



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

The Mediating Role of Self-Consciousness in the Relationship Between Authenticity and Subjective Well-Being in Young Adults

Genç Yetişkinlerde Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasındaki ilişkide Öz-Bilincin Aracı rolü

Nuran Odabaşı¹, Ferzan Curun²

Abstract:

The purpose of this study is to examine the mediating role of self-consciousness (sub-factors of self-reflectiveness, internal state awareness, style consciousness, appearance consciousness and social anxiety) in the relationship between authenticity and subjective well-being. 305 young adults (182 female and 123 male) between the ages of 20-40 participated in the study. Participants were reached via Google Forms. Demographic Information Form, Authenticity Scale, Subjective Well-Being Scale and Self-Consciousness Scale were used in this study to collect data. In the analysis of the data, Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis was performed to examine the relationships between variables. Then, mediation analysis was performed using PROCESS Macro to test the main purpose of the study. Consistent with the expectations, significant relationships were found between the variables of the study. When the results were examined, it was concluded that internal self-awareness, style consciousness, appearance awareness and social anxiety partially mediated the relationship between the individual's authenticity level and subjective well-being. The results are discussed on the basis of the literature.

Keywords: Authenticity, subjective well-being, self-consciousness.

¹Proficient Psychologist, Cevdet Şamikoğlu Ortaokulu, İstanbul-Turkey, nrnkzu@gmail.com, Orcid Id: 0000-0001-5395-3006
²Assoc. Prof., Maltepe University, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, İstanbul-Turkey, ferzancurun@maltepe.edu.tr, Orcid Id: 0000-0002-9221-2822.

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Maltepe University, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, İstanbul - Turkey, E-mail: ferzancurun@maltepe.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 24.11.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 16.10.2022, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 27.10.2022, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 06.12.2022

Citing/Referans Gösterimi: Odabaşı, N. & Curun, F. (2022). The Mediating Role of Self-Consciousness in the Relationship Between Authenticity and Subjective Well-Being in Young Adults, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(4): 340-351

© 2022 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu araştırmanın amacı, otantiklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-bilincin (alt faktörleri kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete) aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya 20-40 yaş aralığında 305 genç yetişkin (182 kadın ve 123 erkek) katılmıştır. Katılımcılara Google Forms aracılığı ile ulaşılmıştır. Verileri toplamak amacıyla bu çalışmada Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Öz-bilinç Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında ise öncelikle değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ardından çalışmanın temel amacını test etmek için PROCESS Macro kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır. Beklentilerle tutarlı olarak çalışmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde bireyin otantiklik düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyetenin kısmi aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Sonuçlar alan yazın temelinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özgünlük, öznel iyi oluş, öz-bilinç

Giriş

Özgün kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koyan geniş bir literatür mevcuttur (örn., Bettencourt ve Sheldon, 2001; Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Özgün kişiliğin ne olduğu konusunda farklı tanımlar olsa da, bu tanımlarda ortak olan kişinin kendini bilmesi ve kendine karşı dürüst ve sadık olmasının vurgulanmasıdır (Harter, 2002; Wood ve ark., 2008). Bu nedenle, kişinin farklı alanlardaki benlik bilgisine ve farkındalığına işaret eden öz bilinç kavramı özgünlüğün anlaşılmasında önemli bir değişken olarak düşünülebilir (Scheier ve Carver, 1985). Ayrıca, öz bilinç kavramının iyi oluş ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Newman ve Nezlak, 2019).

Bu çalışmada, özgün kişilik, öz-bilinç ve öznel iyi oluş arasındaki direkt ve dolaylı ilişkiler ele alınmaktadır. Spesifik olarak, özel öz bilincin özgün kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki söz konusu ilişkiye aracılık etmesi beklenmektedir. Bu alandaki önceki çalışmaların çoğunluğu bireyci batı kültürlerinde yapılmıştır. Orta düzeyde toplulukçu özelliklere sahip olan kültürümüzde söz konusu değişkenlerin çalışılmasının kültürümüzün daha iyi anlaşılmasında katkı sağlayıcı olacağı düşünülmektedir (Hofstede, 1984). Aktarılan amaçlar doğrultusunda bu bölümde öncelikle, araştırmanın değişkenleri tanımlanmakta, ardından aralarındaki ilişkiler aktararak araştırmanın amacı ve hipotezler verilmektedir.

Özgünlük

Özgünlük(otantisite) kavramının psikolojide çalışılması görece olarak yenidir. Ancak kavramın tarihçesi Antik Yunan felsefesine kadar gitmektedir. Kavram, psikolojide öncelikle psikanalitik akım tarafından ele alınmış (Fromm, 1965; Horney, 1950; Winnicott, 1965), ardından varoluşçu (May, 1981; Yalom, 1980) ve insancıl yaklaşım (Maslow, 1968; Rogers, 1959, 1961) tarafından incelenmiştir. Son yıllarda ise özellikle pozitif psikoloji (Deci ve Ryan, 2000; Peterson ve Seligman, 2004; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005) alanında ele alınmaktadır. Kavrama ilişkin ampirik çalışmalarda iki temel modelin temel alındığı görülmektedir. Bunlar, Kernis ve Goldman'ın (2006) "Çok Ögeli Özgünlük Modeli" ve Wood ve arkadaşlarının (2008) "Birey Merkezli Özgünlük Modeli" dir. Kernis ve Goldman' a (2006) göre özgünlük bireyin

gerçek benliğini engel tanımadan yansıtabilmesidir. Çok Ögeli Özgünlük Modeli'ne göre özgünlük; farkındalık, tarafsız işleme, davranış ve ilişkisel yönelim bileşenlerinden oluşur ve bireyin bu bileşenlerin bazılarında özgün olması diğerlerinde olmaması mümkündür. Bu çalışmada temel alınan model de Wood ve arkadaşlarının (2008) Birey Merkezli Özgünlük Modeli'dir. Bu modele göre özgünlük; kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabul ve otantik yaşam bileşenlerinden oluşur. Kendine yabancılaşma bireyin hâlihazırdaki deneyimi ile gerçek benliği arasındaki uzaklığa ilişkindir. Bu uzaklık fazlaştıkça kendine yabancılaşma artar. Otantik yaşam bireyin sahip olduğu fizyolojik durumların, duyguların, inançların ve bilişlerin, değerlerin farkında olması ve bunlarla tutarlı bir şekilde davranmasını içerir. Dış etkiyi kabul ise bireyin diğer insanların kendi üzerindeki etkisini ne ölçüde kabul ettiğini ve ne ölçüde başkalarının beklentilerine uyması gerektiğine dair taşıdığı inancı içerir. Bu bileşenler temelinde kendine yabancılaşması düşük düzeyde olan, otantik yaşamı yüksek olan ve dış etkiyi düşük düzeyde kabul eden bireyler daha özgün olacaklardır (Wood ve ark., 2008).

Özbilinç

Fenigstein' e (1979) göre öz-bilinç; bireyin başkaları tarafından gözlemlenebilen ve değerlendirilebilen bir sosyal nesne olarak kendinin farkında olmaya yatkın olması olarak ifade edilmektedir. Fenigstein, Scheier ve Buss (1975), bireyin bu sosyal nesne olarak farkındalığının sürekli yönüyle ilgilenmişler; bazı bireylerin sürekli olarak çevresine odaklandığından yola çıkarak öz-bilinç teorisini geliştirmişlerdir. Bu teori öncelikle Duval ve Wicklund (1972)' un Nesnel Öz-Farkındalık Teorisi'nden yola çıkarak geliştirilmiş olup zamanla birçok düzeltme ile son halini almıştır (Fenigstein, ve ark., 1975; Scheier ve Carver, 1977; Burnkrant ve Page, 1984; Mittal ve Balasubramanian, 1987). Güncel haliyle öz-bilinç özel öz-bilinç, genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete alt boyutlarıyla incelenmektedir.

Özel öz-bilinç, benliğin daha gizli yönlerini, kişisel alanı ve bireyin özlemleri, duyguları, değer ve inançları gibi diğer kişilerin kolayca bilgi sahibi olmadığı yönleri üzerine düşünme eğilimini ifade eder (Scheier ve Carver,

1985). Bireyin benliğine yönelik bu dikkatindeki eğilimin onun için hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabileceği yorumuyla özel öz-bilinç kendini düşünme (self-reflectiveness) ve içsel öz-farkındalık (internal state awareness), şeklinde iki alt başlıkta incelenmektedir. Kendini düşünme, bireyin geçmiş deneyimleri ve davranışları hakkında düşünmesi, hayal kurması, bunlar üzerinden kendini değerlendirmesidir. İçsel öz - farkındalık ise bireyin sevinç, üzüntü gibi duyu durumlarıyla ilgili nesnel ve pozitif farkındalığının olmasıdır (Anderson, Bohon ve Berrigan, 1996; Burnkrant ve Page, 1984; Chang, 1998; Creed ve Funder, 1998; Mittal ve Balasubramanian, 1987; Piliavin ve Charng, 1988; akt. Akın, Abacı ve Öveç, 2007). İki değişken arasındaki ince çizgiyi belirtmek için kendini düşünmenin psikolojik sorunlarla (Watson, Hickman, Morris, Stutz ve Whiting, 1994; Watson, Morris, Ramsey, Hickman ve Waddell, 1996), içsel öz-farkındalığın ise olumlu psikolojik özelliklerle (Creed ve Funder, 1998; Watson ve Biderman, 1993; Watson, Milliron ve Morris, 1995) ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Öz-bilincin bir diğer alt boyutu olan genel öz-bilinç ise bireyin, diğer insanların gözünde oluşan benliği hakkında düşünme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). Bu duruma bireyin çevrenin de gözlemleyebildiği tutum ve davranışları, fiziksel özellikleri veya tarzı gösterilebilir (Scheier ve Carver, 1985; Nasby, 1989). Genel öz-bilinç de bireyin dikkatinin yönüne bağlı olarak hem olumlu hem olumsuz özellikler taşıyabileceğinden stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliği olarak iki alt boyutta incelenmektedir (Mittal ve Balasubramanian, 1987). Stil bilinçliliği, bireyin çevresine karşı nasıl bir imaj ortaya koyduğu ile ilgili farkındalığını içerirken; görünüm bilinçliliği, bireyin dış görünüşüne ilişkin farkındalığını ifade eder. Görünüm bilinçliliğinde kendine yönelik nesnel bir değerlendirme vardır ve birey bu değerlendirme sonucunu olumlu açılardan kendine kullanır (Nystedt ve Ljungberg, 2002). Stil bilinçliliğinde ise sosyal arzu edilebilirlik hissi öne çıkmaktadır (Watson ve diğerleri, 1995).

Öz-bilincin son boyutu olan sosyal anksiyete ise, bireyin diğer insanların da bulunduğu bir ortamda nasıl değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı aşırı kaygı ve endişeyi temsil eder (Fenigstein ve ark., 1975; Nystedt ve Ljungberg, 2002).

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş mutluluk kelimesinin psikoloji bilimindeki kavramsallaştırılmış ifadesi olmakla birlikte, ilk olarak 20.yy' ın ikinci yarısında ortaya çıkmış; ancak "mutluluk nedir?" sorusu veya iyi bir yaşam arayışı Antik Yunandan günümüze kadar insanlık tarihinin ilgilendiği ve en çok cevap aradığı sorulardan biri olmuştur.

Öznel iyi oluş hakkında birçok tanımlayıcı ifade kullanılmıştır ancak en bilineni olarak bireylerin olumlu-olumsuz duygulanımları ve yaşam doyumları hakkındaki genel değerlendirmeleri olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Yani bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olumluysa ve deneyimlediği olumlu duygulanım olumsuzdan fazlaysa bireyin öznel iyi oluşu yüksek demektir. Öznel iyi oluş adındaki öznel vurgusu da bireyin bu bileşenler üzerindeki öznel değerlendirmeleri içermesinden gelmektedir. Diener (2000), öznel iyi oluşun üç önemli özelliğinden bahseder. Bunlar bireyin değerlendirmelerinin öznel olması yani kendine ait fikirlerden oluşması; değerlendirmelerin

olumlu yönde olması ve bireyin tüm yaşamını kapsayan değerlendirmeler olmasıdır. Diener, Larsen, Levine ve Emmons' a (1985) göre öznel iyi oluşta olumlu deneyimler sıklığı duygusal yoğunluğundan daha etkilidir. Yapılan başka çalışmalarda bireyin öznel iyi oluş düzeyinde zaman içerisinde büyük bir değişim olmadığı öznel iyi oluş düzeyinin kararlılık gösterdiği söylenmiştir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006).

Özgünlük, Öz bilinç ve Öznel İyi Oluş

Psikoloji literatüründe özgünlüğün iyi oluş ile ilişkisindeki merkezi rolü hem psikodinamik, humanist var oluşçu teorisyenler tarafından ele alınmış hem de geniş sayıda ampirik çalışma ile ortaya konmuştur (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Boyraz, Waitis ve Felix, 2014; Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve ark., 2008). Bu nedenle söz konusu güçlü ilişkinin anlaşılması, bireylerin iyi oluşlarının artırılmasında önem taşımaktadır. Birçok araştırmacı özgünlüğün olumlu ruh sağlığı değişkenleri ile olumlu ilişki gösterdiğini ve olumsuz ruh sağlığı değişkenlerine karşı tampon görevi yapabildiğini ortaya koymaktadır. Spesifik olarak, özgünlüğün ruh sağlığı alanında özellikle yaşam memnuniyetini artırıp stresi azalttığını (Boyraz ve ark., 2014); öznel canlılıkla pozitif yönde ilişkili (Akın ve Akın, 2014) olduğu ve iyi oluşla birlikte depresyonu azaltan veya koruyucu etkisini gösteren (Koşucu, 2016) bir özelliği olduğu araştırmacılarca bulunmuştur. Özgün bireylerin daha az stres ve depresyon belirtisi gösterdiği sonucu çıkan başka araştırmalar da mevcuttur (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson ve Tolman, 2008; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wood ve ark., 2008).

Görülüyor ki, özgünlük hem iyi oluşun temelini oluşturmada hem de mental sağlığı etkileyebilecek faktörlere karşı tampon görevi göstermektedir. Özgünlüğün söz konusu faktörlerle ilişkisini açıklarken kendini bilme, tanıma kavramına araştırmacılar tarafından sıklıkla değinilmiş olmasına rağmen (Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008), söz konusu ilişkide kavramı öz bilinç olarak ele alan ve iyi oluşu olumlu ve olumsuz etkileyebilecek boyutlarına değinen bir çalışmaya araştırmacıların bilgisi dahilinde rastlanmamıştır. Ancak çeşitli araştırmacılar benzer kavramlarla iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Örneğin Harrington, Loffredo ve Perz (2014), öz bilincin iç götü alt boyutunun bilinçli farkındalık ile beraber psikolojik iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur. Newman ve Nezlak (2019) de öz-bilincin kendi hakkında düşünme ve ruminasyon boyutları ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ruminasyonun kavramla olumsuz, kendi hakkında düşünmenin ise olumlu ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Yukarıda örneklendirilen çalışmalardan yola çıkarak, bu çalışmada öz bilincin farklı boyutlarının özgünlük ve iyi oluş arasında iyi bilinen güçlü ilişkinin açıklanmasında önemli olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada öz-bilincin, olumlu veya olumsuz etkisinden yola çıkarak; özgünlüğün öz-bilincin (ilgili alt ölçekleriyle) etkisinin artarak öznel iyi oluş düzeyini arttıracığı veya özgünlüğün öz-bilincin (ilgili alt ölçekleriyle) etkisinin azalarak öznel iyi oluş düzeyini düşüreceği düşünülmektedir. Bu görüşlerin ışığında araştırmamızın hipotezleri aşağıdadır:

Hipotez 1: Özgünlük düzeyi ile öz-bilincin alt boyutları olan içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği ile pozitif;

kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete ile negatif yönde ilişki vardır.

Hipotez 2: Öznel iyi oluş ile öz-bilincin alt boyutları olan içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği ile pozitif; kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete ile negatif yönde ilişki vardır.

Hipotez 3: Özgünlük düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiye öz-bilincin alt boyutları (kendini düşünme, içsel öz-farkındalık, görünüm bilinçliliği, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete) aracılık edecektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma deseninde ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. Katılımcılara uygulanan anketler sonucunda elde edilen veriler kullanılarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 20-40 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020 Mart - Mayıs ayları arasında Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden 20-40 yaş arası 305 genç yetişkin oluşturmaktadır. Veriler, ölçeklerin elektronik ortamda düzenlenen Google Formlar aracılığıyla katılımcılarla paylaşılmasıyla toplanmıştır. 305 katılımcının 182'si (%59.7) kadın, 123'ü (%40.3) erkek; 20-26 yaş aralığında 86 (%28.2); 27-33 yaş aralığında 166 (54.4) ve 34-40 yaş aralığında 53 (%17.4) kişi bulunmaktadır. Çalışmanın etik izinleri Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 20.01.2020 tarihinde onaylanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hali, gelir durumu, anne-babaları ile ilgili sorular, hayatlarını sürdürdükleri yer ve kendilerini tanımlama düzeyleri (geleneksel-özürlükçü) sorulmuştur.

Özgünlük Ölçeği: Bu ölçeğin orijinali Wood ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. 12 maddelik bu ölçek; Kendine Yabancılaşma, Dış Etkiyi Kabul ve Otantik Yaşam olmak üzere üç alt faktöre sahiptir. Ölçekte var olan maddelerin derecelendirilmesi 1'den (Beni hiç tanımlamıyor) 7'ye (Beni tamamen tanımlıyor) şeklinde 7'li likert tipte hazırlanmıştır. Aynı zamanda Türkçeleştirilmesini ise İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yapılmış; orijinal ölçeğin Türkçeleştirilmesi için orijinal form ile olan korelasyon durumları değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda Türkçe formun, ölçeğin orijinal formu ile aynı yapıya sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Hazırlanan bu ölçeğin uyarlama çalışmasında analiz edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları her alt ölçek için (kendine yabancılaşma için .79, dış etkiyi kabul için .67 ve otantik yaşam için .62) güvenilir olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise ilgili Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .81, .79 ve .50 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmiş; kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabul alt faktörleri ters çevrilmiş ve otantik yaşam ile birleştirilmiştir. Bu araştırmanın toplam puana ait Cronbach Alpha katsayısı .77'dir.

Öz-Bilinç Ölçeği: Bu ölçeğin orijinal formu Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ise Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen hali üzerinden Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Akın, Abacı ve Öveç, 2007). Bu ölçeğin revize edilmiş orijinal formu 19 maddeden ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler Kendini Düşünme, İçsel Öz-farkındalık, Stil Bilinçliliği, Görünüm Bilinçliliği ve Sosyal Anksiyete şeklinde sıralanmıştır. Bu ölçek 5' li likert şeklinde hazırlanmıştır. Ölçeğin maddeleri 0'dan (Hiç uygun değil) 4'e (tamamen uygun) kadar derecelendirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akın, Abacı ve Öveç (2007) tarafından yapılmış Türkçe formunun kullanılmak için uygun olduğu saptanmıştır. Bu uyarlama çalışmasında analiz edilen Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin bütünü için .79, kendini düşünme faktörü için .84, içsel öz-farkındalık için .87, stil bilinçliliği için .89, görünüm bilinçliliği için .91 ve sosyal anksiyete alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ilgili Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .44, .73, .78, .54 ve .69; toplam puana ait Cronbach Alpha katsayısı ise .74' tür.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Bu çalışmada kullanılan Öznel iyi oluş ölçeği Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek toplam 46 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin geliştirilme amacı, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini farklı alt boyutlara bakarak saptamaktır. Bu boyutlar yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlıktır. Ölçeğin maddelerine verilen yanıtlar ölçüsünde yapılan derecelendirme 5'li likert şeklinde hazırlanmıştır. Bu derecelendirme 1'den (Hiç uygun değil) 5'e (Tamamen uygun) kadar sıralanmıştır. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu, 20'si olumsuz ifadeden oluşmaktadır. Bu sayılı maddeler: 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45 ters kodlanmalıdır. Bu ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek ise puan ise 230'dur. Tuzgöl Dost (2005) ölçeğin Cronbach Alfa katsayısını .93 olarak hesaplamıştır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .94' tür.

Verilerin Analizi

Öncelikle ölçeklerin normallik analizi yapılmış ve dağılımlarının normal olduğu görülmüştür. Ölçekler puanları ve aracılık ölçeği için belirlenmiş olan alt boyutlar arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacı ile Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-bilincin aracı rolü modellenmiş ve öz-bilincin her bir alt ölçeği için aracılık analizi yapılmıştır. Aracılık testi için ise doğrudan ve dolaylı etkilerin incelenmesine imkan veren PROCESS Macro tercih edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Araştırmada kullanılan Öz-Bilinç Ölçeği (Alt Boyutları), Özgünlük Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Düşünme	305	10,62	2,71	-.09	-.24
İçsel Öz-Farkındalık	305	12,07	2,43	-.67	1,44
Stil Bilinçliliği	305	6,93	3,90	,26	-.50
Görünüm Bilinçliliği	305	8,72	2,28	-.55	-.01
Sosyal Anksiyete	305	7,44	3,76	,34	-.33
Özgünlük	305	63,25	10,39	-.32	-.03
Öznel İyi Oluş	305	214,41	26,95	-.42	,02

Tablo 1’ de sunulan ölçeklere ait betimleyici istatistiklere bakıldığında elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir oranların içinde olduğu saptanmıştır.

Aracılık analizinde kullanılan Bootstrap yöntemiyle de dağılımla ilgili daha güvenilir sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 2: Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Kendini Düşünme	-						
2. İçsel Öz-Farkındalık	,36**	-					
3. Stil Bilinçliliği	,27**	-,17**	-				
4.Görünüm Bilinçliliği	,31**	,43**	,01	-			
5. Sosyal Anksiyete	,16**	-,15**	,60**	,007	-		
6. Özgünlük	-,10	,38**	-,57**	,18**	-,43**	-	
7. Öznel İyi Oluş	-,006	,43**	-,48**	,23**	-,44**	,60**	-

** p<0.01, * p<0.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmanın değişkenlerinin birçoğu birbirleri ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Öznel iyi oluşun öz-bilincin alt boyutları olan içsel öz-farkındalık ile ($r=.43$, $p<0.01$) anlamlı pozitif yönlü orta düzeyde ilişkili olduğu; stil bilinçliliği ile ($r=-.48$, $p<0.01$) anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişkili olduğu; görünüm bilinçliliği ile ($r=.23$, $p<0.01$) anlamlı pozitif yönlü zayıf ilişkili olduğu; sosyal anksiyete ile ($r=-.44$, $p<0.01$) anlamlı negatif yönlü orta şiddetli ilişkili olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve özgünlük ilişkisine bakıldığında da aralarında ($r=.60$, $p<0.01$) anlamlı pozitif yönlü yüksek bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Özgünlüğün öz-bilincin alt boyutları ile ilişkisi ele alındığında da özgünlük ile öz-bilincin alt boyutları olan içsel öz-farkındalık ile ($r=.38$, $p<0.01$) anlamlı pozitif yönlü zayıf ilişkisi olduğu; stil bilinçliliği ile ($r=-.57$, $p<0.01$) anlamlı negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu; görünüm bilinçliliği ile ($r=.18$, $p<0.01$) anlamlı pozitif yönlü zayıf ilişkili olduğu ve son olarak sosyal anksiyete ile ($r=-.43$, $p<0.01$) anlamlı negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 3: Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında İçsel Öz-Farkındalık Üzerinden Aracılık Analizleri

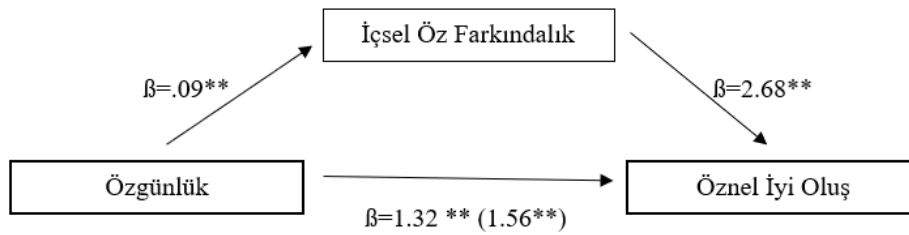
Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	β	SH	β	SH
Sabit	6.69	.80	98.35	8.06
X	.09	.01	1,32	.12
Y			2,68	.52
	$R^2= .14$		$R^2= .41$	
	F (1,303) =52.24, p<.01		F (2,302) =106.45, p<.01	

Tablo 3'te yer verildiği üzere, ilk olarak özgünlüğün içsel öz farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur ($F(1,303) = 52.24, p \leq .01$). Söz konusu ilişkide özgünlük %14'lük bir varyansı açıklamaktadır ($\beta = .09, t(303) = 7.22, p < .01$). İkinci olarak hem özgünlüğün ($\beta = 1.32, t(302) = 10.69, p < .01$), hem de içsel öz-farkındalığın ($\beta = 2.68, t(302) = 5.07, p < .01$) öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur ($F(2, 302) = 106.45, p < .01$). Söz konusu özgünlük ve içsel öz-farkındalık birlikte %41'lik bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak, aracı değişken olan içsel öz-farkındalık kontrol edilerek, özgünlüğün öznel iyi oluşu yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir

değişikliğe yol açtığı ($F(1,303) = 173.04, p < .01$) ve açıklanan varyansın %36'ya düştüğü görülmektedir ($\beta = 1.56, t(303) = 13.15, p < .01$). Bu sonuçlar özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel öz-farkındalığın kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak özgünlüğün içsel öz-farkındalık üzerinden elde edilen dolaylı etkisi Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS Macro ile gerçekleştirilmiş, bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiş ve dolaylı etki pozitif bulunmuştur [$\beta=.24; \%95$ CI (LLCI:.1322 ; ULCI: .3655)].

Şekil 1. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında İçsel Öz-Farkındalık Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları (** $p < .01$)



Parantez içinde verilen değerler modelde içsel öz-farkındalık kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır. ($F(1,303)=173.04, p < .01; R^2 = .36$)

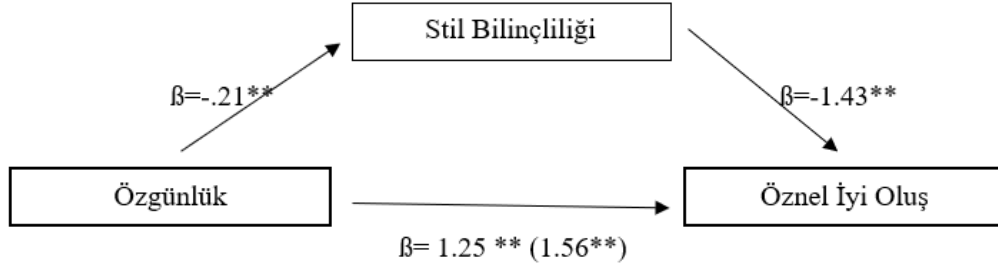
Tablo 4: Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Stil Bilinçliliği Üzerinden Aracılık Analizleri

Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	β	SH	β	SH
Sabit	20.60	1.13	145.01	10.78
X	-.21	.02	1.25	.14
Y			-1.43	.37
	$R^2 = .33$		$R^2 = .39$	
	$F(1,303)=149.66, p < .01$		$F(2,302)=97.48, p < .01$	

X=Özgünlük, M=Stil Bilinçliliği Y=Öznel İyi Oluş

Tablo 4'te yer verildiği üzere, ilk olarak özgünlüğün stil bilinçliliğinin negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur ($F(1,303) = 149.66, p \leq .01$). Söz konusu ilişkide özgünlük %33'lük bir varyansı açıklamaktadır ($\beta = -.21, t(303) = -12.23, p < .01$). İkinci olarak hem özgünlüğün pozitif yönlü ($\beta = 1.25, t(302) = 8.82, p < .01$), hem de stil bilinçliliğinin negatif yönlü ($\beta = -1.43, t(302) = -3.78, p < .01$) öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur ($F(2, 302) = 97.48, p < .01$). Söz konusu özgünlük ve stil bilinçliliği birlikte %39'lük bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak, aracı değişken olan stil bilinçliliği kontrol edilerek, özgünlüğün öznel iyi oluşu yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı ($F(1,303) = 173.04, p < .01$) ve açıklanan varyansın %36'ya düştüğü görülmektedir ($\beta = 1.56, t(303) = 13.15, p < .01$). Bu sonuçlar özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide stil bilinçliliğinin kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak özgünlüğün stil bilinçliliğinin üzerinden elde edilen dolaylı etkisi Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS Macro ile gerçekleştirilmiş, bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiş ve dolaylı etki pozitif bulunmuştur [$\beta=.30; \%95$ CI (LLCI:.1132; ULCI: .5006)].

Şekil 2. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Stil Bilinçliliği Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları (**p<.01)

Not: Parantez içinde verilen değerler modelde stil bilinçliliği kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır(F(1,303)=173.04, p<.01; R2= .36).

Tablo 5. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Görünüm Bilinçliliği Üzerinden Aracılık Analizleri

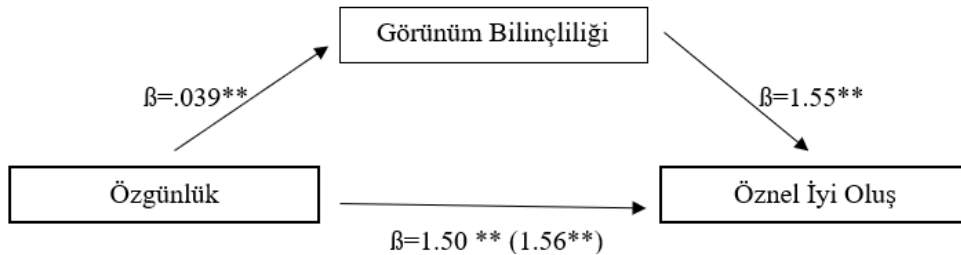
Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	β	SH	β	SH
Sabit	6.19	.79	105.83	8.24
X	.04	.01	1.50	.12
Y			1.55	.54
	R ² = .03		R ² = .38	
	F(1,303)=10.25, p<.01		F(2,302)=92.73, p<.01	

X=Özgünlük, M=Görünüm Bilinçliliği Y=Öznel İyi Oluş

Tablo 5'te yer verildiği üzere, ilk olarak özgünlüğün görünüm bilinçliliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (F (1,303) = 10.25, p ≤ .01). Söz konusu ilişkide özgünlük %3'lük bir varyansı açıklamaktadır (β = .04, t(303) = 3.20, p < .01). İkinci olarak hem özgünlüğün (β = 1.50, t(302) = 12.57, p < .01), hem de görünüm bilinçliliğinin (β = 2.68, t(302) = 5.08, p < .01) öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur (F (2, 302) = 92.73, p < .01). Söz konusu özgünlük ve görünüm bilinçliliği birlikte %38'lik bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak, aracı değişken olan görünüm bilinçliliği kontrol edilerek, özgünlüğün ÖİÖ' u yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı

(F (1,303) = 173.04, p < .01) ve açıklanan varyansın %36'ya düştüğü görülmektedir (β = 1.56, t(303) = 13.15, p < .01). Bu sonuçlar özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide görünüm bilinçliliğinin kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak özgünlüğün görünüm bilinçliliğinin üzerinden elde edilen dolaylı etkisi Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS Macro ile gerçekleştirilmiş, bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiş ve dolaylı etki pozitif bulunmuştur [β=.06; %95 CI (LLCI:.0089; ULCI; .1419)].

Şekil 3. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Görünüm Bilinçliliği Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları **p<.01

Parantez içinde verilen değerler modelde stil bilinçliliği kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır (F(1,303)=173.04, p<.01; R2= .36).

Tablo 6. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Sosyal Anksiyete Üzerinden Aracılık Analizleri

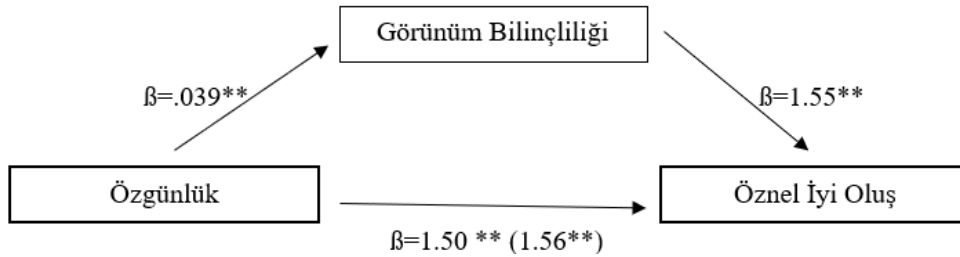
Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	β	SH	β	SH
Sabit	17.44	1.20	143.51	9.61
X	-.15	.01	1.30	.12
Y			-1.60	.35
	R ² = .19 F(1,303)=71.15, p<.01		R ² = .40 F(2,302)=102.48, p<.01	

X=Özgünlük, M=Görünüm Bilinçliliği Y=Öznel İyi Oluş

Tablo 6'da yer verildiği üzere, ilk olarak özgünlüğün sosyal anksiyetenin negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur ($F(1,303) = 71.15, p < .01$). Söz konusu ilişkide özgünlük %19'luk bir varyansı açıklamaktadır ($\beta = -.16, t(303) = -8.43, p < .01$). İkinci olarak hem özgünlüğün pozitif yönlü ($\beta = 1.30, t(302) = 10.23, p < .01$), hem de sosyal anksiyetenin negatif yönlü ($\beta = -1.60, t(302) = -4.54, p < .01$) öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur ($F(2, 302) = 102.48, p < .01$). Söz konusu ilişkide özgünlük ve sosyal anksiyete birlikte %40'lık bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak, aracı değişken olan sosyal anksiyete kontrol edilerek, özgünlüğün öznel iyi oluşu yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı ($F(1,303) =$

173.04, $p < .01$) ve açıklanan varyansın %36'ya düştüğü görülmektedir ($\beta = 1.56, t(303) = 13.15, p < .01$). Bu sonuçlar özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal anksiyetenin kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak özgünlüğün görünüm bilinçliliğinin üzerinden elde edilen dolaylı etkisi Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS Macro ile gerçekleştirilmiş, bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiş ve dolaylı etki pozitif bulunmuştur [$\beta = .25; \%95$ CI (LLCI: .1272; ULCI: .3931)].

Şekil 4. Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasında Sosyal Anksiyete Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları ** $p < .01$ 

Parantez içinde verilen değerler modelde stil bilinçliliği kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır ($F(1,303)=173.04, p < .01; R^2 = .36$).

Tartışma

Bilindiği gibi bu çalışmanın amacı özgünlük, öz bilinç ve öznel iyi oluş arasındaki direkt ve dolaylı ilişkileri incelemek, spesifik olarak öz bilincin özgünlük ve iyi oluş arasındaki aracı rolünü ele almaktır. Bu amaç doğrultusunda, ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizleri ile bakılmış, ardından özgünlük ve öznel iyi oluş arasında öz bilincin alt boyutları için ayrı ayrı aracılık analizleri yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde öncelikle değişkenlerin çoğunlukla ilişkili olduğu bulunmuştur. Spesifik olarak, kendini düşünme değişkeninin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle ilişkisi dışında tüm değişken ilişkilidir. Bu durum araştırmanın beklentileri ile tutarlıdır. Giriş bölümünde detaylı aktarıldığı gibi özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişki uluslararası ve ulusal

literatürde defalarca doğrulanmıştır (Göçet Tekin ve Satıcı, 2014; Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996; Kernis ve Goldman, 2006; Lopez ve Rice, 2006; Özdemir ve İlhan, 2013; Wood ve ark., 2008). Yine öz bilincin birçok alt boyutunun gerek özgünlük gerekse iyilik hali ile anlamlı ilişki göstermesi kendini bilmenin, kendini tanımanın kavramlarla ilişkisini göstermektedir.

Söz edilen ilişkiyi derinlemesine anlamak amacıyla, ilk olarak içsel öz farkındalığın aracı rolü araştırılmış ve değişkenin özgünlük ve iyi oluş arasında kısmi aracılık rolü ortaya konmuştur. Söz konusu boyut kendini tanımaya ilişkindir ve özgünlük ile iyi oluş arasında iyi bilinen ilişkiye kısmi aracılık etmesi beklendik bir sonuçtur. Perek' in (2004) de belirttiği gibi, kendini tanıyan insan, duygu ve düşüncelerinin farkında olarak

güçlü ve zayıf yönlerini bilir ve bu sayede hayatını yönetebilir, olumlu ilişkiler kurabilir. Yine, Fenigstein ve arkadaşları da (1975), bireyin kendi üzerine düşünmesinin, bilinçsiz düşüncelerini, güdülerini ve savunma mekanizmalarını tanınması sağladığı için daha fazla iç görü kazanmasına yardımcı olabileceğini aktarmaktadır. Sonuç olarak, içsel öz-farkındalığın olumlu psikolojik özelliklerle ilişkisini destekleyen araştırmalar düşünüldüğünde (Creed ve Funder, 1998; Watson ve Biderman, 1993; Watson ve ark., 1995) kavramın hem pozitif yönde yordaması alan yazınla tutarlı görünmektedir. Aracı rolüne bakılan bir diğer değişken stil bilinçliliği olmuş ve özgünlüğün stil bilinçliliğini negatif yordadığı, stil bilinçliliğinin öznel iyi oluşu negatif yordadığı ve özgünlüğün öznel iyi oluşu pozitif yordadığı görülmektedir. Bu ilişkiyi daha ayrıntılı ifade edersek bireyin özgünlük seviyesinin arttıkça stil bilinçliliği düzeyinin azaldığı; stil bilinçliliğinin azaldıkça da öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde de özgünlük ve stil bilinçliliğinin doğrudan ilişkisini vurgulayan bir bulguya rastlanmamıştır ancak stil bilinçliliği bireyin öz benliğine yönelik takıntılı bir farkındalığı yansıttığı ifade edilebilir. Stil bilinçliliği düzeyi yüksek olan insanlar diğerleri üzerinde iyi bir izlenim bırakmayı, karşı tarafın onun hakkında ne düşündüğü ile fazla ilgilidir. Maslow'a (2001) göre insanlar, 'sosyal bukaemunlar' gibi hareket ettikçe özgünlükle benzer bir kavram olan kendini gerçekleştirme durumuna ulaşma olasılıkları düşecektir. Ryan ve Deci'ye (2001) göre de birey gerçek benliği ile uyumlu yaşadığında mutlu olabilir. Kwon'un (1992) öz-bilinç ve beden bilinci arasındaki ilişkileri kadınların giyim şekillerindeki tutumları üzerinde incelediği araştırmada beden bilincinin (body consciousness - stil bilinçliliği olarak da düşünülebilir) genel öz-bilinç ve sosyal anksiyete ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu bilgiler ışığında özgünlüğün stil bilinçliliğini negatif yordaması ve stil bilinçliliğinin öznel iyi oluşu negatif yordaması beklenen sonuçlardan biridir.

Stil bilinçliliğinin aynı zamanda Snyder' in 1974' te ortaya attığı kendini kurgulama (self-monitoring) kavramıyla da yakın ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kendini izleme, kendini gösterme olarak da dilimize çevrilen bu kavram bireyin kendini bulunduğu ortama ve kişilere göre ayarlamasını, bulunduğu ortamca kabul gören davranışları sergilemesi olarak ifade edilmektedir (Polat ve Umay, 2002). Kendini gösterme özelliği yüksek olan bireyin sosyal durumlarda öne çıkma ve dikkatleri üzerine çekme isteği vardır. Aynı zamanda bu özelliği düşük olan bireylerin çevreye göre değil kendi içsel düşüncelerine göre hareket ettiği ortaya konmuştur (Greenberg ve Baron, 1990; akt. Polat ve Umay, 2002). Bu bilgilerin de araştırmada ortaya konan bulguyu desteklediği, kendini kurgulama davranışı olan bireylerin özgünlüklerinin de düşük olacağı ve dolayısıyla öznel iyi oluş düzeylerinin de düşük olacağı söylenebilir.

Görünüm bilinçliliği alt boyutunun aracılık rolü incelendiğinde de; özgünlüğün görünüm bilinçliliğini pozitif yordadığı, görünüm bilinçliliğinin öznel iyi oluşu pozitif yordadığı ve özgünlüğün öznel iyi oluşu pozitif yordadığı görülmektedir. Görünüm bilinçliliği bireyin dışarıya nasıl görüldüğünün farkında olmasıyla ve nasıl görünürse görünsün kendiyi barışık olduğunu ifade eden bir kavramdır. Aynı zamanda bireyin kendine nesnel bir gözle bakmasını ifade eder. Görünüm bilinçliliği ile ilgili

alanyazında direkt ilişkilendirilecek bir kavrama rastlanmamakla birlikte Goleman' ın (2000) öz-bilinç açıklamalar getirirken bahsettiği kendini doğru değerlendirme yeterliliği (accurate self-assessment) ile ilişkilendirilebilir. Bu yeterliliğe sahip birey kendiliğine dair her yönünü bilip bunları kabullenir. Yaşamın ona getirdiği her koşulu kabullenir ve onlardan ders alarak yoluna devam eder (Goleman, 2000). Dolayısıyla özgün benliğini ortaya koyarak yaşayan bireyin mutlu bir hayat sürdüğünü ifade edebiliriz. Bu bilgiler ışığında özgünlüğün görünüm bilinçliliğini pozitif yordaması görünüm bilinçliliğinin de öznel iyi oluşu pozitif yordaması beklenen bir diğer sonuçlardan biridir.

İncelenen son aracılık ilişkisine gelindiğinde özgünlüğün sosyal anksiyeteyi negatif yordadığı, sosyal anksiyetenin öznel iyi oluşu negatif yordadığı ve özgünlüğün öznel iyi oluşu pozitif yordadığı görülmektedir. Bu ilişkiyi daha ayrıntılı ifade edersek bireyin özgünlük seviyesinin arttıkça sosyal anksiyete düzeyinin azaldığı; sosyal anksiyetesinin azaldıkça da öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Sosyal anksiyetesinin düzeyi yüksek olan bireylerin bulunduğu ortamda utangaçlık hissini ve başkalarına eleştirilme tedirginliğini yaşadığı ifade edilebilir. Goleman' a (1998) göre, duygularının farkında olmayan bireyler eleştiriye kapalıdır ve olumlu bir eleştiriye bile bir tehdit olarak algılar. Oysa duyguların ve davranışların bilincinde olmak, hatta başkalarının kendisi hakkındaki yargıları fark edebilmek, bireyin davranışlarını kendi yararına olacak şekilde yönlendirmesine yardımcı olur (Weisinger, 1998). Dolayısıyla özgünlüğün sosyal anksiyeteyi negatif yönde yordaması akla yatkın bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoğun kaygı ve endişe ise olumsuz duygu durumu ifade ettiği üzere bu duyguların yoğun yaşanması bireyin iyi oluşuna da olumsuz etki edecektir. Utangaçlığın öznel iyi oluş ile ilişkisine değinen araştırmalara bakıldığında aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve utangaç bireylerin daha çok olumsuz duygulanım ile daha az olumlu duygulanım ve yaşam doyumu yaşadığı ortaya konmuştur (Findlay ve Coplan, 2008; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John, 2003; Rowsell ve Coplan, 2013). Sonuç olarak özgünlüğün sosyal anksiyeteyi negatif yordaması ve sosyal anksiyetenin öznel iyi oluşu negatif yordaması beklenen sonuçlardan biridir.

Sonuç olarak çalışmanın direk ve aracı etkiye dair beklentileri doğrulanmış bulunmakta ve literatür ile bağdaşmaktadır. Özgünlük ile kendini düşünme arasında korelasyon ilişkisi bulunmadığı için aracılık etkisine bakılamamıştır. Korelasyon ilişkisinde bahsettiğimiz gibi kendini düşünmenin olumsuz psikolojik özellikleri yansıtmaması göz önüne alınarak negatif bir ilişki ortaya koyacağı beklenmiştir. Kendini düşünme alt boyutunu ölçen ifadelerden örneğin; her zaman kendimi anlamaya çalışırım veya sürekli kendimi motive eden şeyleri incelerim gibi ifadelerin algısal anlamda farklılık ortaya koyabileceği, bu araştırmada da pozitif veya negatif bir yönde ilişki çıkmamasına sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir. Bu ince çizgiyi belirginleştirmek adına öz-bilincin alt boyutlarıyla ele alındığı çalışmaların yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın değişkenleri çoğunlukla bireyci Batı kültürlerinde yürütülmüştür. Sonuçlar değişkenlerin orta derece kolektivist olan ülkemiz için de önemli olduğuna işaret etmektedir (Hofstede, 1984). Kültürün bu çalışmanın konusunu oluşturan öznel iyi oluş ve benlik üzerindeki

önemli çeşitli araştırmacılar tarafından gösterilmiştir (Akın, 2009; İmamoğlu, 1987; Kağıtçıbaşı, 1996). Ryan ve Deci' ye (2006) göre bireyci topluluklarda özerklik öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkili iken toplulukçu kültürel eğilimin fazla olduğu toplumlarda sosyal destek öznel iyi oluş üzerinde daha olumlu etkiye sahiptir. Özdemir' in (2012) araştırmasına göre ise benlik kurgularını özerk-ilişkisel ve ilişkisellik olarak tanımlayan gençlerin kendilerini özerk olarak tanımlayan gençlerden daha fazla olumlu duygulanım ve yaşam doyumu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Kendileşme boyutunun bireyci kültür ile ilişkililik boyutunun da toplulukçu kültür ile bağının ortaya konduğu İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) araştırmasında kendileşme ve ilişkililiğin özgünlüğün bütün öğelerini olumlu yordadığı, toplulukçu kültürel yönelime sahip kişilerin ise özgünlüğün sadece ilişkisellik boyutunu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda bireyci kültürel yönelime sahip kişilerin daha yüksek farkındalıkları olduğu ortaya konmuştur. Ülkemizin orta derecede bir toplulukçu yapıda olduğunu düşünürsek, bireylerin hem özerklik hem de ilişki kurma ihtiyacı olduğu söylenebilir. Araştırmamız sonucunda da özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif ve yüksek çıkması; özgünlüğün öz-bilincin pozitif anlamlı alt boyutlarını pozitif yordaması, bu alt boyutların yine öznel iyi oluşu pozitif yordaması, bu bireylerin özgünlüklerini yansıtabildikleri ölçüde benlik bilinçlerinin ve iyi oluşlarının yükseldiğini düşündürmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlıklarından bahsetmek de mümkündür. Öncelikle bu araştırma aracılık ilişkisi üzerinden gerçekleştiği için bir nedensellik ilişkisi söz konusu değildir. Yine katılımcıların daha çok büyükşehir/şehir profilinde yaşadığı görüldüğünden şehirleşmenin daha az olduğu bölgelerdeki insanların da araştırmaya dahil edilmesinin veya farklı yaş gruplarının

da dahil edilmesinin genellenabilirliği arttıracığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma ülkemizde özgünlük ve iyi oluş ilişkisinin açıklanmasında öz bilincin rolünü ortaya ilk çalışmadır ve bireylerin öz-bilincinin farklı yollarla arttırılmasının özgünlük ve iyilik halinin artmasına destek olacağı düşünülmektedir. Uygun koşullar altında özellikle okul döneminde bulunan ergen ve gençlerin, ebeveynlerin öz-bilinç düzeyini arttıracak psikolojik danışma ve grup etkinliklerinin, psikoeğitim çalışmalarının gerek birey gerek de toplum ruh sağlığı açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırma gerçekleştirilmeden önce birinci yazar tarafından Maltepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 20.01.2020 Tarihli 2020/01-02 Karar numaralı etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

NO verileri analiz etmiş ve yorumlamıştır. FC kavramsal çerçevenin oluşmasını sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Akın, A., Abacı, R. ve Öveç, Ü. (2007). Öz-bilinç Ölçeği'nin Türkçe formunun yapı geçerliği ve güvenilirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 40(2), 257-276.

Akın, A., ve Akın, U. (2014). Examining the relationship between authenticity and self handicapping. Psychological Reports, 115(3), 795-804.

Anderson, E. M., Bohon, L. M. ve Berrigan, L. P. (1996), "Factor structure of the private self-consciousness scale", Journal of Personality Assessment, 66, 144- 152.

Bettencourt, B., ve Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. Journal of Personality and Social Psychology, 81(6), 1131.

Boyraz, G., Waits, J. B., ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. Journal of Counseling Psychology, 61(3), 498-505.

Bumkrant, R. E., ve Page Jr, T. J. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss self-consciousness scales. Journal of Personality Assessment, 48(6), 629-637.

Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving and coping in a college student population. Journal of Clinical Psychology, 54(4), 953-962.

Creed, A. T., ve Funder, D. C. (1998). The two faces of private self- consciousness: self report, peer- report, and behavioral correlates. European Journal of Personality, 12(6), 411-431.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 55(1), 34-43

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., ve Emmons, R. A. (1985). Frequency and intensity: The underlying dimensions of positive and negative affect. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 1253- 1265.

Diener, E., Lucas, R. E., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. American Psychologist, 61, 305- 314.

Duval, S., ve Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. New York: Academic Press.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43(4), 522-527

- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75-86
- Findlay, L. C., ve Coplan, R. J. (2008). Come out and play: shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 153.
- Findlay, L. C., Coplan, R. J., ve Bowker, A. (2009). Keeping it all inside: Shyness, internalizing coping strategies and socio-emotional adjustment in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 47-54.
- Fromm, E. (1965). *Escape from freedom*. New York: Avon.
- Goleman, D. (1998). What makes a leader, *Harvard Business Review*, 76, 93-104.
- Goleman, D. (2000). *İşbaşında duygusal zekâ*, (H. Balkara, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları
- Göçet Tekin, E., ve Satıcı, B. (2014). An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2063-2070
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Harrington, R., ve Loffredo, D. A. (2001). The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions. *The Journal of Psychology*, 135(4), 439-450.
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences*, 71, 15-18.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (s.382-394). Oxford: Oxford University Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., ve Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67(2), 360-374.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Publications.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Hofstede, G. (1984). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. (Vol.5). sage.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., ve Tolman, D. L. (2008). Girls' relationship authenticity and self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44(3), 722.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İmamoğlu, E. O. (1987). An interdependence model of human development. Ç. Kağıtçıbaşı, (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology içinde* (138-145). Lisse, The Netherlands: Swets and Zeitlinger.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 10 Industrial Avenue, Mahwah, NJ 07430-2262.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2005). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. *Social motivation: Conscious and Unconscious Processes*, 210-227.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Koşucu, D. (2016). Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kwon, Y. H. (1992). Body consciousness, self-consciousness and women's attitudes toward clothing practices. *Social Behaviour and Personality*, 20(4), 295-307.
- Lopez, F. G., ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Eserin orijinali 1962' de yayımlandı).
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Basic Books.
- Mittal, B., ve Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 53-68.
- Nasby, W. (1989). Private and public self-consciousness and articulation of the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1), 117.
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2019). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and individual differences*, 136, 184-189.
- Nystedt, L., ve Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16(2), 143-159.
- Özdemir, Y. (2012). Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 81-96.
- Özdemir, Y., ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Perek, Z. A. (2004). "EQ nedir, ne anlama gelir?" <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/260596.asp>, 20.03.2009.
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Piliavin, J. A., ve Charng, H. (1988). What is the factorial structure of the private and public self-consciousness scales? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587-595.
- Polat, Z.S., ve Umay, A. (2002). Kendini gösterim özelliğinin öğretmenlik mesleği ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: 198-204.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rowell, H. C., ve Coplan, R. J. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian*

Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 45(4), 287.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2006). Self- regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self- determination, and will?. *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.

Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.

Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1985). The Self- Consciousness Scale: A Revised Version for Use with General Populations 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Developing a subjective well-being scale: validity and reliability studies]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (23), 103-109.

Watson, P. J., ve Bideman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61, 41-57.

Watson, P. J., Hickman, S. E., Morris, R. J., Stutz, N. L., ve Whiting, L. (1994). Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factors with self-esteem and dietary restraint. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 761-774.

Watson, P. J., Milliron, J. T., ve Morris, R. J. (1995). Social desirability scales and theories of suicide: correlations with alienation and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 18, 701-711.

Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., ve Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *Journal of Psychology*, 130, 183-192.

Weisinger, H. (1998), İş yaşamında duygusal zekâ, (N. Süleymangil, Çev.), İstanbul: MSN Yayıncılık.

Wenzel, A. J., ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex roles*, 67(5-6), 334-350.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouis, M., ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385

Winnicott, D. (1965). The maturational processes and the facilitating environment. New York: International Universities Press.

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.