2011)'e göre tasavvufun ilk basamağı olan tövbe bir tür öz eleştiridir (s. 15). Ayrıca insanlık tarihinde ilk defa öz eleştiri yapan kişiler olan Hz. Âdem ve Hz. Havva bu açıdan önem arz etmektedir (Turşak, 2020). Tasavvuf ehlerinden olan sûfiler de öz eleştiride bulunmuşlar ve hayatlarını bu doğrultuda düzenlemeye çalışmışlardır.

Öz eleştiri bireyin kendisini geliştirmesinin başlıca koşuludur (Hançerlioğlu, 1992). Bununla birlikte Breines (2014)'e göre bireylerin kendilerini yapıcı bir şekilde eleştirmesinin dört yolu vardır:

1. Genel, değiştirilemez temel özellikleri değil, belirli ve değiştirilebilir davranışları eleştirin.
2. Dış koşulları eleştirmekle birlikte bunları değiştirmeye çalışın.
3. Eleştiri odağınızı kendinizden başkalarına doğru çevirin.
4. Kendinize yönelik eleştiride bulunurken anlayışlı olun.

Şekil 1.1. Yapıcı Öz Eleştirinin 4 Yolu (Breines, 2014)

Şekil 1.1.'de görüldüğü üzere yapıcı öz eleştiride bulunurken dikkat edilmesi gereken birtakım hususlar ön plana çıkmaktadır. Ayrıca bireyler, kendilerine yönelik eleştiride

bulunurken kişiliklerini değil içinde buldukları durumla ilgili sergiledikleri tutum ve davranışları ele almalıdır (Turşak, 2020; Uzun, 2009). Yapıcı öz eleştiri, bireyin kişiliğine zarar verecek biçimde her şeye yanlış gözüyle bakmaz. Yapıcı öz eleştiride bulunan birey, içinde bulunduğu durumla ilgili hedef tahtasına kişiliğini koymak yerine o anki durumla ilgili kusurlu olan duygu, düşünce veya davranışa odaklanır. Böylece sürekli kendisini eleştirmek ve yargılamak yerine hata ve eksiklerinin farkına varacak ve bunları ortadan kaldırmaya çalışacaktır. Jopling (2000)'e göre bireylerin yargılayıcı olmayan bilinç durumlarına sahip olması, öz eleştiri düzeyini azaltarak bireylerin kendilerini anlamasını kolaylaştırmaktadır.

Öz eleştiri aynı zamanda kişinin benlik ve benlik algısıyla ilişkili bir kavramdır (Turşak, 2017). Alanyazında farklı şekillerde tanımlanan benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı; kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Köknel, 2005, s.64). Aşırı öz eleştirel bireyler kendilerine yönelik değersizlik, yetersizlik gibi olumsuz ve gerçek dışı benlik algılarına sahiptir (Turşak, 2020). Bu tarz bireyler benliklerine ilişkin tehdit algısı nedeniyle depresif belirti gösterebilir (Beck, 1983; Blatt ve Zuroff, 1992). Tarhan (2015)'e göre gerçek dışı algılamalar bireylerin kendilerine haksızlık yapmalarına neden olur. Aşırı öz eleştiride bulunan bireylerin benlik algısı da zarar göreceği için beraberinde çeşitli sorunlarla karşılaşması muhtemeldir. Oysaki aşırı öz eleştirinin aksine yapıcı öz eleştiri bireylerin kendilerini daha iyi tanımaları adına önemli bir işleve sahiptir (Okan, 2021). Bu bağlamda yapıcı öz eleştirinin bireyin gerçekçi bir benlik algısı oluşturmaya katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Hocaoğlu (1999)'a göre öz eleştiri her zaman için elzem ve önemlidir. Bununla birlikte yalnız bireysel anlamda değil toplumsal anlamda bir gelişim için de yapıcı öz eleştiri gereklidir. Bu noktada bireylerin ve cemiyetlerin öz eleştiri de bulunması önemli bir ilkedir (Karakuş, 2019). Turşak (2017) hatalarıyla yüzleşme cesareti gösterebilen birey ve toplumların gelişme gösterebileceğini vurgulamıştır. Bu bağlamda bireysel ve toplumsal gelişim için yapıcı öz eleştiri mekanizmasının son derece önem arz ettiği söylenebilir. Zira gelişimin sağlanması, geçmişten gelen kültürün öz eleştiriye tâbi tutulması ile mümkündür.

Öz eleştiri en sağlıklı ve verimli kişisel analiz yöntemidir (Uzun, 2009). Turşak (2017)'e göre öz eleştiri bir bakıma kişinin kendisini keşfetmesidir. Bununla birlikte yapılan alanyazın incelemesinde öz eleştirinin yapıcı boyutunu inceleyen yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa ölçülü bir şekilde yapılan öz eleştiri, bireyin kendisini

iyileştirmesinin anahtarıdır (Stillman, 2014). Yapıcı öz eleştiri, iyileştirilmesi gereken belirli ve değiştirilebilir alanlara odaklanan daha iyimser bir bakış açısı sunar (Breines, 2014). Okan (2021) yapıcı öz eleştirinin bireyin hatalarını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmesine olanak sağladığını belirtmiştir. Böylece yapıcı bir öz eleştiride bulunan birey, güçlü ve zayıf yönlerinin, kapasite ve yeteneklerinin farkına varacak ve bu doğrultuda daha isabetli kararlar verebilecektir.

2.1.3. Yetersiz Öz Eleştiri

Öz eleştiri bir anlamda bireyin karşılaştığı sorunlarla cesurca mücadele etmesidir (Turşak, 2020). Bu açıdan bakıldığında bireyler yaşadıkları olaylarla ilgili kendilerine yönelik eleştiride bulunmakta güçlük yaşayabilmektedir. Gazâlî (2002)'nin "Kusurlar bilindiği zaman tedavi etme imkanı olur. Ancak insanların çoğu kendi kusurlarını bilmez." (s.146) ifadesi de bunu doğrular niteliktedir. Öz eleştirel tutumlar incelendiğinde aşırı öz eleştiride bulunan bireylerin, kendilerini eleştirmekten olayın iç yüzünü göremedikleri ifade edilebilir. Yapıcı öz eleştiri ise hataların düzeltilmesine fırsat sağlayacaktır. Bununla birlikte, öz eleştirinin az ya da hiç yapılmaması kişiyi hatalara karşı duyarsızlaştırmaktadır (Turşak, 2020). Kendisine yönelik eleştiride bulunmayan birey bir anlamda yaptığı hataların farkına varamayacaktır.

Bu noktada aşırı öz eleştirinin karşısında bulunan durum, bireyin kendisine herhangi bir öz eleştiri getirmemesi ve başkalarını suçlamasıdır (Okan, 2021). Bireyler kendilerine ve başkalarına yönelik olmak üzere iki tür suçlamada bulunabilir (Çam ve Akgün, 2007). Kendini suçlayan birey sorumluluğu üzerine alarak bir anlamda aşırı öz eleştiride bulunurken; başkalarını suçlayan birey ise yaşanan olumsuzluğun sorumluluğunu üstlenmeyerek öz eleştiriden kaçınır (Okan, 2021). Leary, (2007)'e göre insanlar genelde başarısızlığı kabullenmek konusunda isteksiz davranmaktadır. Bu tarz bireyler itibar ve saygınlıklarını olumsuz etkileyen durumlardan karşısında sorumluluk almak yerine başkalarını suçlama eğilimi gösterirler (Lozano ve Laurent 2019). Oysa, huzurlu bir hayat için başkalarını suçlamak yerine, kendimize çekidüzen vermemiz gerekmektedir (Turşak, 2020). Yaşanılan olumsuzluklar karşısında suçu başkalarında arayıp öz eleştiriden kaçınmak zafiyet göstergesidir (Yaman, 2014).

Öz eleştirinin başlıca amacı, bireyin yaptığı hata ve eksikliklerin farkına varmasını sağlamak ve bu zayıf noktaların ortadan kaldırılmasının sağlamaktır (Turşak, 2020). Öz eleştiride bulunmayan birey hata ve eksiklerini göremeyecektir. Bununla birlikte bireyler

karşılaştıkları olumsuz durumlarla mücadele edebilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri kullanmaktadır (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Bu yöntemler kısa vadede olumlu sonuçlar veriyor gibi gözükse de uzun vadede hatalardan kaçınmamıza ve gerçekçi bir çözüme ulaşmamıza yardımcı olmazlar (Breines, 2014). Zira kişi her şeyin mükemmel olduğunu düşünüyor ve bir eksik görmüyorsa kendisini geliştirmek için de çaba sarf etme ihtimali azalacaktır. Turşak (2017)'e göre kibirli ve bencil insanlar, sorumluluk duyguları zayıf olduğundan dolayı hatalarını fark etmede sorun yaşarlar. Hatasını görmeyen veya örtbas eden bu tip insanların öz eleştiri düzeyleri de düşüktür. Öz eleştiride bulunamayan birey, gerçek benliği ve ideal benliği arasında kalır ve bu da onu yanlış kararlar vermeye sevk eder (Turşak, 2020). Zira hata ve eksiklerini görmeyen kimse doğru karar veremez. Örneğin, kendisini öven kişilerin etkisiyle kendini kusursuz gören kimse öz eleştiri yapma gereği duymaz. Bu bağlamda kişinin kendisini tüm yönleriyle tanınması önemlidir. Çünkü, öz eleştirinin olmaması bireyin kendisini yeterli görmesine sebep olacak ve bu durum gelişmesine engel teşkil edecektir.

Turşak (2020) ahlaki olgunluk düzeyi düşük bireylerin, kendi gerçekleriyle yüzleşmek istemediği için öz eleştiriden kaçındığını vurgulamıştır. Bu durum kutsal kitaplara da konu olmuştur. Kur'an-ı Kerim'de "Sizler kitabı okuduğunuz halde insanlara iyiliği emredip kendinizi unutuyor musunuz? Aklınızı kullanmıyor musunuz?" (Bakara 2/44) buyrulmuş kişilerin başkalarını eleştirmesinin yanında kendisini eleştirmesinin de önemini üzerinde durulmuştur. Benzer vurgu İncil metinlerinde de görülmektedir. İncil'de Hz. İsa, kişinin ilk olarak öz eleştiri yapması gerektiğini ifade eder. "Sen neden kardeşinin gözündeki çöpü görürsün de kendi gözündeki merteği fark etmezsin? Kendi gözünde mertek varken kardeşine nasıl, 'izin ver, gözündeki çöpü çıkarayım' dersin? Seni ikiyüzlü! Önce kendi gözündeki merteği çıkar, o zaman kardeşinin gözündeki çöpü çıkarmak için daha iyi görürsün." (Matta 7/3-5) ifadesinde öz eleştirinin gerekliliğine dikkat çekilmiştir.

Bununla birlikte tarihsel süreç içerisinde yaşanan gelişmeler de birey ve toplumların öz eleştirel tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Örneğin, 17. Yüzyıl itibarıyla hakim olan kilise ve orta çağ zihniyetinin yerini aklın ön plana çıktığı bir anlayışın aldığı görülmektedir (Çınar, 2017). Devam eden süreçte özellikle Rönesans ile ön plana çıkan hümanizm, karşılaşılabilecek tüm problemlerin insanlar tarafından çözülebileceğine inanan ve bu yönüyle aşkın bir varlığa olan inancı yadsıyan bir bakış açısına sahip olmuştur (Kırımlı, 2016). Hümanist yaklaşımı diğer yaklaşımlardan ayıran temel nokta insan

doğasına yönelik olumlu bakışıdır. İnsanı ve insanın mutluluğunu odak noktası haline getiren hümanizm özgür iradeye önem verir (Kayıntı, 2019). Hümanist yaklaşımda insan akli, din kavramı karşısında önem kazanmıştır (Gökberk, 2019). Meriç (2008) ise hümanizmi “Avrupalı için kaybettiği dinlerin, yıktığı inançların yerini alan bir put” olarak tanımlamıştır (s. 87).

Hümanist görüşte esas olan insanı yüceltmek ve hâkim kılmaktır. İnsanı merkeze alan hümanist bakış açısına göre ahlakın kaynağı akıldır ve yalnızca beşerî kuvvetler vasıtasıyla doğruya ulaşılabilir (Akçetin, 2018). Bu yaklaşıma da “Salt Hümanizm” denir (Bolay, 2018). Turşak (2020)’e göre Hümanist görüşün merkeze insanı alarak ona sınırsız özgürlük tanımasının temelinde baskıcı ve sınırlayıcı skoloastik düşünceye tepki yatmaktadır. 18. yüzyıl öncesi Avrupa incelendiğinde siyasi ve dini baskının sonucunda aydınlanma felsefesinin onlara sunduğu özgürlük paha biçilmez olarak görülmektedir (Eren, 2017). Bu durum bir noktaya kadar olumlu karşılanmakla birlikte özellikle salt hümanizmin otoriteyi Tanrı’dan alıp beşerin hizmetine vermesi insana çok geniş ve sınırları belli olmayan bir hareket imkânı sunmaktadır. Schultz ve Schultz (2016)’a göre bu yaklaşımların temelini oluşturan özgürlük, kendini gerçekleştirme vb. kavramların tanımlarındaki belirsizlikler eleştiri konusu olmuştur. Bu durum ayrıca, insana sınırsız özgürlük vererek bir anlamda sorumluluk duygusunu ortadan kaldırmış ve öz eleştiri kültürünü de olumsuz etkilemiştir (Turşak, 2020). Başgil (1991)’e göre hayata ilişkin hedef ve amaçlarını hedonist bir maddi doyum üzerine kuran insan bu doyumuna ulaşma adına her yolu mubah görmüştür. Nitekim insana sınırsız özgürlük tanıyan ve hedonist eğilimleri destekleyen bu bakış açısına sahip bireylerin kusurlu davranışlarının ardından sorumluluklarının bilincinde olarak öz eleştiride bulunmaları pek olası bir durum değildir. Oysa arzu ve hırslarının esiri olmadan sahip olduğu değerler çerçevesinde tutum ve davranışlarını gözden geçirerek hatalarıyla yüzleşme cesareti gösteren bireyler ise gerçek manada özgürlüğüne ulaşmıştır (Turşak, 2017).

Bütüncül bir yaklaşımla öz eleştiri kavramı değerlendirildiğinde bireylerin gerek kendilerine yönelik sürekli eleştiriler getirdiği gerekse de öz eleştiride bulunmadığı durumların bireyin kendini tanıma ve sağlıklı bir kişilik yapısı oluşturmasının önünde engel teşkil ettiği görülmektedir (Okan, 2021). Oysa yapıcı öz eleştiri bireyin kendisini doğru bir şekilde tanıması açısından son derece önemlidir. Öz eleştiride bulunmayan bireyler yaptıkları hataların farkına varamaz. Bu noktada yapıcı öz eleştiri bir anlamda

bireylerin tutum ve davranışlarına yönelik kontrol mekanizmasıdır. Zira bireylerin çevresiyle kurduğu ilişkilerde ortaya çıkan sorunları düzeltmede en etkili yol öz eleştiri yapmasıdır (Turşak, 2020).

2.2. Öz Eleştiri Kavramına Kuramsal Yaklaşım

Alanyazında öz eleştiri ile ilgili birçok çalışma ve yaklaşımlar mevcuttur. Bu bölümde çeşitli psikolojik yaklaşımların öz eleştiri kavramına yönelik bakış açıları ve öz eleştiri ile olan ilişkileri incelenecektir.

2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım Açısından Öz Eleştiri

Literatür incelendiğinde, psikanalitik açıdan öz eleştiri kavramının bir depresyon modeli içinde ele alındığı görülmektedir. Örneğin, psikanalitik kuramın kurucusu Freud (1917) öz eleştiriye egoya yönelik yapılan ahlaki süper ego saldırıları biçiminde ele almıştır (Akt. Kannan ve Levitt, 2013). Ayrıca öz eleştirinin kavramsallaştırması noktasında Blatt tarafından geliştirilen önemli bir yaklaşım ön plana çıkmaktadır (Holle ve Ingram, 2008). Psikanalist Sidney Blatt ve meslektaşları yaptıkları çalışmada anaklitik (bağımlı) ve içe dönük (öz eleştiri) olarak adlandırılan iki depresyon alt türü olduğunu ortaya koymuştur (Blatt, D'Afflitti ve Quinlan, 1976; Kopala-Sibley ve Zuroff, 2017). Bu teoriye göre anaklitik (bağımlı) depresif bireyler, yalnızlık, çaresizlik ve reddedilme duygularıyla karakterizedir (Grzegorek, Slaney, Franze ve Rice, 2004). Bu tür depresyona sahip bireyler daha uyumlu ve itaatkar olma eğilimindedir (Kopala-Sibley, ve Zuroff, 2017). Üstelik bağımlı bireyler, reddedilme ve başkaları tarafından korunmasız bırakılma ile ilgili yoğun ve kronik bir korkuya sahiptir (Blatt, 1995). Bu yaklaşım, bağımlılığın gelişimsel aşırı korumacılık veya bakım eksikliği deneyimlerinden ve ayrıca çocuğun bakıcıya karşı şefkatini ifade etmesine bağlı olan bakım deneyimlerinden kaynaklandığını savunmuştur (Kopala-Sibley, ve Zuroff, 2017).

Depresyonun diğer alt türü ise içe dönük (öz eleştiri) depresyondur. İçe dönük (öz eleştiri) depresif bireyler, utanç, suçluluk, başarısızlık ve değersizlik ile ilişkilendirilmektedir (Grzegorek ve ark, 2004; Kopala-Sibley ve Zuroff, 2017). Bu yaklaşıma göre öz eleştirel kişilik özelliği gösteren bireyler kendilerini sürekli başarısız, değersiz, aşağılık ve suçlu hissederler. Ayrıca Blatt (1995) bu durumun sürekli kendini inceleme ve reddedilme korkusuyla da ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Holle ve Ingram (2008)'a göre içe dönük depresyonu olan bireyler, değer verdikleri kişilerin onay ve sevgisini kaybetme korkusuna sahip oldukları için, kendilerine yönelik sert eleştirilerde

bulunurlar. Bu tarz kişiler rekabetçi yapıları dolayısıyla elde ettikleri başarılarından yeterince tatmin olmazlar (Blatt, 1974). Blatt (1995)'a göre bu öz eleştirilerin çoğu irrasyonel mükemmellik arzusunun ve bireyin karşılayamayacağı gerçekçi olmayan yüksek standartlardan kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte Blatt ve Zuroff (1992), öz eleştirel bireyleri, sürekli olarak yüksek başarı ve mükemmel olmak için çabalayan ve başkaları tarafından onaylanmama ve reddedilme konusunda aşırı endişeli kişiler olarak tanımlamıştır. Ayrıca, aşırı öz eleştiride bulunan bireyler gerek kendi standartlarını gerekse başkalarının standartlarını karşılayamama düşüncesi nedeniyle depresyon geliştirme eğilimi göstermektedir (Abela, Fishman, Cohen ve Young, 2012). Bu iki alt boyuttan birinde ya da her ikisinde yaşanacak sorunlar işlevsiz kişilik özelliklerine neden olabilir (Blatt, 1974).

Öz eleştiri, yüksek performans beklentileri, kontrol ve aşırı eleştiri yoluyla özerkliğin gelişimini engelleyen yaşantılardan kaynaklanmaktadır (Blatt, 2004). Analitik bakış açısına göre, bağımlı ya da öz eleştirel olarak nitelendirilen depresif durumlar, erken yaşam deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıkar. Blatt (2004)'a göre yüksek öz eleştiri düzeyine sahip bireylerin, kısıtlayıcı, kontrol edici ve reddedici ebeveyn tutumları sonucu bağımsız bir şekilde davranmaları engellenmiş ve bunun sonucunda kendilik algıları gelişmemiştir. Bu bağlamda İçe dönük (öz eleştiri) depresyonun, erken gelişimsel dönemlerde geliştiği düşünülmektedir (Blatt ve Shichman, 1983). İçe dönük (öz eleştiri) depresyon, sert, talepkâr ve eleştirel ebeveynlerle olan erken deneyimlerden ortaya çıktığı için çocuğun bu tutumları içselleştirmesine ve nihayetinde çocuğun kişilik yapısının bir parçası haline gelmesine yol açar (Holle ve Ingram, 2008). Ayrıca, Goodman ve Gotlib (2002) depresyon öyküsü olan ebeveynlerin çocuklarının depresif belirtiler geliştirme olasılığının diğer çocuklara göre 4-6 kat daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Özellikle erken dönemde karşılaşılan kısıtlayıcı ve baskıcı ebeveyn tutumları sonucu ortaya çıkan değersizlik hissi kişinin kendisini suçlamasına neden olabilir. Zuroff ve Fitzpatrick (1995)'e göre bağlanma stilleri öz eleştiri kavramı ile ilişkilidir. Kopala-Sibley, ve Zuroff (2017)'a göre de yaşanan bu deneyimler bireyde aşırı öz eleştirel bir kişilik yapısının oluşmasına neden olabilir. Yapılan çalışmalarda bağlanma kaygısı ile bağımlılık ve öz eleştiri değişkenleri arasında olumlu ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirlenmiştir (Murphy ve Bates, 1997; Zuroff ve Fitzpatrick, 1995). Ayrıca Thompson ve Zuroff (2004) karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile güvenli bağlanma arasında negatif

korelasyon tespit etmiştir. Bu noktada bireylerin bağlanma kaygısı yaşaması, terk edilmeye yönelik endişe ve bağımlı davranışlar sergileme ihtimalini artıracaktır. Blatt (1974)'a göre bireyin yaşadığı bu kaygı aşırı öz eleştirel bir kişilik özelliğinin beslenmesine katkı sağlamaktadır. Bu açıdan aşırı öz eleştirinin bireylerin yaşadığı bağlanma kaygısı ile ilgisinin olduğu ifade edilebilir. Wedig ve Nock, (2007) yoğun öz eleştirel düşünceleri olan bireylerin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından sürekli eleştiriye maruz kalmasının, kendilerine yönelik zarar verici davranışlarla bağlantılı olduğu ifade etmiştir. Kayar (2021) ise yaptığı çalışmada öz eleştirinin çocukluk çağı travması ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka ifadeyle çocukluk döneminde yaşanan travmaların şiddeti arttıkça bireylerin öz eleştiri düzeyleri de artmakta ve daha yüksek düzeyde depresif belirtilere sahip olmaktadır.

Öz eleştiriye depresyonla ilişkilendiren araştırmaların çoğu, Sidney J. Blatt'ın teorisinde depresyonun psikodinamik açıdan kavramsallaştırılmasından yola çıkmaktadır. Analitik yaklaşımı benimseyen Blatt ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarda, erken dönemde maruz kalınan olumsuz ve eleştirel ebeveyn tutumlarını yetişkinlikte sergilenen yüksek düzeyde öz eleştiri veya bağımlılık ile ilişkilendirmiştir (Kopala-Sibley ve Zuroff, 2017). Bu bağlamda öne sürülen teori ve yaklaşımlar araştırmacıları öz eleştiri ve bağımlılığın kökenleri ile ilgili çalışmalar yapmaya teşvik etmiştir. Kannan ve Levitt (2013) yaptıkları çalışmada, bireylerin öz eleştiri düzeyleri yükseldikçe terapistle kurdukları terapötik ittifakın olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalar içe dönük (öz eleştiri) depresyon için kısa süreli tedavilerin, bu depresyon türünün eleştirel ve yargılayıcı özelliklerinden dolayı etkisiz olduğunu göstermektedir (Blatt, Quinlan, Pilkonis ve Shea 1995). Ortaya çıkan bu sonuçlar, Blatt ve meslektaşlarının içe dönük, kendini eleştiren hastaların, yerleşik olumsuz zihinsel benlik temsillerini değiştirmek için daha uzun vadeli ve yoğun bir psikodinamik yönelimli terapiye ihtiyaç duyabileceğini öne sürmelerine yol açmıştır (Holle ve Ingram, 2008). Bu bağlamda uzun süreli ve yoğun psikodinamik tedavinin amacı hasta ile ilk olarak güçlü bir terapötik bağ kurmak ve daha sonra da çocukluk döneminde ortaya çıkan içselleştirilmiş uyumsuz yapılarda kademeli bir şekilde değişikliğe gitmektir (Auerbach ve Blatt, 2001).

2.2.2. Bilişsel Yaklaşım Açısından Öz Eleştiri

Öz eleştiri kavramı, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri ile yakın ilişki içerisinde (Doğan ve ark., 2013). Yapılan literatür taramasında öz eleştiri kavramına

yönelik bilişsel kuram çerçevesinde yapılan çalışmaların da yer aldığı görülmektedir. Bu bakış açısına göre aşırı öz eleştiride bulunan kişiler, kendileri hakkında olumsuz düşünce ve inançlara sahiptir (Blatt, 1974; Whelton, Paulson ve Marusiak, 2007). Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) öz eleştiriyi bilişsel kuram çerçevesinde değerlendirerek bilişsel üçlü modelinde bireyin hem kendisine hem dünyaya hem de geleceğe dair olumsuz bir bakış açısına sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu tarz bireyler aşırı öz eleştirel tutumlar sergiler (Arkar, 1992). Young (1994)'a göre işlevsel olmayan düşünce ve inançlar bireylerin gerçek performanslarını sergilemelerinin önünde engel teşkil etmektedir. Ek olarak sahip olunan bu işlevsiz düşünceler bireylerin ruh sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Doğan ve ark., 2013).

Beck çalışmalarında öz eleştiri ile ilgili olarak bilişsel depresyon modelini ele almıştır (Holle ve Ingram, 2008). Bilişsel yaklaşıma göre şemalar bilgi işleme sürecini şekillendiren temel yapılarıdır (Sabella, 1999). Depresyonda olan bireyin kendisine yönelik benlik temsillerinden oluşan olumsuz benlik şeması bireyin kendisi hakkında öz eleştirel düşünceler üretmesine neden olacaktır (Holle ve Ingram, 2008). Ayrıca Beck (1976) bu öz eleştirel inançların, depresyonlu kişinin karşılaşılabileceği aksi bilgilere ve olumlu deneyimlere rağmen görece kalıcı olabileceğini ileri sürmüştür. Bu modele göre kişi, deneyimlerine ilişkin yorumlarında olumsuz özellikleri ve bilgileri ön plana çıkarır ve böylece gerçeklik çarpıtılır. Bu çarpıtma, depresyonu olan bireyin kendisini eksik, yetersiz ve değersiz olarak görmesine ve böylece kendisine yönelik aşırı eleştiride bulunmasına yol açar (Holle ve Ingram, 2008).

Beck daha sonra yaptığı çalışmalarda sosyotropik (sosyal olarak bağımlı) ve otonom (özerklik) olacak şekilde iki kişilik boyutu öne sürmüştür (Beck, 1983). Bu yaklaşıma göre otonom bireylerin hayatlarında kişisel başarı ve başarısızlıklar önemli yer tutmaktadır (Akgün, 2017). Otonom bireyler başarısızlık yaşadıkları veya belirledikleri standartları karşılayamadıkları durumlarda kendilerine yönelik eleştirilerde bulunur (Beck, 1983). Başarısızlık yaşama konusunda çok endişeli olan bu tarz bireyler, olası başarısızlık ve eleştirileri azaltmak için genellikle çevreleri üzerinde kontrol sağlama ihtiyacı hissederler (Blatt ve Zuroff, 1992). Bunun yanında sosyotropik bireyleri ise diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma gereksinimi duyar (Kabakçı, 2001). Robins ve Block (1988) sosyotropi düzeyi yüksek bireyleri, onaylanmama endişesi taşıyan ve çoğu zaman başkalarını memnun etmek için çabalayan bireyler olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda, Beck

(1983)'in ortaya koyduğu otonomi (özerklik) ve sosyotropi kavramları, Blatt (1974)'in psikodinamik kökenli depresyon modeliyle, özellikle de bağımlı ve öz eleştirel depresyon alt tipleriyle önemli benzerlikler göstermektedir. Buna göre Beck'in modelindeki otonomi boyutu Blatt'ın içe dönük (öz eleştirel) depresyonuyla ilişkilendirilirken; sosyotropik boyut ise anaklitik depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Holle ve Ingram, 2008).

Yapılan çalışmalar sonucunda depresyon için bilişsel-davranışçı tedavilerin etkinliği kanıtlanmıştır (Beck, 2005). Bilişsel yaklaşıma göre depresyonlu bireyler kendilerini ve davranışlarını doğru ve gerçekçi bir şekilde değerlendiremezler. Bu bağlamda genellikle bilişsel-davranışçı terapi yöntemleri uyumsuz şemalardan kaynaklanan işlevsiz ve otomatik düşünce ve inançları değiştirmeye odaklanır (Holle ve Ingram, 2008). İşlevsiz inançlar belirlendikten sonra danışanlar terapist tarafından bu öz eleştirel düşünce ve inançların geçerliliğine yönelik sorgulamalarda bulunmaya teşvik edilir (Hollon ve Beck, 1994). Beck ve ark., (1979)'a göre öz eleştiriye tedavi etmek için kullanılan yöntemlerin başında bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla uyumsuz şemaları değiştirmek gelir. Bununla birlikte genellikle kontrolleri dışındaki olumsuz sonuçlardan kendilerini sorumlu tutma eğilimleri nedeniyle, öz eleştiri yapan danışanlarla çalışırken bilişsel yeniden ilişkilendirme tekniği de yaygın olarak kullanılmaktadır (Kannan ve Levitt, 2013). Bu teknikle danışanların yaşadıkları olaylarla ilgili dış etkenlere de uygun ölçüde sorumluluklar vererek bütün sorumluluğu üzerine almasının önüne geçilmeye çalışılır. Bu bağlamda bilişsel-davranışçı yaklaşımların amacı, danışanın kendisine yönelik eleştirel düşünce ve inançlarını daha sağlıklı ve gerçekçi biliş yapıları ile değiştirmesine yardımcı olmaktır.

2.2.3. Postmodern Yaklaşımlar Açısından Öz Eleştiri

Her kuram ve yönelim ele aldığı kavramı kendi bakış açısı çerçevesinde değerlendirmektedir. Bununla birlikte son dönemlerde, öz eleştirinin yapısı üzerine yapılan araştırmalar, psikopatoloji ve psikoterapi literatüründe dikkat çekmeye başlamıştır (Kannan ve Levitt, 2013). Bunun yanında postmodern yaklaşımların öz eleştiriye bakış açısını ele almanın da yararlı olacağı düşünülmektedir.

Psikoterapötik süreçte duyguların rolü son derece önemlidir. Duygu odaklı terapiye göre duygular terapinin ana malzemelerini oluşturur (Çelik ve Aydoğdu 2018). Duygu odaklı terapinin ortaya attığı kavramlardan biri olan duygu şemaları doğumdan itibaren yaşanan duygu temelli deneyim ve anılara bağlı olarak ortaya çıkarak bireyin yaşantılarını şekillendirir (Greenberg, 2002; Greenberg ve Paivio, 1997). Bu duygu

şemaları özellikle travmatik deneyimler yaşandığında işlevsiz tepkilere neden olabilmektedir (Kannan ve Levitt, 2013). Bununla birlikte duygu odaklı terapiye göre depresif danışanlar içsel deneyimlerini ifade ederken öz eleştirel bir tutum sergileyebilmektedir (Greenberg ve Watson, 2019). Bu açıdan bireyin kendisini eleştirmesine eşlik eden utanç, değersizlik vb. olumsuz duygular öz eleştirel inançların sürdürülmesinde temel etkidir (Kannan ve Levitt, 2013). Bir başka ifadeyle danışanlar, kendileriyle ilgili duyguları uygun olmayan şekilde düzenleyerek öz eleştirilerini sürdürmektedir. Kelly, Zuroff ve Shapira (2008) yaptıkları çalışmada öz eleştiride bulunan bireyler arasında utanç duygusunun oldukça yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Greenberg ve Watson (2019) depresif bireylerin birincil duygularla başa çıkmak için ya duygularını göz ardı etme ve aşırı öz eleştiride bulunma ya da diğerlerini suçlama yolunu tercih ettiklerini ifade etmiştir. Bununla birlikte kullanılan bu yöntemler depresyonu azaltmak yerine özellikle uzun vadede bireylerin kendilerini daha depresif hissetmelerine neden olmaktadır.

Duygu odaklı terapide öz eleştiriyi tedavi etmek için kullanılan ana müdahale çift sandalye diyalogudur (Kannan ve Levitt, 2013). Danışanın yaşadığı çatışmalarda bu teknikten yararlanır. Bu müdahale tekniğinde terapistin görevi, danışanın eleştiri alan yönleri ile eleştiren yönleri arasında diyalog kurmaktır (Greenberg, Rice ve Elliot, 1993). Çelik ve Aydoğdu (2018)'a göre çift sandalye diyalogunda çatışan taraflar arasında başlatılan iletişimle birlikte bireyin eleştirel yönü dengelenmeye çalışılır. Bununla birlikte terapi sürecinde öz eleştiri, danışanların sürdürmek isteyeceği uyarlanabilir ve işlevsel yönlere de sahip olabilmektedir. Bu açıdan terapilerde kullanılan yöntemlerin amacı öz eleştiriyi tamamen ortadan kaldırmak değil danışanların bu durumla ilgili çözüm geliştirmesine yardımcı olmaktır (Kannan ve Levitt, 2013).

Bir başka post modern kuram olan pozitif psikoloji yaklaşımı incelendiğinde öz eleştiri kavramının bu alana ait konularla olan ilişkisini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Doğan ve ark., 2013). Bununla birlikte literatürde aşırı öz eleştirel bireylerin depresyon düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalarda mevcuttur. Ayrıca Neff (2003a) öz şefkatin yargılayıcı ve aşırı öz eleştirel eğilimlerle başa çıkmada yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Öz şefkat bireyin yaşadığı başarısızlıklarda kendisine yönelik acımasız ve sert eleştirilerde bulunmak yerine bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünerek kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı bir şekilde yaklaşması olarak tanımlanabilir

(Neff, 2003b). Oysa aşırı öz eleştirel bireylerin kişisel özelliklerinin başında her koşulda kendilerini en sert biçimde eleştirmeleri gelmektedir. Bu açıdan bakıldığında yüksek düzeyde öz eleştirinin öz şefkat ile negatif yönlü ilişkisi olduğu ifade edilebilir. Yani bireylerin öz eleştiri düzeyindeki artış, öz şefkat düzeyinde azalmaya yol açabilir. Bu bağlamda bireylerin kendilerine yönelik yatıştırıcı, anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilemesi aşırı öz eleştirel tutumlara karşı panzehir görevi görmektedir. (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006). Bununla birlikte bireyin öz eleştiriye tümüyle olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak nitelendirilmesi kendisine yönelik farkındalık kazanmasının önünde engel teşkil edecektir. Segal, Williams ve Teasdale (2002) farkındalık tekniklerinin bireylerin kendilerine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmalarına yardımcı olacağını öne sürmüştür. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda öz şefkat, farkındalık gibi olumlu değişkenlerin bireyin kendisine yönelik aşırı eleştirilerde bulunmasına çözüm önerisi olarak sunulduğu görülmektedir. Okan (2021) yaptığı çalışmada yapıcı öz eleştirinin kendini tanıma, farkındalık, empati ve kendini kabul gibi olumlu özelliklerle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca Yamaguchi ve Kim (2013) algılanan öz eleştirinin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin kültürel farklılıklar hesaba katılmadan tam manasıyla anlaşılamayacağını vurgulamıştır.

Öz eleştiri kavramı nöropsikoloji bağlamında da ele alınabilir. Nöropsikoloji, bilişsel işlevlerle beyin arasındaki ilişkiyi inceleyen pozitif bir disiplindir (Evlice, 2016). İnsan beynindeki karmaşık bilgi işleme süreci, yüksek düzeyde bilişsel işlevleri tanımlamaya yönelik olarak yönetici işlevler kavramını ortaya çıkarmıştır (Günay Kılıç, 2002 s. 106). Yürütücü işlevleri beynin işleyiş süreci bakımından ele alan nöropsikoloji, çeşitli duyarlı testler aracılığıyla yürütücü işlevlere yönelik ölçüm yapabilmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Yönetici işlevler, beynin prefrontal lobunda gerçekleşen denetleyici ve düzenleyici özelliklere sahip yüksek zihinsel süreçlerdir (Taşkın Gökçe ve Kandır, 2019). Barkley (1997) ve Mercugliano (1999) bu işlevlerin, bireyin kendisi hakkında düşünmesini sağlamakla birlikte gelecekte olabilecekleri ve bunların kendisini nasıl etkileyeceğini belirlediğini ifade etmiştir (Akt. Günay Kılıç, 2002). A. S. Sezgin (2013) öz eleştiri kavramını yönetici işlevler ile ilişkilendirerek öz eleştiri becerisinin geliştirilmesinin yönetici işlevlerin gelişmesine katkı sağlayacağını belirtmiştir. Bu bağlamda yapıcı nitelikteki öz eleştirinin bireylerin yönetici işlevlerine olumlu katkısı açısından göz önünde bulundurulması gereken bir kavram olduğu söylenebilir.

Tedavi yaklaşımları açısından öz eleştiriyi ele almanın önemi gün geçtikçe artmaktadır. Örneğin Shahr (2016) aşırı öz eleştiride bulunan ergenler ve genç yetişkinlere yönelik bütünleştirici psikoterapi uygulamaları önermiştir. Bununla birlikte öz eleştiri kavramına yönelik kuramsal yaklaşımlar değerlendirildiğinde bireylerin aşırı öz eleştirel tutumlarına yönelik çeşitli müdahale ve teknikler kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda terapi yaklaşımları, öz eleştirel inançları yeniden ele alma, farkındalık, öz şefkat, empati vb. olumlu duygular geliştirme gibi yöntemlerle aşırı öz eleştirel düşünce ve inançları araştırma eğilimindedir. Bu yaklaşımlarda amaç öz eleştiriyi tamamen ortadan kaldırmak yerine danışanların kendilerine yönelik zarar verici ve yıkıcı bakış açılarını azaltarak daha yapıcı öz eleştirilerde bulunup buna uygun tepkiler geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Kannan ve Levitt, 2013). Bu bağlamda farklı öz eleştiri türlerine yönelik çalışmalar yapılarak danışanların terapi sürecinde yapıcı ve işlevsel öz eleştiriyeye odaklanmaları sağlanabilir.

2.3 Öz Eleştirinin Ölçülmesi ile İlgili Yaklaşımlar

Alanyazın incelendiğinde öz eleştiri kavramının çeşitli kuramsal yaklaşımlar açısından ele alındığı ve birçok farklı değişkenle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Öngen (2006) öz eleştiri ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel çalışmaların çoğunda Depresif Deneyimler Anketi'nin (Blatt, D'afflitti ve Quinlan, 1976) kullanıldığını ifade etmiştir. Bununla birlikte farklı araştırmacıların öz eleştiri düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirdiği ölçme araçları da mevcuttur. Bu ölçeklerden biri Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen Öz Eleştiri Düzeyleri Ölçeği'dir. Öz Eleştir Düzeyleri Ölçeği, içsel öz eleştiriye yönelik 10, (ör. "Başarısız olduğum zaman kendime çok kızarım." ve "Başarısız olduğum zaman değerim konusunda şüpheye düşmeye başlarım.") ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiriye yönelik 12 madde (ör. "İnsanların beni çok iyi tanıdıkları zaman bana saygı duymayacaklarından korkarım." ve "İnsanlara güçsüz olduğunuz yönlerinizi sergilerseniz sizden yararlanmaya çalışırlar.) olmak üzere toplamda 22 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Öz bildirim dayalı bu ölçek, 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğe yönelik yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %37'sini açıklayan iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .81 içsel öz eleştiri alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .87 olarak belirlenmiştir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri puanı yüksek bireyler kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamaları sonucu, içsel öz eleştiri puanı yüksek bireyler ise belirledikleri yüksek standartlara ulaşamadıkları için kendilerini sürekli

eleştirir ve kendilerine yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştirirler (Thompson ve Zuroff, 2004).

Öz Eleştir Düzeyleri Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ise Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda 5'li likert tip derecelendirme kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen 2 faktörlü yapı toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır. Uyarlama çalışmasında Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .67, içsel öz eleştiri alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı ise .77 olarak saptanmıştır (Öngen, 2006). Yapılan analizler sonucunda hem orijinal ölçeğin hem de uyarlama ölçeğin yeterli geçerli ve güvenilir değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Olumsuz öz değerlendirmenin iki işlevsiz biçimini ölçmek için tasarlanan bu ölçek çalışmasında öz eleştiri kavramı, karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri bireyin kendisinden üstün gördüğü, düşman olarak algıladığı ya da kendisini eleştireceğini düşündüğü kişilerle kendisini kıyaslamasıdır (Thompson ve Zuroff, 2004). Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiride birey kendisini başkalarıyla kıyaslar ve bu süreçte başkalarını üstün ve yetenekli kendisini ise değersiz ve işe yaramaz biri olarak görür. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiriye sahip bireyler kendi eksiklikleri, hataları ve başarısızlıkları üzerinde aşırı derece yoğunlaşırken bu durum başka insanlar için söz konusu olduğunda normal karşılamaktadırlar (Doğan ve ark., 2013). Bu tarz bireyler, değerlendirilmekten ve kıyaslanmaktan rahatsızlık duyar (Thompson ve Zuroff, 2004). Kendisini sürekli başkalarıyla kıyaslayan birey, kendisine yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştirebilir. Öngen (2006), yaptığı uyarlama çalışmasında, karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin depresyonu yordayıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz eleştirinin diğer boyutu ise içsel öz eleştiridir. İçsel öz eleştiride, bireyin kendisini başkalarıyla kıyaslamasına dayalı karşılaştırmalı öz eleştirinin aksine kişinin kendisini yetersiz olarak görmesi söz konusudur. İçsel öz eleştiri bireyin kendisini, belirlediği kişisel ve içsel standartlara göre kıyaslayıp olumsuz bir bakış açısına sahip olmasıdır (Thompson ve Zuroff, 2004). Bununla birlikte bireyin belirlediği bu standartlara ulaşılması genelde zordur. Bireyler büyük olasılıkla belirledikleri yüksek ve ulaşılması zor standartları karşılayamayacakları için kendilerini başarısız görür ve bu durum bireyde olumsuz benlik algısına neden olabilir (Erkoç, 2017). İçsel öz eleştiri düzeyi yüksek bireyler, belirledikleri

yüksek standartlara ulaşsa dahi bu durumdan memnun olmaz. Bunun yerine daha yüksek standartlar belirleyerek ona ulaşmaya çalışır (Thompson ve Zuroff, 2004). Bu açıdan bireylerin sahip olduğu yüksek standartların öz eleştiri düzeyleri ile yakın ilişkili olduğu ifade edilebilir. Hewitt ve Flett (1991) yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide öz eleştirel tutumların aracı rolünün olabileceğini vurgulamıştır. Thomson ve Zuroff (2004)'a göre içsel öz eleştiri düzeyi yüksek bireyler, belirli alanlardaki eksikliklerini kabul edip bundan ders çıkarmak yerine kendilerini tamamen yetersiz ve değersiz görürler. Ayrıca, Doğan ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada mutluluk değişkeni ile öz eleştirinin alt boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Bireylerin öz eleştiri becerilerine yönelik yapılan bir başka ölçek çalışması ise, Tarmizi ve ark., (2019)'a aittir. 32 maddeden oluşan öz bildirim tarzındaki bu ölçek, 5'li likert tip derecelendirmeye sahiptir. Araştırmanın örneklemini Endonezya'da bulunan üniversiteli öğrencilerden oluşmaktadır. Yapılan analizlerde ölçeğin, Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin orijinal dili Endonezya dili olup Türkçe uyarlaması bulunmamaktadır. Tarmizi ve ark., (2019) öz eleştiriyi, kişinin yüksek ve gerçekçi olmayan standartlarına ulaşamadığı zaman kendi benliğini cezalandırması olarak ele almıştır. Ölçek maddeleri G. Shahaar'ın (2015) öz eleştiri kuramına dayalı olarak hazırlanmıştır. Bu kuram benlik ve ilişkilere yönelik bütünleştirici-psikodinamik bir öz eleştiri teorisi ortaya koymaktadır. Shahaar (2015)'e göre öz eleştiri, bireyin tavizsiz bir şekilde yüksek standartlara ulaşma isteği ve bu yüksek standartlar kaçınılmaz olarak karşılanmadığında ise kendisine yönelik düşmanca ve aşağılayıcı ifadeler ile karakterizedir. Yüksek düzeyde öz eleştiride bulunan birey, belirlediği yüksek standartları karşılayamaması sonucu stres ve depresyona karşı savunmasız hale gelecektir (Shahaar, 2016). Yapılan çalışma sonucundan Endonezya'daki üniversite öğrencilerinin %71,3'ünün yüksek öz eleştiri düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında, öz eleştiri kavramının daha çok psikopatoloji bağlamında ele alındığı görülmektedir. Psikopatoloji perspektifinde öz eleştiri, bireyin belirlediği yüksek standartları karşılayamaması sonucu kendisine yönelik olumsuz bakış açısı geliştirilmesi ve kendisini suçlamasıdır (Tarmizi ve ark., 2019). Örneğin, bireylerin öz eleştirel kişilik yapılarını ölçmek isteyen Thompson ve Zuroff'un Depresyon Deneyimleme Ölçeği'nin maddelerini baz alarak geliştirdiği Öz Eleştiri Düzeyleri Ölçeğinin her iki alt boyutunda da

kişinin kendisine yönelik olumsuz bakış açısı söz konusudur (Thompson ve Zuroff, 2004). Buradan hareketle öz eleştirinin doğrudan depresyon ile ilişkili bir şekilde ele alındığı ifade edilebilir. Bireylerin öz eleştiri düzeylerinin ölçülmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda daha çok öz eleştirinin yıkıcı yönüne vurgu yaptıkları söylenebilir. Bununla birlikte kültürel farklılıkların öz eleştiriye yönelik araştırma sonuçları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Endonezya'daki gibi kolektif toplumlarda öz eleştiri toplumun karakteristik bir özelliği olarak ön plana çıkmaktadır (Heine, Lehman, Markus & Kitayama, 1999). Tarmizi ve ark., (2019)'a göre her ne kadar Batı toplumlarında öz eleştiriye yönelik çeşitli ölçekler olsa da Doğu toplumlarında öz eleştiri ile ilgili çalışmalar halen yeterli düzeyde değildir.

Öz eleştiriye sadece yıkıcı yönü ile ele almak, kültürel öğelere duyarlı olan bu kavramın anlaşılmasının önünde engel teşkil etmektedir (Okan, 2021). Bu noktada öz eleştirinin, kültürel psikoloji bağlamında ele alınmasının, kavramın daha geniş bir zeminde incelenmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. İlgili alanda gerçekleştirilen çalışmalarda üniversite öğrencilerinin öz eleştiri düzeylerini ölçen bazı ölçekler mevcut olmakla birlikte yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemeye yönelik bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Öte yandan, öz eleştiri becerileri, bireylerin içinde bulunduğu kültürün özelliklerinden ciddi ölçüde etkilenmektedir. Bu bağlamda, geliştirilen ölçme araçlarının evrensel unsurların yanında kültürel özellikleri de içermesi gerekmektedir. Bununla birlikte alanyazında, bireylerin öz eleştiri düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirilen Türk kültürüne özgü bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Otrar (2016) kültürel farklılıkların ölçek çalışmalarında farklı faktör yapılarının ortaya çıkmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Buradan hareketle kültürel kodlarımıza duyarlı, özgün ve güncel ölçme araçlarının geliştirilip literatüre kazandırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda kültürel yapıya uygun yetişkinlere yönelik “Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ)” geliştirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmanın, öz eleştiri ile ilgili yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, yapılan istatistiksel işlemler ve veri toplama araçları ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ölçekler olay, olgu ve durumların ölçülmek istenilen özellikleri göz önünde bulundurularak hazırlanmış veri toplama aracıdır (Bayat, 2014). Yapılan bu ölçek geliştirme çalışmasında genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan herhangi bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlar (Fraenkel ve Wallen, 2006).

3.2. Çalışma Grubu

Ölçek geliştirmeye yönelik örneklem büyüklüğü konusunda alanyazında görüş birliği mevcut değildir. Bu doğrultuda örneklem belirleme aşamasında, literatürde mevcut olan çeşitli çalışmalardan yararlanılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında örneklem büyüklüğünün madde sayısının 5-10 katı arasında olabileceği belirtilmekle birlikte en az 300 önerilmektedir (Tinsley ve Tinsley, 1987). Tavşancıl (2010)'a göre ise çalışma grubu planlanan madde sayısından en az 5 kat fazla olmalıdır. Ayrıca Nunnally ve Bernstein (1994)'e göre de bu sayı en az 300, Aleamoni (1976)'e göre ise 400 ve daha fazla olmalıdır. Bu bilgiler doğrultusunda, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 675 kişilik bir çalışma grubu ile yürütülmüştür. Uygun örnekleme yöntemi (Convenience Sampling) ile belirlenen bu çalışma grubu 18-61 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırma verileri salgın hastalık koşulları dikkate alınarak Google form uygulaması üzerinden toplanmıştır. Elde edilen formlarda eksik veya hatalı veri tespit edilmemiştir. Çalışma grubunun oluşturulması esnasında katılımcılara, araştırmanın amacına ilişkin bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına dayalı bir şekilde hareket edilmiştir. Çalışma grubunda yer alan bireylerin yaş ortalaması: 25,95'tür. (SS: 6,91). Ölçeğe yönelik yapılan istatistiksel analizler bu çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

3.3. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler

Bu bölümde, çalışma grubunu oluşturan katılımcılara yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Cinsiyet

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımlarına ilişkin değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%	Kümülatif %
Kadın	427	63,3	63,3
Erkek	248	36,7	100,0
Toplam	675	100,0	

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere katılımcıların 427'si (%63,3) kadın, 248'i ise (%36,7) erkeklerden oluşmaktadır. Toplamda ise 675 (%100) katılımcı soruları cevaplandırmıştır.

3.3.2. Yaş

Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımlarına ilişkin değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	F	%	Kümülatif %
20 ve altı	121	17,9	17,9
21-24 Yaş	238	35,3	53,2
25-28 Yaş	150	22,2	75,4
29-32 Yaş	92	13,6	89,0
33 ve üzeri	74	11,0	100,0
Toplam	675	100,0	

Tabloda 3.2.'de görüldüğü üzere çalışma grubunun 121'i (%17,9) 20 ve altı yaş, 238'i (%35,3) 21-24 yaş arası 150'si (%22,2) 25-28 yaş arası, 92'si (%13,6) 29-32 yaş arası, 74'ü (%11,0) ise 33 yaş ve üzeri katılımcılardan oluşmaktadır.

3.3.3. Sosyo-Ekonomik Düzey

Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre dağılımlarına ilişkin değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı

SED	F	%	Kümülatif %
Düşük	162	24,0	24,0
Orta	395	58,5	82,5
Yüksek	118	17,5	100,0
Toplam	675	100,0	

Tablo 3.3 'e göre katılımcıların 162'si (%24,0) düşük, 395'i (%58,5) orta, 118'i (%17,5) ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahiptir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada ölçek geliştirme sürecinde geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeği ile birlikte “Kişisel Bilgi Formu” ve ölçüt geçerliği için “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklere yönelik bilgiler bu başlık altında yer almaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

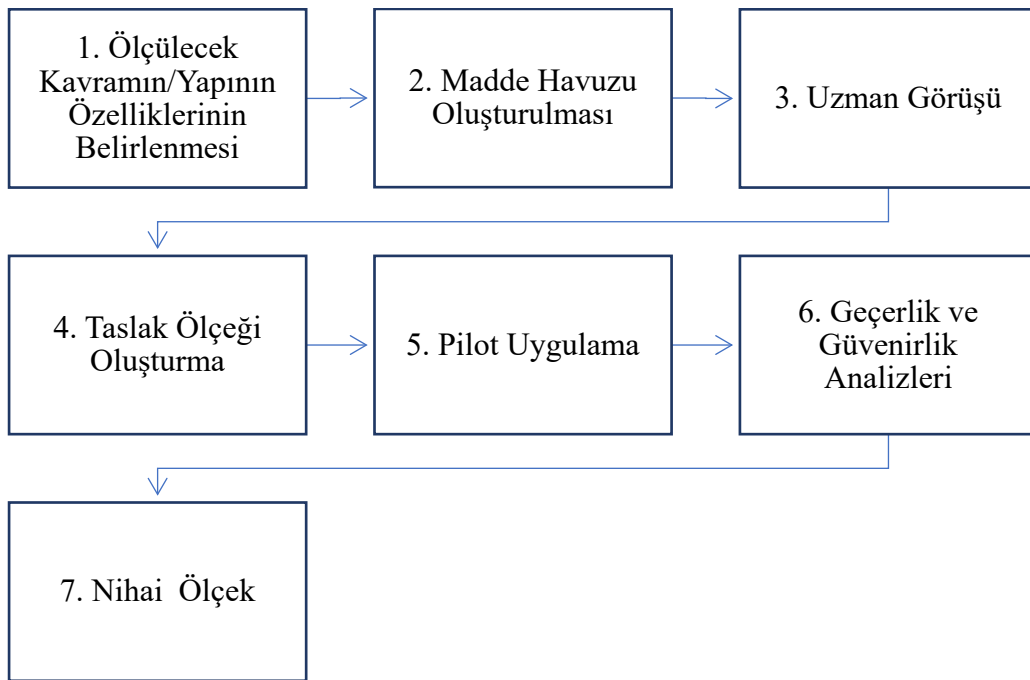
Bu form, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4.2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Smith ve ark. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. KPSÖ, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu ve 6 madden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri .63 ile .79 arasındadır. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6. maddeler ters maddelerdir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik sağlamlığın yüksekliğine işaret etmektedir. KPSÖ'nün iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Öz Eleştiri Ölçeği

Yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemeye yönelik yapılacak çalışmalarda, bu özelliği ölçebilen bir ölçme aracının kullanılması gerekmektedir. Araştırmacı tarafından yapılan alanyazın taramasında yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemeye yönelik herhangi bir ölçme aracına ulaşılamamıştır. Buradan hareketle ilk olarak öz eleştiri ölçeğinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bir ölçme aracının geliştirilme sürecinde takip edilmesi gereken belirli aşamalar bulunmaktadır. Yapılan taramada ölçek geliştirmeye yönelik genel olarak aşağıdaki sürecin takip edildiği görülmektedir.



Şekil 3.1. Ölçek Geliştirme Aşamaları

3.4.3.1. Ölçülecek Kavramın Özelliklerinin Belirlenmesi

Ölçülecek özelliğin kavramsal olarak tam anlamıyla açıklanması ve sınırlarının çizilmesi iyi bir ölçme aracı geliştirebilmek için kapsam geçerliğinin en önemli aşamalarından biridir (Kartal ve Bardakçı, 2018). Bu nedenle gerek yurt içi gerekse yabancı literatüre yönelik detaylı bir tarama yapılarak ölçeğin kavramsal yapısı ve alt boyutları belirlenmeye çalışılmıştır.

3.4.3.2. Madde Havuzu Oluşturulması

Madde havuzu oluşturma sürecinde ilk olarak alanyazın taranmış ve daha önce yapılan benzer çalışmalar incelenmiştir. Ayrıca hedef kitleden 17 kişilik bir gruba yönelik kompozisyon çalışması uygulanmıştır. Literatür bilgisi doğrultusunda cevaplar incelenerek dikkat çekici ifadeler madde haline getirilmiştir. Madde havuzu oluşturma sürecinde Tezbaşaran (2008), bir ölçme aracında kullanımı planlanan madde sayısının 3-4 katı ya da daha fazlasının hazırlanması gerektiğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda hem literatür taraması hem de kompozisyon ifadelerinden elde edilen 106 madde uzman görüşüne sunulmak üzere hazırlanmıştır. Ayrıca maddelerin hazırlanma sürecinde, öz eleştirinin tüm boyutlarına yönelik maddeler hazırlanmasına dikkat edilmiştir.

3.4.3.3. Maddelerin Uzman Görüşüne Sunulması

Hazırlanan 106 maddelik taslak form Türk Dili ve Edebiyatı alanında doktorasını tamamlamış üç akademisyen tarafından incelenmiştir. Dil uzmanlarından gelen geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzeltmelerin yapılmasının ardından maddeler tek bir form halinde farklı alanlarda doktorasını tamamlamış olan 21 uzmanın görüşlerine sunulmuştur. Uzmanlardan, hazırlanan maddeleri formdaki (Kalmalı, Düzeltmeli, Kaldırılmalı) kriterlerine göre değerlendirmeleri istenmiştir. Ek olarak maddelerle ilgili düzeltme veya değişiklik önerilerinde bulunabilecekleri ifade edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin 12 uzman dönüş yapmıştır. Ardından uzman görüşleri doğrultusunda bazı maddeler çıkartılmış bazılarında ise düzeltmeler yapılmıştır.

3.4.3.4. Kapsam Geçerlik Oranı ve İndeksinin Hesaplanması

Geliştirilecek olan ölçme aracının istenilen yeterlilikte olabilmesi için uzman görüşlerinin ele alınması ve uzmanların eleştirilerinin olması önemlidir (Yurdugül, 2005). Bu doğrultudan uzman görüşlerinden elde edilen veriler bir formda birleştirilmiş ve ölçekte bulunan her bir madde için Lawshe (1975) tekniği uygulanmıştır. Bu teknikte kullanılan formül ile her bir maddenin Kapsam Geçerlik Oranı (KGO) hesaplanmıştır. Kapsam geçerlilik oranı (KGO), herhangi bir maddeyle ilişkili “Gerekli” yanıtını vermiş uzman sayısının toplamının o maddeyle ilgili görüş bildiren uzman sayısının yarısına olan oranının 1 eksiği ile elde edilir.

$$KGO = \left[N_G / \left(\frac{N}{2} \right) \right] - 1$$

Yukarıdaki formülde, KGO kapsam geçerlilik oranını, NG: madde ile ilgili “Gerekli” cevabını veren uzman sayısının toplamını ve N ise maddeyle ilgili görüşünü bildiren uzman sayısının toplamını ifade etmektedir.

Tablo 3.4. KGO’lar İçin Minimum Değerler

Uzman Sayısı	Minimum Değer	Uzman Sayısı	Minimum Değer
5	0.99	13	0.54
6	0.99	14	0.51
7	0.99	15	0.49
8	0.78	20	0.42
9	0.75	25	0.37
10	0.62	30	0.33
11	0.59	35	0.31
12	0.56	40+	0.29

Tablo 2’ de görüldüğü üzere 12 uzman için kapsam geçerlilik oranlarının minimum değeri 0,56 olarak ifade edilmiştir. (Veneziano ve Hooper, 1997 akt. Yurdugül, 2005). Uzman görüşüne sunulan tüm maddeler değerlendirilmiş ve KGO değeri sıfır ve altı bulunan maddeler ilk olarak elenmiştir. Daha sonra minimum değerler baz alınarak 0,56’nın altında kalan maddeler de elenmiştir. Yapılan bu işlemlerin ardından 52 madde ölçekte kalmıştır

3.4.3.5. Uzman Görüşleri Doğrultusunda Bazı Maddelerin Revize Edilmesi

Bazı maddelerde uzmanların sunduğu öneriler göz önünde bulundurularak düzeltmeler yapılmıştır. Bu adımda 7 madde aynı alt boyutlarda kalacak şekilde düzenlenmiştir. Yapılan işlemlerin ardından kalan 52 madde tesadüfi (random) şekilde sıralanmış ve taslak form oluşturulmuştur. 5’li likert tipinde olan bu formu katılımcılardan (1= Beni hiç yansıtmıyor, 2= Beni biraz yansıtmıyor, 3= Beni orta derecede yansıtmıyor, 4= Beni oldukça yansıtmıyor, 5= Beni tamamen yansıtmıyor) olacak şekilde doldurmaları istenmiştir.

3.4.3.6. Pilot Uygulamanın Yapılması

Taslak formda gözden kaçmış herhangi bir anlatım, biçim veya yazım hatası olup olmadığını görebilmek adına 42 kişilik yetişkin grubuna pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamanın ardından yapılan gözlem ve katılımcılardan gelen geri bildirimler doğrultusunda bazı düzeltmeler yapılmıştır. Yapılan bu düzeltmelerin ardından yönerge de gözden geçirilip ölçüğe son hali verilmiştir. Ek olarak kişisel bilgi formu ve ölçüt geçerliği için Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği de dahil edilerek esas uygulamaya başlanmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

52 maddeden oluşan bu ölçek, 18-61 yaş arası yetişkin bireylere çevrimiçi yollarla uygulanmıştır. Veriler salgın hastalık sebebiyle çevrimiçi olarak toplanmıştır. Uygulama sürecinde veri kaybı yaşanmamıştır. Böylece N=675 örneklem sayısı ile ölçek geliştirme analizlerine başlanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Bu bölümde, geliştirilen ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizlerine yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.6.1. Geçerlik analizleri

Faktör analizi birbiriyle ilişkili çok sayıda değişkeni bir araya getirerek az sayıda ve kavramsal olarak anlamlı yeni faktörler (boyutlar) ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Büyüköztürk, 2002). Ayrıca (Köymen, 1994)'e göre faktör analizi yapı geçerliğini test etme biçimidir. Madde analizi ile ölçme aracındaki maddelerin anlamlı bir yapı içinde olup olmadıklarını test edilir. Bu kapsamda Varimax dik döndürme tekniği kullanılarak yapılan Faktör analizinde KMO ve Bartlett's değerleri incelenmiştir. KMO 1'e yaklaştığı ölçüde mükemmel değer, 0.50'nin altındaki değerler ise kabul edilemez olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2010).

3.6.2. Güvenirlik Analizleri

Güvenirlik, geliştirilen ya da uyarlanan bir ölçme aracının ölçülmek istenen yapıyı ya da olguyu ne kadar ölçtüğü ile ilgilidir (Tavşancıl, 2010). Geliştirilen ölçeğin ne kadar güvenilir sonuçlar verdiğini test etmek için çeşitli güvenirlik analizleri bulunmaktadır. Bu bağlamda ölçeğin güvenirliğini belirlemeye yönelik Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı, üst-alt gruplar arasındaki fark, ölçüt geçerliği, test-tekrar test ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

3.7. Alanda uygulama

Yapılan analizler neticesinde, Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) 30 maddeden oluşmaktadır. Öz Eleştiri Ölçeği, 5'li likert tipinde (1= Beni hiç yansıtmıyor, 2= Beni biraz yansıtmıyor, 3= Beni orta derecede yansıtmıyor, 4= Beni oldukça yansıtmıyor, 5= Beni tamamen yansıtmıyor)

derecelendirilmiştir. Ölçekte ters madde yoktur. Ayrıca, ölçekte toplam puan bulunmamaktadır. Her alt boyut için ayrı toplam puan uygulanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puan ilgili öz eleştiri düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yıkıcı Öz Eleştiri alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan 50; Yapıcı Öz Eleştiri alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 60; Yetersiz Öz Eleştiri alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 40'tır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan veri setine yönelik analizlerin sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öz Eleştiri Ölçeği'nin Geliştirilmesi ile Alakalı Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ)'nin geliştirilmesi ile ilgili yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırma bulguları, SPSS 25 ve AMOS 24 istatistik programları yardımıyla yapılan analizlerden elde edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda ölçek geliştirme aşamaları dikkate alınarak gerçekleştirilen istatistiksel analizler neticesinde elde edilen bulgular tablo haline getirilerek sunulmuştur.

4.1.1. Geçerlik Analizlerine Yönelik Bulgular

İlk olarak, geliştirilen “Öz Eleştiri Ölçeği” maddelerinin birbirleriyle ve varsa alt boyutlarla olan ilişkilerini saptamak amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Bu aşamada, elde edilen Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's değerlerini incelenmesinin ardından gerekli analizler yapılarak dik döndürme (varimax rotation) sonucu ortaya çıkan maddeler sunulmuştur. Ölçek maddeleri, açımlayıcı faktör analizi sonucu aldıkları yük değerlerine göre alt boyutlara yerleşmektedir. Bu noktada, maddelerin yük değerlerinin artması ölçeğe ilişkin güvenirlik değeri de artıracak şekilde yorumlanır. Büyüköztürk (2002) 0,30-0,59 arasındaki yük değerlerini orta; 0,60 ve üzeri değerleri ise yüksek düzey olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda yapılan analizlerde, her bir madde yükünün ,45 ve üzeri olmasına dikkat edilmiş ve geri kalan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Yapılan ilk analizler neticesinde elde edilen KMO ve Bartlett's Testi değerleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

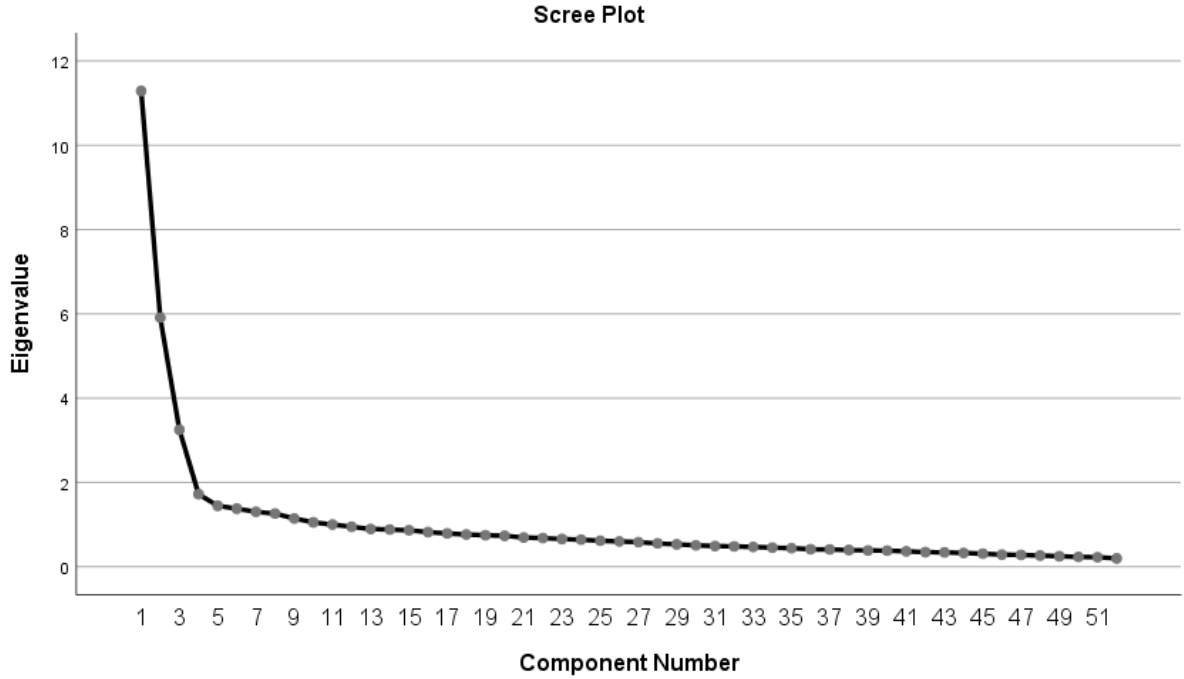
Tablo 4.1. KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		.909
	Ki-kare Değeri	9556,648
Bartlett's Test of Sphericity	S.Derecesi	1326
	p	,000

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere KMO değeri ,909’dur. KMO değeri, verilerin faktör analizi için uygunluğu hakkında bilgi verir. Tavşancıl (2010) 0,60-0,69 arası değerleri orta, 0,70-0,79 arası değerleri iyi, 0,80-0,89 arası değerleri çok iyi, 0,90 ve üzeri değerleri ise mükemmel olarak ifade etmiştir. Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere bu çalışmada elde edilen KMO değeri mükemmel (,909) kabul edilen değerler arasında yer almaktadır. Bununla birlikte yapılan Bartlett's Testi sonucunda ise 9556,648 ($p<,000$) değeri elde edilmiştir. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2. Öz Eleştiri Ölçeği İlk Hali Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Öz değerleri			Toplam Faktör Yük Değerleri		
	Toplam	%	Kümülatif %	Toplam	%	Kümülatif %
1	11,289	21,709	21,709	11,289	21,709	21,709
2	5,911	11,367	33,076	5,911	11,367	33,076
3	3,250	6,249	39,325	3,250	6,249	39,325
4	1,722	3,312	42,637	1,722	3,312	42,637
5	1,446	2,780	45,417	1,446	2,780	45,417
6	1,377	2,649	48,066	1,377	2,649	48,066
7	1,303	2,505	50,572	1,303	2,505	50,572
8	1,261	2,425	52,997	1,261	2,425	52,997
9	1,144	2,200	55,197	1,144	2,200	55,197
10	1,053	2,025	57,222	1,053	2,025	57,222
11	1,001	1,925	59,147	1,001	1,925	59,147
12	,948	1,823	60,970			



Şekil 4.1. Ölçek ilk Hal Scree Plot Grafiği

Tablo 4.2. ve Şekil 4.1.'e göre eigen değeri 1 ve üzeri alındığı takdirde on bir faktörlü bir yapı ortaya çıkmaktadır. Bu on bir faktör toplam varyansın %59,147'sini açıklamaktadır. Açıklanan varyansın yüksek olması, ilgili yapının o denli iyi ölçüldüğünün bir göstergesidir (Büyüköztürk, 2002). Açıklanan varyansın %40 ile %60 arasında değerlere sahip olması sosyal bilimlerde yeterli olarak değerlendirilmektedir (Akdağ, 2011; Büyüköztürk, 2015). Yapılan ilk analizde maddelerden bazılarının düşük yük değerlerine sahip oldukları, bazılarının ise farklı alt boyutlardan da yük aldıkları ve bazı maddelerin ise hiçbir boyutta yer almadıkları görülmüştür. Bu durumdaki maddeler sırasıyla atılarak, kalan maddelerin tümünün tek alt boyutta ve yeterli yüke sahip olduğu durumu ortaya çıkana kadar işlemlere devam edilmiştir. Benzer şekilde daha iyi yük değerlerine sahip boyutların ortaya çıkması adına (<,45) altı maddeler de elenmiştir. Burada maddelerin faktör dağılımını görmek amacıyla dik döndürme (varimax rotation) analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda yapılan işlemler neticesinde 22 madde (1., 2., 4., 5., 7., 8., 11., 12., 13., 16., 20., 23., 24., 29., 30., 33., 34., 35., 36., 39., 41., 48) ölçek dışı bırakılmıştır. Tüm bu işlemler sonucunda oluşan alt boyutlar ve maddelere ilişkin değerler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.3. Faktör Analizi Neticesinde Dönüştürülmüş Bileşenler Matrixi

Maddeler	F1	F2	F3
M43	,788		
M32	,770		
M47	,756		
M15	,745		
M22	,736		
M38	,718		
M28	,712		
M49	,704		
M18	,690		
M45	,671		
M19		,753	
M9		,716	
M14		,700	
M37		,674	
M10		,664	
M51		,645	
M44		,626	
M40		,600	
M27		,597	
M6		,595	
M3		,548	
M42		,530	
M21			,733
M25			,675
M31			,674
M52			,658
M26			,631
M17			,561
M46			,554
M50			,548

Yapılan işlemler neticesinde, ölçeğin üç faktörden meydana geldiği ve bu faktörlerin de kabul edilebilir yük değerlerine sahip maddelerden oluştuğu görülmektedir (En düşük:530; En yüksek:788). Aynı zamanda herhangi bir madde diğer faktörlerden yük de almamaktadır. Ölçeğin son haline ilişkin veriler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

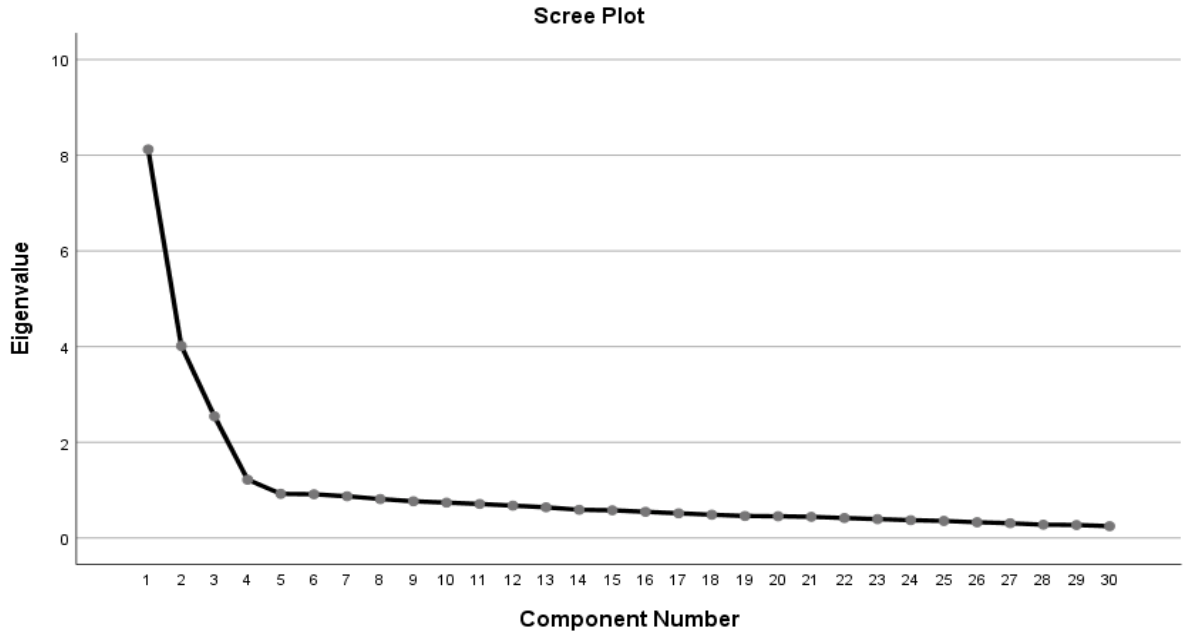
Tablo 4.4. KMO ve Bartlett's Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		.909
Ki-kare Değeri		5527,435
Bartlett's Test of Sphericity	S.Derecesi	435
p		,000

Tablo 4.4.'deki KMO değerleri incelendiğinde, KMO değeri ,909 olarak bulunmuştur. Bartlett's testi de istatistiksel olarak anlamlı ($p < ,000$) sonuçlar vermiştir. Bartlett's değerinin anlamlı çıkması veri dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2010). Bu sonuçlar çalışma grubunun büyüklüğünün ve elde edilen verilerin faktör analiz için uygun olduğu görülmektedir.

Tablo. 4.5. Öz Eleştiri Ölçeği Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Öz değerleri			Toplam Faktör Yük Değerleri		
	Toplam	%	Kümülatif %	Toplam	%	Kümülatif %
1	8,121	27,071	27,071	5,793	19,309	19,309
2	4,015	13,383	40,455	5,250	17,500	36,808
3	2,543	8,477	48,932	3,637	12,123	48,932
4	1,218	4,061	52,993			
5	,922	3,075	56,067			
6	,913	3,044	59,112			
7	,872	2,908	62,020			
8	,814	2,714	64,734			
9	,767	2,557	67,291			



Şekil 4.2. Scree Plot Grafiği

Tablo 4.5 ve Şekil 4.2. incelendiğinde eigen değeri 2 olarak alındığında ve yapılan tekrarlı analizler neticesinde Öz Eleştiri Ölçeği'nin 3 alt boyutlu yapısı ortaya çıkmıştır. Oluşan bu 3 faktörün, toplam varyansı açıklama miktarının %48,932 olduğu saptanmıştır. Her bir faktörün açıkladıkları varyans miktarları incelendiğinde; birinci faktörün %19,309, ikinci faktörün %17,500, üçüncü faktörün ise %12,123 olduğu görülmektedir. Sosyal Bilimler alanında geliştirilen ölçeklerin toplam varyansa katkısı %40 ve %60 arası kabul edilebilir olarak ifade edilmekle birlikte bu değerlerin üstü ise iyi olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2010). Bu aşamanın ardından alt boyutlarda toplanan maddelerin yordadıkları özelliğe göre öz eleştiri alt boyutlarına yönelik isimler verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeği oluşturan maddelerin faktör yapılarını gösteren tablo aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.6. Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutlar ve Bu Boyutlardan Yük Alan Maddeler

Faktörler	Madde Sayısı	Maddeler Numarası
1	10	43, 32, 47, 15, 22, 38, 28, 49, 18, 45
2	12	19, 9, 14, 37, 10, 51, 44, 40, 27, 6, 3, 42
3	8	21, 25, 31, 52, 26, 17, 46, 50

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere ölçek, birinci faktör 10 madde; ikinci faktör 12 madde; üçüncü faktör ise 8 madde olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Oluşan faktörlere ait maddeler incelenmiş ve bu doğrultuda ölçek alt boyutları isimlendirilmiştir. Buna göre birinci alt boyut yıkıcı öz eleştiri, ikinci alt boyut yapıcı öz eleştiri, üçüncü alt boyut ise yetersiz öz eleştiri olarak adlandırılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

4.1.2. Güvenirlik Analizleri ile İlgili Bulgular

Ölçme aracı geliştirilme sürecinde, o ölçme aracı için çeşitli güvenilirlik analizlerinin yapılması önerilmektedir. Bu analizlerin en önemlilerinden biri de Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının hesaplanmasıdır. Kalaycı (2010) ölçme aracındaki maddelerin kendi aralarında tutarlılığının istenen yapıyı test etme noktasında önemli olduğunu belirtmiştir. Genel olarak iç tutarlık katsayısı ,70 ve üstü olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2015; Kalaycı, 2010; Pedersen and Liu, 2003). Bununla birlikte değer 1’e yaklaşıldıkça iç tutarlılık artmaktadır. Bu bağlamda Öz Eleştiri Ölçeği için yapılan iç tutarlık katsayısı analizleri sonucu aşağıda tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.7. Faktör Analizi Sonucunda Belirlenen Alt Boyutlara Ait Cronbach’s Alpha Güvenirlik Katsayıları

Faktör	Cronbach’s Alpha Değeri
1. Yıkıcı Öz Eleştiri	,910
2. Yapıcı Öz Eleştiri	,884
3. Yetersiz Öz Eleştiri	,806

Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .70 ve üzeri olması, ölçek puanlarının güvenilirliği bakımından yeterli olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2015). Yapılan analizlerde Yıkıcı Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach’s Alpha katsayısı $\alpha=.910$, Yapıcı Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach’s Alpha katsayısı $\alpha=.884$ ve Yetersiz Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach’s Alpha katsayısı $\alpha=.806$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) iç tutarlık katsayılarının istenilen değerler düzeyinde olduğu görülmektedir.

Yapılan bu işlemin ardından ölçek toplam puanlarının ayırt ediciliğine ilişkin analizlere geçilmiş, üst-alt çeyrek puanları arasındaki farkı belirlemeye yönelik bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Bu analizle verilen cevapların alt ve üst gruplar arasında

farklılaşma durumunun belirlenmesi amaçlanmıştır. (Ergin, 1995)'e göre ölçek maddelerinin ayırt etme gücünü ortaya çıkarmak açısından bu işlemler önemlidir. Bu kapsamda yapılan ölçek alt boyutlarına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları, aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.8. Ölçek Maddelerinin Ayırt Ediciliğine İlişkin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Madde	Grup	X	SS	Sh _x	t	p	Madde	Grup	X	SS	Sh _x	t	p																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
M1	Alt %27	3,07	,739	,060	32,04	.000	M16	Alt %27	1,00	,000	,000	45.99	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	3,61	,694	,057			M2	Alt %27	2,51	,642	,052	47,41	.000	M17	Alt %27	1,62	,487	,040	60.04	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	4,77	,420	,034	M3	Alt %27	2,92	,690	,056	36,89	.000	M18	Alt %27	2,83	,910	,074	29.23	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M4	Alt %27	3,49	,730	,060	25.37	.000	M19	Alt %27	1,80	,401	,033	66.46	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	4,82	,385	,031	M5	Alt %27	3,04	,759	,062	31.64	.000	M20	Alt %27	2,95	,712	,058	35.31	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000	Üst % 27	4,83	,374	,031	Üst % 27	5,00	,000	,000	M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21
M2	Alt %27	2,51	,642	,052	47,41	.000	M17	Alt %27	1,62	,487	,040	60.04	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	4,77	,420	,034			M3	Alt %27	2,92	,690	,056	36,89	.000	M18	Alt %27	2,83	,910	,074	29.23	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M4	Alt %27	3,49	,730	,060	25.37	.000	M19	Alt %27	1,80	,401	,033	66.46	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	4,82	,385	,031	M5	Alt %27	3,04	,759	,062	31.64	.000	M20	Alt %27	2,95	,712	,058	35.31	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000	Üst % 27	4,83	,374	,031	Üst % 27	5,00	,000	,000	M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																
M3	Alt %27	2,92	,690	,056	36,89	.000	M18	Alt %27	2,83	,910	,074	29.23	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	5,00	,000	,000			M4	Alt %27	3,49	,730	,060	25.37	.000	M19	Alt %27	1,80	,401	,033	66.46	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	4,82	,385	,031	M5	Alt %27	3,04	,759	,062	31.64	.000	M20	Alt %27	2,95	,712	,058	35.31	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000	Üst % 27	4,83	,374	,031	Üst % 27	5,00	,000	,000	M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																						
M4	Alt %27	3,49	,730	,060	25.37	.000	M19	Alt %27	1,80	,401	,033	66.46	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	4,82	,385	,031			M5	Alt %27	3,04	,759	,062	31.64	.000	M20	Alt %27	2,95	,712	,058	35.31	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000	Üst % 27	4,83	,374	,031	Üst % 27	5,00	,000	,000	M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																												
M5	Alt %27	3,04	,759	,062	31.64	.000	M20	Alt %27	2,95	,712	,058	35.31	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	5,00	,000	,000			M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000	Üst % 27	4,83	,374	,031	Üst % 27	5,00	,000	,000	M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																		
M6	Alt %27	1,84	,580	,047	53.11	.000	M21	Alt %27	3,01	,700	,057	34.88	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	4,83	,374	,031				Üst % 27	5,00	,000	,000			M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000	Üst % 27	3,07	,920	,075	Üst % 27	4,89	,318	,026	M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																								
M7	Alt %27	1,00	,000	,000	27.59	.000	M22	Alt %27	1,62	,527	,043	65.02	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	3,07	,920	,075				Üst % 27	4,89	,318	,026			M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000	Üst % 27	4,43	,496	,041	Üst % 27	5,00	,000	,000	M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																														
M8	Alt %27	1,35	,478	,039	54.77	.000	M23	Alt %27	3,18	,715	,058	31.18	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	4,43	,496	,041				Üst % 27	5,00	,000	,000			M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000	Üst % 27	4,95	,212	,017	Üst % 27	4,78	,416	,034	M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																				
M9	Alt %27	2,54	,631	,051	44.43	.000	M24	Alt %27	1,59	,494	,040	60.57	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	4,95	,212	,017				Üst % 27	4,78	,416	,034			M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000	Üst % 27	3,25	,785	,064	Üst % 27	4,14	,434	,035	M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																										
M10	Alt %27	1,00	,000	,000	35.04	.000	M25	Alt %27	1,49	,501	,041	49.00	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	3,25	,785	,064				Üst % 27	4,14	,434	,035			M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000	Üst % 27	4,92	,272	,022	Üst % 27	4,70	,460	,038	M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																
M11	Alt %27	2,06	,593	,048	53.65	.000	M26	Alt %27	1,50	,502	,041	57.59	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	4,92	,272	,022				Üst % 27	4,70	,460	,038			M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000	Üst % 27	2,67	,924	,075	Üst % 27	4,59	,494	,040	M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																																						
M12	Alt %27	1,00	,000	,000	22.08	.000	M27	Alt %27	1,34	,475	,039	57.99	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	2,67	,924	,075				Üst % 27	4,59	,494	,040			M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000	Üst % 27	3,01	,875	,071	Üst % 27	3,48	,730	,060	M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																																																												
M13	Alt %27	1,00	,000	,000	28.19	.000	M28	Alt %27	1,21	,406	,033	33.32	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	3,01	,875	,071				Üst % 27	3,48	,730	,060			M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000	Üst % 27	5,00	,000	,000	Üst % 27	5,00	,000	,000	M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																																																																																		
M14	Alt %27	2,93	,795	,065	31.93	.000	M29	Alt %27	3,03	,655	,053	36.90	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	5,00	,000	,000				Üst % 27	5,00	,000	,000			M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000	Üst % 27	4,21	,745	,061	Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																																																																																																								
M15	Alt %27	1,19	,396	,032	43.75	.000	M30	Alt %27	1,00	,000	,000	28.82	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Üst % 27	4,21	,745	,061				Üst % 27	3,10	,910	,074																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Tablo 4.8.'de görüldüğü üzere ölçek maddelerinin ayırt ediciliğini belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda tüm ölçek maddeleri için alt ve üst gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca grupların aritmetik puanlarına bakıldığında üst grup ve alt grup puanları arasında önemli puan farklarının olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ölçek maddelerinin ölçtükleri özellik bakımından ayırt edici olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.9. Yıkıcı Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları

	Ölçek Ortalaması	Ölçek Varyansı	Madde-Toplam Korelasyonu	Cronbach's Alpha Madde Silinirse
M43	27,82	71,307	,730	,897
M32	27,92	71,952	,726	,897
M47	27,99	72,321	,691	,900
M15	27,77	73,589	,671	,901
M22	27,59	74,838	,660	,902
M38	27,83	74,341	,646	,902
M28	28,64	73,618	,679	,900
M49	28,25	72,361	,665	,901
M18	28,41	73,911	,634	,903
M45	27,96	73,287	,632	,903

Tablo 4.10. Yapıcı Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları

	Ölçek Ortalaması	Ölçek Varyansı	Madde-Toplam Korelasyonu	Cronbach's Alpha Madde Silinirse
M19	45,26	42,479	,708	,866
M9	44,95	44,195	,626	,872
M14	44,87	43,875	,671	,869
M37	44,91	43,615	,618	,872
M10	44,64	46,319	,554	,876
M51	45,01	45,616	,569	,875
M44	44,84	45,542	,573	,875
M40	45,03	45,334	,549	,876
M27	45,02	45,744	,508	,878
M6	45,22	43,995	,571	,875
M3	44,93	46,223	,511	,878
M42	44,88	45,782	,531	,877

Tablo 4.11. Yetersiz Öz Eleştiri Alt Boyutu Madde Toplam (Item-Total) ve Madde Kalan (Item-Reminder) Korelasyon Sonuçları

	Ölçek Ortalaması	Ölçek Varyansı	Madde-Toplam Korelasyonu	Cronbach's Alpha Madde Silinirse
M21	14,23	20,884	,620	,769
M25	14,68	21,994	,567	,779
M31	14,12	20,331	,591	,773
M52	14,36	21,534	,530	,782
M26	14,49	21,553	,532	,782
M17	14,36	22,296	,456	,793
M46	13,49	21,892	,422	,800
M50	13,97	22,364	,449	,794

Yukarıdaki tablolar incelendiğinde yıkıcı öz eleştiri boyutundaki maddelerin madde-toplam korelasyonlarının .730 ile .632, yapıcı öz eleştiri alt boyutundaki maddelerin madde-toplam korelasyonlarının .708 ile .508, yetersiz öz eleştiri alt boyutundaki maddelerin madde-toplam korelasyonlarının ise .620 ile .422 arasında değiştiği görülmektedir. Madde toplam korelasyonu 0.30 ve üzeri değerler kabul edilebilir düzeydedir (Büyüköztürk, 2015; Tavşancıl, 2010). Bu bağlamda ölçekte yer alan 30 maddenin tamamının kabul edilebilir madde-toplam korelasyon değerine sahip olduğu söylenebilir. Madde-toplam korelasyon analizinden sonra Öz Eleştiri Ölçeği'nin boyutları arasındaki korelasyon değerinin belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizine geçilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.12. Faktörler Arası İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

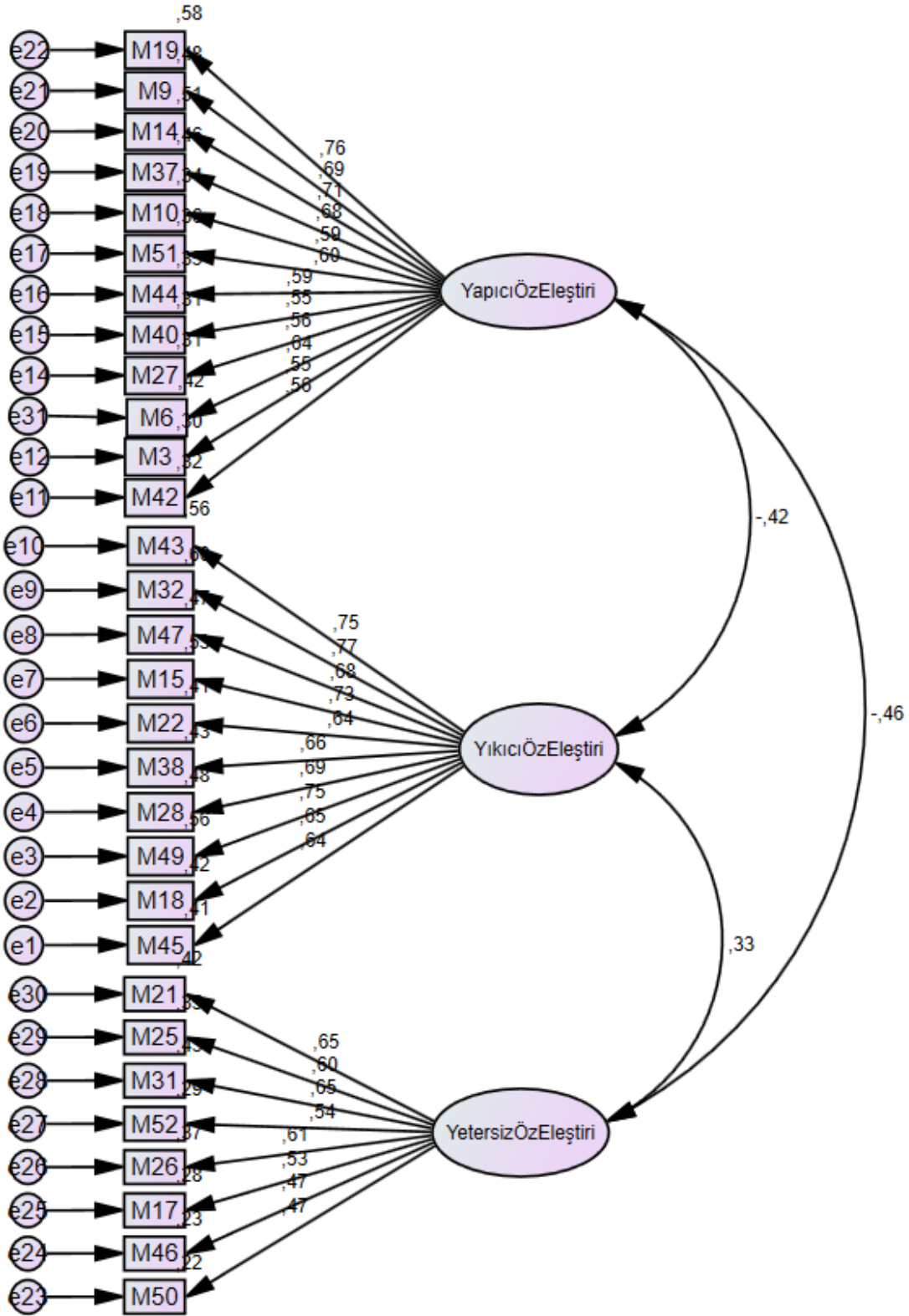
Değişkenler	1	2	3
Yıkıcı Öz Eleştiri	1	-,656*	,594*
Yapıcı Öz Eleştiri	-,656*	1	-,632*
Yetersiz Öz Eleştiri	,594*	-,632*	1

*p<,001

Tablo 4.12.'de ölçekten elde edilen alt boyutlar arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonucunda, faktörlerin kendi aralarında anlamlı bir ilişki içinde oldukları görülmektedir ($p<,001$). Bu sonuçlara göre elde edilen alt boyutların birbirleriyle iyi bir ilişki içinde oldukları ifade edilebilir.

4.1.2.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Geliştirilen ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Uyum iyiliği ölçütlerine göre RMSEA değerinin 0,05'in altında olması beklenmekle birlikte 0,08'in altı da kabul edilebilir değer aralığındadır. Benzer durum SRMR değeri için de geçerlidir. SRMR değerinde 0,05'in altı beklenmekle birlikte 0,10'un altı da kabul edilebilir değerlerdir. CFI ve IFI uyum değerleri için de 0,95 ve üzeri iyi uyum olarak kabul edilmektedir. GFI değerinin ise 0,90 ve üzeri olması beklenmektedir. Bu doğrultuda yapılan doğrulayıcı faktör analizi neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.



Şekil 4.3. Öz Eleştiri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Şekil 4.3'e göre DFA sonucunda yapılan analizlere bakıldığında, tüm madde yük değerlerinin ,47 üzerinde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, Öz Eleştiri Ölçeği'nin 30 maddeden oluşan üç faktörlü modelini doğrular niteliktedir.

Tablo. 4.13. Standart Uyum İyilik Ölçütleriyle Araştırma Verilerinin Kıyaslanması

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri
c ² /df	0≤c ² ≤2df	2df≤c ² ≤5df	2.472
RMSEA	0≤RMSEA≤0.05	0.05≤RMSEA≤0.08	0.066
SRMR	0≤SRMR≤0.05	0.05≤SRMR≤0.10	0.07
IFI	0.95≤IFI≤1.00	0.90≤IFI≤0.95	0.961
CFI	0.95≤CFI≤1.00	0.90≤CFI≤0.97	0.955
GFI	0.90<GFI<1.00	0.85< GFI <0.90	0.924

Tablo 4.13. incelendiğinde ki-kare değeri (χ^2/sd)= 2,472, RMSEA=0,066; ve SRMR= 0,07 olarak elde bulunmuştur. Ayrıca IFI= 0,961; CFI= 0,955; GFI= 0,924 olarak belirlenmiştir. Yapılan analizden elde edilen sonuçlar Öz Eleştiri Ölçeği'nin genel olarak iyi uyum değerlerine sahip olduğu göstermektedir.

4.1.2.2. Öz Eleştiri Ölçeği Test-Tekrar Test Güvenirlik Analizi

Bir ölçme aracının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla kullanılan yöntemlerden biri test-tekrar test analizidir (Büyüköztürk, 2015). Aşağıdaki tabloda Öz Eleştiri Ölçeği alt boyutlarının test tekrar test güvenirlik katsayıları gösterilmektedir.

Tablo 4.14. Öz Eleştiri Ölçeği Alt Boyutlarının Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları

Faktör	Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı
4. Yıkıcı Öz Eleştiri	,875*
5. Yapıcı Öz Eleştiri	,841*
4. Yetersiz Öz Eleştiri	,862*

*p<,001

Tablo 4.14'te öz eleştiri ölçeğinin test-tekrar test korelasyon katsayılarına bakıldığında, yıkıcı öz eleştiri boyutu için ,87, yapıcı öz eleştiri boyutu için ,84 ve yetersiz öz eleştiri boyutu için ise ,86 sonucunun elde edildiği görülmektedir. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunun bir göstergesidir.

4.1.2.3. Öz Eleştiri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Korelasyonu

Ölçek geliştirme çalışmalarında, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini test etmek için daha önce geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış benzer ölçeklerle beraber uygulamak geliştirilen ölçek açısından olumlu bir durumdur. Ölçüt geçerliği, geliştirilen ölçme aracı ile elde edilen sonuçların standart bir başka ölçme aracı ile karşılaştırılması sonucunda elde edilen korelasyondur (Şencan, 2005). Ölçüte dayalı geçerlik katsayısı, +1'e yaklaştıkça geçerliğin yüksek olduğunu, 0'a yaklaştıkça geçerliğin düşük olduğunu, -1'e yaklaştıkça ise ters yönlü bir korelasyon olduğunu gösterir (Karip, 2015). Bu doğrultuda, Öz Eleştiri Ölçeği karşılaştırılmak amacıyla Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ile birlikte uygulanmıştır. KPSÖ, örneklem grubuna yazdırılan kompozisyondan elde edilen bilgiler doğrultusunda belirlenmiştir. Bu durum, geliştirilen ölçekte kullanılan maddelerin benzer nitelikteki ölçeklerle karşılaştırmak açısından önemli bir husustur. Bu bağlamda öz eleştiri ölçeği alt boyutları kısa psikolojik sağlık ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve elde edilen sonuçlar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo. 4.15. Öz Eleştiri Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Pearson Korelasyonu Sonuçları

Değişkenler	Yıkıcı Öz Eleştiri	Yapıcı Öz Eleştiri	Yetersiz Öz Eleştiri
Psikolojik Sağlık	-,719*	,693*	-,650*

*p<.001

Geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeğinin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğiyle olan ilişkisi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları tabloda 4.15.'te gösterilmiştir. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden elde edilen toplam puan üzerinden analiz yapılmıştır. Yapılan analiz neticesinde, kısa psikolojik sağlık ölçeği ve yıkıcı öz eleştiri alt boyutu arasında negatif yönlü ($r=-.71$; $p<.001$); yetersiz öz eleştiri alt boyutu arasında negatif yönlü ($r=-.65$; $p<.001$); yapıcı öz eleştiri alt boyutuyla arasında pozitif yönlü ($r=.69$ $p<.001$); ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeği alt boyutlarının istenilen özellikleri yordadığı ifade edilebilir.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Çalışmanın temel amacı yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini ölçmeye yarayacak kültürel yapıya uygun bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu amaç kapsamında öz eleştiri ile ilgili alanyazın incelenmiş ve hedef kitleden bir gruba öz eleştiri ile kompozisyon yazdırılmıştır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda 106 maddelik havuz oluşturulmuştur. Daha sonra bu maddeler uzman görüşüne sunulmuştur. 12 uzmanın görüşleri doğrultusunda elde edilen maddelere yönelik KGO hesaplamaları yapılmış ve bunun sonucunda 52 maddelik ölçek ortaya çıkmıştır. Hazırlanan bu form, 18-61 yaş arası toplam 675 yetişkin bireye gönüllülük esasına dayalı bir şekilde uygulanmış elde edilen veri seti SPSS 25 ve AMOS 24 istatistik programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda ulaşılan yargıları şu şekilde sıralayabiliriz.

1. Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,909 olarak hesaplanmıştır. Bu değer kabul edilebilir faktörlenebilirlik değerinin (0.6) üzerindedir.
2. Bartlett's Sphericity testi istatistiki olarak anlamlı sonuç vermiştir (9556,648 $p < ,000$).
3. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) eigen değeri 1 alınmış ve toplam varyansın %59,14'ünü açıklamaktadır. Bununla birlikte bazı maddelerin düşük yük değerlerine sahip olduğu, bazılarının ise farklı alt boyutlardan yük aldıkları görülmüştür. Bu durumdaki maddeler sırasıyla atılarak, tüm madde yükleri ,45 ve üzeri olacak şekilde analiz tekrarlanmıştır. Tekrarlı analizler sonucunda herhangi bir faktörden yük almayan madde kalmamıştır. Yapılan dik döndürme (varimax rotation) neticesinde toplam varyansın %48,93'ünü açıklayan 3 alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Açıklanan toplam varyans sosyal bilimler için kabul edilebilir değer aralığındadır.
4. Yapılan analizler sonucunda üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu alt boyutlar madde özellikleri dikkate alınarak isimlendirilmiştir. 1. Faktör 10 madde "Yıkıcı Öz Eleştiri", 2. Faktör 12 madde "Yapıcı Öz Eleştiri" ve 3. Faktör 8 madde "Yetersiz Öz Eleştiri" olmak üzere toplam 30 maddelik bir ölçek oluşmuştur.

5. Ölçeğe yönelik puanlama yapılırken toplam puan hesaplanırken alt boyuttaki maddeler kendi içinde toplanarak her alt boyut için ayrı toplam puan hesaplanır. Ölçeğin toplam puanı yoktur.
6. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan analizlerde Cronbach"s Alpha iç tutarlılık katsayısı yıkıcı öz eleştiri alt boyutu için $\alpha=,91$; yapıcı öz eleştiri alt boyutu için $\alpha=,88$ ve yetersiz öz eleştiri alt boyutu için $\alpha=,80$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin geçerliliğine yönelik önemli bilgiler vermektedir.
7. Ölçek alt boyutlarının ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz neticesinde tüm alt boyutlar için alt ve üst gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<,001$). Elde edilen sonuçlar ölçek maddelerinin ölçtükleri özellik açısından belirleyici ve ayırt edici olduğunu kanıtlar niteliktedir.
8. Madde toplam korelasyonları belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutlardaki maddelerin toplam puanla arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<,001$).
9. Ölçek alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinde alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<,001$). Bu sonuçlar, alt boyutların birbirleriyle iyi ilişki içinde olduklarını göstermektedir.
10. Yapılan test-tekrar test analizleri sonucunda elde edilen değerler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P<,001$). Bu değerler ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir.
11. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen sonuçlar, ölçek maddelerinin gerekli yük değerlerine sahip olduğunu ve geliştirilmiş olan ölçeğin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.
12. Geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış bir başka ölçek ile korelasyonunu belirlemek amacıyla 30 maddelik nihai öz eleştiri ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ile beraber 58 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($P<,001$). Buna göre Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği yıkıcı öz eleştiri ve yetersiz öz eleştiri alt boyutu ile negatif yapıcı öz eleştiri alt boyutu ile pozitif korelasyon göstermiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin, yıkıcı öz eleştiri ve yetersiz öz eleştiri alt boyutu ile negatif korelasyon göstermesinin sebebi bu alt boyutlardaki maddelerle ters anlamlı maddelere sahip olmasıdır. Örneğin, başarısızlık karşısında yoğun öfke ve

pişmanlık duyan bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olması olası bir durumdur. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar anlamlı bulunmuştur.

Geliştirilen bir ölçeğin yeterli geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olması da oldukça önemli bir durumdur. Büyüköztürk (2015) geçerliği, geliştirilmesi planlanan ölçme aracının istenen yapıyı gerçekten ölçüp ölçmediği şeklinde ifade ederken; güvenilirliği ise, katılımcıların verdiği cevaplar arasındaki tutarlık olarak ifade etmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden elde edilen bulguların, kabul edilebilir istatistiki değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Bu durum, Öz Eleştiri Ölçeği'nin yetişkinlerin öz eleştiri düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceğini ortaya koymaktadır.

5.2. Tartışma

Sosyal bir varlık olan ve çevresiyle sürekli etkileşim halinde olan bireyler, günlük hayatta olumlu davranışlarda bulunduğu gibi kimi zaman da olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Bu noktada kişinin öz eleştiride bulunarak hatalarını fark etmesi ve bu hataları düzeltmeye çalışması bireysel ve toplumsal açıdan dikkate değer bir durumdur. Bununla birlikte, bireyin öz eleştirisinin önem ve mahiyetini kavramadan kendisine yönelik eleştirileri alışkanlık haline getirmesi ya da bu yola hiç başvurmaması öz eleştiriye işlevsiz hale getirebilir. Öz eleştirel beceriler, bireyin kendisine yönelik farkındalığını artıracak ve kişisel gelişimi destekleyecek bir unsur olabileceği gibi, aynı zamanda kişinin benlik saygısı ve iyi oluşu için de bir engel teşkil edebilir. Bu açıdan öz eleştirisinin, çeşitlik kültürlerde nasıl algılandığına bağlı olarak işlevi ve kişiler üzerindeki etkisi değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin, Shahar ve ark., (2015) öz eleştiriye, bireylerin kendilerini olumsuz veya sert bir şekilde yargıladıkları bir öz değerlendirme süreci olarak ele almaktadır. Aronfreed (1964)'de öz eleştirisinin öğrenilmesinin çocukluk döneminde maruz kalınan cezaların içselleştirilmesi sonucu ortaya çıktığını vurgulamıştır. Bu bağlamda yıkıcı öz eleştiri, bireyde kendini eleştiren düşüncelerle birlikte çeşitli olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir. Yapılan çalışmalarda bu tip öz eleştirel düşünce ve inançlar depresyon, sosyal kaygı, travma sonrası stres bozukluğu vb. çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilmiştir (Adams ve ark., 2009; Beck, 1987; Blatt, 1995; Clark, Watson ve Mineka, 1994; Cox ve ark., 2004). Ayrıca Holle ve Ingram (2008)'e göre psikopatolojide yaygın olan öz eleştiri duygusal bozukluklarla bağlantılıdır. Yapılan çalışmalar

incelendiğinde Batı toplumlarında öz eleştirinin depresyon vb. çeşitli bozuklukların önemli bir yordayıcısı olarak değerlendirildiği görülmektedir.

Bununla birlikte Whelton ve Henkelman (2002) olumlu ve olumsuz öz eleştirel süreçler arasında önemli ayrımların yapılması gerektiğini ifade etmiştir. Alanyazında öz eleştiriyi çeşitli bozukluklarla ilişkilendiren yaklaşımların yanısıra öz eleştirinin uyarlanabilir yönlerinin de olduğunu ve kültürel bağlamda incelenmesi gerektiğini vurgulayan çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Heine ve ark., (1999) öz eleştiri ve kendini geliştirmenin Japon kültürü için önemli motivasyon kaynaklarından olduğunu ifade etmiştir. Kitayama ve Markus (2000)'a göre de Doğu Asya toplumlarında öz eleştirel tutum, kişinin karşılıklı sosyal ilişkilere tam olarak katılmasına yardımcı olur. Bu noktada özellikle kolektif özelliklere sahip toplumlara yönelik yapılan çalışmalarda öz eleştirel tutumların gerekliliğine yapılan vurgu göze çarpmaktadır. İçinde bulunduğumuz kültürel bağlamda değerlendirildiğinde ise öz eleştiri bireyin gelişimini destekleyen bir araç olarak görülmektedir. Turşak (2017)'e göre öz eleştiri ilk etapta zorlayıcı olsa da uzun vadede kişinin daha iyiye ulaşmasına yardımcı olur. Yapıcı bir şekilde öz eleştiride bulunan birey kendisini sorgular, irdeler ve hatalarını görüp kendisine çekidüzen verme gayreti içerisinde olur (Uludağ, 2011). Benlioğlu (2016) yapıcı eleştiriyi en ideale ulaşmada önemli bir vasıta olarak nitelendirmiştir. Ayrıca öz eleştiri ile ilgili araştırmalarda yapıcı nitelikteki öz eleştirinin kişilik gelişimine katkısı vurgulanmıştır (Okan, 2021). Bu noktada yapıcı öz eleştirinin, bireyin kendi eksiklerini düzeltmesi ve olumlu yönlerini geliştirmesini noktasındaki gerekliliği ön plan çıkmaktadır. Yapıcı öz eleştiride bulunan birey hata ve eksiklerini fark etmekle kalmayacak, bunları daha güzel işlerle telafi etmek için olumlu davranışlarını artıracaktır. Turşak, (2020)'e göre öz eleştiri hata ve eksiklere yönelik doğru teşhis olduğu gibi aynı zamanda bu hataları düzeltmeye yönelik bir tedavi niteliği taşımaktadır. Bu noktada birey, sürekli kendisini hatalı görmekten ya da başkalarını suçlamaktan kaçınıp yapıcı öz eleştiriyi benimsediği takdirde, bu tutum hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacaktır. Literatürdeki bu kültürel farklılıklar öz eleştiriyi ölçme süreçlerine de yansımıştır. Örneğin, Öngen (2006) tarafından Türk örneklem üzerinde yapılan çalışmada sonucunda Thompson ve Zuroff (2004)'un aksine içselleştirilmiş öz eleştirinin depresyonun yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öngen (2006) bu sonuçların Türk ergenler için belirledikleri içsel standartların kişilerarası standartlar kadar önemli olmamasından kaynaklı olabileceğini ifade etmiştir.

Yapılan araştırmalar ve literatür bilgisi, öz eleştirinin toplumların sahip olduğu kültürel özelliklerden etkilendiğini kanıtlar niteliktedir. Ayrıca Kannan ve Lewitt (2003) yaptıkları çalışmada öz eleştiri kavramına yönelik;

- Öz eleştirinin depresyon dışındaki psikolojik olgularla da ilişkisinin araştırılması
- Öz eleştirinin uyarlanabilir işlevleri ve daha az şiddetli öz eleştiri ile ilgili süreçlerin incelenmesi
- Depresyon ve mükemmeliyetçiliğin yanında, farklı ve işlevsel öz eleştiri tanımlarının geliştirilmesi
- Öz eleştirinin kapsamına ilişkin anlayışımızı zenginleştirmek için kültürel faktörler ve öz eleştiri üzerine araştırmalar yapılması
- Öz eleştirel tutumlara yönelik bütüncül tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi

İle ilgili konularda yapılacak araştırmaların, öz eleştiri kavramının kapsamlı ve derinlemesine incelenmesine katkıda bulunacağını belirtmiştir. Bu bağlamda öz eleştiryi, yalnızca yıkıcı yönüyle ilişkilendirmek yerine kültürel bağlamda çok boyutlu incelemek, kültüre duyarlı olan bu kavramın geniş bir perspektiften ele alınması ve tanımlanması bakımından önem arz etmektedir.

Gilbert ve ark., (2004) öz eleştiri çeşitleri ile ilgili daha ayrıntılı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu ifade etmiştir. Alanyazın incelendiğinde öz eleştiri ile ilgili literatür olmakla birlikte, bu konunun kültürel farklılıklara duyarlı bir bakış açısıyla incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Bununla birlikte öz eleştiriyle ilgili Türkiye’de geliştirilmiş herhangi bir ölçeğin olmadığı belirlenmiştir. Bu noktadan bakıldığında, öz eleştiri kavramını kültürel açıdan ele almanın ve bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirleyen bir ölçme aracının ne denli önemli olduğu anlaşılmaktadır. Zira sürekli öz eleştiride bulunan ya da kendisine yönelik eleştiride bulunmayan kişilerin kişisel ve sosyal ilişkilerinde ciddi sorunlar meydana gelebilmektedir. Dolayısıyla öz eleştiri ölçeği, sadece kişilerin öz eleştiri düzeylerinin değil aynı zamanda diğer psikolojik değişkenlerin de tahmin edilmesinde yardımcı olacaktır. Ayrıca özellikle sosyal bilimlerde kavramların tüm yönleriyle ele alınarak kültürel farklılıkları da göz önünde bulunduracak şekilde incelenmesi ve tartışılması gerektiği düşünölmektedir.

Gelinen noktada öz eleştirinin, yalnızca yıkıcı işlevlerinin ele alınmasının kavramın anlaşılması ve açıklanmasında eksikliklere sebep olduğu düşünölmektedir. Bireyin yaptığı

her öz eleştiri olumsuz ve yıkıcı olarak ele alındığı takdirde, kişinin kendisine yönelik farkındalık geliştirmesi, eksikliklerini tespit etmesi ve hatalarından ders çıkartarak daha iyi yönelmesi mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla öz eleştirinin çok boyutlu olarak değerlendirilmesi, kavramla ilgili olumlu noktaların daha net bir şekilde görülmesine fırsat verecek ve öz eleştirinin yapıcı bir şekilde ele alınıp uygulanması gerek bireysel gerekse toplumsal hayatın gelişmesine yardımcı olacaktır. Bu kapsamda geliştirilmiş Öz Eleştiri Ölçeği'nin, kavramın kültürel bağlamda ele alınarak tartışılması ve yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini ölçme noktasında alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak çeşitli öneriler sunulmuştur.

- Yapılan literatür incelemesinde öz eleştiri kavramına yönelik algısal farklılıkların söz konusu olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda farklı kültürlerle yönelik yapılacak fenomenolojik çalışmaların kavramsal açıdan önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.
- Farklı kültürlerde algılanan öz eleştiri kavramına yönelik kültürel karşılaştırmalara dayalı araştırmaların yapılması önerilmektedir. Bu araştırmalar öz eleştirinin daha iyi anlaşılmasına ve daha işlevsel kullanılmasına fayda sağlayacaktır.
- Öz eleştiri ölçeğinin yapıcı öz eleştiri alt boyutunun özellikle; psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, bilinçli farkındalık, öz şefkat, öz değerlendirme, sorumluluk vb. değişkenlerle ilişkisinin araştırılması önerilmektedir. Bu doğrultuda yapıcı öz eleştirinin pozitif psikoloji perspektifinde ele alınıp olumlu kişilik özellikleri ile ilişkisine yönelik çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan yapıcı öz eleştiri alt boyutuna ilişkin yapılacak çalışmalar gerek ölçeğin kullanılabilirliği gerekse yapıcı öz eleştiri ölçme noktasında fikir verecektir.
- Ölçeğin yıkıcı öz eleştiri alt boyutunun depresyon, sosyal fobi, mükemmeliyetçilik, anksiyete vb. kavramlarla ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir. Literatür kısmında aktarıldığı üzere var olan araştırmalarda yüksek düzeyde öz eleştirinin bu kavramlarla ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin aşırı öz eleştirel düzeylerini belirlemeye yönelik tasarlanan yıkıcı alt boyutun bu vb. kavramlarla anlamlı ilişkilere sahip olabileceği düşünülmektedir.

- Ölçeğin yetersiz öz eleştiri alt boyutunun özellikle mükemmeliyetçilik, narsizm, suçlayıcı düşünceler vb. değişkenler bağlamında incelenmesi önerilmektedir. Bireylerin kendilerine yönelik öz eleştiride bulunmamalarının bu değişkenlerle ilişkisi olabileceği düşünülmektedir.
- Geliştirilen bu ölçek yetişkin bireylere yönelik uygulanacaktır. Dolayısıyla başka yaş grupları için de öz eleştiriye yönelik ölçme araçları geliştirilebilir. Bu durum öz eleştiri değişkeninin ölçülmesi ve öz eleştiriye yönelik araştırmaların artması açısından önem arz etmektedir.
- Bu çalışma yetişkin bireylerin öz eleştiri düzeylerini belirlemek için geliştirilen bir ölçek çalışmasıdır. Öz eleştiri düzeylerindeki farklılıkların altında yatan nedenlerle ilgili bilgi vermez. Bireylerin öz eleştirel tutumları, yetiştirilme tarzı, akran grubu, sosyal ilişkiler gibi etkenlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu bağlamda yapılacak nitel ve karma çalışmalarla bireylerin öz eleştiri düzeylerini etkileyen unsurlar hakkında bilgi sahibi olunabilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R., Fishman, M. B., Cohen, J. R. ve Young, J. F. (2012). Personality predispositions to depression in children of affectively-ill parents: the buffering role of self-esteem. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(4), 391-401. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.654463>
- Adams, P., Abela, J. R., Auerbach, R. ve Skitch, S. (2009). Self-criticism, dependency, and stress reactivity: An experience sampling approach to testing Blatt and Zuroff's (1992) theory of personality predispositions to depression in high-risk youth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1440-1451.
- Akçetin, N. Ç. (2018). 'İnsancı' olmak ya da 'insan' olmak: Hümanizm'e eleştirel bir bakış. *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy*, 8(2).
- Akdağ, M. (2011). SPSS'de istatistiksel analizler. Malatya. iys. inonu. edu. tr/webpanel/dosyalar/669/file/SPSS.
- Akgün, B. M. (2017). Sosyotropi otonomi kişilik özellikleri ve hemşirelik. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 26(2), 163-177.
- Aleamoni, L.M. (1976). The relation of sample size to the number of variables in using factor analysis techniques. *Educational and Psychological Measurement*, 36: 879-883.
- Altunay, E. (2020). Okul yöneticilerinin ders denetimlerine ilişkin yönetici ve öğretmen görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (55), 95-127.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Aronfreed, J. (1964). The origin of self-criticism. *Psychological Review*, 71, 193-218. <https://doi.org/10.1037/h0047689>.
- Auerbach, J. S. ve Blatt, S. J. (2001). Self-reflexivity, intersubjectivity, and therapeutic change. *Psychoanalytic Psychology*, 18, 427-450.

- Bademci, V. (2011). Türk eğitim ve biliminde bilimsel devrim: Testler ya da ölçme araçları güvenilir ve geçerli değildir. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 116-132.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Barkley, R. A. (1997) Behavioral inhibition, sustained attention and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychol Bull*, 121(1):65-94.
- Başgil, A. F. (1991). *Din ve lâiklik: din nedir? - din hürriyeti ve lâiklik ne demektir?*. İstanbul: Yağmur Yayınevi.
- Bayat, B. (2014). Uygulamalı sosyal bilim araştırmalarında ölçme, ölçekler ve “likert” ölçek kurma tekniği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3), 1-24.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton ve J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (s. 265–290). New York: Raven Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 5-37.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62, 953-959.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guildford Press.
- Benlioğlu, M. (2016). Tasavvufta iç tenkit geleneği: İmam-ı Rabbânî'nin Mektûbâtı örneği (Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bergner, R. M. (1995). *Pathological self-criticism: Assessment and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression, *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.

- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003–1020.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, research and clinical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatt, S. J. D'Afflitti, J. P. ve Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal psychology*, 85(4), 383-389.
- Blatt, S. J., Shahar, G. ve Zuroff, D. C. (2001). Anacletic (sociotropic) and introjective (autonomous) dimensions. *Psychotherapy*, 38(4).449-454.
- Blatt, S. J. ve Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6(2), 187-254.
- Blatt, S. J. ve Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527– 562.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A. ve Shea, T. M. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: The National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 125-132.
- Bolay, S. H. (2018). *Felsefe doktrinleri ve terimleri sözlüğü*. Atlas Yayınları.
- Bremes, J. (2014, Ocak 9). Four Ways to Constructively Criticize Yourself. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_to_constructively_criticize_yourself.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–52.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Genişletilmiş 21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cantazaro, A., E. (2007). "Adult attachment, dependence, self-criticism and depression: a test of a mediational model" Retrospective Theses and Dissertations. 14533. <https://lib.dr.iastate.edu/rtd/14533>

- Carhart-Harris, R. L., Mayberg, H. S., Malizia, A. L. ve Nutt, D. (2008). Mourning and melancholia revisited: correspondences between principles of Freudian metapsychology and empirical findings in neuropsychiatry. *Annals of General Psychiatry*, 7(1), 9.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(2), 153-164.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Clark, L. A., Watson, D. ve Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 103-116.
- Cox, B. J., Clara, I. P. ve Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(4), 336-349.
- Cox, B. J., MacPherson, P. S., Enns, M. W. ve McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 105-114.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İyi düşün doğru karar ver.* (10. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çam, O. ve Akgün, E. (2007). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 207-221.
- Çelik, H. ve Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu odaklı terapi: psikoterapide yeni bir yaklaşım. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68.
- Çınar, Y. (2017). Uluslararası ilişkilerde aydınlanma faktörü. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1-28.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Dunkley, D. M, Zuroff, D. Q. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Eren, L. G. (2017). Mitlerin kendini yeniden üretimi: Aydınlanma felsefesinden aydınlanma projesine. *Başkent Üniversitesi Ticari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 115-129.
- Ergin, D. Y. (1995). Ölçeklerde geçerlik ve güvenirlik. *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 125-148.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erkuş, A. (2012). *Psikolojik ölçme ve ölçek geliştirme*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Evlice, A. (2016). Demografik verilerin nöropsikolojik testler üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 41(3), 528-532.
- Fazaa, N. ve Page, S. (2003). Dependency and self-criticism as predictors of suicidal behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(2). 172-185
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A. ve Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGrawHill Education.
- Fraser, M. W. Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). “Risk, Protection and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practise”, *Social Work Research*, (23), ss.129-208.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *Standard Edition*, 14, 243–248.
- Gazâlî, M. (2002). *İhyâ’u ‘Ulûmi’d-Dîn*” (c. 3) (Trc. Ahmet Serdaroğlu), İstanbul: Bedir Yayınevi.

- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. ve Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Goodman, C. ve Gotlib, I. H. (2002). *Children of depressed parents: Mechanisms of risk and implications for treatment*. Washington DC: APA.
- Goodwin, H., Arcelus, J., Geach, N. ve Meyer, C. (2014). Perfectionism and eating psychopathology among dancers: The role of high standards and Self-criticism. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 346-351.
- Gökberk, M. (2019). *Felsefe tarihi* (32. baskı). Remzi Kitapevi.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. ve Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Greenberg, L. S. ve Watson, J. C. (2019). *Depresyonun duygu odaklı terapisi* (1. Baskı). (M. F. Ateş ve N. Lapsekili, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2011).
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. ve Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guildford Press.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. ve Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192-200.
- Günay Kılıç, B. (2002). Yönetici işlevler ve dikkat süreçlerine ilişkin kuramsal modeller ve nöroanatomi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 105-110.
- Güney, S. (2012). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Hançerlioğlu, O. (1992). *Felsefe ansiklopedisi kavramlar ve akımlar* (Cilt 3) (İ-K), İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.766>.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hocaoğlu, D. (1999). Türk milliyetçiliğinin en mühim ihtiyacı: Öz-eleştiri., *Türk Yurdu*. 19 (51). 95-100.
- Holle, C. ve Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications*. (s. 55-71) içinde. American Psychological Association.
- Hollon, S. D. ve Beck, A. T. (1994). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4. basım, s. 428-466). Oxford, England: Wiley.
- James, K., Verplanken, B. ve Rimes, K. A. (2015). 'Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress', *Personality and Individual Differences*, vol. 79, pp. 123-128.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kabakçı, E. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyotropik/otonomik kişilik özellikleri, yaşam olaylar ve depresif belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273-282.
- Kahraman, M. (2017). Türk dilinin terimsel gelişim sürecine tarihî bakış. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 1(1), 137-160.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kannan, D. ve Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.

- Karakaş S. ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3, 215-227.
- Karakoç, S. (2020). *Diriliş neslinin amentüsü*, 107. bs., İstanbul. Diriliş Yayınları.
- Karakuş, A. (2019). Hz. Peygamber'in risalet görevini ifa ederken oluşturduğu tenkid kültürü ve bunun Kur'ânî temelleri. *İslâm Düşüncesinde Eleştiri Kültürü ve Tahammül Ahlâkı* (cilt II) içinde (s. 439-456). İstanbul: Ensar Neşriyat
- Karip, E. (2015). *Ölçme ve değerlendirme* (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Kartal, M. ve Bardakçı, S. (2018). *SPSS ve AMOS Uygulamalı örneklerle güvenilirlik ve geçerlilik analizleri*. Ankara: Akademisyen Yayınları.
- Kayar, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmasının depresif belirtiler ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisinde öz eleştirisinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kayıntu, A. (2019). Hümanizm ve din kavşağında edebiyat. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 499-529.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C. ve Shapira, L. B. (2008). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301–313. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9202-1>.
- Kırımlı, B. (2016). “Cemil Meriç ve hümanizm”, Doğumunun 100. Yılında Cemil Meriç Sempozyumu, Mayıs, 2016. *Gümüşhane Üniversite Yayınları*. s. (245-251).
- Kitayama, S. ve Karasawa, M. (1995). Self: A cultural psychological perspective (in Japanese). *Japanese Journal of Experimental Social Psychology* 35: 133-62.
- Kitayama, S. ve Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. D. Diener, & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-Being* (pp. 113-161). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. ve Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes of self-esteem management: Self-enhancement in the United

States and self-depreciation in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology* 72: 1245-67

- Kopala-Sibley, D. ve Zuroff, D. (2017). Self-Criticism and Dependency. *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*. SAGE Publications.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köymen, Ü. (1994). Öğrenme ve ders çalışma stratejileri envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(5), 19-28.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annu Rev Psychol.* 58(1):317–344.
- Leary, M. R., ve Tangney, J. P. (2013). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. *Handbook of self and identity* (2. Baskı).
- Lozano, E. B., Laurent, S. M., (2019.) The effect of admitting fault versus shifting blame on expectations for others to do the same. *Plos/Plus? One* 14(3).
- Marshall, H. H. (1989). The development of self-concept. *Young Children*, 44(5), 44-51.
- Mercugliano, M. (1999). What is attention-deficit/hyperactivity disorder? *Pediatr Clin North Am*, 46:831-843.
- Meriç, C. (2008). *Kırk ambar: Rümuz-ül edeb.* (10. Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Mongrain, M. ve Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depression in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458.
- Mongrain, M., & Leather, F. (2006). Immature dependence and self-criticism predict the recurrence of major depression. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 705-713. doi: 10.1002/jclp.20263.
- Monte, C.F. (1980). *Beneath the mask*. New York: (Holt, Rinehart ve Winston Inc).

- Murphy, B. ve Bates, G.W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22, 835-844.
- Nasırcı, H., ve Aybek, B. (2018). Ders Kitabı Yazım Komisyonlarında Görevli Öğretmenlerin Eleştirel Düşünmeye Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi. *Scientific Educational Studies*, 2(1), 22-38.
- Neff, K. D. (2003a). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. (Third Edition). New York: McGraw-Hill.
- Okan, N. (2021). Öz Eleştiri (Self-criticism). *Eğitimde Öz* (1. baskı) içinde (s. 75-98). İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Otrar, M. (2016). Yaşlılık ve Yaşlanmaya İlişkin Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İstanbul University Journal of Sociology*, 36(2), 527-550.
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793-800.
- Özdenören, Rasim (2017). *Müslümanca yaşamak*. İstanbul: İz Yayıncılık
- Pedersen, S. ve Liu, M. (2003). Teachers' beliefs about issues in the implementation of a student-centered learning environment. *Educational Technology Research and Development*, 51(2), 57–76.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C. ve Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18, 61–72.

- Priel, B. ve Shahar, G. (2000). Dependency, self-criticism, social context and distress: Comparing moderating and mediating models. *Personality and Individual Differences*, 28, 51-525.
- Robins, C. J, ve Block, P. (1988). Personal vulnerability, life events and depressive symptoms: A test of a specific interactional model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 847-852.
- Sabella, M. S. (1999). *Using the context of physics problem solving to evaluate the coherence of student knowledge*. University of maryland departman of physics. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Santor, D. A., Zuroff, D. C., Mongrain, M. ve Fielding, A. (1997). Validating the Mcgill revision of the depressive experiences questionnaire. *Journal of the Personality Assesment*, 69 (1), 164-182.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2016). *Yeni psikoloji. Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslan, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seferoğlu, S.S. ve Akbıyık, C. (2006), “Eleştirel Düşünme Öğretimi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, Sayfa: 193-200.
- Segal, Z. V., Williams., J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Sezgin, A. S. (2013). *6-8 yaş arası üstün ve normal çocukların yaş, zekâ ve duygu kontrolü-irade eğitimi almış olma bağlamında karşılaştırılması*. (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Sezgin, O. (2019). *Eğitim: Kavram ve kuram*. İstanbul: Kalem Vakfı Yayınları.
- Shahar, B., Szsepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S. ve Levit-Binnun, N. (2015). A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 346-356.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001>

- Shahar, G. (2016). Criticism in the Self, Brain, Relationships, and Social Structure: Implications for Psychodynamic Psychiatry. *Psychodynamic Psychiatry*, 44(3), 395–421. <https://doi.org/10.1521/pdps.2016.44.3.395>.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Stillman, J. (2014, Ocak 24). *How to do self-criticism right*. <https://www.inc.com/jessica-stillman/how-to-do-self-criticism-right.html>.
- Şahin, S. ve Arslan, M. C. (2014). Öğrenci ve öğretmen görüşlerine göre istenmeyen öğrenci davranışlarına karşı kullanılan öğretmen stratejilerinin öğrenciler üzerindeki etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik* (1. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Tarhan, N. (2015). *Değerler psikolojisi ve insan*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F. ve Retno, A. (2019). Self-criticism scale, 1st International Seminar STEMEIF (Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum), *Purwokerto*. The Guildford Press.
- Taşkın Gökçe, T. G. ve Kandır, A. (2019). Erken Çocukluk Döneminde Yönetici İşlevlerin Gelişimi ve Değerlendirilmesi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bilimsel Çalışmaların İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 529-546.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tezbaşaran, A. A. (2008). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu* (Üçüncü sürüm). 07 Aralık 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (1999). Development of self-criticism in adolescent girls: Roles of maternal dissatisfaction, maternal coldness, and insecure attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(2), 197-210.

- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419-430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Tinsley, H. E. ve Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal Of Counseling Psychology*, 34(4), 414-424.
- Topses, G. (2013). Psikolojik danışma sürecinde: “Kendini Kabul” ve “Savunucu Davranış” kavramlarının felsefi ve psikolojik boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Turşak, M. (2017). Dini kişiliğin oluşmasında özeleştirisinin etkisi. *Ağrı İslâmi İlimler Dergisi (AGİİD)*, 1(1), 127-140.
- Turşak, M. (2020). *Kur'an'da özeleştiri*. İksad Yayınlar.
- Uludağ, S. (2011). *Tasavvuf ve tenkit*. Mavi Yayıncılık.
- Uzun, Ç. (2009). *Özeleştiri*, (Yayınlanmış Sanatta Yeterlilik Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Resim Anasanat Dalı, Ankara.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademi başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Veneziano L. ve Hooper J. (1997). “A method for quantifying content validity of health-Related questionnaires”. *American Journal Of Health Behavior*, 21(1):67-70.
- Wall, C. (1986). Self-concept: An element of success in the female library manager. *Journal of Library Administration*, 6(4), 53-65.
- Wedig, M. M. ve Nock, M. K. (2007). Parental expressed emotion and adolescent self injury. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1171-1178.
- Whelton W. J. (2000). *Emotion in self-criticism*. Unpublished Ph.D. thesis, University of York, Canada.
- Whelton, W. J. ve Henkelman, J. J. (2002). A verbal analysis of forms of self-criticism. *Alberta Journal of Educational Research*, 48, 88-90.

- Whelton, W. J., Paulson, B. ve Marusiak, C. W. (2007). Self-criticism and the therapeutic relationship. *Counselling Psychology Quarterly*, 20, 135–148.
- www.tdk.gov.tr., Erişim tarihi: 06 Aralık 2020.
- Yamaguchi, A. ve Kim, M. S. (2013). Effects of self-criticism and its relationship with depression across cultures. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 1.
- Yaman, E. (2014). *Değerler eğitimi*, Akçağ Yay., Ankara.
- Yenipınar, Ş., Göksoy, S. ve Bal Kusnacı, S. (2016). Okullarda Stratejik Yönetim Uygulamaları. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 5-24.
- Young, J. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Yurdugül, H. (2005). “Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için geçerlik indekslerinin kullanılması” XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Zuroff, D. C. (1992). New directions for cognitive models of depression. *Psychological Inquiry*, 3, 274-277.
- Zuroff, D. C. ve Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18, 253-365.
- Zuroff, D. C., Moskowitz, D. S ve Cote, S. (1999). Dependency, self-criticism, interpersonal behaviour and affect: Evolutionary perspectives. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 231–250.

EKLER

EK 1: ÖZ ELEŞTİRİ ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Değerli Katılımcı, Maddeleri cevaplandırırken her maddenin karşısında yer alan 1= “Beni hiç yansıtmıyor.”, 2= “Beni biraz yansıtıyor.”, 3= “Beni orta derecede yansıtıyor.”, 4= “Beni oldukça yansıtıyor.”, 5= “Beni tamamen yansıtıyor.” İfadelerinden size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.					
Başarısızlık durumunda kendime karşı öfke duyarım.	1	2	3	4	5
Yaptığım hataları değerlendirirken hayıflanmaktansa bu durumu nasıl düzeltebileceğime odaklanırım.	1	2	3	4	5
Yaptığım hataların ortaya çıkardığı sonuçların sorumluluğunu almaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
Kendime yönelik eleştirilerim beni yorar.	1	2	3	4	5
Hataların iyi birer öğretmen olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
Bir yanlışlık olduğunda, kendi hatalarımdan çok başkalarının hatalarına odaklanırım.	1	2	3	4	5

EK 2: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlattık benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.