



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Sosyal Psikoloji Bilim Dalı

**BİLİŞSEL, DUYGUSAL, DÜRTÜSEL VE SOSYAL ALANLARDAKİ  
BENLİK KONTROLÜNÜN BENLİK KAYNAKLARININ  
TÜKETİLMESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Gonca ÇİFFİLİZ KINAY

Doktora Tezi

Ankara, 2015



BİLİŞSEL, DUYGUSAL, DÜRTÜSEL VE SOSYAL ALANLARDAKİ BENLİK  
KONTROLÜNÜN BENLİK KAYNAKLARININ TÜKETİLMESİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİLERİ

Gonca ÇİFFİLİZ KINAY

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı  
Sosyal Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

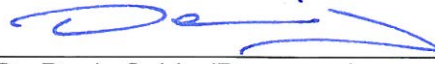
Ankara, 2015

## KABUL VE ONAY

Gonca iffiliz Kınay tarafından hazırlanan "Bilişsel, Duygusal, Dürtüsel ve Sosyal Alanlardaki Benlik Kontrolünün Benlik Kaynaklarının Tüketilmesi Üzerindeki Etkileri" başlıklı bu çalışma, 23.06.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Orhan Aydın (Başkan)



Prof. Dr. Deniz Şahin (Danışman)



Prof. Dr. Bengi Öner Özkan



Prof. Dr. Zehra Uçanok



Prof. Dr. Cem Şafak Çukur

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Yusuf Çelik

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

23.06.2015



Gonca Çifiliz Kınay

## TEŞEKKÜR

Öncelikle akademik yaşantımın her aşamasında ilgisi, desteği ve anlayışı ile yanımda olan ve bazen hoşuna gitmese bile benim kararlarımı ve çabamı destekleyen tez danışmanım Prof. Dr. Deniz Şahin'e ve Tez İzleme Komitesi üyesi ve jüri olarak katkılarının yanı sıra yine tüm akademik ve iş yaşamım boyunca büyük, köklü ve güçlü bir ağaç gibi bana güven veren ve hiçbir konuda yardımını ve desteğini esirgemeyen sevgili hocam Prof. Dr. Orhan Aydın'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca yaşamıma sonradan giren ancak her aşamada neredeyse sorgusuz kapısını çalabilecek güveni ve cesareti bana sunan ve her zaman desteğini hissettiğim ve Tez İzleme Komitesi'nde olmasından büyük keyif ve onur duyduğum hocam Prof. Dr. Cem Şafak Çukur'a içtenlikle teşekkür ederim. Son olarak, tez jürimde yer alarak çok değerli katkılarını esirgemeyen, büyük bir nezaketle bana ışık tutan Prof. Dr. Bengi Öner Özkan ve Prof. Dr. Zehra Uçanok'a da teşekkürlerimi sunmak isterim.

Doktora sürecinin en başından beri birlikte büyüdüğüm, teze ve yaşama dair iyi ve kötü tüm anları birlikte karşıladığım, birlikte ağlayıp birlikte hayaller kurduğum, yaşamımın büyük şansı olarak gördüğüm Asiye Yıldırım ve Mine İlhan Öner'e nasıl teşekkür edeceğimi bilmiyorum. Olmasaydınız, olmazdı...

Bu tezin kapsadığı ve kapsamadığı tüm çalışmalarda benimle birlikte çalışan, benimle birlikte kaygılanan, üzülen ve sevinen "çocuklarım" var benim. Hepsine minnettarım: isim sırasıyla Ali Yoğun, Berfin Baltacı, Bertuğ Uygunkara, Büşra Tufan, Ceren Özçevik, Çiğdem Öktem, Didem Arıkan, Didem Malkoç, Dilara Açıkgöz, Erdoğan Onur Yatağan, Esin Burçak Güner, Ezgi Baran, Gizem Bozyel, Gökçe Baykuzu, Halil İbrahim Özuğur, Hazel Ezgi Dünder, Kerem Can Demirci, Kübra Yıldırım, Özkan Sarısakal, Özlem Sağlam, Rabia Gökçek Kül, Seda Sezer, Sedef Yurtdaş, Tuğba Çelik, Ünal Cansın Arıkoç, Veysel Karazor, Zeynep Meltem Torun... Bununla birlikte bir şekilde bu süreçte yaşamıma dokunan ve katkıda bulunan tüm öğrencilerime çok teşekkür ederim. Ayrıca değerli vakitlerini ayırarak çalışmalarına katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Bitmez sandığım zamanlarda anlayışla, sabırla, bazen kaygıyla ama her zaman ve her türlü destekleriyle yanımda olan, balkon sohbetlerinde ne yaptığımı anlamak ve yardımcı olabilmek için saatlerce kafa yoran ve teşekkürü yeterli bulmadığım çok sevgili ailem, iyi ki varsınız, iyi ki beni güçlü kılan güzel yanınızdır. Bana hep inanan ve uzakta oldukları

için dualarıyla yanımda olmaya çalışan Kınay Ailesi'ne de yaşamıma girdikleri için ve koşulsuz sevgileri için çok teşekkür ederim. Ayrıca, yükümü hafifletmek için her türlü sıkıntıya katlanan, yaptığı tatlılarla ve kahvelerle bana enerji vermeye çalışan, pes etmeyi düşündüğüm her an etrafımda dönüp beni devam etmem için yüreklendiren, ben çalışabileyim diye karısından günlerce ayrı kalmaya hiç itiraz etmeden katlanan, yüreğinde bahar çiçekleri olan eşim Salih için de teşekkür etmeyi çok az buluyorum.

Daha önce de birçok ortamda ifade ettiğim gibi, ben çok şanslı biriyim, çok güzel insanlarla çevriliyim. Öncelikle beni zamanında içinde bulunduğum zorlu süreçlerden sıyırıp alan, bana HÜPAM gibi çalışmayı anlamlı kılan bir özgürlük alanı veren başta Dr. Recai Coştur ve Dr. Savaş Ceylan ile birlikte her türlü desteğini hiç çekinmeden bana sunan muhteşem çalışma arkadaşları olarak Selen Demirtaş Zorbaz, Emine Feyza Dinçel, Özlem Ulaş ve takım olmanın keyfini ve gücünü yaşatan tüm HÜPAM ekibine çok çok teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte yine birlikte büyüdüğüm ve desteklerini her zaman hissettiğim sevgili arkadaşlarım Deniz Kurt, Esra Kısacık, Helin Yaban, Yusuf Bayar ve Zehra Çakır ile birlikte Psikoloji Bölümü'nde birlikte çalıştığım ve değerli katkıları ve destekleri ile yanımda olan tüm arkadaşlarım ve hocalarıma teşekkür etmek isterim. Bunun yanı sıra doktora başlamama sebep olarak nitelendirdiğim, örneğim, sevgili hocam Yelin Kındap Tepe'ye, yaşadığım her zorlukta kendimi kapılarında bulduğum, saatlerce beni dinleyip bana yol gösteren Savaş Ceylan ve Arzu Özkan Ceylan çiftine de minnettarım. Ayrıca, Tez jürisi sırasında yanımda olan, bana destek olan ve benimle iyi ve kötü anlarımı paylaşmış olan tüm dostlarıma ve jüri sırasında heyecanla bekleyen, desteklerini hep arkamda hissettiğim Endüstri Teknik Ailesi'ne çok teşekkür ederim.

Doktora sürecime maddi katkıda bulunan TÜBİTAK BİDEB 2211 Yurtiçi Lisansüstü Burs Programı'na teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu doktora tezi, Bilim İnsanı Yetiştirme 013BİYP707001 No.lu proje kapsamında Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir.

## ÖZET

ÇİFFİLİZ-KINAY, Gonca. *Bilişsel, Duygusal, Dürtüsel ve Sosyal Alanlardaki Benlik Kontrolünün Benlik Kaynaklarının Tüketilmesi Üzerindeki Etkileri*, Doktora Tezi, Ankara, 2015.

Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesindeki bu araştırmanın ilk çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanması; ikinci çalışmasında ise bilişsel, duygusal, dürtüsel ve sosyal alanlardaki görevlerin bağımlı görev performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu iki çalışmanın sonuçlarına açıklama getirilebilmesi amacıyla, üçüncü çalışmada görev zorluğunun etkisi ile birlikte bu etkide benlik yapıları ile güdüsel etkenlerin rolü incelenmiştir.

Birinci çalışmada, ikili görev paradigması kullanılmış, 36 katılımcıya arka arkaya iki görev sunulmuş ve bu görevlerden ilkinin (bağımsız görev) benlik kontrolü içerip içermemesinin ikinci görev (bağımlı görev) performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazındaki çoğu çalışmanın aksine kontrol koşulundaki katılımcıların anlamlı ve belirgin şekilde deney koşulundaki katılımcılardan daha düşük performans gösterdiklerini ortaya koymuştur.

İkinci çalışma ise 87 katılımcı ile bilişsel, duygusal, dürtüsel ve sosyal alanlardaki benlik kontrolü görevlerinin kontrol koşuluyla ve birbirleriyle karşılaştırılmasını içermektedir. Bulgular, farklı alanlardaki bağımsız benlik kontrolü görevlerinin kontrol koşulundan ve birbirlerinden anlamlı olarak farklı düzeyde bağımlı görev performansına yol açmadıklarını göstermiştir.

Üçüncü çalışmada, görevin zorluğunun performans üzerindeki etkisi ve benlik yapıları ile farklı güdülenme boyutlarının bu etkideki rolü incelenmiştir. Bunun için asıl çalışmada kullanılacak olan güdülenme ölçeklerinin psikometrik özelliklerinin incelendiği ve asıl çalışmada kullanılacak görev zorluğu düzeylerinin değerlendirildiği iki ön çalışma yürütülmüştür. Asıl çalışmada ise 80 katılımcı ile bağımsız görevin zorluk düzeylerinin performans üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca bu etkide



benlik yapıları ile güdülenme boyutlarının rolleri, 3 (Kontrol-Kolay Görev-Zor Görev) x 2 (Bağımsız Benlik Yapısı: Düşük-Yüksek ya da Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı: Düşük-Yüksek) x 2 (Güdüsel Eğilim Boyutları: Düşük-Yüksek) faktörlü desen ile incelenmiştir. Bulgular, diğer iki çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde, bağımsız görevin zorluk düzeylerinin kontrol koşulundan ve birbirlerinden anlamlı olarak farklı düzeyde bağımlı görev performansı ortaya çıkarmadıklarını göstermiştir. Ayrıca bu etkide benlik yapıları ve güdüsel etkenlerin rolüne ilişkin incelemenin sonuçları, ilişkisel benlik yapısı ile belirli güdülenme boyutlarının tek başına performans üzerinde belirleyici olduğunu; görev zorluğu ile bağımsız benlik yapısının birlikte performansı belirlediğini, yani kolay görev koşulunda kontrol koşulu ve zor görev koşuluna göre bireyselliğin düşük olmasının performansı olumlu etkilediğini göstermiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan üç çalışmanın sonuçları da Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin varsayımını desteklememiştir. Son yıllarda alanyazında da öne sürülen benzer görüş ve bulgularla birlikte düşünüldüğünde, söz konusu sürecin açıklanmasında güdülenme ve kültürel eğilimler gibi faktörlerin katkılarının da göz önünde bulundurulmasının önemini ortaya koymuştur.

#### **Anahtar Sözcükler**

Benlik Kontrolü, Benlik Kaynaklarının Tükenmesi, Benlik Kontrolü Alanları, Benlik Kontrolü Görev Zorluğu, Benlik Yapıları, Durumsal Güdülenme, Durumsal İlişkisel Güdülenme

## ABSTRACT

ÇİFFİLİZ-KINAY, Gonca. *The Impacts of Cognitive, Emotional, Impulsive and Social Spheres of Self-Control on Ego Depletion Effect*, Ph.D. Dissertation, Ankara, 2015.

In the present research, based on the Strength Model of Self-Control, the purpose was to test the main effect of ego depletion –within the first experiment-, which was followed by a second experiment conducted to examine the effects of cognitive, emotional, impulsive and social spheres of initial self-control tasks on the performance of a subsequent self-control task that served as the dependent measure. Later, in order to provide an explanation for the findings-contrary to the Strength Model of Self-Control- of those two experiments, a further study was conducted which aimed to explore the effect of task difficulty, such as tasks demanding more self-control exertion, and the role of self-construals and motivational factors.

In the first experiment, to test the ego-depletion effect, the typical paradigm that consisted of two consecutive self-control tasks was used on a sample of 36 participants. The first one was the independent task and the following one was the dependent task. The effect of the independent task on the performance of the participants in the subsequent dependent task was measured. According to the results, the participants in the control condition performed significantly worse than the participants in the experimental condition, hence showing inconsistency with most of the studies in the ego-depletion literature.

The second experiment, conducted with 87 participants using the same procedure of consecutive self-control tasks, compared the effects of independent tasks in the spheres of cognitive, emotional, impulsive and social self-control on the dependent task performance. The results indicated that there was not any significant difference neither among the effects of the independent self-control tasks on the dependent task performance nor between the treatment and the control conditions. Hence ego-depletion effect had not been demonstrated in this second experiment also.

In the third study the effect of task difficulty and the role of self-construals and motivational factors on the dependent task performance was explored again employing the same procedure. Two preliminary studies were held in order to assess the psychometric properties of the motivation scales and to evaluate the levels of independent task difficulty. In the main study, a comparison was made, with 80 participants, between two different levels of independent task difficulty and their individual comparisons with the control condition. The roles of self-construals and motivation were also examined on the exertion of self-control performance as well as the task difficulty effect, with 3 (Control-Easy Task-Difficult Task) x 2 (Independent Self-Construal: Low vs. High or Interdependent Self-Construal: Low vs. High) x 2 (Motivational Factors: Low vs. High) factorial design. The results revealed that, similar to the first two studies, the easy and difficult independent self-control tasks didn't differ significantly neither from the control condition nor from each other in relation to dependent task performance. Again, ego-depletion effect had not been obtained in this study; but the results about the roles of self-construals and motivation as well as the task difficulty effect on self-control performance revealed that the main effects of interdependent self-construal and some of the motivation factors were significantly effective on performance. Besides, it was observed that the performance was affected by the interaction effect of task difficulty and independent self-construal. Accordingly it was discovered that the independent self-construal had been more effective in the easy task than the difficult one and the control condition. Moreover, it was found out that the interaction effect of task difficulty and some motivation factors were also significantly effective on the performance.

Consequently, the results indicated it seems important that the ego depletion effect should be further studied by considering the motivational factors and cultural tendencies in many aspects and dimensions just as a similar perspective has been offered and actualized recently.

### **Key Words**

Self-Control, Ego Depletion, Self-Control Spheres, Self-Control Task Difficulty, Self-Construals, Situational Motivation, Relational Situational Motivation

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>BİLDİRİM</b> .....	ii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iii
<b>ÖZET</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	ix
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	xiv
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	xviii
<b>EKLER DİZİNİ</b> .....	xix
<b>BÖLÜM 1</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1. BENLİĞİN YÖNETİCİ İŞLEVİ VE BU BAĞLAMDA BENLİK KONTROLÜ</b> ....	3
<b>1.2. BENLİK KONTROLÜ İLE İLGİLİ TANIMLAR VE SÜREÇLER</b> .....	6
<b>1.3. BENLİK KONTROLÜNDE GERÇEKLEŞEN BAŞARISIZLIKLAR</b> .....	9
1.3.1. Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli .....	10
1.3.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Süreci .....	12
1.3.3. Benlik Kaynaklarının Tükenmesine Yol Açan Değişkenler ve Benlik Kaynaklarının Tükenmesinin Sonucu Olarak Ortaya Çıkan Durumlar .....	15
1.3.4. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Sürecini Düzenleyen Değişkenler .....	17
1.3.5. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Kültürel/Sosyal Yönelimler .....	22
1.3.6. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Güdülenme .....	24
<b>1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	26

<b>BÖLÜM 2</b> .....	29
<b>BİRİNCİ ÇALIŞMA</b> .....	29
<b>2.1. YÖNTEM</b> .....	30
2.1.1. Örneklem.....	30
2.1.2. Veri Toplama Araçları.....	30
2.1.2.1. Katılım Öncesi Bilgi Formu .....	30
2.1.2.2. Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği.....	31
2.1.2.3. Duygu Formu.....	31
2.1.2.4. Araştırmada Kullanılan Görevler.....	31
2.1.3. İşlem.....	34
<b>2.2. BULGULAR</b> .....	<b>35</b>
2.2.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Etkisine İlişkin Bulgular .....	35
<b>2.3. TARTIŞMA</b> .....	38
<b>BÖLÜM 3</b> .....	41
<b>İKİNCİ ÇALIŞMA</b> .....	41
<b>3.1. YÖNTEM</b> .....	43
3.1.1. Örneklem.....	43
3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	44
3.1.2.1. Katılım Öncesi Bilgi Formu .....	44
3.1.2.2. Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği.....	45
3.1.2.3. Sosyal Karşılaştırma Bilgisine Dikkat Ölçeği .....	45
3.1.2.4. Araştırmada Kullanılan Görevler.....	45
3.1.3. İşlem.....	49
<b>3.2. BULGULAR</b> .....	51
<b>3.3. TARTIŞMA</b> .....	54

<b>BÖLÜM 4</b> .....	57
<b>ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA</b> .....	57
<b>4.1. BİRİNCİ ÖN ÇALIŞMA</b> .....	57
<b>4.1.1. YÖNTEM</b> .....	58
4.1.1.1.Örnekleme.....	58
4.1.1.2. Veri Toplama Araçları.....	58
4.1.1.2.1. Durumsal Güdülenme Ölçeği.....	58
4.1.1.2.2. Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği.....	59
4.1.1.2.3. Benlik Yapıları Ölçeği .....	59
4.1.1.3. İşlem.....	60
<b>4.1.2. BULGULAR</b> .....	61
4.1.2.1. Durumsal Güdülenme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular .....	61
4.1.2.2. Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular.....	65
4.1.2.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular .....	68
<b>4.1.3. TARTIŞMA</b> .....	69
<b>4.2. İKİNCİ ÖN ÇALIŞMA</b> .....	70
<b>4.2.1. YÖNTEM</b> .....	71
4.2.1.1. Örnekleme.....	71
4.2.1.2. Veri Toplama Araçları.....	71
4.2.1.2.1. Çalışmada Kullanılan Bağımsız Görev Zorluk Düzeyleri.....	71
4.2.1.2.2. Katılım Sonrası Bilgi Formu.....	72
4.2.1.3. İşlem.....	72
<b>4.2.2. BULGULAR</b> .....	73
<b>4.2.3.TARTIŞMA</b> .....	77

<b>4.3. ASIL ÇALIŞMA</b> .....	78
<b>4.3.1. YÖNTEM</b> .....	79
4.3.1.1. Örneklem.....	79
4.3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	79
4.3.1.2.1.Katılım Öncesi Bilgi Formu .....	80
4.3.1.2.2. Katılım Sonrası Bilgi Formu .....	80
4.3.1.2.3.Durumsal Güdülenme Ölçeği.....	80
4.3.1.2.4.Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği .....	81
4.3.1.2.5. Benlik Yapıları Ölçeği .....	81
4.3.1.2.6.Çalışmada Kullanılan Görevler .....	81
4.3.1.3. İşlem.....	83
<b>4.3.2. BULGULAR</b> .....	85
4.3.2.1.Değişimlemenin Kontrolüne İlişkin Bulgular .....	89
4.3.2.2.Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Temel Etkisinin İncelenmesi .....	90
4.3.2.3.Kültürel ve Güdüsel Değişkenlerin Birbirleriyle ve Bağımlı Görev Performansı ile İlişkilerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	93
4.3.2.3.1. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve Güdüsel Farklara İlişkin Bulgular .....	94
4.3.2.3.2.Bağımlı Görev Performansı, Kültürel Eğilimler ve Güdülenme Boyutlarının İlişkileri .....	96
4.3.2.3.3.Deneysel Koşullarla Birlikte Kültürel ve Güdüsel Eğilimlere GöreBağımlı Görev Performansı .....	98
<b>4.3.3. TARTIŞMA</b> .....	114
4.3.3.1. Benlik Kaynaklarının Tükenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	115
4.3.3.2. Kültürel ve Güdüsel Değişkenlerin Birbirleriyle ve Bağımlı Görev Performansı ile İlişkilerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ..	115

4.3.3.2.1. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve GÜdüsel Farkların Değerlendirilmesi .....	116
4.3.3.2.2. Bağımlı Görev Performansı, Kültürel Eğilimler ve GÜdülenme Boyutlarının İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	116
4.3.3.2.3. Deneysel Koşullarla Birlikte Kültürel ve GÜdüsel Eğilimlere Göre Bağımlı Görev Performansının İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	118
<b>BÖLÜM 5 .....</b>	<b>122</b>
<b>GENEL TARTIŞMA .....</b>	<b>122</b>
<b>5.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....</b>	<b>135</b>
<b>5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>137</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>139</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>156</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>179</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Bağımlı Görev Performanslarının (El Yayını Sıkma Ön Ölçüm-Son Ölçüm Farkları) Deney Koşullarına Göre T-Testi Sonuçları.....	36
Tablo 2. İkinci Çalışmanın Örnekleminin Koşullara Göre Dağılımı .....	44
Tablo3. Bireysel Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı ile İlişkileri.....	52
Tablo4. Bağımlı Görev Performansı Olan Doğru Yanıtlanan İşlemlerdeki Tepki Süresinin Ortalama ve Standart Sapması ile Koşullara Göre Karşılaştırmasını İçeren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	53
Tablo 5. Durumsal Güdülenme Ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....	62
Tablo 6. Durumsal Güdülenme Ölçeği'ne Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Faktör Yükleri, Açıklanan Varyans Miktarları ve Hata Değerleri .....	64
Tablo 7. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İçin Temel Bileşenler Analizi Ve Paralel Analiz Sonucu Elde Edilen Öz Değerlerinin Karşılaştırılması .....	66
Tablo 8. Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği'nin Faktör Deseni .....	67
Tablo 9. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....	68
Tablo 10. Görevin Zorluk Düzeyine Göre Zorluk Değerlendirmesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	73
Tablo 11. Zorluk Değerlendirmesi Puanlarına Uygulanan Tekrar Ölçümlü Varyans Analizi Sonuçları .....	75
Tablo 12. Bonferroni Testi ile Elde Edilen İkili Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular .....	76
Tablo 13. Araştırmanın Örnekleminin Koşullara Dağılımı .....	79
Tablo 14. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapmaların Deney Koşullarına Göre Dağılımı .....	86

Tablo 15. Karıştırıcı Değişken Olasılığı Bulunan Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesi Amacıyla Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	87
Tablo 16. Karıştırıcı Değişken Olasılığı Bulunan Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesi Amacıyla Yürütülen T-Test Sonuçları	88
Tablo 17. Görevin Zorluk ve İrade Gerektirme Düzeylerinin Koşullara Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları.....	90
Tablo 18. Görev Zorluğu Açısından Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Sonuçlarına Göre Yapılan İkili Karşılaştırmaların Sonuçları .....	90
Tablo 19. Katılımcıların Bağımlı Görev Performansının Deney Koşullarına Göre Karşılaştırmasını İçeren ANOVA Sonuçları.....	91
Tablo 20. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve Güdüsel Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları .....	95
Tablo 21. İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve Güdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Kontrol; n=28) .....	97
Tablo 22. İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve Güdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Kolay Görev; n=26) .....	97
Tablo 23. İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve Güdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Zor Görev; n=26).....	98
Tablo 24. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Yardım Etme Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	99
Tablo 25. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Yardım Etme Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	99
Tablo 26. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Yardım Etme Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	100

Tablo 27. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Yardım Etme Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	100
Tablo 28. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	102
Tablo 29. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	102
Tablo 30. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	103
Tablo 31. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	103
Tablo 32. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve İçsel Güdülenme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	105
Tablo 33. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve İçsel Güdülenme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları...	105
Tablo 34. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve İçsel Güdülenme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	106
Tablo 35. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve İçsel Güdülenme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	107
Tablo 36. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Özyararçı Düzenleme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	108

Tablo 37. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Özyararçı Düzenleme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	108
Tablo 38. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Özyararçı Düzenleme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	109
Tablo 39. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Özyararçı Düzenleme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	110
Tablo 40. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Güdülenmenin Olmaması Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	110
Tablo 41. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Güdülenmenin Olmaması Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	111
Tablo 42. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Güdülenmenin Olmaması Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları.....	112
Tablo 43. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Güdülenmenin Olmaması Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	112

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bağımlı Görev Performansı Olarak El Yayı Sıkma Ön-Ölçüm ve Son-Ölçüm Sürelerinin Koşullara Göre Dağılımı.....	37
Şekil 2. Görevdeki İşlemlere Verilen Doğru Cevaplardaki Tepki Süresi Ortalamalarının Koşullara Göre Dağılımı.....	53
Şekil 3. Durumsal GÜdülenme Ölçeği'ne Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....	63
Şekil 4. Görevdeki İşlemlerden Yanıtsız Bırakılanların Oranının Koşullara Göre Dağılımı .....	92
Şekil 5. Görevdeki İşlemlere Verilen Doğru Yanıtlar için Harcanan Tepki Süresinin Koşullara Göre Dağılımı.....	93

## EKLER DİZİNİ

Ek.1. Katılım Öncesi Bilgi Formu.....	157
Ek.2. Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği.....	158
Ek. 3. Sosyal Karşılaştırma Bilgisine Dikkat Ölçeği.....	159
Ek.4. Duygu Formu.....	160
Ek.5. Dürtüsel Kontrol Görevi – Kontrol.....	161
Ek.6. Dürtüsel Kontrol Görevi – Kolay.....	162
Ek. 7. Dürtüsel Kontrol Görevi – Zor.....	163
Ek. 8. Durumsal GÜdülenme Ölçeği.....	164
Ek. 9. Durumsal İlişkisel GÜdülenme Ölçeği.....	166
Ek. 10. Benlik Yapıları Ölçeği.....	168
Ek.11. Katılım Sonrası Bilgi Formu.....	170
Ek. 12. Üçüncü Çalışma Ortak Etkilerine İlişkin Ortalama Karşılaştırmalarında Kullanılan Ortalama Değerleri Tabloları.....	171
Ek. 13. Orijinallik Raporu.....	174
Ek. 14. Etik Kurul Onay Yazıları.....	176

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

İnsan yaşamında uyumsal beceriler açısından benlik kontrolü (self-control) önemli bir yer tutmaktadır. Benlikle ve sosyal dünya ile ilgili tüm süreçlerin gerçekleştirilebilmesi temelde benlik kontrolü etkinliklerini gerektirmektedir. Bu nedenle benlik kontrolü süreçlerinin anlaşılabilmesi birçok başka sorunun yanıtının aranabilmesinin de ilk adımıdır. Benlik kontrolü çalışmaları, insanların günlük yaşamlarındaki çeşitli problemlerine ve bunların çözümlerine ilişkin açıklayıcılığı olan bilgiler üretmesi açısından kendine önemli bir yer bulmaktadır. Benlik kontrolünde başarılı olduğunda ortaya çıkan olumlu yaşamsal sonuçlar ile ters durumda ortaya çıkan olumsuz yaşamsal sonuçlar bulunmaktadır. Akademik yaşamda ve iş yaşamında daha başarılı olmak, sosyal ve ikili ilişkiler bağlamında daha uyumlu ve sadık olmak dolayısıyla daha başarılı ilişkiler kurup sürdürebilmek, spor ve diyet gibi sağlığı koruyucu davranışlar gösterebilmek, ekonomik davranışları daha kontrollü gerçekleştirebilmek gibi bireyin yaşamsal işlevlerini olumlu yönde etkileyebilen benlik kontrolü başarısı, aynı zamanda başarısızlık durumunda bireyin yaşamının olumsuz yöne doğru gitmesine de yol açabilmektedir. Bu olumsuz sonuçlara örnek olarak ise başarısızlık, obezite, istenmeyen gebelikler, çeşitli madde bağımlılıkları, suç davranışları ve ekonomik sıkıntılar verilebilir.

Benlik kontrolünün insan yaşamındaki kritik önemi nedeniyle sosyal psikologlar bu sürecin anlaşılması amacıyla çok yönlü çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu çalışmalar genellikle bir bireysel özellik olarak benlik kontrolü kapasitesinin anlaşılmasını, anlık benlik kontrolü süreçlerinin incelenmesini, benlik kontrolünde gerçekleşen başarısızlıkların temelinde yatan mekanizmaların anlaşılmaya çalışılmasını içermektedir. Dolayısıyla bu konuda en temel açıklamalardan biri olan Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin (Strength Model of Self-Control) sınanması, bu sürecin altında yatan mekanizma olarak fizyolojik etkenlerin incelenmesi ve benlik kaynaklarının sınırlılığında kaynaklanan

performans azalması durumunu değiştirebilecek olan düzenleyici değişkenlere ilişkin arayışlar da çalışmalarda sıklıkla ele alınan konular olmuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğuna temel oluşturan “Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli”, ilerleyen bölümlerde detaylı açıklanacağı gibi, benlik kontrolünün gerçekleştirilmesi için gerekli olan gücün sınırlı olduğu ve bu gücün yapılan benlik kontrolü görevi sonrasında kısa süreli olarak azalabileceği/tükenebileceği ve bu nedenle bir başka benlik kontrolü görevinde başarısız olunacağı görüşünü savunur (Baumeister, Bratlavsky, Muraven ve Tice, 1998).

Bu araştırmanın amacı, alanyazında Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde üretilen tartışmalardan hareketle farklı görev türlerinin ve görev zorluk düzeylerinin benlik kaynaklarının tükenmesi açısından etkilerini incelemektir. Bu süreçte öncelikle ele alınan örneklemede benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanması amacıyla birinci çalışma tasarlanmıştır. Daha sonra bilişsel, duygusal, dürtüsel<sup>1</sup> ve sosyal alanlardaki görevlerin bu etkiyi ne şekilde farklılaştıracaağının incelenmesi amacıyla ikinci çalışma yürütülmüştür. Son olarak ilk iki çalışmada elde edilen bulgulara açıklama getirilebilmesi amacıyla, görev zorluğunun etkisinin incelenmesi ve bu yapılırken alanyazındaki tartışmalar ve ilk iki çalışmada katılımcılar ile yapılan gözlem ve görüşmelerin işığında benlik kontrolü performansı üzerinde güdüsel etkenlerin de rolünün izlenebilmesi için cnc çalışma planlanmış ve yürütülmüştür. Alanyazında güdüsel etkenler ile ilgili genel olarak paylaşılan görüş, içsel güdülenmenin (internal motivation) performans açısından önemli bir belirleyici olduğu yönündedir (rn. Deci, Schwartz, Sheinman ve Ryan, 1981; Ryan ve Deci, 2000). Bu çalışmada farklı olarak, ilk iki çalışmadan edinilen izlenimlerden de yola çıkılarak, güdüsel eğilimlerde batı kültüründen farklı olan ilişkisel izlerin de olması gerekliliği üzerinde durulmuştur ve bu amaçla yapılan ön çalışmada kullanılan Durumsal Güdülenme leği'nin yanında ilişkisel güdülenme tanımlamasını karşılamak amacıyla Durumsal İlişkisel Güdülenme leği oluşturulmuş ve cnc çalışmada bu faktörlerin de etkisi incelenmiştir.

---

<sup>1</sup> “Dürtüsel” kavramı burada bir birey özelliği olarak değil, bir görev özelliği olarak kullanılmaktadır. Dürtüsel kontrol ile kastedilen, söz konusu görevin bireyin alışkanlığı olan ve otomatik olarak yapmakta olduğu bir davranışı yapmamaya çalışmasını ifade etmektedir.



İlerleyen bölümlerde ilk olarak benliğin yönetici işlevleri ve benlik kontrolü ile ilişkisi üzerinde durularak, benlik kontrolü ve süreçleri detaylı bir şekilde açıklanacaktır. Daha sonra benlik kontrolüne ilişkin süreçlerden en önemlisi sayılan benlik kontrolünde gerçekleşen başarısızlıklar ve bunun bir açıklaması olarak Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli incelenecektir. Son olarak benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini düzenleyen değişkenlerden söz edilecek ve araştırmada etkisi incelenen bir diğer değişken olarak güdülenme ile ilgili alanyazında yürütülen tartışmalar aktarılacaktır.

### 1.1. BENLİĞİN YÖNETİCİ İŞLEVİ VE BU BAĞLAMDA BENLİK KONTROLÜ

Benlik, filozofların ve araştırmacıların çok ilgisini çeken ve üzerinde çok kapsamlı araştırmaların yapıldığı psikoloji tarihinin en önemli konularından biridir. Bu ilginin kökeninde, insanın aslında kendisi ile ilgili bilgi ihtiyacını karşılama isteği bulunmaktadır. Benliğin işlevlerini anlamaya çalışan psikologlar, Baumeister, Schmeichel ve Vohs'un da (2007) sözünü ettiği gibi, üç temel işlev belirleyebilmişlerdir. Bunlar:

- *Dönüşlü bilinçlilik (Reflexive awareness)*: Bilincin kendi kaynağına yönelmesiyle insan, çevresi ile ilgili farkındalığına ek olarak kendisinin de farkında olur ve kendisiyle ilgili şeyleri öğrenmeye başlar. Bu sürecin sonucunda da benlik kavramı oluşur (Mead, 1909).
- *Başkaları ile ilişkili olma (Relate to others)*: Diğer insanlarla ilişki içinde olmak, hem kendini anlamada önemlidir hem de insan olmanın işlevini yerine getirmede temel hedeflerden biridir (Mead, 1925). Yaşamı sürdürme ve soyu devam ettirme açısından bu ilişkiler, olmazsa olmazdır. Buradan yola çıkılarak ait olma ihtiyacı, insanların en temel ihtiyaçlarından biri olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

- *Benliğin yönetici işlevi (Executive function of self)*: İlk işlev insanın bilme/bilinme yönüyle ilgilidir, ikinci işlev bağlanma/üye olma yönüyle ilgilidir, üçüncü işlev ise etkili olma/yapan olma yönüyle ilgilidir. Benliğin yönetici işlevi, onun aktif ve amaca yönelik yönünü ifade etmektedir (Baumeister, 1998; Gazzaniga, Ivry ve Mangun, 1998). Bu işlev, benliğin eylemlerden sorumlu yönü olarak düşünülebilir. Benliğin yönetici işlevlerinden biri benlik kontrolü, bir diğeri karar vermedir. Bu iki süreç, birbiri ile yakından ilintilidir ve insan davranışındaki orijinalliği ve çeşitliliği sağlamak için birlikte işler (Baumeister ve ark., 2007).

Benliğin aktif ve iradeyle bağlantılı yetenekler gibi yönetici işlevleri, insanı diğer hayvanlardan ayıran temel özelliklerdir (Baumeister, 1998). Baumeister (2005), bu bağlamda insanın diğer hayvanlardan farkını ele alırken, özellikle sosyal hayvan/kültürel hayvan ayırımına vurgu yapmaktadır. Ona göre, insanı sosyal hayvan olarak tanımlamak (Aronson, 1988) yetersiz kalmaktadır, çünkü insan da diğer bazı hayvan türleri gibi sosyal olsa da bu türlerden, sadece birlikte yaşayıp etkileşmek ve birbirini taklit etmek yerine bilginin ve deneyimin kuşaklararası aktarımını sağlayabilmek ve diğerlerinin bulunmadığı çevresel koşullarda da kural ve düzenlemeleri devam ettirebilmek açısından farklılaşmaktadır. Bu da insanı, sosyal hayvan tanımından ziyade kültürel hayvan tanımına yaklaştırmaktadır (Baumeister, 1998).

Kültür, hayatın karmaşıklığını ve çok boyutlu kararların miktarını ciddi boyutta arttırır. Buna karşılık doğa, insanların karşılaşılabilecekleri tüm seçenekleri önceden tahmin edebilecek ve bunlara yönelik çözüm ve tepkileri üretebilecek potansiyele sahip değildir. Bu nedenle, doğanın insana bu durumlar karşısında kendini programlama becerisini vermiş olması gereklidir (Vohs ve Baumeister, 2004). Bu açıdan bakıldığında, insanın irade denilen özelliğinin, bu amaçla gelişen evrimsel bir sonuç olduğu söylenebilir.

Benliğin yönetici işlevi, daha önce birçok farklı alandaki psikologlar tarafından sıkça tanımlanmaya ve incelenmeye çalışılmıştır. Norman ve Shallice (2000),

genel olarak benliğin yönetici işlevini gerektiren beş koşul olduğunu belirlemiştir. Bunlar, “planlama ve karar verme”, “hata düzeltme ve sorun çözme”, “önceden deneyimlenmemiş ve alışılmamış tepki ve eylemleri ortaya koyma”, “tehlikeli ve teknik olarak zor durumlarla başa çıkma” ve “güçlü alışkanlıkları içeren tepkilerin üstesinden gelme ve cezbedici olan şeylere direnç gösterme”yi gerektiren koşullardır. Alanyazında ayrıca bu işlevler, planlama ve problem çözme (Norman ve Shallice, 1986; Ward ve Allport, 1997), bir görevden diğerine geçiş yapma (Phillips Bull, Adams ve Fraser, 2002), zihinsel dikkati yöneltme (Wegner, 1994), alışılmışın dışında görevleri başarma (Shiffrin ve Schneider, 1977), dürtüleri baskılama, strateji üretip uygulama, engellere direnme ve esnek davranma (Denckla, 1996) olarak birbirinden ayırt edilmiştir. Ayrıca dürtüleri baskılama, aktif seçim yapma, başarısızlık karşısında ısrarcı olabilme ve duyguları kontrol etme gibi benlik kontrolü davranışları da benliğin yönetici işlevlerini gerektirir (Schmeichel ve Baumeister, 2004).

Benliğin yönetici işlevlerinden biri olan benlik kontrolü, insan yaşamında başarının altın anahtarı gibidir. Çünkü, ancak benlik kontrolü başarılı olursa insanın kurallara, planlara, verilen sözlere, ideallere ve diğer standartlara uygun biçimde davranışlarını şekillendirmesi mümkün olabilir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994; Baumeister ve ark., 2007; Mischel ve Ayduk, 2004). Günlük yaşamda sıklıkla karşımıza çıkan alkol bağımlılığı, obezite, istenmeyen gebelikler, eğitimde ve iş yaşamındaki başarısızlıklar, ilişkisel çatışmalar, suç davranışları, ekonomik sıkıntılar gibi problemlerin kaynağında çoğu zaman benlik kontrolü başarısızlıkları yatmaktadır (Baumeister ve ark., 1994). Başarılı bir benlik kontrolü insanlara bireysel, kişilerarası ve toplumsal düzeyde yarar sağlamaktadır. Benliğin kontrol edilebilmesi bireysel düzeyde kişiye okulda başarılı olması, yapmak istediği bir tatil için para biriktirebilmesi, kendine zarar verecek davranışlardan kaçınması ve çekici bir görünüme sahip olabilmesi için yarar sağlar (Mead, Alquist ve Baumeister, 2010). Kişilerarası düzeyde de ilişkilerin sürdürülmesi açısından (Finkel ve Campbell, 2001) başarılı benlik kontrolü önemli bir faktör olarak görülür. Toplumsal düzeyde ise benlik kontrolü,

aldatma davranışlarının, suç eğilimlerinin ve güvensiz cinsel ilişkilerin önüne geçmek için işlevseldir (Pratt ve Cullen, 2000).

## 1.2. BENLİK KONTROLÜ İLE İLGİLİ TANIMLAR VE SÜREÇLER

Benlik kontrolü süreci tarihsel çizgide filozoflar ile din adamları açısından ve yasal zeminde her zaman ilgi çekici olsa da, psikologların bu sürecin işleyişine ilişkin ilgileri, yaklaşık olarak 1970'lerde başlamıştır (Örn, Mischel, 1974; Bandura, 1977). Bu yaklaşımlarda insan, kendi tepkilerini değiştirebilecek kapasiteye sahip bir varlık olarak görülmektedir. Daha sonra günümüze kadar yapılan çalışmalar da bu bakış açısını doğrular ve yaşamın birçok farklı alanına uygular niteliktedir (Baumeister ve Heatherton, 1996).

Benlik kontrolü, bireylerin dürtülerini, arzularını ve alışkanlık haline gelmiş tepkilerini değiştirmek ya da bastırmak amacıyla kullandıkları kapasiteleri olarak, yani benliğin üzerinde bir kontrol sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu sürecin temelinde, insanların duruma uygun olmayan ama içten gelen isteklerini ve dürtülerini kontrol etmeye çalışmaları yatmaktadır. Burada söz konusu olan kontrol, davranışları idealler veya hedefler gibi standartların sınırları içine çeken bir değişim sürecini ifade etmektedir. Bu da aslında, insanların dünyaya uyum sağlamalarına yaramaktadır. (Baumeister ve Vohs, 2007). Bu kavramın yerine alanyazında öz-disiplin, irade, benlik düzenleme kavramları da kullanılmaktadır (Hagger, Wood. Stiff ve Chattzisarantis, 2010).<sup>2</sup> Benlik kontrolü ve benlik düzenleme kavramları, birbirlerinin yerine kullanılagelen kavramlar olsa da (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007; Hofmann, Rauch ve Gawronski, 2007), aslında benlik kontrolü, benlik düzenleme sürecinin bireyin benliği üzerinde kontrol sağlamaya yönelik gösterdiği bilinçli çabayı ifade eden bir parçasıdır.

---

<sup>2</sup>Alanyazında birbirinin yerine de kullanılan kavramlar olan irade, öz-disiplin, benlik düzenleme ve benlik kontrolü kavramları karışıklık oluşmaması için bu çalışmada tek bir kavram ile temsil edilecektir. Kullanılacak olan kavram "benlik kontrolü"dür.

Benlik kontrolü ile ilgili farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Carver ve Scheier'a göre (1982) benlik kontrolü, bireyin kendi durumunu standartlarla karşılaştırdığında yaşadığı benlik farkındalığı çerçevesindeki izleme sürecini içermektedir. Trope ve Liberman (2000, 2003), benlik kontrolünün bilişsel yanına vurgu yapmaktadır. Mischel da (1996), bireylerin uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirebilmek için kısa vadeli ya da anlık isteklerinden vazgeçmelerinin temelindeki bilişsel süreçlerle ilgilenmektedir. Higgins ise (1987, 1996) bireylerin benliklerini karşılaştırdıkları farklı standartları ve bununla bağlantılı duygularını temel almaktadır.

Benlik kontrolü süreci, genel olarak üç farklı bakış açısıyla açıklanmaktadır (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998; Baumeister, Gailliot, DeWall ve Oaten, 2006). Bunlardan ilki benlik kontrolü sürecini bir bilgi işleme şeması olarak ele alırken, ikincisi benlik kontrolüne bir genel yetenek olarak bakmaktadır (Schmeichel ve Baumeister, 2004). Benlik kontrolünün bir tür bilişsel şema olduğu açıklamasına göre, herhangi bir benlik kontrolü görevinin bu şemayı harekete geçirerek daha sonraki görevlerde daha iyi performans sergilenmesini sağlaması beklenir. Benzer şekilde, benlik kontrolünün bir genel yetenek olduğu durumda, zamanla ve çalışmayla geliştirilen bu yeteneğin daha sonraki görevlerde daha iyi performansa yol açması gerekir. Ancak, bunlara karşıt olan üçüncü bakış açısına göre, benlik kontrolü sınırlı bir güce dayalıdır ve bu durumda, bir benlik kontrolü görevinin ardından söz konusu kaynaklar tüketilmiş olacağı için, sonraki görevlerde performansın düşmesi beklenir. Son yıllarda yapılan birçok çalışma, benlik kontrolü sürecine ilişkin üçüncü modeli desteklemektedir. Bu yaklaşımla bağlantılı olarak Baumeister ve arkadaşları (Baumeister ve ark., 1998; Baumeister ve Heatherton, 1996; Baumeister ve ark., 2007; Muraven ve Baumeister, 2000; Vohs ve Heatherton, 2000), daha sonra ayrıntılı olarak açıklanacak olan Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'ni geliştirmişlerdir.

Benlik kontrolüyle ilgili daha önce yapılan çalışmalarda ayrıca, bu sürecin üç temel bileşeni olduğu üzerinde durulmaktadır. Bunlardan ilki, standartlardır

(Carver ve Scheier, 1982; Higgins, 1987). Başarılı benlik kontrolü için, net ve iyi tanımlanmış standartların olması gereklidir. Daha önce de belirtildiği gibi benlik kontrolünün amacı davranışları bu standartların içine çekebilmektir. Dolayısıyla belirsiz, tutarsız ya da çelişkili standartlar benlik kontrolü sürecini zorlaştırmaktadır. Diğer bir bileşen, izleme olarak adlandırılmaktadır. Carver ve Scheier'a (1982,1998) göre birey, benliğinin var olan özelliklerini, belirli standartlarla karşılaştırdığında uyumsuzluk algılayarsa, bunu değiştirmek yönünde belirli davranışlarda bulunur. Bunun sonucunda, standartlara ulaşmış ya da ulaşmadığını tekrar değerlendirir. Değerlendirme sonucunda, eğer standartlara ulaştığını tespit ederse, benlik kontrolü süreci tamamlanır. Bu durumda izleme, bireylerin standartlara uygun hale getirmeye çalıştıkları davranışlarının sonuçlarını tekrar değerlendirdikleri benlik kontrolü sürecinin izlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre, süreci izlemeden bir davranışın var olan standartlara göre düzenlenmesi mümkün olmamaktadır. Üçüncü bileşen ise, genellikle irade gücü olarak bilinen benlik kontrolü gücü (self regulatory strength) olarak tanımlanmaktadır. Daha önce aktarıldığı gibi bireyin, benliğini var olan standartlara göre düzenlemeye çalışırken gösterdiği eylem, belirli bir enerji ya da güç harcanmasını gerektirmektedir. Yapılan çalışmalara göre (Baumeister ve ark., 1998; Muraven ve Baumeister, 2000; Vohs ve Heatherton, 2000), benliğin bu eylem için harcayacağı enerji kaynağı sınırlıdır ve her bir benlik kontrolü eylemi bu kaynağın tüketilmesine neden olmaktadır. Ayrıca son dönemlerde, hedefe ulaşmaya ya da standartları karşılamaya yönelik güdülenme durumu da dördüncü bir bileşen olarak benlik kontrolü sürecine eklenmeye çalışılmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2007). Çünkü araştırmacılara göre, standartlar net olsa, benlik kontrolü eylemine yönelik etkin bir izleme gerçekleştirilse ve benlik kaynakları bu süreç için yeterli olsa bile eğer birey hedefe ulaşmayı yeterince önemsemiyorsa, benlik kontrolü süreci başarısız olmaya mahkumdur.

### 1.3. BENLİK KONTROLÜNDE GERÇEKLEŞEN BAŞARISIZLIKLAR

Benlik kontrolünün yaşamsal önemi dikkate alındığında, benlik kontrolü sürecinin kendisi kadar önemli olan bir başka konunun da bu süreçteki başarısızlıklar olduğu görülmektedir ve bunun olası kaynaklarının belirlenmesi, süreci anlamak için önemli bir adımdır. Benlik kontrolündeki başarısızlıktan kast edilen, var olan standartlara ulaşmak için çaba gösterilse de sonuca ulaşamama durumudur.

Benlik kontrolünde gerçekleşen başarısızlık sürecine ilişkin temel olarak iki bileşenden söz edilebilir (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu bileşenlerden ilki benlik kontrolü sürecinin içinde olasılıkların yanlış değerlendirilmesi, kontrol edilemeyecek olan şeyleri kontrol etmeye çalışma hayalperestliği ya da belirli duyguların kontrol edilmeye çalışılmasına çok fazla öncelik vermekten kaynaklanan başarısız sonuçları ifade etmektedir (misregulation). Başarısızlık süreci bileşenlerinden ikincisi, kişilerin benlik kontrolü gerçekleştirmelerine engel olan kontrol edememe veya kontrol etmek istememe gibi süreçlere vurgu yapmaktadır (underregulation). Yazarlara göre, benlik kaynaklarının sınırlı olmasından ve bu kaynakların benlik kontrolü sürecinde tükenmesinden kaynaklanan başarısızlık, bunlardan ikincisine örnek olabilir.

Benlik kontrolü başarısızlıkları ile ilgili çalışmalar, çoğunlukla benlik kontrolünü inançların, kararların, beklentilerin ve tutumların bir işlevi gibi görerek sürecin bilişsel yanına odaklanmıştır (Ajzen 1985; Bagozzi, 1992; Koestner, Bernieri ve Zuckerman, 1992; Sansone ve Smith, 2000). Ayrıca, benlik kontrolü sürecini sınırlı kapasite çerçevesinde değerlendiren yaklaşımlar da bulunmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996; Fishbach, Friedman ve Kruglanski, 2003; Metcalfe ve Mischel, 1999).

Benlik kontrolünde gerçekleşen başarısızlık durumlarını sınırlı kaynaklar çerçevesinde değerlendirmenin bazı üstünlükleri bulunmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu bakış açısıyla benlik kontrolü başarısızlıklarını ele almak, bu süreçler açısından kişi içi ya da kişilerarası farklılıkların değerlendirilmesine

olanak verir. Ayrıca bu bakış açısıyla, benlik kontrolü kapasitesinin egzersiz yoluyla arttırılabilmesini açıklamak da kolaylaşmaktadır. Baumeister ve Heatherton'ın (1996) sözünü ettikleri, daha sonra Baumeister ve arkadaşları tarafından kavramsallaştırılarak bir model haline getirilen ve benlik kontrolü başarısızlıklarının sınırlı kaynaklar ile açıklanmasını kapsayan "Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli" ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

### **1.3.1. Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli**

Daha önce de söz edildiği gibi, benlik kontrolü sürecini açıklamaya çalışan yaklaşımlardan üçüncüsü, benlik kontrolünün belirli ve sınırlı bir kaynaktan beslendiği görüşünü öne sürmektedir. Baumeister ve arkadaşlarının (Baumeister ve ark., 1998; Baumeister ve Heatherton, 1996; Baumeister ve ark., 2007; Muraven ve Baumeister, 2000; Vohs ve Heatherton, 2000) buna dayanarak geliştirdikleri Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli, bu açıdan birçok benlik kontrolü çalışmasının temelini oluşturmaktadır.

Bu modelin temel çıkarımı, benlik kontrolünü sağlayan mekanizmanın kullandığı kaynağın belirli bir sınırı olduğu ve benlik kontrolü eylemlerinin bu kaynağı tükettiği yönündedir. Bu duruma 'benlik kaynaklarının tüketilmesi (ego-depletion)' adı verilmektedir. Bu süreç, modeli üreten araştırmacılar tarafından bir kasın çalışma biçimine benzetilerek açıklanmaktadır (Baumeister ve ark., 1998). Buna göre, aynen bir kasın uzun süre belirli bir güçle çalışabilmek için enerjiye ve dayanıklılığa ihtiyaç duyması gibi benlik kontrolü süreci de belirli miktarda enerji ve dayanma gücü gerektirir. Ayrıca, aynen kasın belirli bir süre çalıştıktan sonra yorulması ve kapasitesinin düşmesi gibi bireyler de benlik kontrolü sürecinin ardından yorgunluk ve performans düşüşü gibi sonuçlarla karşılaşmaktadır.

Yapılan ilk çalışmalarda bu süreç, daha bilişsel ya da dikkate dayalı kavramlarla tanımlanırken (Heatherton ve Baumeister, 1996), daha sonra kandaki glukoz miktarı gibi fizyolojik temellere de dayandırılmıştır (Gailliot ve ark., 2007; Inzlicht



ve Gutsell, 2007). Buna göre, kandaki glukoz miktarı, benlik kontrolünü sağlayan “kaynak” olarak ifade edilen şeye karşılık gelmektedir ve bu miktar düştükçe benlik kontrolünü gerçekleştirmek zorlaşır ve hatta bu miktar bir şekilde artırılırsa ortaya çıkan durum telafi edilebilir ve böylece benlik kontrolünde yaşanan başarısızlıkların önüne geçilebilir. Hagger ve Chatzisarantis (2013), yürüttükleri beş çalışma ile benlik kaynaklarının tükenmesi modelinin fizyolojik temeli olarak kabul edilen glukoz etkisini incelemişlerdir. Araştırmacıların kullandığı yöntem alanyazındaki yöntemin aksine glukoz içeren bir içeceğin içilmesi yerine ağız çalkalama tekniğini içermektedir, böylece glukozun kana karışmasından çok ağızdaki reseptörler yoluyla beyne iletilen sinyallerin etkisini ortaya koymaya çalışmışlardır. Çalışmaların sonuçları Gailliot ve arkadaşlarının (2007) bulgularının aksine, yutularak kana karışan glukozun beyne olan etkisi üzerinden değil, ağızdaki glukoz reseptörleri aracılığıyla beyne iletilen mesajlar yoluyla daha iyi benlik kontrolü performansı gösterildiğini ortaya koymuştur. Ağızda glukozu duyarlı olan reseptörler, beyindeki ödül, güdülenme ve motor kontrol ile görevli bölgelerle bağlantılıdır (Chambers, Bridge ve Jones, 2009). Bu bölgelerin uyarılması bireylerde güdülenme ve hedefe yönelik davranış düzenlemeyi harekete geçirmektedir (Harsay ve ark., 2011). Araştırmacılar ayrıca, daha önceki çalışmalarda kandaki ya da beyindeki glukoz miktarının ölçülmediğini, hatta Beedie ve Lane (2012) ile Kurzban (2010) tarafından ifade edildiği şekilde, kandaki glukoz miktarının doğrudan beyindeki glukozu belirleyemeyeceğini ifade etmişlerdir. Elde ettikleri bulguları yorumlarken yazarlar iki seçenek üzerinde durmuşlardır. Bunlardan ilk seçenek, ağızdaki glukozu tespit eden reseptörler yoluyla Anterior Singulat Korteks’in aktive olması nedeniyle benlik kontrolü performansının arttığı yönünde, ikincisi ise ağızdaki glukozun beyinde ödül algısına yol açtığı ve ventral striatumdaki dopaminerjik yollar ile göreve ilişkin güdülenmeyi ve dolayısıyla çabayı artırdığı yönündedir.

### **1.3.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Süreci**

Dayanma Gücü Modeli’ni sınamak için yapılan birçok çalışma (örn. Baumeister ve ark., 2006; Muraven ve Baumeister, 2000) ile birlikte bu çalışmaların derlenip

yeniden karşılaştırmalarının yapıldığı bir meta-analiz çalışması da (Hagger ve ark., 2010) benlik kaynaklarının tüketilmesi temel etkisinin varlığına ilişkin kanıtlar sunmuştur. Her ne kadar etki büyüklüğü açısından bazı tutarsız görünen durumlar tespit edilse de, meta-analiz sonuçları, bunların etkinin yokluğundan ya da alternatif açıklamalardan değil yöntemsel bazı farklılıklar ya da eksikliklerden kaynaklanabileceğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak, söz konusu meta-analizde, modeli sınamak için yapılan çalışmalar incelenerek birçok düzenleyici değişken ile birlikte dayanma gücü modelinden üretilen koruma (conservation), geri kazanım (recovery) ve alıştıırma (training) hipotezleri de sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, benlik kaynaklarının tüketilmesi, dikkati kontrol etme, duyguları kontrol etme, dürtüleri kontrol etme, düşünceleri kontrol etme, seçim ve irade, bilişsel işleme ve sosyal işleme şeklinde tanımlanan farklı benlik kontrolü alanları arasında tutarlı bir biçimde sonuç vermektedir. Bu bulgu, yazarlar tarafından etkinin genelgeçer olduğu ve benlik kaynaklarının tek ve evrensel olduğu yönünde yorumlanmıştır. Ayrıca bulgular, modele eklenmiş olan hipotezlerin de önemini ortaya koymuştur. Bunlardan koruma hipotezine göre, bireyler eğer içinde buldukları görevden sonra bir başka benlik kontrolü görevine katılacaklarını önceden bilirlerse, içinde buldukları görevde daha az performans göstererek kaynaklarını korumaya çalışmaktadırlar (Baumeister ve Heatherton, 1996; Hagger ve ark., 2010; Muraven ve Baumeister, 2000). Geri kazanım hipotezine göre ise, katılımcıya iki benlik kontrolü görevi arasında dinlenme imkanı sağlandığında (Wagner ve ark., 2004) ya da benlik kaynaklarının yeniden kazanılmasını sağlayacak, yani glukoz seviyesini arttıracak, bir takviye verildiğinde (Baumeister ve Heatherton, 1996; Baumeister, Muraven ve Tice, 2000; Gailliot ve ark., 2007; Masicampo ve Baumeister, 2008) bireylerin benlik kaynaklarının tükenmişlik durumu düzelebilmektedir. Alıştıırma hipotezinde ise, daha önceden benlik kontrolü alıştıırmaları yapmış olmanın, bireylerin kaynaklarının daha zor tükenmesini sağlayabileceği öne sürülmektedir (Baumeister ve Heatherton, 1996; Muraven ve Baumeister, 2000; Oaten ve ark., 2008; Tyler ve Burns, 2009).

Hagger ve arkadaşlarının (2010) meta-analiz çalışmalarını yayın yanlılığı (publication bias) açısından değerlendiren çalışmalarında ise Carter ve McCullough (2014), benlik kaynaklarının tükenmesi konusunda yürütülmüş çok sayıda araştırmayı da incelemişlerdir. Yazarların tespiti, bu konuda yürütülmüş deneylerin çoğunun küçük çalışma etkisi (small study effect) adı verilen ve küçük örneklerle gerçekleştirilen çalışmaların gerçekte olandan daha büyük etki büyüklükleri ortaya çıkarmasını ifade eden olguyla karşı karşıya oldukları yönündedir. Ayrıca Hagger ve arkadaşlarının (2010) meta-analiz çalışmalarında da yayın yanlılığından kaçınmak için gerekliliklerin yerine getirilmediğini öne süren yazarlar, bu iki problem nedeniyle benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin çalışmaların sorgulanması gerektiğine değinmişlerdir.

Son dönemlerde gerçekleştirilen araştırmalarda benlik kontrolünün ve benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin modelin aslında büyük oranda bireylerin benlik kontrolü kapasitesine ilişkin inançlarından (Job, Dweck ve Walton, 2010) ve benlik kaynaklarına ilişkin geribildirimlerden (Clarkson, Hirt, Jia ve Alexander, 2010) etkilendiğine yönelik bulgular ortaya çıkmaktadır. Örneğin Job, Dweck ve Walton (2010) benlik kaynaklarının sınırlılığına ilişkin inançların benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi üzerindeki düzenleyici rolünü inceledikleri dört çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bunlardan ilkinin sonuçları, benlik kaynaklarının sınırlı olmadığına inanan katılımcılarda benlik kaynaklarının tükenmediğine işaret etmektedir. İkinci çalışmada aynı bulgular, söz konusu inançların değişimlenmesi yoluyla tekrarlanmıştır. Üçüncü çalışmalarında araştırmacılar, ilk iki çalışmada katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmemesinin altında ikinci görevde daha fazla çaba sarf ederek tüm kaynaklarını ortaya koymaları gibi bir durumun olup olmadığını incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, kaynakların sınırlı olmadığına inanan katılımcılarda algılanan yorgunluk/tükenme durumunun kaynakların sınırlı olduğuna inananlarda olduğu gibi düzenleyici rol oynamadığını göstermiştir. Araştırmacılar son çalışmalarında ise boylamsal bir alan çalışması ile benlik kaynaklarına ilişkin inançların yeme davranışı, erteleme davranışı ve benlik düzenleme temelli hedefe yönelik çaba gösterme davranışlarını yordadığına ilişkin bulgular elde etmişlerdir. Ayrıca daha önce de söz edildiği gibi, her ne kadar

araştırmacılar benlik kontrolünün ortaya çıkardığı kaynakların tükenmesi durumunu metabolik mekanizmalarla açıklamaya çalışsalar da, Hagger ve Chatzisarantis (2013) bu sürecin aslında metabolizma ile ilgili değil beyindeki bazı bölgelerin aktivasyonundan kaynaklanan aracı yollarla ortaya çıktığına ilişkin bulgular elde etmiştir.

Inzlicht, Schmeichel ve Macrae (2014), benlik kontrolü kaynaklarının sınırlılığına ilişkin tarama ve tartışmalarını içeren çalışmalarında alanyazındaki çalışmaları gözden geçirerek üç temel şüphelerinden söz etmişlerdir. Bunlardan ilki, yürütülmüş olan çalışmaların büyük çoğunluğunda araştırmacıların benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu doğrudan gözlemedikleri ve bağımlı görev performansından çıkarsama yoluyla varsayımda buldukları yönündedir. Yazarlara göre ikinci şüphe kaynağı ise çeşitli çalışmalarda bireylere uygulanan güdülenme, inanç, değer vb. değişimlemelerinin benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu ortadan kaldırdığına ilişkin çalışmaların (Örn. Job ve ark., 2010; Muraven ve Slasserava, 2003; Schmeichel ve Vohs, 2003) varlığıdır. Yazarlara göre eğer gerçekten benlik kaynakları sınırlı ise, bu kadar hızlı bir şekilde bu etki ortadan kalkmayacaktır. Üçüncü şüphe ise, evrimsel açıdan düşünüldüğünde ortaya çıkmaktadır. Yazarlara göre eğer benlik kontrolünde başarılı olmak evrimsel açıdan işlevsel ise, bu durumda yıllar içinde bu konuda başarısız olunan durumların ve başarısız olan kişilerin doğal seçim ile elenmiş olması gerekir. Eğer benlik kaynaklarının sınırlılığı fizyolojik açıdan da temeli olan bir açıklama ise, bugün hala insanların kaynaklarının tükenmesi beklenmedik bir sonuçtur. Bu şüphelerden yola çıkarak yazarlar, benlik kaynaklarının tükenmesi olarak öne sürülen durumun aslında var olmadığını, ortaya çıkanın kısa süreli bir zihinsel yorgunluk hali olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak yazarlar, benlik kontrolü gerektiren görevler de dahil olmak üzere insanların tüm görevleri “yapmak istedikleri” ve “yapmak zorunda oldukları” görevler olarak algıladıklarını ve buna göre güdülenme biçimlerinin ve düzeylerinin değişebileceğini ve buna göre de performansın değişebileceğini öne sürmüşlerdir.

### **1.3.3. Benlik Kaynaklarının Tükenmesine Yol Açan Değişkenler ve Benlik Kaynaklarının Tükenmesinin Sonucu Olarak Ortaya Çıkan Durumlar**

Benlik kaynaklarının tüketilmesi ile ilgili çalışmalarda elde edilen bulgulara bakıldığında, benlik kaynakları tüketilecek şekilde değişimlemeden geçen bireylerin, muhakeme ve düşünmede daha başarısız oldukları (Schmeichel, Vohs ve Baumeister, 2003), içtepisel olarak para harcama eğilimlerinin arttığı (Vohs ve Faber, 2007), saldırgan tepkilerinin arttığı (Stucke ve Baumeister, 2006), sürüş testine girmeden önceki alkol alımlarının arttığı (Muraven, Collins ve Nienhaus, 2002), daha fazla uygunsuz ve kontrolsüz cinsel davranışlar gösterdikleri (Gailliot ve Baumeister, 2007), yargı ve karar süreçlerinde daha basit stratejiler kullandıkları (Pocheptsova, Amir, Dhar ve Baumeister, 2009), başkalarında kendilerine yönelik olumlu izlenim oluşturmada problem yaşadıkları (Vohs, Baumeister ve Ciarocco, 2005), diyet yaparken daha fazla yapılan diyete uymayan yiyecekler yedikleri (Vohs ve Heatherton, 2000), yardım etme eğilimlerinin azaldığı (DeWall, Baumeister, Gailliot ve Maner, 2008), otobiyografik bellek performanslarının düştüğü (Neshat-Doust, Dalgleish ve Golden, 2008), karar verme durumlarında belirli bir konudaki duruşlarına daha fazla sarılarak, daha çok bu duruşu destekleyecek bilgileri arama ve işleme eğiliminde oldukları (Fischer, Greitemeyer ve Frey, 2008), daha düşük kişisel kontrol algısına ve daha kötümser gelecek beklentilerine sahip oldukları (Fischer ve ark., 2008) ve kendilerine yönelik bir sosyal etki ya da etkileyici iletişim söz konusu olduğunda etkilenmeye daha açık oldukları (Burkley, 2008; Fennis, Janssen ve Vohs, 2009; Janssen, Fennis, Pruyn ve Vohs, 2008; Otgaar, Alberts ve Cuppens, 2011; Wheeler, Briñol ve Hermann, 2007) görülmektedir. Ayrıca, araştırmacılara göre, seçim yapma, karar verme, sorumluluk alma, eylem planları yapma ve bu planları sürdürebilme gibi benliğin temel işlevlerinin aktif bir şekilde gerçekleştirilmesi de (Baumeister ve ark., 1998; Bruyneel, Dewitte, Vohs ve Warlop, 2006; Schmeichel, 2007; Vohs ve ark., 2008) benlik düzenleme ile birlikte benliğin yönetici işlevinin bir sonucudur ve aynı temel kaynaktan beslenmektedir. Dolayısıyla belirli bir konuda seçim yapmak/karar vermek, gerektirdiği bilişsel

çaba dolayısıyla benlik kaynaklarını tüketen bir eylem olarak görülmektedir (Baumeister ve ark., 1998; Moller, Deci ve Ryan, 2006; Vohs, 2006; Vohs ve ark., 2008). Bu duruma farklı yönden bakılacak olursa, herhangi bir yolla benlik kaynakları tükendiğinde, bireylerin bilgi işleme kapasiteleri de azalacaktır ve karar yolları farklılaşacaktır (Fischer, Greitemeyer ve Frey, 2008; Pocheptsova ve ark., 2009; Schmeichel ve ark.,2003).

Benlik kontrolünde daha başarılı olan bireyler, anlık tepkilerini daha iyi kontrol edebildikleri için daha başarılı ilişkiler kurmaktadır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Ayrıca bu bireylerin ilişkilerinde daha başarılı olmalarının temelinde öfke kontrolünü daha iyi sağlamaları (Kochanska, Murray ve Harlan, 2000) ve gerektiğinde daha uyumlu (Finkel ve Campbell, 2001) ve affedici (Pronk, Karremans, Overbeek, Vermulst ve Wigboldus, 2010) olabilmeleri yatmaktadır. Benlik kontrolü becerisi insanların çekici bir alternatifte yönelik arzularını kontrol altına alabilmeleri ve partnerlerine sadakat göstermeleri ile de ilişkilidir (Ciarocco, Echevarria ve Lewandowski, 2012; Gailliot ve Baumeister, 2007; Pronk, Karremans ve Wigboldus, 2011; Stanton ve Finkel, 2012). Achtziger, Alós-Ferrer ve Wagner'in (2011) çalışmalarında ise benlik kaynaklarının tükenmesi amacıyla değişimlemeden geçmiş olan bireyler "ültimatom oyunu"adı verilen bir ekonomik deneye dahil edilmişlerdir. Ültimatom oyununda deneye katılan iki kişi bulunmaktadır, bu iki kişiden birine belirli bir miktar para verilir ve diğer kişi ile kendisi arasında paylaşırması istenir. Teklif veren kişi elindeki paranın bir kısmını teklife yanıt verecek kişiye önerir, eğer yanıt veren kişi bu miktarı kabul ederse para bu şekilde pay edilir, eğer kabul etmezse iki kişi de hiç para alamaz. Araştırmacıların deneylerinin sonuçları, benlik kaynakları tüketimi değişimlemeden geçen bireylerin, ültimatom oyunu kapsamında teklif veren olduklarında daha düşük teklifler verdiklerini; teklife yanıt veren olduklarında ise daha fazla reddetme tepkisi verdiklerini göstermiştir.

Türkiye'de benlik kaynaklarının tükenmesi ya da benlik kontrolü ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, 2010 yılında yapılmış iki çalışmaya rastlanmaktadır. Bunlardan ilkinde Helvacı (2010), ebeveyn kontrol stratejileri ile benlik kaynaklarının tükenmesi arasındaki ilişkileri hem korelasyonel hem de deneysel

olarak incelemiştir. Deneysel çalışmasında Helvacı (2010),üzüntü verici ve eğlenceli video izleme görevleri yapmanın anlık benlik kontrolü kapasitesi üzerindeki etkilerini incelemiş ve yüksek psikolojik kontrol uygulayan anneye sahip olan ve düşük davranışsal kontrol uygulayan babaya sahip olan bireylerin benlik kaynaklarının daha fazla tükendiğini gözlemlemiştir. Coşkan (2010) ise benlik kaynaklarının tükenmesinin kopya çekme normuna uyma gibi bir davranış üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bunu yaparken alanyazındaki örneklerden yola çıkarak belirli harfleri yazmadan metin yazma görevini Türkçe olarak kendisi oluşturmuştur. Coşkan'ın (2010) çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin elde edilen bulgular, alanyazındaki genel eğilimin dışında kalarak, beklenen düzeyde anlamlı bulunmamıştır. Araştırmacı bu durumu örneklemin özellikleri, değişimlemede kullanılan görevin niteliği ve bağımlı değişken ölçümünün niteliği temelinde tartışmıştır. Ayrıca Coşkan (2010), araştırmanın yapıldığı yıllarda ortaya çıkmaya başlayan güdülenme temelli açıklamaların da elde edilen sonuca etki etmiş olabileceğine yönelik yorum ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunmuştur.

#### **1.3.4. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Sürecini Düzenleyen Değişkenler**

Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'ne göre, benlik kontrolünü sağlayan mekanizmanın kullandığı sınırlı kaynak, anlık benlik kontrolü değişimlemeleri yoluyla tüketilebilmektedir. Ancak söz konusu süreci düzenleyen bazı değişkenlerin var olabileceği yaklaşımı da son zamanlarda alanyazında ilgi çekmeye başlamıştır. Modele ilişkin alanyazındaki çalışmaların derlendiği ve birçok farklı açıdan yeniden analiz edildiği çalışmalarında Hagger ve arkadaşları da (2010) durumluk benlik kontrolü başarısızlıklarında bazı bireysel farklılıkların ve güdüsel etkenlerin rolüne değinmişlerdir. Hagger ve arkadaşları (2010), yaptıkları meta-analiz çalışmasında öncelikle benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin yerine geçebilecek alternatif açıklamaları test etmişlerdir. Bunlar: yetenek, tükenmişlik/yorgunluk, güdülenme, öz-yeterlik, duygusal tepkiler, talep özellikleri (bağımsız ve bağımlı görevlerin ayrı deneyler ya da aynı deneyin parçaları olarak sunulması) gibi değişkenlerdir. Bunlardan dikkat çekici olarak,

güdülenme ve duygu ile ilgili alternatif açıklamalar, yapılan analizler sonucunda elimine edilememiştir. Ayrıca yine benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi üzerinde rol oynayabilecek değişkenlerden duygusal, dürtüsel, bilişsel, sosyal, karar alma gibi farklı alanlarda benlik kontrolü gerçekleştirilmeyi ifade eden benlik kontrolü alanları, meta-analiz kapsamında düzenleyici değişken olarak incelendiğinde, elde edilen sonuçlar benlik kontrolü alanları açısından genel olarak homojen etki büyüklükleri bulunduğunu göstermiştir. Ancak yazarlar, benlik kontrolü alanlarının gelecek çalışmalarda bir arada ele alınarak karşılaştırmalı olarak incelenmesinin önemine vurgu yapmıştır.

Alanyazında benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi üzerindeki düzenleyicideğişkenlerin incelendiği çalışmalarda benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin, akıcı zeka düzeyinin, gelecekteki sonuçları dikkate almanın anlık yönelim boyutunun ve bir eğilim olarak ele alınan benlik kontrolü kapasitesinin yüksek olduğu (Baumeister ve ark., 2006; Joireman ve ark., 2008; Shamosh ve Gray, 2007) ve kendini kurgulama düzeyinin düşük olduğu bireylerde (Wan ve Sternthal, 2008) daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca Vohs, Baumeister ve Ciarocco (2005), yürüttükleri araştırma kapsamındaki sekizinci çalışmalarında bireylerin benlik kaynakları tükendiğinde benlik tanımlarını daha kibirli ve daha benmerkezci biçimde tanımladıklarını, yani daha narsisistik bir yaklaşım içinde olduklarını gözlemişlerdir. Araştırmacılar, bunun kaynağının bireylerin benlik değerlerindeki bir artış olmaktan ziyade sosyal beğenirlikte bir düşüş olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Araştırmacıların yorumuna göre bireyler, benlik kaynakları tükendiğinde, sosyal beğenirlik algılarında ortaya çıkan düşüşü telafi etmek amacıyla daha benmerkezci bir yaklaşım sergilemektedirler.

Loseman ve Van den Bos'un (2012) çalışmalarında da ortaya koydukları gibi, benlik kaynaklarının tükenmesi durumunda meydana gelen sonuçların, benliğe ilişkin değerlerin bireye hatırlatılması yoluyla, tehditlerle başa çıkmayı sağlayan benliği doğrulama gibi bir yolla olumlu benlik durumu oluşturulduğunda telafi edilmesi söz konusu olabilmektedir. Araştırmacılar, yaptıkları deneylerden ilkinde benlik kaynakları tüketilen katılımcılarının adil dünya inançlarını tehdit eden bir



durumla karşılaştıklarında daha fazla kurbanı suçlayıcı yargılarda bulduklarını göstermişlerdir. Böylece adil dünya inancı ile ilgili tehditlerle başa çıkmanın bir benlik düzenleme süreci gerektirdiğini ortaya koymuşlardır. Daha sonra yaptıkları ikinci deneyde ise araştırmacılar, benliklerini doğrulayacakları bir değişimlemeye maruz kalan katılımcıların sözü edilen tepkileri daha az gösterdiklerini gözlemlemişlerdir. Benzer bir süreç Schmeichel ve Vohs'un (2009) çalışmalarında da görülmüştür.

Trawalter ve Richeson (2006), Richeson ve Shelton'ın 2003'te yürütmüş oldukları araştırmalardan hareketle, ırklararası etkileşim durumunda ortaya çıkan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bireylerin geliştirici ya da koruyucu benlik düzenleme odağı yönünde hazırlanmaları durumunda ne şekilde değişeceğini incelemişlerdir. İlk çalışmaya çok benzer bir yöntemle gerçekleştirilen çalışmada farklı olarak, etkileşim görevi öncesinde bir grup katılımcıdan etkileşim sırasında önyargıların dışavurumunu "önlemeye", diğer gruptan ise olumlu bir ırklararası teması "geliştirmeye" odaklanmaları istenmiştir. Elde edilen bulgular, geliştirici odak grubundaki katılımcıların önleyici odak grubundakilere kıyasla daha yüksek performans gösterdiklerini, yani benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu daha az yaşadıklarını göstermektedir. Ancak bu çalışmanın yöntemi ile ilgili bir soru işareti göze çarpmaktadır. Çalışma sırasında gruplar geliştirici ve önleyici olmak üzere ayrılırken, önleyici gruba uygulanan hazırlama yöntemi aslında bir bakıma benlik kontrolü görevi (önyargıların gösterilmemesi) gibidir. Dolayısıyla ortaya çıkan bulgunun bundan mı yoksa gerçekten benlik düzenleme odağı yönelimleri arasındaki farktan mı kaynaklandığı net değildir.

Benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini geriye çevirmeye yönelik bir başka mekanizma olarak da bireylerin içinde buldukları ya da deneysel olarak bireylerde ortaya çıkarılan duyguların benlik kaynaklarının tükenmesi üzerinde etkili olabileceği üzerinde durulmaktadır. Bireylerin içinde buldukları durumdan kaynaklı suçluluk gibi bazı duygularının benlik kontrolünü arttırıcı etkisi bulunmaktadır (Baumeister, 1995; Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1995). Çünkü suçluluk bireye yapmak istediği şeyin kendisine ne gibi olumsuzluklar

getirebileceğine ilişkin farkındalık sağlamaktadır ve böylece bireyin yapması daha uygun olan ya da kendisinden beklenen davranışı yapma olasılığını artırmaktadır. Ayrıca, olumlu duygusal deneyim yaşamının çeşitli benlik işlevleri üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olmasının (Johnson ve Frederickson, 2005; Miley ve Spinella, 2006, Akt. Ren, Hu, Zhang ve Huang, 2010) yanı sıra, Tice, Baumeister, Shmueli ve Muraven (2007) çalışmalarında olumlu duygudurumun benlik kaynaklarının tüketilmesinin önüne geçtiğini bulmuşlardır. Çin’de yapılan farklı bir araştırmada (Ren, Hu, Zhang ve Huang, 2010), bireylere eşik altı olarak sunulan olumlu duyguların, benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu telafi eder nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Bunun için araştırmacılar, birçok çalışmada yürütülen benlik kaynaklarını tüketen bir deneysel işlemin içerisinde katılımcılara örtük olarak olumlu duygular ifade eden yüzler göstermişlerdir ve böylece bireylerde olumlu duygular ortaya çıkarmayı hedeflemişlerdir. Elde edilen bulgular, benlik kaynakları tükenmiş olan bireylerde örtük olarak olumlu duyguların yaşanmasının söz konusu olumsuz etkileri geri çeviren bir mekanizma olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Ancak yine de yazarlar, açık biçimde oluşturulan olumlu duyguların örtük biçimde oluşturulanlara kıyasla daha güçlü bir etkiye yol açabileceği yönünde bir tartışma yürütmüşlerdir.

Kendini gözleme ve kendini kaydetme olarak iki bileşeni olan ve bireyin hedef davranışa ilişkin kendini değerlendirerek hareket etmesini içeren kendini izleme stratejisinin benlik kontrolü için önemli bir düzenleyici değişken olabileceği, Wan ve Strenthal (2008) tarafından yürütülen çalışmada katılımcılara benlik kontrolü görevi sırasında verilen bir saat ile kendi performanslarını izleme şansı verildiğinde benlik kaynaklarının tükenmediğine ilişkin bulgular elde edilmesi ile öne sürülmüştür. Buna ek olarak, Uziel ve Baumeister (2012), yaptıkları çalışmada, yalnız olduklarında benlik sunumu düzeyi yüksek olan bireylerin benlik kontrolü görevinde daha düşük başarı gösterdiklerini, ancak bu bireylerin başka insanların onları izlediği koşulda daha başarılı olduklarını bulmuşlardır.

Muraven, Schmueli ve Burkley (2006) ile Tyler ve Burns’ün (2009) çalışmalarında katılımcılara verilen ilk görevin ardından iki görev daha yapmaları gerektiği

söylenerek, gelecek görevlere ilişkin bekelnti oluşturmanın etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, üçüncü görev olarak kontrol gerektiren görev yapacakları söylenen katılımcıların bir önceki görevdeki performanslarının daha zayıf olduğunu göstermiştir. Yani katılımcılar bir görevi yaparken bir sonraki aşamada benlik kontrolü içeren bir görev beklentisi içinde olduklarında benlik kaynaklarının bir kısmını bu görev için saklamış gibi görünmektedir. Bir başka açıdan Tyler ve Burns (2008), yürüttükleri çalışmada katılımcılara verilen bağımsız ve bağımlı görevler arasında belirli bir süre dinlenme şansı tanındığında benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin ortadan kalkabildiğini belirlemişlerdir.

Evrimsel temelli bir bakış açısıyla öne sürülen, bireylerin tepkilerini baskılayabildikleri ve davranışlarını düzenleyebildikleri ölçüde toplumsal ilişkiler konusunda daha başarılı oldukları ve bunun doğurgusu olarak da daha yüksek düzeyde kabul gördükleri yönündeki görüşler alanyazında benlik düzenleme konusunda sıkça dile getirilmektedir (Örn, Baumeister ve Leary, 1995; Heatherton ve Vohs, 1998). Toplumda kabul edilen bir birey olmak için ne zaman, nerede ve ne şekilde kendini kontrol edeceğine ilişkin kuralları bilmek birey için çok önemlidir (Heatherton ve Vohs, 1998). Bu şekilde davranmak zamanla bireyi bu konuda daha duyarlı ve deneyimli hale getirir ve bu da benlik kontrolünde egzersiz hipotezi ile birlikte düşünöldüğünde bireyi benlik kontrolü konusunda daha başarılı kılabilecek bir temel oluşturabilecektir.

Benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinin açıklanması açısından düzenleyici değişkenlerin incelenmesinin son yıllarda önem kazandığına değinilmişti. Bu açıdan, alanyazında da en çok üzerinde durulan ve bu araştırmanın son bölümünde de etkisi incelenmeye çalışılan değişkenler olarak kültürel/sosyal yönelimler ile güdülenmenin özellikle ele alınması önem taşımaktadır. Bu nedenle, ilerleyen bölümlerde alanyazında bu konuda yapılmış çalışmalar ve tartışmalara ayrı ayrı değinilecektir.

### 1.3.5. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Kültürel/Sosyal Yönelimler

Benlik kaynaklarının tükenmesi ile bağlantılı bir başka düzenleyici değişken başkaları yönelimi, bir başka deyişle toplulukçu inançlar olmuştur (Seeley ve Gardner, 2003). Seeley ve Gardner (2003), Baumeister ve Leary'nin (1995) benlik kontrolünün amacının sosyal kabul olduğu önermesinden hareketle, sosyal kabule daha duyarlı olan bireylerin benlik kontrolü için daha güdümlü olacakları hipotezini kurmuşlardır. Araştırmada bir düşünce kontrolü görevinin öncesinde ve sonrasında el yayı ile alınan performans ölçümleri açısından hem Asyalı ve Amerikalı katılımcılar hem de kendini bildirim yoluyla ölçülen toplulukçu eğilimler açısından oluşturulan gruplar karşılaştırılmıştır. Bulgular, düşünce kontrolü koşulundaki Asyalıların kontrol koşulundakiler ile aynı düzeyde (daha yüksek ancak istatistiksel olarak anlamlı değil) performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak farklı olarak, düşünce kontrolü koşulundaki Amerikalılar kontrol koşulundakilerden daha düşük performans göstermişlerdir. Ayrıca toplulukçu inançları yüksek olan grupta düşünce kontrolü koşulunda kontrol koşulu ile aynı düzeyde (daha yüksek ancak istatistiksel olarak anlamlı değil) performans sergilenirken; toplulukçu inançları daha düşük olan grupta düşünce kontrolü koşulunda kontrol koşuluna göre daha düşük performans gözlenmiştir. Yani, bir biçimde toplulukçuluk eğilimi olan bireylerde benlik kontrolü görevi sonrasında benlik kaynaklarında bir tükenme olmuyor gibi görünmektedir. Araştırmacıların bakış açısına göre bu durumun kaynağı, söz konusu değişkenlerin güdülenme düzeyini etkilemesi, güdülenmenin de benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini düzenlemesi olabilir. Yani, başkaları yöneliminin etkisinin altında yatan mekanizma başkalarının beklentilerine uygun davranmaya ya da sosyal normlara uymaya çalışarak daha fazla çaba sarf etmek olabilir.

Markus ve Kitayama (1991), Japon ve Amerikan örneklerinde "öfke"nin gösterilmesi ile ilgili çalışmalarında, iki grup arasında fark olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bunun kaynağını ise, Japon kültüründe öfke göstermenin olumsuz hatta ayıp, Amerikan kültüründe ise olumlu hatta gerekli olarak tanımlanmasına bağlamışlardır. Seeley ve Gardner'ın (2003) çalışmalarında temel aldıkları

sürecin altında yatan mekanizmanın da böyle bir süreç olması olası görünmektedir.

Benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin sosyotropi-otonomi boyutları çerçevesinde incelendiği çalışmalarında Sato ve arkadaşları (2010), benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin temel etkinin anlamlı olmadığını, ancak sosyotropi ve otonomi ile ortak etkilerinin anlamlı olduğunu rapor etmişlerdir. Bu bulgulara göre, sosyotropi boyutunda yüksek puan alan bireyler benlik kontrolü gerektiren bağımlı görevde daha az çaba gösterirken, otonomi boyutunda yüksek puan alan bireyler daha fazla çaba göstermişlerdir. Araştırmacılar bu farkın yüksek otonomi düzeyindeki bireyler için verilen görevde başarılı olmanın daha önemli olması dolayısıyla bu bireylerin güdülenme düzeylerinin de daha yüksek olmasından kaynaklanabileceğine vurgu yapmışlardır.

Bunlara ek olarak, bireyler için sosyal bir güdüleyici olarak aile üyelerinin sadece sembolik varlıklarının bile benlik kaynakları tüketilmiş olan bireylerde daha yüksek bağımlı görev performansına yol açtığı görülmüştür (Stillman, Tice, Fincham ve Lambert, 2009). Ayrıca, yapılan bir başka çalışmada katılımcıların, soğuk ve resmi olan deneyciye göre sıcak ve arkadaş canlısı olan deneyci ile çalıştıklarında benlik kaynaklarının daha az tükendiğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008; Muraven, Rosman ve Gagne, 2007).

### **1.3.6. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Güdülenme**

Muraven (2012), benlik kontrolünde yaşanan başarı veya başarısızlık durumlarının deneysel bağlamlarda katılımcıya verilen görevdeki başarı durumuna indirgenemeyeceğini ve daha derinlemesine bir açıklamanın ancak benlik kontrolü performansını düzenleyen değişkenlerle, özellikle güdülenme ile ortak açıklamaların da hesaba katılması ile gerçekleştirilebileceğini öne sürmektedir.

Eğer benlik kontrolü belirli bir kaynağı kullanmaktaysa, bu durumda bu kaynağın idareli kullanılması önem kazanmaktadır, bu da kaynağın hangi durumlarda kullanılacağına ilişkin seçici olmayı gerektirmektedir (Muraven, 2012). Buna göre, benlik kaynaklarını koruma yönünde güdülenmiş olan bireylerin bağımlı görevde performansları düşebilir. Bu da özellikle birey için yeteri kadar anlam ve önem ifade etmeyen görevlerde, benlik kaynaklarının tükenmesi olarak ifade edilen performans düşüşünü açıklayacak bir faktör olabilir. Oysa bireyler kendileri için önemli, benlikle ilişkili ve dışsal güdüleyicileri olan görevlerde benlik kaynakları tükenmemiş olanlarla benzer performans göstermektedir.

Alberts ve arkadaşlarının (2007) çalışmalarında, daha önce benlik kaynaklarını tüketmeye yönelik değişimlemeden geçen katılımcılardan devamlılıkla ilgili bilişleri harekete geçirilenlerin, böyle bir işlem yapılmayanlardan daha yüksek bağımlı görev performansı gösterdikleri bulunmuştur.

Giacomantonio ve arkadaşlarına (2014) göre, benlik kaynakları tükenen bireyler bir yandan yaklaşma temelli ve ödül arayışı yönünde davranışlar gösterirken diğer yandan daha sonra ihtiyaç duyabilecekleri kaynakları koruma ihtiyacı duyabilmektedir. Japonya'da yapılan bir başka çalışmada (Goto ve Kusumi, 2013) ise ödül ile güdülemenin benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini azalttığı yönünde bulgular elde edilmiştir.

Grant (2008), yaptığı çalışmada, içsel güdülenmenin ve olumlu sosyal davranışa yönelik güdülenmenin performansı ve bir görevde devamlılığı etkilediği yönünde bulgular elde etmiştir. Ayrıca araştırmacı, içsel güdülenmenin olumlu sosyal davranışa yönelik güdülenme ile ilişkili olduğuna yönelik çalışmalardan da söz etmiştir (Örn. Herzberg, Mausner ve Snyderman, 1967; Kahn, 1990, Akt. Grant, 2008).

Güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi üzerindeki etkisini inceleyen temel çalışmalardan birinde, Muraven ve Slessareva (2003), bir benlik kontrolü görevinden sonra tükenmesi beklenen benlik kaynaklarının, katılımcılar yaptıkları

görevin bir başkasına (1. Deney) ya da kendilerine (2. Deney) faydalı olacağına inandıklarında tükenmediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar üçüncü bir deney yaparak söz konusu etkinin yalnızca katılımcılar benlik kontrolü görevi yaptıklarında geçerli olduğunu ortaya koymuşlardır. Webb ve Sheeran (2003) ise benlik kaynaklarının tükenmesi ile ilgili değişimleme olarak kullanılan Stroop testine ek olarak katılımcıların bir grubundan bu testi uygularken yapmaları gereken kontrol eylemini kendi kendilerine ifade etmeleri istenmiştir. Böylece uygulamaya ilişkin bir niyet oluşturulması hedeflenmiştir. Deneyin sonuçları, uygulamaya ilişkin niyetin benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini azaltıcı rol oynadığını göstermiştir.

Benlik kaynaklarının tükenmesinde güdüsel temelli farklılıklara ilişkin Muraven ve Slasserava (2003) ile Job ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmaların sonuçlarına yanıt niteliğinde olan çalışmalarında Vohs, Baumeister ve Schmeichel (2013), söz konusu araştırmaların Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'ne yönelik güdüleme ve benlik kaynaklarının sınırlılığına ilişkin inançlar temelli eleştirilerine karşı iki çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaların temel çıkış noktası, inançların ve güdülerin rolünün ortaya çıkan etkiyi tamamıyla açıklayamayacağı yönündedir. Bu tip değişkenlerin ancak benlik kaynaklarının tükenmesi durumu düşük ya da orta düzeyde gerçekleştiğinde etkili olabileceğini iddia eden yazarlar, yaptıkları çalışmaların sonucunda söz konusu düzenleyici değişkenlerin etkisini iddia ettikleri gibi düşük ve orta düzeyli tükenme koşullarında gözlemişlerdir. Ancak yine öne sürmüş oldukları gibi yüksek düzeyde tükenme söz konusu olduğunda, yani daha fazla sayıda benlik kontrolü görevi arka arkaya yapıldığında, benlik kaynaklarının tükendiği sonucunu elde etmişlerdir.

Zorlu bir görevin üstesinden gelmek, bir yandan bireysellikte bağlantılı bağımsızlık ve özerklik gibi özellikleri temsil ederken, diğer yandan ilişkisellikte bağlantılı diğerleriyle bağlılığı ve ilişkililiği temsil edebilmektedir. İlgili alanyazında araştırmacılar (Örn; Bond ve Hwang, 1986) güdülerini bireysel ve ilişkişel güdüler olmak üzere ayırt etmeye çalışmışlardır. Söz konusu araştırmacılar hürmet, üyelik, benzerlik, ilgi/sevgi/şefkat beklentisi, ayıplanmaktan kaçınma, sosyal

yönelimli başarı, sabır/sebat, bakım ve destek, güç ve otorite vb. ilişkisel kültüre özgü güdüler belirlemiştir (Markus ve Kitayama, 1991). Bir başka bakış açısına göre ise aslında kültürel farklılıkların kaynağı güdüsel farklılıklardır ve kültür insanların şemalarını ve hedeflerini belirleyen temeldir ve bu açıdan güdüsel eğilimler de kültürden bağımsız olamaz (Morling ve Kitayama, 2008).

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı, alanyazında Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde üretilen tartışmalardan hareketle farklı görev türlerinin benlik kaynaklarının tükenmesi açısından etkilerini incelemektir. Bu çerçevede planlanmış olan araştırma temelde iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanması amaçlanmıştır. İkinci aşama, dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki benlik kontrolü görevlerinin benlik kaynaklarının tükenmesi üzerindeki etkisini incelemeyi amaç edinmiştir. Bu temel iki aşamada elde edilen bulgulara açıklık getirilebilmesi amacıyla araştırmanın üçüncü aşaması planlanmıştır. Bu aşamada ise benlik kontrolü görevlerinin zorluk düzeylerinin etkisi incelenmek istenmiştir. Ancak bu süreçte alanyazında güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi sürecindeki rolü üzerine yürütülen tartışmaların yoğunlaşması ve aynı zamanda yürütülen ilk iki çalışmada katılımcılar ile yapılan görüşmelerde de edinilen, bu yönde bir etkinin olabileceğine ilişkin izlenimler sonucunda, yürütülen üçüncü deneyde katılımcıların benlik yapıları ile birlikte görevi yaparken içinde buldukları güdüsel eğilimlerin anlaşılabilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle hem alanyazında üzerinde tartışılan içsel güdülenmeyi de içeren Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin uyarlanması hem de araştırmacı tarafından yapılan gözlemlerden elde edilen izlenimlerden yola çıkılarak güdüsel eğilimlerde batı kültüründen farklı olması beklenen ilişkisel izlerin de anlaşılabilmesi amacıyla İlişkisel Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin geliştirilmesi süreci izlenmiştir. Ardından üçüncü deneyde kullanılacak olan bağımsız görev zorluklarının değerlendirilmesi



amacıyla bir ön çalışma yürütülmüştür. Son olarak bu etkenler de göz önüne alınarak, üçüncü deney yürütülmüştür.

Söz konusu tartışmalar ışığında araştırmmanın soruları her bir çalışma için aşağıda sıralanmıştır:

#### Birinci Çalışma:

Araştırma Sorusu-1: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bireylerde bağımsız görevin benlik kontrolü içermesi durumunda, ele alınan örnekte benlik kaynaklarının tükenmesi durumu gerçekleşecek midir, yani benlik kontrolü içeren görev yapan katılımcıların bağımlı görev performansları benlik kontrolü içermeyen görev yapan katılımcılardan düşük olacak mıdır?

#### İkinci Çalışma:

Araştırma Sorusu-1: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bağımsız görevde dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal benlik kontrolü alanlarındabenlik kaynaklarının tükenmesi durumu gerçekleşecek midir, yani sözü edilen bağımsız görev türlerinde benlik kontrolü içeren görev yapan katılımcıların bağımlı görev performansları benlik kontrolü içermeyen görev yapan katılımcılardan düşük olacak mıdır?

Araştırma Sorusu-2: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, benlik kaynaklarının tükenmesi açısından dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal benlik kontrolü alanları arasında performans açısından bir fark olacak mıdır?

### Üçüncü Çalışma:

Araştırma Sorusu-1: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bağımsız görevin zorluk düzeyleri açısından katılımcılarda benlik kaynaklarının tükenmesi açısından bir fark olacak mıdır, yani bağımsız görev zorluk düzeylerinden zor göreviyapan katılımcılar kolay görev ve kontrol koşulu görevini yapanlardan, kolay görevi yapan katılımcılar ise kontrol koşulu görevini yapan katılımcılardan daha düşük bağımlı görev performansı gösterecek midir?

Araştırma Sorusu-2.:Bağımsız görevin zorluk düzeylerinin bağımlı görev performansı üzerindeki etkisinde benlik yapıları ve güdülenme boyutlarının rolü var mıdır?

## BÖLÜM 2

### BİRİNCİ ÇALIŞMA

Araştırmanın ilk aşamasında gerçekleştirilen birinci çalışmanın temel amacı, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin öngördüğü şekilde, bireylerin benlik kontrolü gerektiren bir görevi yerine getirdiklerinde ortaya çıkan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bir diğer benlik kontrolü görevindeki performanslarında düşüşe yol açacağı hipotezinin sınanmasıdır. Alanyazında son yıllarda, söz konusu etkinin geçerli olup olmadığına ilişkin tartışmalar yürütülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın ilk aşamasında söz konusu etkinin varsayılması yerine sınanması tercih edilmiştir. Araştırmada söz konusu etkinin sınanması için sıklıkla kullanılan ikili görev paradigması (Baumeister ve ark., 1998; Hagger ve ark., 2010) kullanılmıştır. Bu paradigma, katılımcılara iki farklı benlik kontrolü görevinin arka arkaya verilmesini ve ilk (bağımsız) görevin ikinci (bağımlı) görev üzerinde ortaya çıkardığı varsayılan performans düşüşünün benlik kaynaklarının tükenmesi olarak açıklanmasını içermektedir. Birinci çalışmada öncelikle, sözü edilen temel etkinin seçilen bağımsız ve bağımlı görevler aracılığıyla sınanması hedeflenmiştir. Bu amaçla yürütülen çalışmaya ilişkin araştırma sorusu şu şekildedir:

Araştırma Sorusu: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bireylerde bağımsız görevin benlik kontrolü içermesi durumunda, ele alınan örnekte benlik kaynaklarının tükenmesi durumu gerçekleşecek midir, yani benlik kontrolü içeren görev yapan katılımcıların bağımlı görev performansları benlik kontrolü içermeyen görev yapan katılımcılardan düşük olacak mıdır?

## 2.1. YÖNTEM

### 2.1.1. Örneklem

Çalışmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde okuyan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında bağımsız değişken katılımcılara uygulanan ilk görevin benlik tüketimi içermesi ya da içermemesi, bağımlı değişken ise katılımcıların kendilerine uygulanan ikinci görevdeki performanslarıdır. Çalışma, 47 kişi ile yürütülmüş ve metin yazma görevini uygun şekilde tamamlamayanlar ve uç değerler çıkarıldıktan sonra, analizler kontrol koşulunda 17, deney koşulunda 19 kişi olmak üzere 36 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler araştırmacı tarafından kaydedilmemiş, katılım öncesi bilgi formuna kendini bildirim yoluyla alınan bilgiler değerlendirmeye alınmıştır. Buna göre katılımcılardan 11'i doldurmuş olduğu formlarda cinsiyetini belirtmezken, kalanların %60'ı kadın ve %40'ı erkektir.

### 2.1.2. Veri Toplama Araçları

#### 2.1.2.1. Katılım Öncesi Bilgi Formu

Deneyde bireysel farklılıklardan kaynaklanabilecek olası etkilerin anlaşılabilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bir soru formu aracılığıyla deneysel işlemin öncesinde katılımcıların cinsiyeti ve bölümüne ilişkin bilgiler alınmıştır. Ayrıca katılımcılara yorgun, üzgün ve uykusuz olup olmadıkları sözel olarak sorulmuş ve bu özellikler açısından uygun olmayan katılımcılar deneye alınmamıştır. Katılım öncesi bilgi formu EK 1'de sunulmuştur.

### 2.1.2.2. Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği

Benlik Kontrolü Ölçeği (Trait Self-Control Scale), bir kişilik özelliği olarak benlik kontrolü kapasitesini belirlemek amacıyla Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından geliştirilen kendini bildirim türünde bir ölçektir. Ölçek, düşüncelerin, duyguların, dürtülerin, performansın düzenlenmesi ve kötü alışkanlıkların bırakılması boyutlarını ölçmeyi amaçlayan Likert tipi 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, orijinal çalışmasında belirlenen 13 maddeden oluşan bir de kısa formu bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin uzun formunun iç tutarlılık değeri .89 olarak belirlenmişken, kısa formunun iç tutarlılık değeri .87, test-tekrar test güvenilirlik değeri .85 olarak gözlenmiştir. Ölçek puanları genellikle tek boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin her iki formunun Türkçe'ye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesi çalışması Coşkan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir ve iç tutarlılık değerinin .79 olduğu belirlenmiştir. Birinci çalışmada ölçeğin uzun formu kullanılmıştır. Bu formun birinci çalışmanın örnekleminde elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .85'tir. Ölçek formu EK 2'de sunulmuştur.

### 2.1.2.3.. Duygu Formu

Araştırmada kullanılan Duygu Formu, Özbayrak'ın (2006) oluşturduğu duygu listelerinden araştırma için uygun olduğu düşünülerek seçilen duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Söz konusu duygu ifadeleri "stresli", "sıkılmış" ve "tükenmiş" ifadeleri analizlerde kullanılmıştır. Kullanılan duygu formunun amacı, deneysel koşullar arasındaki farkların belirlenmesi yoluyla değişimlemenin kontrol edilebilmesinin sağlanmasıdır. Duygu formu EK 4'te sunulmuştur.

### 2.1.2.4. Araştırmada Kullanılan Görevler

Araştırmada veri toplamak amacıyla ikili görev paradigmasına uygun olarak bir bağımsız ve bir bağımlı görev kullanılmıştır. Bu görevlerin alanyazındaki çeşitli çalışmalarda kullanılan birçok farklı görev arasından seçilebilmesi amacıyla,

öncelikle alanyazında sıklıkla kullanılan bağımsız ve bağımlı görevler incelenmiştir (Hagger ve ark., 2010). Bu görevler arasından sık kullanıma ve ana çalışmanın yürütüleceği ortama uygun olma kriterlerine göre seçilen görevler için deneme uygulamaları yapılmıştır. Bağımsız görev olarak “beyaz ayı”yı düşünmeden metin yazma, belirli harfleri kullanmadan metin yazma, önüne koyulan çikolatayı yememeye çalışma ve video izlerken dikkatini odaklama görevleri; bağımlı görev olarak ise iki farklı çözülmez labirenti çözmeye çalışma, mantık yürütme soruları çözme (ALES), elini havada tutma ve el yayı sıkma görevleri uygulanmıştır. Bu görevlerle ilgili gözlemler ve katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Bağımsız görevlerden “beyaz ayı”yı düşünmeden metin yazma görevi ve video izlerken dikkatini odaklama görevi, katılımcılar tarafından zorlayıcı algılanmamış hatta bazılarında eğlenceli olarak nitelendirilmiştir. Çikolata yememe görevinde, çikolatayı sevip sevmeme ya da beklerken başka şeylerle ilgilenerken vakit geçirebilme gibi karıştırıcı faktörlerin söz konusu olduğu görülmüştür. Bağımlı görev olarak ise, çözülmez labirent olarak katılımcılara sunulan labirentin ilk denemede çözülmezliğinin hızlı bir şekilde anlaşıldığı görülmüştür. Bu nedenle ikinci bir çözülmez labirent oluşturulmuştur ancak bu sefer de öğrencilerin labirenti çözmek için her koşulda çok uzun süre çaba sarf ettikleri gözlenmiştir. Bu deneyimlerden hareketle, çözülmez labirent görevinin performans ölçümü alabilmek için beklendiği kadar uygun olmadığı sonucuna varılmıştır. Mantık yürütme soruları (ALES) çözme görevi ise öğrencilere sıklıkla girmekte oldukları sınavlar nedeniyle çok tanıdık geldiği için yeterli bir benlik kontrolü performans ölçümü olmamıştır. Daha fiziksel olan elini havada tutma süresinin performans ölçümü olarak alınması düşünüldüğünde ise öğrencilerin yine çok uzun süre ellerini havada tutabildikleri gözlenmiştir, bu nedenle bu görevin de kullanışlı bir performans ölçümü olmadığı sonucuna varılmıştır. Son olarak katılımcılarla yapılan gözlem ve görüşmelere dayanarak en başarılı bulunan bağımsız görev olarak belirli harfleri yazmadan metin yazma; bağımlı görev olarak el yayı sıkma görevi tercih edilmiştir.

### *Bağımsız Görev*

Çalışmada bağımsız görev olarak kullanılan bazı harfleri yazmadan bir metni yazma görevi alanyazında sıklıkla kullanılan bu görev olup (Örn. Schmeichel ve Vohs, 2009; Mead ve ark., 2010), nötr içerikli bir metni yazarken alışık olunanın aksine sık kullanılan harflerin yazılmamasını içermektedir. Türkiye’de yapılan bir benlik kontrolü çalışmasında da (Coşkan, 2010) ön çalışmaları yapılarak kullanılan bu görev, bu araştırmada da söz konusu çalışmada oluşturulan haliyle kullanılmıştır. Dürtüsel alanda tanımlanan bu görev, iki paragraf uzuluğunda nötr içerikli bir metnin yeniden yazılmasını, bu yapılırken “A” ve “L” harflerinin kullanılmamasını içermektedir. Kontrol koşulunda ise bağımsız görevin daha kolay bir biçimi olan, aynı metnin herhangi bir kısıtlama olmaksızın yazılması görevi kullanılmıştır. Bağımsız görevin kontrol koşulunda ve deney koşulunda kullanılan formları EK 5 ve EK 6’da sunulmuştur.

### *Bağımlı Görev*

Bağımlı görev olarak kullanılan bir el yayını sıkarak mümkün olduğunca bu şekilde tutmak da alanyazında sıklıkla kullanılan bir benlik kontrolü görevidir (Örn, Seeley ve Gardner, 2003). Söz konusu görev, katılımcılar için fiziksel olarak da bir miktar sıkıntı yaratabilecek nitelikte olduğu için varsayım, ilk görevde benlik kaynakları tükenmiş olan bireylerin bu duruma diğerlerine göre daha az katlanabileceğidir. Ölçümün bireysel farklılıklardan arındırılarak daha sağlıklı olabilmesi için bağımsız görevin öncesinde ve sonrasında katılımcılardan el yayını sıkmaları istenmiş ve her iki süre de saniye cinsinden kaydedilerek analizlerde bu iki zamanın farkı kullanılmıştır. İlk ölçümdeki süreden ikinci ölçümdeki süre çıkarıldığında bulunan sonuca göre, fark pozitif yönde arttıkça performans düşüyor anlamına gelmektedir.

### 2.1.3. İşlem

Çalışmada daha önce de söz edildiği gibi Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde yürütülen deneysel çalışmalarda kullanılan ikili görev paradigması kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan her bireye benlik kontrolü içeren bir görev verilmiş (bağımsız görev) ve ardından verilen benlik kontrolü görevinde (bağımlı görev) gösterdiği performans ölçülmüştür. Çalışmada deney oturumları katılımcılara H.Ü. Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nda iki farklı deney olarak sunulmuştur. Deney oturumuna gelen katılımcılara öncelikle bir araştırmacının ön çalışması olarak sunulan el yayı sıkma görevi verilmiş ve söz konusu yayın sıkılmış olarak tutulduğu süre ön-test kaydı olarak not edilmiştir. Daha sonra katılımcılardan bir başka çalışmaya daha katılmaları istenmiş, kabul edenlere katılım öncesi bilgi formunun uygulanmasının ardından bağımsız görev olan metin yazma görevi verilmiş ve bu bölüm Duygu Formu ve Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği'nin uygulanması ile sona erdirilmiştir. Son olarak katılımcılar laboratuvardan ayrılmadan önce kendilerine başlangıçtaki ön çalışmanın devamı olarak el yayını yeniden sıkmalarının gerektiği söylenmiştir ve böylelikle son-test kaydı alınmıştır. Deneyin sonlandırılması aşamasında katılımcılara çalışmanın amacı ve prosedürü açıklanmış, kendilerinden deneye ilişkin bilgileri içeren bilgilendirilmiş onam formlarını okumaları ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylamaları durumunda formları imzalamaları istenmiştir.



## 2.2. BULGULAR

Benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanmasını amaçlayan bu çalışmanın sonuçlarına geçilmeden önce bazı bireysel değişkenler açısından koşullardaki katılımcıların birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi önemlidir. Bu amaçla, alınan bireysel ölçümler açısından koşulların karşılaştırılması amacıyla yürütülen t-testi sonuçları, deney ve kontrol koşulları arasında benlik kontrolü kapasitesi açısından bir fark bulunmadığını göstermiştir ( $t(34)=-.22$ ,  $p>.05$ ). Ayrıca, katılımcıların cinsiyeti ( $t(23)=-0.45$ ,  $p>.05$ ) ve bölümüde ( $t(34)=-.10$ ,  $p>.05$ ) yürütülen bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına göre bağımlı görev performansı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip görünmemektedir.

### 2.2.1. Değişimlemenin Kontrolüne İlişkin Bulgular

Katılımcıların bağımlı görev performanslarının deneysel koşullara göre değişiminin incelenmesinden önce, bağımsız görevin deney ve kontrol koşullarında uygulanan biçimlerinin birbirinden ayırt edilip edilmediğinin incelenmesi önem taşımaktadır. Bu amaçla yapılan Bağımsız Gruplar için T-Testi sonuçlarına göre bağımsız görevin ardından deney grubundaki katılımcılar kontrol grubundaki katılımcılardan daha stresli [ $t(34)= 6.47$ ,  $p<.05$ ], daha sıkılmış [ $t(34)= 5.01$ ,  $p<.05$ ] ve daha tükenmiş [ $t(34)= 10.56$ ,  $p<.05$ ] hissetmişlerdir.

### 2.2.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Etkisine İlişkin Bulgular

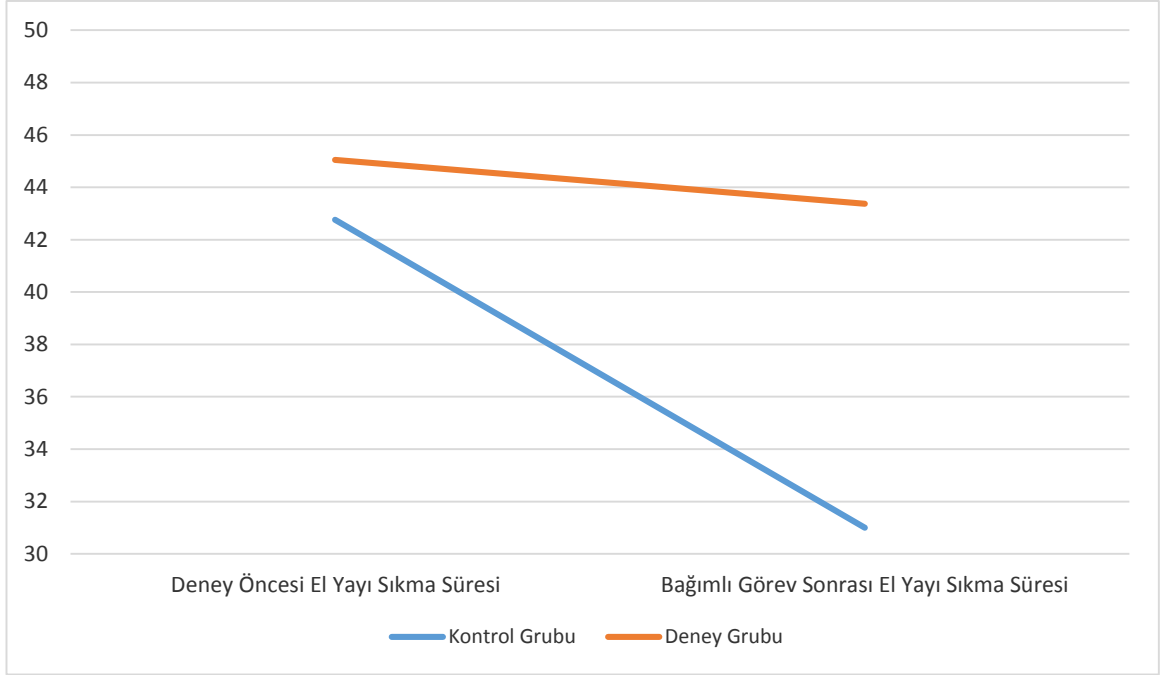
Katılımcıların performansları açısından koşullar arasında bir fark olup olmadığının sınanması amacıyla yürütülen Bağımsız Gruplar için T-Testi sonuçlarına göre, koşullar arasında söz konusu zaman farkları açısından anlamlı bir fark olduğu, ancak bu farkın alanyazındaki deney grubunda performansın azalması yönündeki beklentinin aksine yükselme yönünde olduğu görülmektedir. Katılımcıların deney ve kontrol koşullarındaki el yayı sıkma süresi farkı

ortalamları ile yürütülen t-testi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur. Sözü edilen sonuçların izlenebilmesi için el yayı sıkma sürelerinin koşullara göre değişimi Şekil 1’de gösterilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde, kontrol koşulundaki katılımcıların el yayı sıkma sürelerinin birinci göreve göre ikinci görevde deney koşulundakilerden daha fazla düştüğü görülmektedir.

**Tablo 1. Bağımlı Görev Performanslarının (El Yayını Sıkma Ön Ölçüm-Son Ölçüm Farkları) Deney Koşullarına Göre T-Testi Sonuçları**

<b>Deney Koşulu</b>	<b>N</b>	<b>Ön Ölç. Ort.</b>	<b>Son Ölç. Ort.</b>	<b>Fark Ort.</b>	<b>Fark S</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>
Kontrol	17	42.76	31.00	11.76	13.16	-2.25*	34
Deney	19	45.05	43.37	1.68	13.67		

\*p< .05



**Şekil 1. Bağımlı Görev Performansı Olarak El Yayı Sıkma Ön-Ölçüm ve Son-Ölçüm Sürelerinin Koşullara Göre Dağılımı**

### 2.3. TARTIŞMA

Benlik kontrolü sürecini açıklamaya çalışan yaklaşımlar tarafından benlik kontrolü, belirli ve sınırlı bir kaynaktan beslenen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Baumeister ve arkadaşlarının (1998) bu görüşü temel alarak geliştirmiş oldukları Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli, alanyazındaki birçok benlik kontrolü çalışmasında kullanılan temel kuramsal yaklaşımdır. Bu model, benlik kontrolünü sağlayan mekanizmanın kullandığı, belirli bir sınırı olan bir kaynağın bulunduğu ve benlik kontrolü süreçlerinin bu kaynağı tükettiğini öne sürmektedir. Benlik kaynaklarının tüketilmesi olarak isimlendirilen bu süreç, modeli üreten araştırmacılar tarafından (Baumeister ve ark., 1998), aynen bir kasın uzun süre belirli bir güçle çalışabilmek için enerjiye ve dayanıklılığa ihtiyaç duyması gibi benlik kontrolü sürecinin de belirli miktarda enerji ve dayanma gücü gerektirdiği şeklinde açıklanmaktadır. Bu durumda benlik kaynakları da aynen kasın belirli bir süre çalıştıktan sonra yorulması ve kapasitesinin düşmesi gibi, benlik kontrolü sürecinin ardından tükenmekte ve performans düşüşü ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın ilk aşamasında, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli temel alınarak, bireylerin benlik kontrolü gerektiren bir görevi yerine getirdiklerinde ortaya çıkan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bir diğer benlik kontrolü görevindeki performanslarında düşüşe yol açıp açmayacağına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması amaçlanmıştır. Bu şekilde bir yol izlenmesinin nedeni, alanyazında son incelenen çalışmalarda, söz konusu etkinin geçerli olup olmadığına ilişkin tartışmaların bulunmasından yola çıkılarak araştırmanın bu ilk aşamasında söz konusu etkinin varsayılması yerine sınanmasının tercih edilmesidir. Ayrıca, çalışmanın öncesinde, çalışmada kullanılmak üzere bağımlı ve bağımsız görevlerin seçilebilmesi için alanyazında sıklıkla kullanılan ve araştırmanın yürütüleceği ortama uygun olduğu düşünülen farklı görevler için deneme uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Söz konusu uygulamalarda da alanyazındaki Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin geçerli

olmayabileceğine ilişkin tartışmaları destekleyebilecek şekilde ön bulgular elde edilmiştir.

Sözü edilen gerekçelerle yürütülen birinci çalışmanın bulguları, kontrol koşulundaki katılımcıların deney koşulundaki katılımcılardan anlamlı olarak ve belirgin şekilde daha düşük performans gösterdiklerini ortaya koymuştur. Yani, bağımsız görevde benlik kontrolü içermeyen bir görev yapan katılımcılar, bu görev çerçevesinde benlik kontrolü içeren bir görev yapan katılımcılara göre bağımlı görevde, alanyazındaki genel beklenti daha yüksek benlik kontrolü performansı gösterecekleri yönünde olmasına karşın, daha düşük benlik kontrolü performansı göstermişlerdir. Alanyazında çoğunlukla bunun tersi yönde bulgular elde edilmiştir (Bkz. Hagger ve ark., 2010), ayrıca deney ve kontrol koşulları arasında fark bulunmayan çalışmalar da son zamanlarda rapor edilmektedir. Bu durumda bu bulgu alanyazındaki hakim görüşe göre beklenmedik bir durumdur. Ancak Seeley ve Gardner'ın (2003) çalışmalarında ilişkisel kültürden alınan örnekleme benzer bir sonuç elde edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında ve bu araştırmada da ilişkisel kültüre yakın olduğu bilinen (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Kağıtçıbaşı, 1996) Türkiye'de bu sonuç anlaşılabilir görünmektedir. Yine de bu bulgunun, araştırma kapsamındaki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmesi ve aynı zamanda farklı örneklemler ve farklı yöntemlerle gerçekleştirilecek gelecek çalışmalarda da ortaya çıkacak olan tablonun bu bağlamda karşılaştırılması elde edilen bulgunun çalışmanın sınırlılıklarından mı yoksa kültürel eğilimlerden veya başka değişkenlerden gelen farklılardan mı kaynaklandığının anlaşılabilmesi için gerekli görünmektedir.

Locke ve Latham (1990, 2006) tarafından geliştirilen Hedef Belirleme Kuramı'na göre, güdülenmeyi belirleyen bireylerin hedefleridir. Hedeflerin ne derece yüksek dereceli/zorlu olduğuna göre güdülenme düzeyi ve performans da şekillenir. Dolayısıyla görevin zorluk düzeyi de performans ile doğrusal bir ilişkiye sahiptir. Yüksek dereceli hedefler orta ve düşük dereceli hedeflere göre daha yüksek çaba ve devamlılık ile sonuçlanır. Hedefler, dikkat, çaba ve göreve dönük eylemlerin belirleyicisidir, çünkü güdülenme yetenek ile birlikte performansın yordayıcısıdır. Geribildirim, hedefe bağlılık, görevin önemli görülmesi ve zorluk düzeyi, hedef

belirlemeyi düzenleyen değişkenlerden bazılarıdır. Hedefler dış bir etkenden de kaynaklansa, sadece bir görev için katılımcı olmaktan bile kaynaklansa performans üzerinde etkili olabilmektedir. Elde edilen bulgular bu çerçevede değerlendirildiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların yapmış oldukları bağımsız görevi anlamsız bulmuş olmaları ve dolayısıyla çaba göstermeye değer bulmamaları; buna karşın deney grubundaki katılımcıların görevi daha anlamlı ve daha zor bulmaları dolayısıyla daha fazla çaba göstererek daha başarılı olmuş olmaları mantıklı bir açıklama olabilir.

## BÖLÜM 3

### İKİNCİ ÇALIŞMA

Birinci çalışmanın sonuçlarına göre, benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisi açısından alanyazında yer alan çalışmaların çoğundan farklı olarak, bağımlı görevde deney koşulundaki katılımcılar kontrol koşulundaki katılımcılardan daha yüksek performans göstermişlerdir. Alanyazında benzer örnekler ve buna ilişkin tartışmalar olmakla birlikte bu durum modelin temel sayıltısı açısından beklenenin aksi yöndedir. Bu durumda, birinci çalışmada deney oturumları sonrasında katılımcılarla yapılan görüşmelerde de seçilen bağımsız ve bağımlı görevlerin ölçüm niteliği açısından soru işaretleri yaratması sonucunda, ikinci çalışmada incelenmesi planlanmış olan farklı benlik kontrolü görev türlerinin benlik kaynaklarının tükenmesindeki rolünün incelenmesi daha önemli hale gelmiştir. Hagger ve arkadaşlarının (2010) çalışmalarında benlik kontrolü alanlarının da benlik kaynaklarının tükenmesi açısından önemli bir düzenleyici değişken olma olasılığından söz edilmeside ikinci çalışmanın görev türlerine odaklanmasının temelinde yatan faktörlerden biridir. Benlik kontrolü alanları kavramı ile öne sürülen, duygusal, dürtüsel, bilişsel, sosyal, karar alma gibi farklı alanlarda benlik kontrolü gerçekleştirmeyi ifade etmektedir. Ayrıca katılımcıların benlik kontrolü kapasitesi gibi bireysel özelliklerinin ve deney uygulamasını gerçekleştiren araştırmacının isteklerine uyma eğilimlerinin performanslarını etkileme olasılığı göz önünde bulundurulmuştur. Özetle ikinci çalışmanın amacı, benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin duygusal, dürtüsel, bilişsel ve sosyal alanlar gibi farklı alanlardaki benlik kontrolü görevleri üzerinde sınanmasıdır. Ayrıca araştırmanın bu aşamasında söz konusu süreç üzerinde etkili olabilecek benlik kontrolü kapasitesi ve sosyal karşılaştırma bilgisine dikkat değişkenlerinin de performans üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal karşılaştırma bilgisine dikkat değişkeni, katılımcıların deneycinin beklentilerine uygun davranmaya çalışma eğilimlerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmıştır.

Sözü edilen amaçlarla yürütülen ikinci çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir:

Araştırma Sorusu-1: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İgili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bağımsız görevde dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal benlik kontrolü alanlarında benlik kaynaklarının tükenmesi durumu gerçekteşecek midir, yani sözü edilen bağımsız görev türlerinde benlik kontrolü içeren görev yapan katılımcıların bağımlı görev performansları benlik kontrolü içermeyen görev yapan katılımcılardan düşük olacak mıdır?

Araştırma Sorusu-2: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İgili Görev Paradigması ile incelendiğinde, benlik kaynaklarının tükenmesi açısından dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal benlik kontrolü alanları arasında bir fark olacak mıdır?



### 3.1. YÖNTEM

#### 3.1.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında bağımsız değişken katılımcılara uygulanan ilk görevin türü, bağımlı değişken ise katılımcıların kendilerine uygulanan ikinci görevdeki performanslarıdır. Bu nedenle araştırmada kullanılan örneklemin her koşulda en az 15 katılımcı olmak üzere toplam en az 75 kişi olması hedeflenmiştir. Ancak deney sürecinde ortaya çıkan deney programından ve katılımcılardan kaynaklanan çeşitli problemler nedeniyle bu örneklem sayısına ulaşılabilmesi için toplam 149 katılımcıya deney uygulaması yapılmıştır. Söz konusu katılımcıların verileri incelenip görevi uygun şekilde tamamlamayanlar ile katılım öncesi bilgi formu ile elde edilen katılımcıların deney öncesindeki yorgunluk, uykusuzluk ve üzgünlük durumları ile halihazırda iradelerini kullanmalarını gerektiren bir eylem içinde olup olmadıkları bilgileri temel alınarak yapılan değerlendirmede verilerinin kullanılması uygun olmayanlar çıkarıldıktan ve uç değer analizleri yapıldıktan sonra kalan 87 katılımcı ile analizler yürütülmüştür. Deney uygulaması yapılan katılımcı sayısı ile analizlere dahil edilen katılımcı sayısı arasında oldukça yüksek bir fark olmasının nedeni, deney sırasında bilgisayar programında yaşanan aksaklıklar nedeniyle uygulama yapıldığı halde veri kayıtlarının alınamaması, katılımcıların bağımsız görevi yaparken verilerin anlık olarak izlenememesi nedeniyle daha sonra bu görevi tamamlamamış veya yönergeye uygun davranmamış olanların verilerinin kullanılamaması gibi faktörlerdir. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler de araştırmacı tarafından kaydedilmemiş, bilgisayar aracılığıyla katılım öncesi bilgi formuna verilen yanıtlar değerlendirmeye alınmıştır. Buna göre katılımcılardan 14'ü cinsiyetini belirtmemiştir. Kalan katılımcıların %65.8'i kadın, %34.2'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 20.39'dur. Katılımcıların koşullara dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.İkinci Çalışmanın Örneklemine Koşullara Göre Dağılımı**

	BAĞIMSIZ GÖREV					Toplam
	Bilişsel	Dürtüsel	Sosyal	Duygusal	Kontrol	
<b>BAĞIMLI GÖREV</b>	17	18	19	16	17	87

### 3.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla, bağımsız görev öncesinde katılımcılardan demografik özelliklerine ve içinde buldukları, benlik kontrolü süreçlerini etkileyebilecek durumlarına ilişkin soruları içeren katılım öncesi bilgi formunu yanıtlamaları istenmiştir. Bağımsız görevin ardından ise bir duygu formunu doldurmaları istenmiştir. Bağımsız görevin ardından katılımcılar bağımlı görevi yerine getirmiş ve ardından Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Bilgisine Dikkat Ölçeği'ni yanıtlamışlardır.

#### 3.1.2.1. Katılım Öncesi Bilgi Formu

Deneyde bireysel farklılıklardan kaynaklanabilecek olası etkilerin anlaşılabilmesi ve bu tip etkenlerden dolayı deney dışında bırakılması gereken katılımcıların belirlenebilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bir soru formu aracılığıyla deneysel işlemin öncesinde katılımcılardan o andaki yorgunluk, uykusuzluk ve üzünlük durumları ile halihazırda iradelerini kullanmalarını gerektiren bir eylem içinde olup olmadıklarına ilişkin bilgi alınmıştır. Katılım öncesi bilgi formu EK 1'de sunulmuştur.

### 3.1.2.2. Benlik Kontrolü Kapasitesi Ölçeği

Benlik Kontrolü Ölçeği, bir kişilik özelliği olarak benlik kontrolü kapasitesini belirlemek amacıyla Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından geliştirilen ve Coşkan (2010) tarafından Türkçe çevirisi yapılan kendini bildirim türünde bir ölçektir. Yürütülen araştırmada zaman kısıtlaması nedeniyle ve katılımcıların yorulmasının önlenmesi amacıyla ölçeğin orijinalinde belirlenmiş ve Coşkan'ın (2010) çalışmasında da çevirisi yapılmış olan 13 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Söz konusu formun bu araştırmanın örnekleminde elde edilen iç tutarlılık değeri .64'tür. Ölçek formu EK 2'de sunulmuştur.

### 3.1.2.3. Sosyal Karşılaştırma Bilgisine Dikkat Ölçeği

Sosyal Karşılaştırma Bilgisine Dikkat Ölçeği (Attention to Social Comparison Subscale), Lennox ve Wolfe'un (1984) Kendini İzleme Ölçeği'nin (Snyder, 1974) gözden geçirilmesi çalışması kapsamında geliştirdikleri Uygunluk Kaygısı Ölçeği'nin (Concern for Appropriateness Scale) genel olarak bireylerin uyma eğilimlerini ölçmeyi amaçlayan 13 maddelik bir alt ölçeğidir. Söz konusu alt ölçeğin iç tutarlılık değeri .80 olarak gözlenmiştir. Alt ölçeğin Türkçe'ye çevirisini yapan ve psikometrik özelliklerini tespit eden Coşkan (2010) da alt ölçeğin iç tutarlılık değerini .80 olarak bulmuştur. Bu araştırmanın örnekleminde ise ölçeğin iç tutarlılık değeri .78 olarak bulunmuştur. Ölçek formu EK 3'te sunulmuştur.

### 3.1.2.4. Araştırmada Kullanılan Görevler

Araştırmada, benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu ortaya çıkarmak amacıyla değişimleme aracı olarak kullanılan benlik kontrolü görevleri (bağımsız görevler) ile ortaya çıkacağı varsayılan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun belirlenmesi amaçlı performans ölçümü almak amacıyla kullanılan bir benlik kontrolü görevi (bağımlı görev) bulunmaktadır. Ayrıca kontrol koşulunun yaratılabilmesi için de alanyazında çoğunlukla bağımsız görevlerin benlik

kontrolü içermeyen eşdeğerleri kullanılmaktadır (Örn; Baumeister ve ark., 1998 [1.Deney]; Muraven ve Slessareva, 2003). Ancak bu çalışmada farklı görev türleri kullanılması ve her göreve uygun olacak bir eşdeğer görev bulunmaması nedeniyle yine alanyazında örneği bulunan şekilde (Örn; Baumeister ve ark., 1998 [2.Deney]; Burkley, 2008) kontrol koşulundaki katılımcılara herhangi bir bağımsız görev verilmemiştir; sadece bağımlı görev verilmiştir.

### Bağımsız Görevler

#### *Bilişsel Kontrol Görevi*

Araştırmada bağımsız bilişsel kontrol görevi olarak, çalışma belleğinin incelenmesinde sıklıkla kullanılan ve 1958 yılında Wayne Kirchner tarafından geliştirilmiş olan N-back testi kullanılmıştır. N-back ifadesinde kast edilen, çalışma belleği aracılığıyla bireylerin gördükleri sayı, şekil, renk ve benzeri malzemeleri, n sayıda (2-back, 3-back vb.) geriye doğru hatırlama ve karşılaştırma çalışması yapmalarıdır. N-back görevinde bireyden istenen ekranda arka arkaya geçen malzemelerin kendisinden iki önce geçen malzeme ile aynı olup olmadığını belirtmesidir. Burada amaç, bireyin hem ekranda gördüğü malzemeyi kendisinden iki öncekiyle karşılaştırmasının hem de iki malzeme ile aynı olup olmadığını bilebilmek için bellekte kodlamasının sağlanmasıdır. Alanyazında N-back testi değilse de herhangi bir çalışma belleği görevini benlik kaynaklarının tüketilmesi amacıyla bağımsız görev olarak kullanan çalışmalar bulunmaktadır (Örn. Schmeichel, 2007). Bu araştırmada kullanılan malzeme sayısı, n ise 2'dir, yani katılımcılardan istenen, ekranda gördükleri her sayının kendisinden iki önceki sayı ile aynı olup olmadığını belirtmeleridir. Söz konusu görev, süresi diğer görevlerle eşdeğer olacak ve kullanılan sayılar seçkisiz olacak şekilde araştırmacı tarafından MediaLab programı ile hazırlanmıştır.

### *Dürtüsel Kontrol Görevi*

Araştırmada bağımsız dürtüsel kontrol görevi olarak, birinci çalışmada da kullanılmış olan, bazı harfleri yazmadan bir metni yazma görevi kullanılmıştır. Birinci çalışmadan farklı olarak görevi zorlaştırmak için aynı iki paragraflık nötr metni yazarken katılımcılardan iki harf (“A” ve “L”) yerine üç harfin (“A”, “L” ve “S”) yazılmaması istenmiştir. Görev örneği EK.6’da sunulmuştur.

### *Sosyal Kontrol Görevi*

Araştırmada bağımsız sosyal kontrol görevi olarak psikolojik dışlanma kullanılmıştır. Psikolojik dışlanma durumunun ortaya çıkarılması için ise alanyazında sıklıkla kullanılan sanal top oyunu kullanılmıştır. Benlik düzenleme alanyazınında daha önce Oaten, Williams, Jones ve Zadro (2008) tarafından kullanılan bu görev, psikolojik dışlanma durumunun bireyde ortaya çıkardığı duygu ve düşüncelerle baş etme gerekliliği üzerine temellendirilmektedir. Bireye, başka kişilerle internet üzerinden oynadığını düşündüğü sanal top oyununda bir süre sonra diğer kişilerden top gelmemekte ve varsayıma göre birey nedenini de bilmediği bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir (Çiffiliz ve ark., 2010; Williams, Cheung ve Choi, 2000). Söz konusu görev daha önceki çalışmalarda (Aydın ve ark., 2013) kullanılına benzer şekilde, ancak araştırmacı tarafından süresi ve yönergesi diğer görevlere uygun olacak şekilde değiştirilerek kullanılmıştır.

### *Duygusal Kontrol Görevi*

Araştırmada bağımsız duygusal kontrol görevi olarak komik bir videoyu izlerken gülümseme ve gülme mimiklerini kullanmama görevi kullanılmıştır (Örn. Baumeister ve ark., 1998). Komik video olarak, daha önceden bir grup üniversite öğrencisine izletilen stand-up gösterisi parçalarından öğrenciler tarafından en komik bulunan parçalar olan Cem Yılmaz’ın CM101MMXI Fundamentals gösterisinden bir bölüm (Yılmaz, 2013) kullanılmıştır. Söz konusu video deneyin

öncesinde yeniden 20 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna izletilmiş ve kendilerinden videoyu ne kadar komik olduğuna ve bu videoyu izlerken gülmemenin ne kadar zor olduğuna göre değerlendirmeleri istenmiştir. Elde edilen komik olma düzeyi ortalaması 7.05/10 ve gülmemenin zorluğu düzeyi ortalaması 7.25/10 olarak elde edilmiştir. Bu değerlendirme sonrasında videonun duygu kontrol görevinde malzeme olarak kullanılmasına karar verilmiştir.

### Bağımlı Görev

Birinci çalışmada bağımlı görev olarak fiziksel bir ölçüm kullanılmıştır. Birinci çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, ikinci çalışmada bireylerin fiziksel performanslarından bağımsız bir ölçüm olması ve ön-test/son-testten kaynaklanabilecek karıştırıcı etkilerin ortadan kaldırılabilmesi amacıyla dikkat temelli bilişsel bir görev tercih edilmiştir. Bu amaçla ve deneyin yapılacağı ortamda kullanılabilirliği esas alınarak, araştırmada bağımlı görev olarak karıştırıcı sesler dinleme sırasında aritmetik işlemler yapma görevi kullanılmıştır. Daha önce Alberts ve arkadaşları (2007) ve Geeraert ve Yzerbyt (2007) tarafından bağımsız görev olarak kullanılmış olan bu görevin bu araştırmada bağımlı görev olarak kullanılması tercih edilmiştir. Görevde alınan performans ölçümü, dikkatin kontrol edilmesini içeren başka görevlerden esinlenilerek doğru yanıtlanan işlemlerdeki tepki süresi olarak belirlenmiştir. Görevde, katılımcılar bilgisayar ekranında kendilerine sunulan ve seçkisiz olarak belirlenmiş olan sayılardan oluşan aritmetik işlemleri yapmaya çalışırken aynı zamanda kulaklık ile kendilerine yine tek ve çift basamaklı sayılar söyleyen sesler dinletilmektedir. Böylece dikkatlerini kontrol ederek göreve odaklanmaya çalışmaları zorlaştırılmaktadır. Araştırmada kullanılan halinde aritmetik işlemler ve katılımcılara dinletilecek olan sesler araştırmacı tarafından Türkçe olarak yeniden oluşturulmuş ve bilgisayar programı aracılığıyla oluşturulan deney paketine eklenmiştir. Belirlenen süre için yapılan tahmini hesaplama sonucuna göre seçkisiz olarak üretilen sayıların seçkisiz olarak belirlenen işlemlerde kullanılması yoluyla 78 aritmetik işlem oluşturulmuştur. Dinletilen sesler ise biri kadın biri erkek

iki kişi tarafından seçkisiz olarak üretilen sayıların okunup ses kaydı alınması ile oluşturulmuştur.

### 3.1.3. İşlem

Araştırmada daha önce de söz edildiği gibi Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde yürütülen deneysel çalışmalarda kullanılan ikili görev paradigması kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan her bireye seçkisiz olarak dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardan birinde benlik kontrolü içeren bir görev verilmiş (bağımsız görev) ve buna bağlı olan duygudurum ölçümünün ardından verilen ikinci benlik kontrolü görevinde (bağımlı görev) gösterilen performans ölçülmüştür.

Deneye katılmak üzere başvuran katılımcılara verilen iki farklı görev, daha önceki çalışmada da olduğu gibi, katılımcılara birbirinden farklı iki deney olarak sunulmuştur. Bu farklı iki deneyle ilgili katılımcılarda şüphe uyandırmamak için paravan öykü olarak ilk deneyin bireylerin duygudurumları ile görev performansları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir doktora tezinin parçası olduğu ve önceden haber verilmeden sunulan ikinci deneyin Hacettepe Üniversitesi Sosyal Psikoloji Laboratuvarı araştırma grubu tarafından bireylerin bazı özellikleri ile çeşitli görevleri ne şekilde yerine getirdikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı bir çalışma olduğuifade edilmiştir. Katılımcılardan bu bilgileri içeren bilgilendirilmiş onam formlarını okumaları ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylamaları durumunda formları imzalamaları istenmiştir. Onam formlarını imzalayan katılımcılara araştırmada kullanılacak olan ölçekler ve görevler Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nda bulunan bilgisayarlar aracılığıyla Medialab programı kullanılarak sunulmuştur.

Bilgisayarın başına alınan katılımcılara, katılım öncesi bilgi formunun ardından bağımsız görev ve onun da ardından duygu formunu içeren ilk deney paketi uygulanmıştır. Daha sonra farklı bir deney olarak sunulan ve bağımlı görev ile birlikte Benlik Kontrolü Kapasitesi leği'nin kısa formu ve Sosyal Karşılaştırma

Bilgisine Dikkat Ölçeği'ni içeren ikinci deney paketi uygulanmıştır. Katılımcılar ikinci görevi de tamamladıktan sonra kendilerine deneyin gerçek amacı ile ilgili açıklamalar yapılarak teşekkür edilmiştir. Son olarak katılımcılardan çeşitli bilgilerinin araştırma amaçlı kullanımını kabul ettiklerine ilişkin hazırlanmış olan bilgilendirilmiş onam formunu okuyup, kabul ettikleri koşulda, imzalamaları istenmiştir.



### 3.2. BULGULAR

Çalışmanın amacı, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin öngördüğü şekilde, bireylerin benlik kontrolü gerektiren bir görevi yerine getirdiklerinde ortaya çıkan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bir diğer benlik kontrolü görevindeki performanslarında bir düşüşe yol açacağı hipotezinin duygusal, dürtüsel, bilişsel ve sosyal alanlar gibi farklı alanlardaki benlik kontrolü görevleri ile sınanmasıdır. Bu nedenle belirli bir bağımlı görev üzerinde farklı bağımsız görevlerin etkilerinin izlenebilmesi amacıyla, katılımcılara farklı alanlarda benlik kontrolü gerektiren görevler verilmiş ve bunların bağımlı görev olarak seçilen bilişsel görev performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada görev performansı ifadesi ile temsil edilen, bağımlı görevde katılımcıların doğru yanıtladıkları işlemlerdeki tepki süresi ortalamalarıdır. Gerçekleştirilen deneylerde bilişsel bağımlı görev üzerinde sözü edilen farklı alanlardaki bağımsız görevlerin etkileri sınanmıştır.

Bağımsız görev türlerinin bağımlı görev performansı üzerindeki etkisine ilişkin analizlere geçilmeden önce belirlenen bireysel değişkenler açısından koşullardaki katılımcıların birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi önemlidir. Bu amaçla, alınan bireysel ölçümler açısından koşulların karşılaştırılması amacıyla yürütülen Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçları, benlik kontrolü içeren bağımsız görev türleri açısından benlik kontrolü kapasitesi [ $F(4, 65) = 0,593, p > .05$ ] ve sosyal karşılaştırma bilgisine dikkatte [ $F(4, 65) = 0,689, p > .05$ ] anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca, deneylerin gün içinde yapıldığı zamanın bağımlı görevdeki performans üzerinde bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi amacıyla da bir Bağımsız Gruplar için T-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır,  $t(70.85) = -0.181, p > 0.05$ . Son olarak cinsiyete göre bağımlı görev performansına açısından herhangi bir fark olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla yürütülen Bağımsız Gruplar için T-Testi sonuçları kadın katılımcılarla erkekler arasında performans açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir,  $t(71) = 1.79, p > 0.05$ .

Yapılan koşullar arası karşılaştırmalara ek olarak, bireysel değişkenler olarak ele alınan benlik kontrolü kapasitesi ve sosyal karşılaştırma bilgisine dikkat puanları ile katılımcıların bağımlı görev performansının ilişkilerinin belirlenebilmesi amacıyla yürütülen Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, söz konusu değişkenler ile bağımlı görev performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

**Tablo3. Bireysel Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı ile İlişkileri**

Değişkenler	1	2	3
1-Benlik Kont. Kap.	1	-,129	,027
2-Sosyal Karş. Bil. Dik.		1	,015
3-Bağımlı Gör. Perf.			1

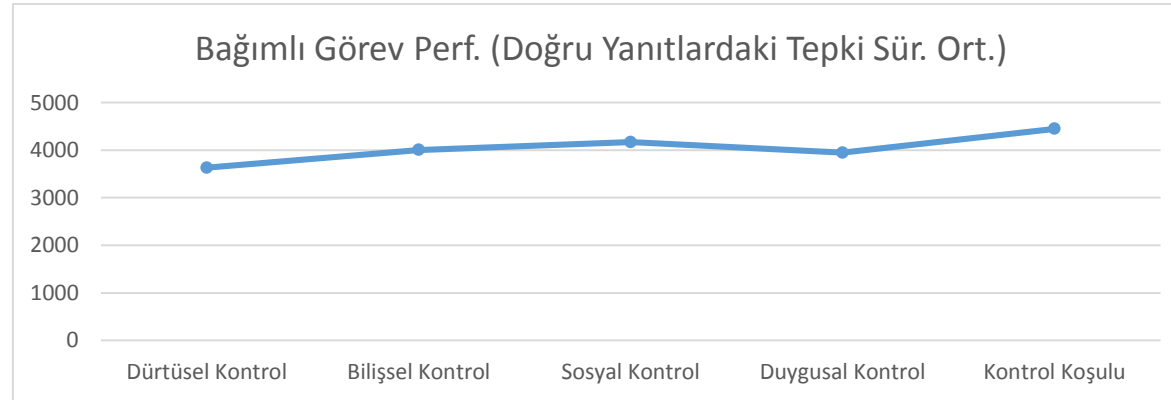
\*p<.05

Katılımcıların bağımlı görev performanslarının ortalama ve standart sapma değerleri ile bağımsız görev koşullarına göre karşılaştırılması için gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Sözü edilen sonuçların izlenebilmesi için tepki süresi ortalamalarının koşullara göre dağılımı Şekil 2'de gösterilmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, hiçbir görev türünün bağımlı görev performansı üzerinde bir diğerinden ya da kontrol koşulundan farklı bir etki ortaya çıkarmadığı görülmüştür.

**Tablo4. Bağımlı Görev Performansı Olan Doğru Yanıtlanan İşlemlerdeki Tepki Süresinin Ortalama ve Standart Sapması ile Koşullara Göre Karşılaştırmasını İçeren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	Dürtüsel Kontrol		Bilişsel Kontrol		Sosyal Kontrol		Duygusal Kontrol		Kontrol Koşulu		F	$\eta^2$
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S		
<b>Bağımlı görev performansı (Tepki Süresi-Milisaniye)</b>	3630.93	252.11	4002.25	266.53	4168.98	259.02	3946.21	274.73	4449.23	266.53	1.34	0.06

\*p<.05



**Şekil 2. Görevdeki İşlemlere Verilen Doğru Cevaplardaki Tepki Süresi Ortalamalarının Koşullara Göre Dağılımı**

### 3.3. TARTIŞMA

Birinci çalışmanın sonuçlarının, benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisi açısından alanyazındaki çoğunluğu oluşturan çalışmalardan farklı olması nedeniyle, araştırmanın asıl amacını oluşturan benlik kontrolünde duygusal, dürtüsel, bilişsel ve sosyal alanlardaki bağımsız görev türlerinin bağımlı görev performansı üzerindeki olası farklı etkilerinin incelenmesi daha da önem kazanmıştır. Hagger ve arkadaşları (2010), yaptıkları meta-analiz çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi üzerinde düzenleyici değişken olarak etki gösterme olasılığı bulunan değişkenleri incelerken, özellikle benlik kontrolü alanları ve bu alanlarda kullanılan görev türleri üzerinde durarak, bu değişkenler açısından benlik kontrolünde dayanma gücü modelinin incelenmesinin gelecek çalışmalar için önemli bir çıkış noktası olacağına dikkat çekmişlerdir. Bu öneri, ikinci çalışmanın görev türlerine odaklanmasının temelinde yatan faktörlerden biridir. Bu yönüyle bu çalışma, alanyazında daha önce benzeri bir karşılaştırmanın yapılmamış olması dolayısıyla özgün bir değer taşımaktadır. Ayrıca ikinci çalışma planlanırken, katılımcıların benlik kontrolü kapasitelerinin ve deney uygulamasını gerçekleştiren araştırmacının isteklerine uyma eğilimini ifade etmek üzere sosyal karşılaştırma bilgisine dikkat düzeylerinin de performans ile ilişkili olma olasılığı göz önünde bulundurulmuştur.

İkinci çalışmada, belirli bir bağımlı görev üzerinde farklı bağımsız görevlerin etkilerinin izlenebilmesi amacıyla, katılımcılara farklı alanlarda benlik kontrolü gerektiren görevler verilmiş ve bunların bağımlı görev olarak seçilen bilişsel görev performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada görev performansı olarak, aritmetik işlemler yaparken kulaklıkla dinletilen ve seçkisiz olarak sayılar söyleyen sese dikkat etmemeye çalışmayı içeren görevde, doğru yanıtladıkları işlemlerdeki tepki süresi ortalamaları alınmıştır. İkinci araştırmaya ilişkin araştırma sorularından ilki, söz konusu bağımlı görev performansı açısından benlik kontrolü içeren görev yapan katılımcıların yapmayanlardan farklı olup olmadığıdır. Araştırma sorularının ikincisi ise, birbirinden farklı benlik kontrolü

alanlarını içeren farklı görevleri yapan katılımcıların birbirlerinden farklı performans gösterip göstermeyeceklerine odaklanmıştır.

İkinci çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bağımlı görev performansı açısından, hem herhangi bir benlik kontrolü görevi yapmanın yapmaktan anlamlı olarak farklı olmadığı hem de bağımsız görevin türünün hangi alanda olduğunun bağımlı görev performansı üzerinde herhangi bir anlamlı fark ortaya çıkarmadığı görülmüştür. Bu durumda, birinci çalışmada elde edilen ve alanyazındaki çalışmalara karşıt olan bulgular bir bakıma desteklenmiş olmaktadır. Ancak, birinci çalışmada kontrol koşulundaki katılımcıların bağımlı görevde daha başarısız olduklarına ilişkin gözlenen fark, bu çalışmada gözlenmemiştir. Ortalamalar incelendiğinde birinci çalışma ile tutarlı yönde bir eğilim görülmüş olsa da bu farkların anlamlı olmaması, iki çalışmanın bağımlı görevlerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda, birinci çalışmanın tartışma bölümünde değinildiği gibi gelecek çalışmalarda farklı örneklem ve farklı yöntemlerle bu olgunun tekrar incelenmesi ve bu çalışmalarda elde edilen bulgular ile karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi önemli hale gelmektedir. Bu bulgulara ek olarak değerlendirilen bağımlı görev performansı ile benlik kontrolü kapasitesi ve sosyal karşılaştırma bilgisine dikkat değişkenlerinin ilişkileri incelendiğinde, bu değişkenler arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgu, katılımcıların bireysel özelliklerinin ve deneyci talebine uyma eğilimlerine göre performanslarının farklılaşmadığı, bu değişkenlerin yapılan deneysel koşul karşılaştırmalarında karıştırıcı bir rol oynamamış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma kapsamındaki diğer çalışmalarda birlikte ikinci çalışmanın da sınırlılıklarına ve elde edilen bulguların detaylı yorumlanmasına genel tartışma bölümünde yer verilecektir, ancak bu bölümde ikinci çalışmanın sınırlılığın ilişkin özellikle dikkat edilmesi gereken konu olan değişimleme kontrolü üzerinde durulacaktır. Bu araştırmadaki diğer çalışmalarda ve alanyazındaki çoğu araştırmada bağımsız görevin benlik kontrolü içermesi ve içermemesine ilişkin

düzenlemeler çeşitli şekillerde yapılmaktadır (Bkz. Hagger ve ark., 2010). Bunlardan biri kontrol koşulunda katılımcıların herhangi bir görev yapmaması ve doğrudan bağımlı görevi yapması (ikinci çalışmada bu yol izlenmiştir), bir diğeri bağımsız görevin benlik kontrolü içermeyen benzerinin kontrol koşulu olarak (bu araştırmadaki diğer çalışmalarda bu yol izlenmiştir) katılımcıya sunulmasıdır. Değişimlemenin kontrolüne ilişkin ölçüm alınabilmesi için kontrol koşulunda da katılımcıların herhangi bir görevi yapmaları ve çeşitli sorular aracılığıyla kontrol koşulu ile deney koşul/koşullarının birbirinden ayırt edilebilir olması gerekmektedir. İkinci çalışmada deney koşullarında birbirinden tamamen farklı bağımsız görev türleri kullanıldığı için, kontrol koşulunda herhangi bir görev yapılmaması strateji olarak izlenmiştir. Bu durumda ise diğer görevlerin değerlendirilip kontrol görevi ile karşılaştırılması olanağı ortadan kalkmıştır. Dört farklı görevi içeren deney koşullarının varlığının, ortaya çıkan sonuçlardaki şans faktörünü olabildiğince ortadan kaldırıyor olması ve araştırma kapsamındaki diğer çalışmalar ile örtüşen sonuçlar elde edilmiş olması nedeniyle, bu sınırlılık tartışılmak kaydıyla göz ardı edilebilir bulunmuştur. Buna bir alternatif olarak her görev için ayrı ayrı kontrol koşulu görevi kullanılması düşünülebilir, ancak bu da katılımcı kısıtlılığı olması nedeniyle mümkün olamamıştır. Gelecek çalışmalarda bu şekilde bir değerlendirme yapılması sözü edilen sınırlılığın önüne geçebilir.

Son yıllarda Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin varsayımlarına ilişkin yürütülen tartışmalardan (Inzlicht, Schmeichel ve Macrae, 2014; Inzlicht ve Berkman, 2015; Job, Dweck ve Walton, 2010) hareketle, elde edilen bulguların kaynakların tükenmediğine işaret etmesi açıklanabilir. Söz konusu tartışmalar, çeşitli güdüsel etkenler yoluyla ya da görevin ne olduğuna ve görevi yapan kişilerin çeşitli inanç ve süreçlerine bağlı olarak değişebildiğine yönelik şüpheleri içermektedir. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada elde edilen bulgular da akla yatkın görünmektedir.

## BÖLÜM 4

### ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA

#### 4.1. BİRİNCİ ÖN ÇALIŞMA

Araştırmanın son aşaması olarak tasarlanan üçüncü çalışmada, görev zorluğunun ve farklı güdülenme boyutlarının rolünün incelenmesine karar verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle, güdülenme boyutlarını ölçmek üzere bir ölçüm aracı geliştirilmesi gerekliliği duyulmuştur. Söz konusu ölçme aracının elde edilmesi için öncelikle Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve araştırmacı tarafından sosyal bağlamdaki güdülenme olasılıklarını da içeren yeni bir ölçeğin oluşturulması yönünde çalışmalar yürütülmüştür.

### 4.1.1. YÖNTEM

#### 4.1.1.1.Örnekleme

Araştırmanın bu aşamasında, araştırmaya gönüllü olarak katılan 264 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Daha sonra söz konusu katılımcılardan kendilerine verilen benlik kontrolü görevini uygun şekilde tamamlamadığı belirlenen 20'si örneklemden çıkarılarak analizler 244 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Katılımcılardan 18'i cinsiyetini belirtmemiştir. Kalan katılımcıların %81.9'u kadın, %18.1'i erkektir.

#### 4.1.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan formu, yine araştırmacı tarafından geliştirilen Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği ve söz konusu güdülenme boyutları ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla Benlik Yapıları Ölçeği sunulmuştur.

##### 4.1.1.2.1. Durumsal Güdülenme Ölçeği

Durumsal Güdülenme Ölçeği (Situational Motivations Scale-SIMS), Guay, Vallerand ve Blanchard (2000) tarafından geliştirilen ve durumsal olarak bireylerin içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özyararcı düzenleme ve güdülenmenin olmaması durumlarını ölçme amacını taşıyan bir ölçektir. Ölçek 7'li Likert tipi bir ölçüm aracıdır ve boyutların her birinin iç tutarlılık değerleri sırasıyla .95, .86, .80 ve .77'dir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması araştırma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle ölçeğin çeviri işlemleri dört uzman tarafından gerçekleştirilmiş, ardından uzmanlar arası uyum bilgileri ve maddelerin geri çevirileri de dikkate alınarak ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuştur. Ölçeğin uyarlama formunun psikometrik özelliklerine ilişkin



detaylı bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur. Ölçek formu EK 8'de gösterilmiştir.

#### 4.1.1.2.2. Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği

Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği araştırma kapsamında Durumsal Güdülenme Ölçeği'nde yer alan boyutlara ek olarak ihtiyaç duyulan ilişkisel güdülenme boyutlarına ilişkin de ölçüm alabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri, birinci çalışmada yürütülen görev denemeleri ve deneyler sonrasında katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen bilgiler ışığında yazılmıştır. Söz konusu görüşmelerde, çoğunlukla katılımcıların bağımlı göreve devam etme sebeplerini otorite ("Hoca öyle istediği için yaptım"), yardım ("Araştırmanız için yardımcı olmak istedim"), başarıma isteği ("Görevde başarılı olmak istedim"), sorumluluk duygusu ("Bana verilen bir görevi yerine getirmem gerekirdi") gibi kavramlarla açıkladıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle bu kavramlar temel alınarak madde havuzu oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, uygun şekilde çalışmayan maddeler çıkarıldıktan sonra ölçeğin Otoriteye Uyma Güdüsü, Benlik Sunumu Güdüsü ve Yardım Etme Güdüsü olarak isimlendirilen 3 boyutu olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur. Ölçek formu EK 9'da gösterilmiştir.

#### 4.1.1.2.3. Benlik Yapıları Ölçeği

Benlik Yapıları Ölçeği (Self Construals Scale), Singelis (1994) tarafından "bağımsız benlik" ve "karşılıklı ilişkili benlik" boyutları açısından kültürel farklılıkları ölçme amacıyla geliştirilmiştir ve daha sonra yeniden gözden geçirilmiştir (Singelis ve Brown, 1995). Ölçek, 7'li Likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılık katsayıları bağımsız benlik yapısı için .70 ve karşılıklı ilişkisel benlik yapısı için .74 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Çukur ve Kuru (2007) tarafından yürütülmüştür. Söz konusu çalışmada ölçeğin dört boyutlu bir yapıya koyduğu

gözlenmiştir ve bu boyutlar “bireysel yönelimlilik”, “bağımsız hareket yönelimi”, “grup yönelimlilik” ve “sosyal yönelimlilik” olarak isimlendirilmiştir. Söz konusu boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .65, .69, .69 ve .62 olarak bulunmuştur. Ancak bu çalışmada ölçeğin bu şekliyle değil, ihtiyaç duyulan boyutlaro şekilde olduğu için orijinalindeki gibi iki boyut olarak kullanılması tercih edilmiştir. Araştırmanın örnekleminde yapılan analizlerde elde edilen bulgulara göre bu iki boyut için iç tutarlılık katsayıları bağımsız benlik boyutu için .65, karşılıklı ilişkili benlik boyutu için .77 olarak tespit edilmiştir. Ölçek formu EK 10’da sunulmuştur.

#### **4.1.1.3. İşlem**

Araştırmanın veri toplama araçları katılımcılara ders saatlerinde, dersin sorumlularından izin alınarak ve ilgili ders için ekstra puan karşılığında gruplar halinde uygulanmıştır. Güdülenme ölçeklerinin psikometrik özelliklerinin belirlenmesi için yapılan çalışmada, ölçeklerin doğası gereği öncelikle bir görev kullanılmalı ve ardından ölçekler katılımcılara verilmelidir. Bu nedenle ilk iki çalışmada da kullanılan belirli harfleri yazmadan metin yazma görevi ölçeklerin öncesinde katılımcılara sunulmuştur. Görev örneği EK 6’da sunulmuştur.

#### 4.1.2. BULGULAR

Güdülenme ölçeklerinin faktör yapılarını ve geçerlik ile güvenilirliğini test etmek için yapılacak analizler öncesi veriler doğruluk açısından değerlendirilmiştir. Katılımcıların sistematik olmayan cevapsız soruları değerlendirilerek ölçeğin ortalaması ile değiştirilmiştir. Daha sonra geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmak istenen güdülenme ölçeklerinin faktör yapılarının değerlendirilmesi için faktör analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için kovaryans matrisi, açımlayıcı faktör analizi için korelasyon matrisi kullanılmıştır.

##### 4.1.2.1. Durumsal Güdülenme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasının yapılması nedeniyle bunun için daha uygun olan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yürütülmüştür. Analiz sonucunda ölçeğin 10. maddesi dışında tüm maddelerinin anlamlı faktör yükü aldığı görülmüştür. Faktör yükü ve açıklanan varyans açısından değerlendirilerek ve söz konusu madde ile birlikte modelin uyum göstermemesi nedeniyle "Çünkü bu benim kişisel kararımdı." maddesi alt ölçekten çıkarılmıştır.

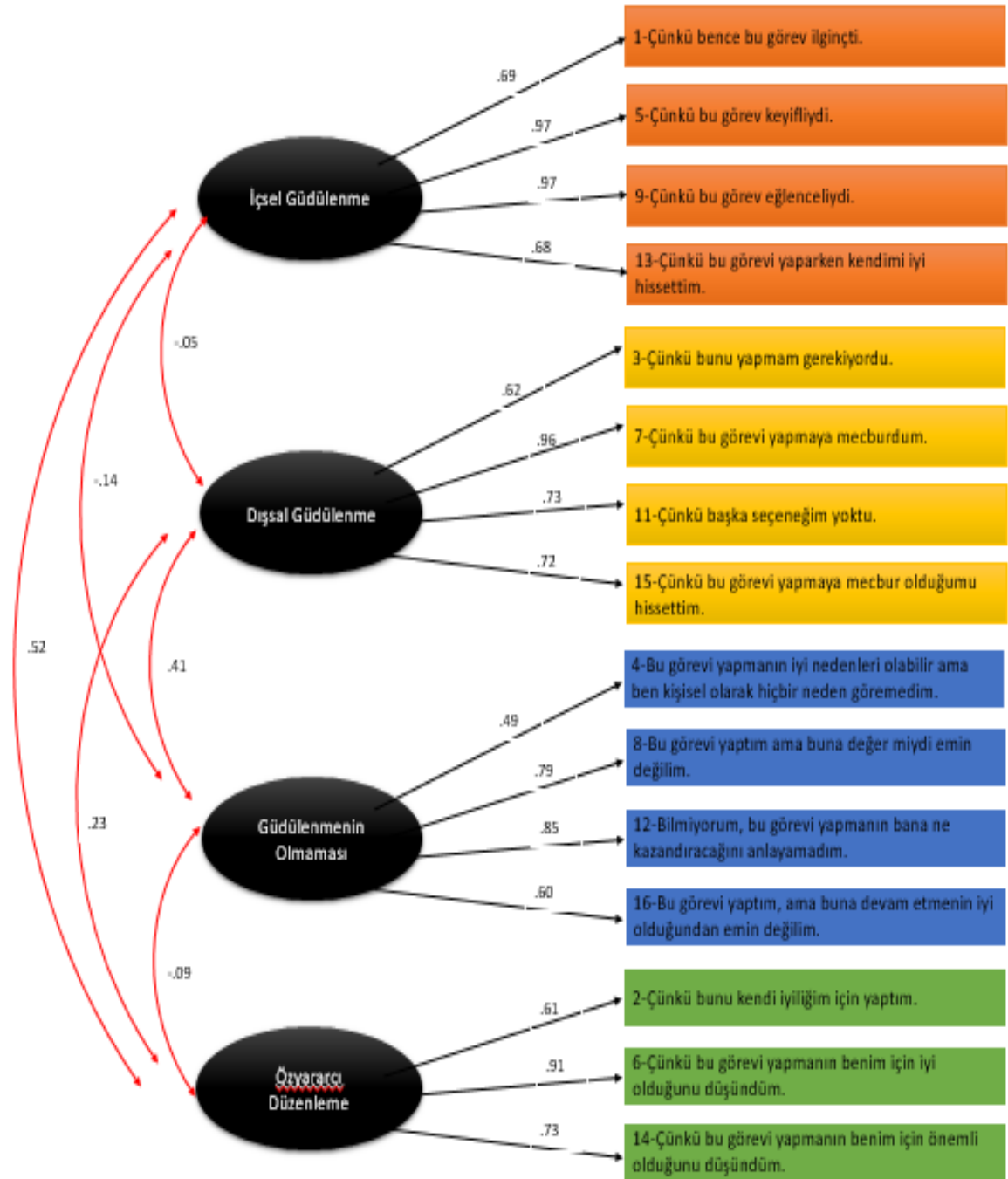
Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde model ile veriler arasındaki uyumu değerlendirmek için ilk olarak ki-kare testi kullanılmış ve bu değer anlamlı olduğu görülmüştür ( $\chi^2(84, n = 244) = 241.86, p < .05$ ). MacCallum, Browne ve Sugawara (1996) tarafından da belirtildiği gibi, ki-kare testi belirli bir sayının üzerindeki örneklerde model ile veri uyumlu olsa bile anlamlı çıkabilmektedir. Ki-kare değerinin bu özelliği sebebiyle modelin uygunluğunu değerlendirebilmek için Tablo 5'te yer alan uyum indeksleri değerlendirmeye alınmıştır.

**Tablo 5. Durumsal Güdülenme leği için Doğrulatoryc Faktör Analizi Sonuçları**

Model	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMSEA	SRMR	GFI	CFI	NNFI(TLI)
DFA	241.86	84	2.88	0.09	0.08	0.89	0.92	0.90

n=244; \*p<.05; RMSEA=Yaklaşık hataların ortalama karekökü; SRMR= Standardize edilmiş kalıntıların ortalama kare kökü; GFI=Uyum iyiliği indeksi; CFI=Karşılaştırmalı uyum indeksi; NNFI(TLI)=Normlandırılmamış uyum indeksi (Tucker&Lewis indeksi)

Durumsal Güdülenme leği'ne uygulanan doğrulatoryc faktör analizine ilişkin sonuçlar grafik olarak Şekil 3'te sunulmuştur. Maddelerin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans miktarları ise detaylı olarak Tablo 6'da sunulmuştur.



**Şekil 3. Durumsal Güdülenme Ölçeği'ne Uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları**

**Tablo 6. Durumsal Güdülenme leği'ne Uygulanan Doğrulatory Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Faktör Yükleri, Açıklanan Varyans Miktarları ve Hata Değerleri**

<b>İçsel Güdülenme Boyutu için Faktör Yükleri, Hata ve Açıklanan Varyans Değerleri</b>			
MADDE	SP	H	R <sup>2</sup>
1	.69	.52	.48
5	.97	.07	.93
9	.97	.05	.95
13	.68	.54	.46
<b>Dışsal Güdülenme Boyutu için Faktör Yükleri, Hata ve Açıklanan Varyans Değerleri</b>			
MADDE	SP	H	R <sup>2</sup>
3	.62	.62	.38
7	.96	.09	.91
11	.73	.47	.53
15	.77	.41	.59
<b>zyararcı Düzenleme Boyutu için Faktör Yükleri, Hata ve Açıklanan Varyans Değerleri</b>			
MADDE	SP	H	R <sup>2</sup>
2	.61	.63	.37
6	.91	.18	.82
14	.73	.47	.53
<b>Güdülenmenin Olmaması Boyutu için Faktör Yükleri, Hata ve Açıklanan Varyans Değerleri</b>			
MADDE	SP	H	R <sup>2</sup>
4	.49	.76	.24
8	.79	.37	.63
12	.85	.28	.72
16	.60	.64	.36

Genel olarak değerlendirildiğinde sözü edilen madde çıkarıldığında alt ölçeğin geriye kalan maddelerinin faktör yapısının orijinali ile uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca ölçeğin boyutları için yürütülen güvenilirlik analizleri sonucunda içsel güdülenme boyutu için elde edilen iç tutarlılık katsayısı .89, dışsal güdülenme boyutu için .84, çıkarılan madde olmadan özyararçı düzenleme boyutu için .84 ve güdülenmenin olmaması boyutu için .77 olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde, çıkarılan madde haricinde ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .78'dir.

#### **4.1.2.2. Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği'ne İlişkin Bulgular**

Durumsal Güdülenme Ölçeği'ne ek olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği'ne, alanyazında yeni geliştirilme aşamasındaki ölçüm araçlarının faktör yapısının belirlenmesi için tercih edilmesi önerilen (Kelloway, 1995) açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yürütülen analizler sonucunda ölçeğin 21 maddesinden 6'sı, çoklu faktör yükü, anlam bütünlüğü oluşturmayacak şekilde faktörlere dağılmış olma ve faktör yüklerinin görece düşük olması gibi sebeplerle ölçekten çıkarılarak analize devam edilmiştir. Kalan maddeler için yürütülen analizde, öncelikle veri setinin faktör analizine uygun olup olmadığını incelemek amacıyla Kaiser Meyer Olkin (KMO) ile Bartlett testleri yapılmıştır. KMO değeri .84 olarak elde edilmiştir. Bu değer .60'ın üzerinde olması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması (1764.20 [120]  $p < .01$ ) verilere faktör analizi uygulanabileceğini göstermektedir.

Ölçeğin faktör yapısını inceleyebilmek için maddelere uygulanan Temel Bileşenler Analizi sonucunda, öz değeri 1'den büyük olan ve çizgi grafiğinin (Scree plot) de işaret ettiği üç faktör elde edilmiştir. Söz konusu faktör sayısı maddelere uygulanan paralel analiz sonucuyla da desteklenmiştir (Tablo7). Maddeler, Promax eksen döndürme tekniği kullanılarak tekrarlanan Temel Bileşenler Analizi'nde üç faktöre zorlanmıştır.

**Tablo 7. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İçin Temel Bileşenler Analizi Ve Paralel Analiz Sonucu Elde Edilen Öz Değerlerinin Karşılaştırılması**

Faktör	Temel Bileşenler Analizi öz değeri	Paralel Analiz öz değeri
1	5.243	1.470
2	2.937	1.408
3	1.577	1.279
4	<b>0.867</b>	<b>1.201</b>

**Not:** Temel Bileşenler Analizi sonucunda elde edilen ilk üç faktörün öz değeri Paralel Analiz sonucunda elde edilen ilk üç faktörün öz değerinden büyük olduğu için uygun faktör sayısı üç olarak belirlenmiştir.

Geriye kalan 15 maddeden oluşan ölçeğe ilişkin üç faktörlü yapı toplam varyansın % 60.98'ini açıklamaktadır. Faktörleri oluşturan maddeler ve faktör yükleri ile faktörlerin iç tutarlılık katsayıları Tablo 8'de sunulmaktadır.



**Tablo 8. Durumsal İlişkisel Güdülenme leği'nin Faktör Deseni**

Maddeler	Otoriteye Uyma Güdüsü	Yardıma Etme Güdüsü	Benlik Sunumu Güdüsü	Madde-Toplam Kor.
Çünkü hoca öyle istedi.	.837			.31
Çünkü otorite sahibi biri benden yapmamı istedi.	.816			.43
Çünkü kültürümüzde otorite sahibi kişilerin isteklerini yerine getirmek gerekir.	.688			.51
Çünkü yapmasaydım araştırmacı kızardım.	.686			.29
Çünkü araştırmacının benim hakkımda ne düşüneceği endişesini yaşadım.	.658			.43
Çünkü yapmasaydım araştırmacı üzülürdü.		.801		.44
Çünkü araştırmacı benden yapmamı rica etti, ben de onu kırmak istemedim.		.779		.44
Çünkü yardımcı olmak istedim.		.776		.32
Çünkü araştırmacının benim yüzümden zor durumda kalmasını istemedim.		.680		.57
Çünkü birilerini mutlu etmek benim için önemlidir.		.633		.58
Çünkü dayanıklı olmak önemlidir.			.873	.58
Çünkü çok uğraştığım halde bir Şeyi başaramasam da pes etmem, önemli olan abalamdır.			.807	.49
Çünkü sabırlı olmak önemlidir.			.807	.60
Çünkü başkalarının başarılı olduğumu düşünmesi benim için önemlidir.			.557	.53
Çünkü verilen sorumluluğu yerine getirmek önemlidir.			.554	.63
Açıkladığı Varyans	32.77	18.36	9.86	
Cronbach Alfa	.81	.80	.82	
Toplam Cronbach Alfa	.86			

#### 4.1.2.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Elde edilen güdülenme ölçekleri ile benlik yapıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yürütülen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, karşılıklı ilişkisel benlik yapısı ile içsel güdülenme, özyararıcı düzenleme ve ilişkisel güdülenme boyutlarının tümü ilişkili görünmektedir. Bu bilgi ikinci çalışmada benlik kaynaklarının tüketilmesi çalışması yapılırken aranan güdüsel farklılaşmalar açısından temel olarak kullanılmıştır.

**Tablo 9. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar**

	İçsel Güdülenme (İG)	Özyararıcı Düzenleme (ÖG)	Dışsal Güdülenme(DD)	Güdülenmenin Olmaması (GO)	Otoriteye Uyuma Güdüsü (OUG)	Yardım Etme Güdüsü (YEG)	Benlik Sunumu Güdüsü (BSG)
İG		,424*	-,031	-,098	,089	,283*	,428*
ÖD			,355*	-,055	,319*	,037	,369*
DD				,360*	,562*	-,098	,170*
GO					,381*	-,010	,100
OUG						,164*	,359*
YEG							,509*
Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı	,175*	,234*	,073	-,097	,200*	,284*	,404*
Bağımsız Benlik Yapısı	,080	-,024	-,051	,046	-,153*	-,002	-,003

n=237, \*p<.05

### 4.1.3. TARTIŞMA

Birinci ve ikinci çalışmalarda elde edilen bulguların alanyazında çoğunlukta olan bulgularla tutarlı olmaması sonrasında araştırmanın son aşaması olarak tasarlanan üçüncü çalışmada, görev zorluğu ile benlik yapılarının ve farklı güdülenme boyutlarının rolünün incelenmesine karar verilmiştir. Bu amaca yönelik olarak, güdülenme boyutlarını ölçmek üzere ölçüm aracı geliştirilmesi sürecine ihtiyaç duyulmuştur. Söz konusu ölçme aracının elde edilmesi için öncelikle Durumsal Güdülenme Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmış ve araştırmacı tarafından sosyal bağlamdaki güdülenme olasılıklarını da içeren yeni bir ölçek oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın bulguları, her iki ölçek için de psikometrik özelliklerin uygun olduğuna ve söz konusu ölçeklerin üçüncü çalışma kapsamında kullanılabilir olduğuna işaret etmektedir.

Ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmasına ek olarak elde edilen güdülenme boyutlarının benlik yapıları ile ilişkileri de incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ilişkisellik ile ilgili olması beklenen Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği boyutlarından otoriteye uyma, yardım etme ve benlik sunumu güdüleri ile bunlara ek olarak Durumsal Güdülenme Ölçeği boyutlarından içsel güdülenme ve özyararcı düzenlemenin ilişkisel benlik yapısı ile anlamlı ilişkiler gösterdiğine işaret etmektedir. Bu durum, hem İlişkisel Durumsal Güdülenme Ölçeği'nin geçerliği açısından hem de üçüncü çalışmada beklenen ilişkilere yönelik bir öngörü sağlaması açısından beklentileri karşılayacak niteliktedir.

## 4.2. İKİNCİ ÖN ÇALIŞMA

Üçüncü çalışmanın amacı, bireylerin yaptıkları benlik kontrolü görevinin zorluk derecesine bağlı olarak benlik tükenmesi yaşamaları üzerinde farklı bir etki yaratıp yaratmadığını incelemektir. Bu amaçla kullanılacak olan farklı zorluktaki görevlerin zorluk düzeylerinin gerçekten birbirinden farklı olup olmadığının belirlenebilmesi için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, üçüncü çalışmanın asıl çalışmasında kullanılması planlanan kontrol (hiç benlik kontrolü gerektirmediği varsayılan), kolay (benlik kontrolü gerektirdiği varsayılan) ve zor (daha uzun süre ve daha yüksek düzeyde benlik kontrolü gerektirdiği varsayılan) görevlerin katılımcılar için zorluk, irade gerektirme, sabrı zorlama ve dürtüye karşı koymakta zorlanma açısından birbirinden farklılık göstermesi beklenmektedir.

## **4.2.1. YÖNTEM**

### **4.2.1.1. Örneklem**

Çalışmada Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde okumakta olan öğrencilerden gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 56 katılımcıya uygulama yapılmıştır. İlk uygulamadan sonra ikinci ve üçüncü uygulamalara katılmayı reddeden katılımcılar ile tüm uygulamalara katılanların verilerinde yapılan inceleme sırasında gözlenen uç değerlere sahip katılımcılar örneklemden çıkarıldıktan sonra kalan 40 katılımcının verileri ile analizler yürütülmüştür.

### **4.2.1.2. Veri Toplama Araçları**

#### **4.2.1.2.1. Çalışmada Kullanılan Bağımsız Görev Zorluk Düzeyleri**

Araştırmada bağımsız görev olarak, ilk iki çalışmada da kullanılan, bazı harfleri yazmadan bir metni yazma görevi kullanılmıştır. Üçüncü çalışmada kullanılmak üzere söz konusu görev kolay, zor ve kontrol koşulu görevi olmak üzere üç farklı şekilde hazırlanmıştır. Kolay görev, iki paragraftan oluşmaktadır ve katılımcılardan bu iki paragrafı verilen boşluğa yazarken "A" ve "L" harflerini kullanmamaları istenmektedir. Zor görevde dört paragraftan oluşan yazıyı katılımcıların "A", "L" ve "S" harflerinden kaçınarak yazmaları gerekmektedir. Kontrol koşulu görevi ise kolay görevdeki paragrafların herhangi bir kısıtlama olmadan yazılmasından oluşmaktadır. Görev örnekleri EK 5, EK 6 ve EK 7'de sunulmuştur.

#### **4.2.1.2.2. Katılım Sonrası Bilgi Formu**

Katılım sonrası bilgi formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve hem bağımsız hem bağımlı görevin ardından katılımcıların görevin ne derece zor, irade kullanmayı gerektirici, sabır zorlayıcı ve dürtüleri kontrol etmeyi gerektirici olduğuna ilişkin bilgileri içermektedir. Katılım sonrası bilgi formu EK 11'de sunulmuştur.

#### **4.2.1.3. İşlem**

Araştırmada tüm çalışmalarda temel alınan Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde yürütölen deneysel çalışmalarda kullanılan ikili görev paradigması kapsamındaki bağımsız görev kullanılmıştır. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğrencilerinden oluşan katılımcılara öncelikle çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katılmayı onaylayanlara uygulamalar yapılmıştır. Çalışmaya katılan her bireye üç uygulama yapılmıştır. Her uygulama sınıf ortamında ve katılımcıların benlik kaynaklarının bir önceki görevden etkilenmemesi amacıyla farklı zamanlarda yürütölmüştür. Uygulamalar sırasında her bireye görev zorluğu düzeylerinden biri karışık sırada verilerek, katılımcılardan görevi yaptıktan sonra katılım sonrası bilgi formunu doldurmaları istenmiştir. Katılımcılar uygulamaları tamamladıktan sonra kendilerine araştırmanın amacı ile ilgili açıklamalar yapılarak ve teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır.

#### 4.2.2. BULGULAR

Üçüncü çalışmada amaç olarak, benlik kontrolü görevinin zorluk düzeylerinin benlik kaynaklarının tükenmesi açısından karşılaştırılması belirlenmiştir. Bu bağlamda belirlenen benlik kontrolü görevinin zorluk düzeylerinin oluşturulması amacıyla bir ön çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar, görev için hazırlanan zorluk düzeylerini bir ölçek üzerinde değerlendirmişlerdir. Elde edilen verilere denek-içi desen kullanılarak karşılaştırma yapabilmek için Tekrar Ölçümlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Karşılaştırmalara geçilmeden önce her görev için her üç uygulamaya ilişkin zorluk puanlamalarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo10'da sunulmuştur.

**Tablo 10. Görevin Zorluk Düzeyine Göre Zorluk Değerlendirmesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

		Kontrol	Kolay	Zor
Sizce yaptığınız görev ne derece zordu?	<b>Ort.</b>	4,20	7,03	8,65
	<b>SS</b>	2,96	2,01	1,69
Size verilen görevi yaparken iradenizi ne derece kullanmak durumunda kaldınız?	<b>Ort.</b>	4,90	7,23	8,25
	<b>SS</b>	3,15	1,82	1,88
Bu görevi yapmak sabrınızı ne kadar zorladı?	<b>Ort.</b>	5,33	7,10	8,75
	<b>SS</b>	3,34	2,35	1,81
Bu görevi yaparken herhangi bir dürtüye karşı koymak için ne kadar çaba sarf ettiniz?	<b>Ort.</b>	4,83	6,98	7,65
	<b>SS</b>	3,21	2,45	2,46
Genel Zorluk Ortalaması	<b>Ort.</b>	4,81	7,08	8,33
	<b>SS</b>	2,85	1,72	1,62

Görevin zorluk derecesi açısından değerlendirildiği puanlar üzerinde yapılan Tekrar Ölçümlü Varyans Analizi'nden (ANOVA) elde edilen bulgular incelendiğinde, öncelikle Mauchly's testi sonuçlarına göre küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmüştür ( $\chi^2 (2) = 13.53, p < .05$ ). Bu nedenle Greenhouse-Geisser küresellik değeri ( $\epsilon = .77$ ) kullanılarak serbestlik derecesi düzeltilmiştir. Bu koşullar altında elde edilen bulgular, zorluk derecesi açısından üç görevin

birbirinden anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir,  $F(1.54, 60.02)= 55.77$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.59$ . Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur. Bonferroni testi aracılığıyla yapılan ikili karşılaştırmalara göre ise zor görev, kolay görevden ve kontrolden; kolay görev ise kontrolden daha zor algılanmıştır. İkili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 13’te sunulmuştur.

Görevin irade kullanma gerektirmesi derecesi açısından değerlendirildiği puanlar üzerinde yapılan Tekrar Ölçümlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, öncelikle Mauchly’s testi sonuçlarına göre küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmüştür ( $\chi^2 (2)= 25.93$ ,  $p<.05$ ). Bu nedenle Greenhouse-Geisser küresellik değeri ( $\epsilon=.67$ ) kullanılarak serbestlik derecesi düzeltilmiştir. Bu koşullar altında elde edilen bulgular, zorluk derecesi açısından üç görevin birbirinden anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir,  $F(1.34, 52.19)= 27.89$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.42$ . Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur. Bonferroni testi aracılığıyla yapılan ikili karşılaştırmalara göre ise zor görev, kolay görevden ve kontrolden; kolay görev ise kontrolden daha çok irade gerektirir şekilde algılanmıştır. İkili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 13’te sunulmuştur.

Görevin sabır zorlama derecesi açısından değerlendirildiği puanlar üzerinde yapılan Tekrar Ölçümlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, öncelikle Mauchly’s testi sonuçlarına göre küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmüştür ( $\chi^2 (2)= 13.16$ ,  $p<.05$ ). Bu nedenle Greenhouse-Geisser küresellik değeri ( $\epsilon=.77$ ) kullanılarak serbestlik derecesi düzeltilmiştir. Bu koşullar altında elde edilen bulgular, zorluk derecesi açısından üç görevin birbirinden anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir,  $F(1.55, 60.34)= 29.10$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.43$ . Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur. Bonferroni testi aracılığıyla yapılan ikili karşılaştırmalara göre ise zor görev, kolay görevden ve kontrolden; kolay görev ise kontrolden daha çok sabır zorlayıcı olarak algılanmıştır. İkili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 13’te sunulmuştur.

Görevin dürtülere karşı koymayı gerektirme derecesi açısından değerlendirildiği puanlar üzerinde yapılan Tekrar Ölçümlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular



incelendiğinde, öncelikle Mauchly's testi sonuçlarına göre küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmüştür ( $\chi^2 (2) = 12.13, p < .05$ ). Bu nedenle Greenhouse-Geisser küresellik değeri ( $\epsilon = .79$ ) kullanılarak serbestlik derecesi düzeltilmiştir. Bu koşullar altında elde edilen bulgular, zorluk derecesi açısından üç görevin birbirinden anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir,  $F(1.5, 61.26) = 16.20, p < .05, \eta^2 = .29$ . Elde edilen bulgular Tablo 11'de sunulmuştur. Bonferroni testi aracılığıyla yapılan ikili karşılaştırmalara göre ise zor görev, kolay görevden ve kontrolden; kolay görev ise kontrolden dürtülere daha çok karşı koymayı gerektirir şekilde algılanmıştır. İkili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

**Tablo 11. Zorluk Değerlendirmesi Puanlarına Uygulanan Tekrar Ölçümlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	$\eta^2$
<b>Zorluk</b>	Ölçüm	405.65	1.54	263.60	55.77*	.59
	Hata	283.68	60.02	4.73		
<b>İrade Kullanma</b>	Ölçüm	235.72	1.34	176.15	27.89*	.42
	Hata	329.62	52.19	6.32		
<b>Sabır Zorlama</b>	Ölçüm	234.72	1.55	151.70	29.10*	.43
	Hata	314.62	60.34	5.21		
<b>Dürtülere Karşı Koyma</b>	Ölçüm	174.12	1.57	110.86	16.20*	.29
	Hata	419.22	61.26	6.84		

\* $p < .05$ ;

**Tablo 12. Bonferroni Testi ile Elde Edilen İkili Karşılaştırmalara İlişkin Bulgular**

		<b>Ortalama Farkı</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>p</b>
<b>Zorluk</b>	Kontrol-Kolay	-2.825	0.471	.000
	Kontrol-Zor	-4.450	0.491	.000
	Kolay-Zor	-1.625	0.288	.000
<b>İrade Kullanma</b>	Kontrol-Kolay	-2.325	0.522	.000
	Kontrol-Zor	-3.350	0.546	.000
	Kolay-Zor	-1.025	0.252	.001
<b>Sabır Zorlama</b>	Kontrol-Kolay	-1.775	0.469	.002
	Kontrol-Zor	-3.425	0.535	.000
	Kolay-Zor	-1.650	0.315	.000
<b>Dürtülere Karşı Koyma</b>	Kontrol-Kolay	-2.150	0.497	.000
	Kontrol-Zor	-2.825	0.632	.000
	Kolay-Zor	-0.675	0.399	.297

### 4.2.3.TARTIŞMA

Daha önce de söz edildiği gibi üçüncü çalışmanın temel amacı, benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bağımsız görevin zorluğu temelinde de incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, üçüncü çalışmada kullanılacak olan bağımsız görevin zorluk düzeyleri oluşturulmuş ve bu düzeylerin gerçekten birbirinden farklı olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla üçüncü çalışmanın ikinci ön çalışması tasarlanmıştır. Bu çalışmada, üçüncü çalışmanın asıl çalışmasında kullanılacak olan kontrol görevinin (hiç benlik kontrolü gerektirmediği varsayılan), kolay görevin (benlik kontrolü gerektirdiği varsayılan) ve zor görevin (daha uzun süre ve daha yüksek düzeyde benlik kontrolü gerektirdiği varsayılan) katılımcılar için zorluk, irade gerektirme, sabrı zorlama ve dürtüye karşı koymakta zorlanma açısından birbirinden farklılık gösterip göstermediği denek-içi desen ile incelenmiştir.

Üçüncü çalışmanın ikinci ön çalışması kapsamında ortaya çıkan bulgular, oluşturulan görev zorluğu düzeylerinin birbirinden beklendiği şekilde ayırt edildiğini ve böylece görev zorluk düzeylerini değişimlemeye yönelik görevlerin üçüncü çalışmanın asıl çalışma kısmında kullanılabilir olduğunu göstermiştir.

### 4.3. ASIL ÇALIŞMA

Birinci çalışmada elde edilen bulguların alanyazın doğrultusundaki beklentileri karşılamaması ve ikinci çalışmada da herhangi bir bağımsız görev türünde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin oraya çıkmaması üzerine bu durumun kaynağına ilişkin bir başka olasılığın da test edilebilmesi amacıyla, bağımsız görevin zorluk düzeylerinin farklılaştırılması ve bireylerin bu görevleri yaparken içinde buldukları güdüsel eğilimlerin incelenmesi için üçüncü çalışma tasarlanmış ve yürütülmüştür. Bu çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir:

Araştırma Sorusu-1: Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli bağlamında, İkili Görev Paradigması ile incelendiğinde, bağımsız görevin zorluk düzeyleri açısından katılımcılarda benlik kaynaklarının tükenmesi açısından bir fark olacak mıdır, yani bağımsız görev zorluk düzeylerinden zor görevi yapan katılımcılar kolay görev ve kontrol koşulu görevini yapanlardan, kolay görevi yapan katılımcılar ise kontrol koşulu görevini yapan katılımcılardan daha düşük bağımlı görev performansı gösterecek midir?

Araştırma Sorusu-2: Bağımsız görevin zorluk düzeylerinin bağımlı görev performansı üzerindeki etkisinde benlik yapıları ve güdülenme boyutlarının rolü var mıdır?

### 4.3.1. YÖNTEM

#### 4.3.1.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada bağımsız değişken, katılımcılara uygulanan bağımsız görevin zorluk düzeyidir. Bağımlı değişken ise, katılımcıların kendilerine uygulanan bağımlı görevdeki performanslarıdır. Bu nedenle deneyin bu kısmındaki örneklemin, her koşulda en az 20 katılımcı olmak üzere toplam en az 60 kişi olması hedeflenmiştir. Deney uygulamalarının 102 katılımcı ile tamamlanmasının ardından, söz konusu katılımcıların verileri incelenip görevi uygun şekilde tamamlamayanlar çıkarıldıktan ve uç değer analizleri yapıldıktan sonra kalan 80 katılımcı ile analizler yürütülmüştür. Katılımcıların %70.2'si kadın, %29.8'i erkektir ve yaş ortalamaları 20.83'tür. Katılımcıların koşullara dağılımı Tablo 13'te gösterilmiştir.

**Tablo 13. Araştırmanın Örneklemine Koşullara Dağılımı**

BAĞIMSIZ GÖREV			TOPLAM
KONTROL	KOLAY	ZOR	
28	26	26	80

#### 4.3.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla, bağımsız görev öncesinde katılımcılardan demografik özelliklerine ve içinde buldukları ve benlik kontrolü süreçlerini etkileyebilecek durumlarına ilişkin soruları içeren katılım öncesi bilgi formunu yanıtlamaları istenmiştir. Bağımsız görevin ardından ise katılımcılar ,katılım

sonrası bilgi formunu doldurmuşlardır. Söz konusu işlemlerin arkasından katılımcılar bağımlı görevi yerine getirmiş ve bu görevin sonrasında kendilerinden güdülenme ölçekleri ile birlikte Benlik Yapıları Ölçeği'ni yanıtlamaları istenmiştir.

#### 4.3.1.2.1.Katılım Öncesi Bilgi Formu

Deneyde katılımcıların demografik özelliklerinin bireysel farklılıklardan kaynaklanabilecek olası etkilerin belirlenebilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bir soru formu aracılığıyla deneysel işlemin öncesinde tüm katılımcılardan o andaki yorgunluk düzeyleri ile halihazırda irade gerektiren bir eylemde bulunup bulunmadıklarına ilişkin bilgi alınmıştır. Katılım öncesi bilgi formu EK 1'de sunulmuştur.

#### 4.3.1.2.2. Katılım Sonrası Bilgi Formu

Katılım sonrası bilgi formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve bağımsız görevin ardından katılımcıların görevin zorluğuna ve irade gerektirmesine ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Katılım sonrası bilgi formu EK 11'de sunulmuştur.

#### 4.3.1.2.3.Durumsal Güdülenme Ölçeği

Durumsal Güdülenme Ölçeği, üçüncü çalışma öncesinde gerçekleştirilen ön çalışmada, araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve bu şekliyle asıl çalışmada kullanılmıştır. Buna ek olarak ölçeğin boyutlarının üçüncü çalışmanın örneklemini için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar içsel güdülenme boyutu için .88, özyararlı düzenleme için .84, dışsal güdülenme için .82 ve güdülenmenin olmaması için .75'tir. Ölçek formu EK 8'de sunulmuştur.

#### 4.3.1.2.4. Durumsal İlişkisel Güdülenme leği

Söz konusu ölçek araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve üçüncü çalışmanın birinci n çalışması kapsamında Otoriteye Uyma Güdüsü, Benlik Sunumu Güdüsü ve Yardım Etme Güdüsü olarak isimlendirilen 3 boyuta ilişkin psikometrik özellikler belirlenmiştir. Ölçek söz konusu çalışmada oluşturulduğu şekliyle bu aşamada da kullanılmıştır. Ölçek boyutlarının üçüncü çalışmanın örneklemindeki iç tutarlılık katsayıları otoriteye uyma boyutu için .79, benlik sunumu boyutu için .78 ve yardım etme boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçek formu EK 9'da sunulmuştur.

#### 4.3.1.2.5. Benlik Yapıları leği

Benlik Yapıları leği, aynen üçüncü çalışmanın birinci n çalışmasında kullanıldığı şekliyle bu aşamada da kullanılmıştır. nc çalışmanın örnekleminde yapılan analizlerde elde edilen bulgulara göre, iç tutarlılık katsayıları bağımsız benlik boyutu için .84, karşılıklı ilişkili benlik boyutu için .86 olarak tespit edilmiştir. Ölçek formu EK 10'da sunulmuştur.

#### 4.3.1.2.6. Çalışmada Kullanılan Görevler

##### Bağımsız Görev;

Araştırmada bağımsız görev olarak, ilk iki çalışmada da kullanılan, bazı harfleri yazmadan bir metni yazma görevi kullanılmıştır. İkinci çalışmadan farklı olarak bu çalışmada söz konusu görev kolay, zor ve kontrol koşulu görevi olmak üzere üç farklı şekilde hazırlanmıştır. Kolay görev, iki paragraftan oluşmaktadır ve katılımcılardan bu paragrafı verilen boşluğa yazarken "A" ve "L" harflerini kullanmamaları istenmektedir. Zor görevde dört paragraftan oluşan yazıyı katılımcıların "A", "L" ve "S" harflerinden kaçınarak yazmaları gerekmektedir. Kontrol koşulu görevi ise kolay görevdeki paragrafların herhangi bir kısıtlama

olmadan yazılmasından oluşmaktadır. Görev örnekleri EK 5, EK 6 ve EK 7’de sunulmuştur.

### Bağımlı Görev;

Araştırmada bağımlı bilişsel kontrol görevi olarak yine ikinci çalışmada kullanılan bağımlı görev olan karıştırıcı sesler dinleme sırasında aritmetik işlemler yapma görevi kullanılmıştır. İkinci çalışmadan farklı olarak bu çalışmada katılımcıların yapması gereken aritmetik işlemlerin sayısı 78’den 140’a çıkarılmış ve işlemler ilerledikçe daha karmaşık hale getirilmiştir. Ayrıca bağımlı görevin de zorlaştırılabilmesi amacıyla, katılımcıların dikkatlerini odaklamalarını zorlaştırmak için dinlenen seslere çeşitli efektler uygulanmış (Gecikme Süresi: 1500; Ötme: 80; Yankı Düzeyi: 80) ve seslerin daha karışık ve rahatsız edici olmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Benlik kontrolünde dayanma gücünün ölçümü çeşitli şekillerde alınabilmektedir. El yayı sıkma (Örn. Alberts ve ark., 2007) gibi fiziksel görevlerde ve çözümsüz anagram çözmeye çalışma (Örn. Muraven ve ark, 1998) gibi devamlılık temelli görevlerde bu ölçüm el yayını sıkma ya da çözümsüz anagramı çözmeye çalışma süresi olabilirken, Stroop testi (Örn. Baumeister ve ark., 2007) gibi bilişsel görevlerde hata sayısı ya da tepki süresi olabilmektedir. Ayrıca bağımlı görev performans ölçümü bir analitik düşünme testi (Örn. Schmeichel ve ark., 2003) veya matematik/aritmetik testi (Örn. Johns ve ark., 2008; Tyler ve Burns, 2008) performans olduğu performans ölçümü doğru yanıtlanan soru miktarı veya soruları yanıtlamayı bırakma süresi olmaktadır. İkinci ve üçüncü çalışmalarda bilişsel temelli bir görev olarak kullanılan aritmetik işlemlerin yapılması sırasında dinletilen seslere dikkat etmeden işlemleri yapmaya çalışma görevi için ikinci çalışmada alınan performans ölçümü doğru yanıtlanan işlemlerdeki tepki süresi ortalamasıdır. Üçüncü çalışmada buna ek olarak, katılımcıların dayanma performanslarını daha iyi ortaya çıkarabilmek amacıyla, katılımcılara devam edemeyeceklerini düşündükleri andan itibaren tüm işlemlere “0” yanıtı vererek



görevi daha hızlı tamamlayabileceklerine ilişkin bir yönerge verilerek performans ölçümü olarak yanıtı bırakılan işlem sayısı alınmıştır.

#### **4.3.1.3. İşlem**

Araştırmada ilk iki çalışmada da olduğu gibi Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli çerçevesinde yürütülen deneysel çalışmalarda kullanılan ikili görev paradigması kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan her bireye katılım öncesi bilgi formunu doldurmalarının ardından seçkisiz olarak bağımsız görev seçeneklerinden biri verilmiş ve buna bağlı olan ölçümlerin ardından verilen bağımlı görevde gösterilen benlik kontrolü performansı ölçülmüştür.

Deneye katılmak üzere başvuran katılımcılara verilen iki farklı görev, birbirinden farklı iki deney olarak sunulmuştur. Katılımcılarda şüphe uyandırmamak için paravan öykü olarak kendilerine ilk deneyin bireylerin çeşitli görevleri ne şekilde yerine getirdikleri ile duygudurumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı bir doktora tezinin parçası olduğu ve ikinci deneyin de bir başka doktora tezinin parçası olarak bireylerin bazı bireysel özellikleriyle görev performansları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılardan bu bilgileri içeren bilgilendirilmiş onam formlarını okumaları ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylamaları durumunda formları imzalamaları istenmiştir. Onam formlarını imzalayan katılımcılara araştırmada kullanılacak olan ölçekler ve görevler bilgisayarlar aracılığıyla Medialab programı kullanılarak sunulmuştur.

Laboratuvarda tek tek bilgisayarın başına alınan katılımcılara, katılım öncesi bilgi formunun ardından bağımsız görev ve onun da ardından duygu formunu içeren ilk deney paketi uygulanmıştır. Daha sonra farklı bir deney olarak sunulan ve bağımlı görev ile birlikte güdülenme ölçekleri ve Benlik Yapıları Ölçeği'ni içeren ikinci deney paketi uygulanmıştır. İkinci çalışmadan farklı olarak bu çalışmada katılımcılardan performans ölçümü olarak yanıtı bıraktıkları işlemlere ilişkin bilgi alınabilmesi amacıyla kendilerine yanıtlamak istemedikleri işlemlerde "0"

yanıtı vererek devam edebilecekleri ya da herhangi bir zamandan itibaren yanıtlamaya devam etmek istemedikleri koşulda kalan işlemlerin tümüne “0” yanıtı verebilecekleri ifade edilmiştir. Katılımcılar ikinci görevi de tamamladıktan sonra, kendilerine araştırmanın amacı ile ilgili açıklamalar yapılarak teşekkür edilmiştir. Son olarak katılımcılardan çeşitli bilgilerinin araştırma amaçlı kullanımını kabul ettiklerine ilişkin hazırlanmış olan bilgilendirilmiş onam formunu okuyup, kabul ettikleri koşulda, imzalamaları istenmiştir. Onam formunu imzalamayı ve ikinci aşamaya katılmayı reddeden katılımcıların verileri daha sonra yapılan analizlere dahil edilmemiştir.

### 4.3.2. BULGULAR

Çalışmanın amacı, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin öngördüğü şekilde, bireylerin benlik kontrolü gerektiren bir görevi yerine getirdiklerinde ortaya çıkan benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bir diğer benlik kontrolü görevindeki performanslarında bir düşüşe yol açacağı hipotezinin bağımsız görev zorluğu temelinde sınanmasıdır. Ayrıca, söz konusu süreçte bireylerin kültürel ve güdüsel özelliklerinin rolünün de incelenmesi araştırmanın bu aşamasının temel amaçlarından biridir. Bu nedenle belirli bir bağımlı görev üzerinde farklı zorluk düzeyindeki bağımsız görevlerin etkilerinin izlenebilmesi amacıyla katılımcılara kontrol, kolay ve zor olmak üzere üç farklı koşulda bağımsız görev verilmiş ve bunların bağımlı görev olarak seçilen bilişsel görev performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. İkinci çalışmada kullanılan bağımlı görev performans ölçümüne ek olarak bu çalışmada, katılımcıların irade gerektiren durumda göreve devam etmelerine yönelik daha net bir ölçüm olması açısından aritmetik işlemlerde yanıtız bıraktıkları, yani hiç çözmeye çalışmadıkları aritmetik işlem oranıda ele alınmıştır. Katılımcılardan ikinci görevin ardından kültürel ve güdüsel ölçümler alınarak bu değişkenlerin de deneysel karşılaştırmalardaki rolleri anlaşılmasına çalışılmıştır.

Temel karşılaştırmalara geçilmeden önce, katılımcılardan toplanan verilerin koşullara göre dağılımı incelenmiştir. Katılımcıların ölçek puanlarının ve performanslarının deneysel koşullara göre dağılımı Tablo 14'te sunulmuştur.

**Tablo 14. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapmaların Deney Koşullarına Göre Dağılımı**

Bağımsız Görev Zorluk Düzeyi:	Kontrol		Kolay		Zor	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Yanıtsız İşlem Oranı	35.74	29.71	29.59	25.40	36.98	26.28
Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort. (Saniye)	5.54	2.86	6.50	2.47	4.99	1.96
Bağımsız Benlik Yapısı	4.76	0.68	5.06	0.80	4.69	0.65
Karşılıklı İliş. Benlik Yapısı	4.73	0.62	4.84	0.86	4.97	0.65
Otoriteye Uyma Güdüsü	1.94	0.88	1.82	0.91	2.64	1.33
Yardım Etme Güdüsü	4.00	1.31	3.68	1.15	3.98	1.37
Benlik Sunumu Güdüsü	4.25	1.13	4.07	1.46	4.29	1.06
İçsel Güdülenme	2.92	1.36	2.87	1.47	3.24	1.61
Dışsal Güdülenme	1.85	0.96	2.17	1.28	2.07	1.34
Özyararcı Düzenleme	2.99	1.46	2.91	1.75	3.21	1.54
Güdülenmenin Olmaması	2.77	0.91	2.88	1.21	3.03	1.73

Bağımsız görev zorluk düzeylerinin bağımlı görev performansı üzerindeki etkisine ilişkin analizlere geçilmeden önce elde edilen verilerin karıştırıcı olma olasılığı bulunan değişkenler açısından incelenmesi önem taşımaktadır. Bu amaçla öncelikle katılımcıların bağımlı görev performanslarının katılımcının ya da deneyin özelliklerine bağlı olarak değişip değişmediği ele alınmıştır. Bu amaçla yürütülen Bağımsız Grupları için T-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 15 ve 16'da sunulmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların bağımlı görev performanslarının deneyin yapıldığı bilgisayara, deneycinin kim

olduğuna, deneyin yapıldığı zaman dilimine, kendi cinsiyetleri ve bölümlerine göre değişmediği ve yaşlarıyla ilişkili olmadığı görülmektedir.

**Tablo 15. Karıştırıcı Değişken Olasılığı Bulunan Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesi Amacıyla Yürütölen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	sd	F	p
<b>Deneyin Yapıldığı Bilgisayar</b>	Yanıtsız İşlem Oranı	1263.57	631.79	2-79	0.86	.429
	Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort.	7.52	3.76	2-79	0.56	.558
<b>Deneyci</b>	Yanıtsız İşlem Oranı	2585.22	861.74	3-79	1.18	.323
	Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort.	13.89	4.63	3-79	0.72	.541

Ayrıca, bağımsız görev öncesinde katılımcılardan alınan halihazırdaki yorgunluk düzeyi ve irade gerektiren herhangi bir eylem içerisinde olup olmadıkları bilgileri ve katılımcıların yaşları ile bağımlı görev performansının bağlantıları da incelenmiştir. Yorgunluk düzeyi ile performans ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Yanıtsız İşlem Oranı için:  $r=.03$ ,  $p>.05$ ; Doğru İşlemler için Tepki Süresi için:  $r=.00$ ,  $p>.05$  ). Yaş ile performans ilişkisi de Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir ve yine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Yanıtsız İşlem Oranı için:  $r=-.02$ ,  $p>.05$ ; Doğru İşlemler için Tepki Süresi için:  $r=-.02$ ,  $p>.05$  ). Deneye gelen

katılımcıların halihazırda irade gerektiren herhangi bir eylem içerisinde olup olmamalarının performans üzerindeki etkisinin incelenmesi için gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar için T-Test sonuçları, istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir etkinin bulunmadığını göstermiştir [Yanıtsız İşlem Oranı için:  $t(78) = -1.62$ ,  $p > .05$ ; Doğru İşlemler için Tepki Süresi için:  $t(78) = 0.94$ ,  $p > .05$ ].

**Tablo 16. Karıştırıcı Değişken Olasılığı Bulunan Değişkenlerin Bağımlı Görev Performansı Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesi Amacıyla Yürütülen T-Test Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Koşul	Ort.	S	sd	t	p
Deneyin Yapıldığı Zaman	Yanıtsız İşlem Oranı	Sabah	28.40	25.77	78	-1.44	.154
		Öğleden Sonra	37.41	27.55			
	Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort.	Sabah	5.41	2.43	78	-0.70	.483
		Öğleden Sonra	5.82	2.57			
Cinsiyet	Yanıtsız İşlem Oranı	Kadın	34.43	26.75	78	0.16	.877
		Erkek	33.38	28.66			
	Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort.	Kadın	5.55	2.26	78	-0.71	.480
		Erkek	6.00	3.13			
Bölüm	Yanıtsız İşlem Oranı	Psikoloji	33.37	26.59	78	-0.19	.852
		Diğer	34.56	27.63			
	Doğru Yanıt Tep. Sür. Ort.	Psikoloji	5.06	2.00	78	-1.61	.112
		Diğer	6.00	2.72			

Bağımlı görev performansı üzerinde etkili olabileceği düşünülen karıştırıcı değişkenler ile ilgili analizlerin sonuçları, düşünülen hiçbir karıştırıcı değişkenin performans üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Buna bağlı olarak değişimlemenin kontrolünü içeren analizlere ve ardından araştırmanın amacına uygun diğer analizlere geçilmiştir.

#### **4.3.2.1. Değişimlemenin Kontrolüne İlişkin Bulgular**

DeneySEL koşulların katılımcılar tarafından da “zorluk” açısından değerlendirilmesine ilişkin değişimlemenin kontrolü amacıyla, katılım sonrası bilgi formunda sorulan zorluk ve irade gerektirme sorularına verilen yanıtlar açısından deneySEL koşullar arasındaki farklar incelenmiştir. Bu amaçla yürütülen tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, tüm koşullar arasında anlamlı fark olduğuna işaret ederken, yapılan ikili karşılaştırmalara (Bonferroni) göre de zorluk açısından tüm görevler birbirinden farklılaşmaktadır. Yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 17’de gösterilmiştir. Ayrıca değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ikili karşılaştırmaların sonuçları Tablo 18’de görülmektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, ön çalışmada yapılan denek-içi karşılaştırmalarda zorluk düzeyi açısından birbirinden farklı algılanan görevler, çalışmanın örnekleminde gerçekleştirilen deneklerarası karşılaştırmada da benzer şekilde, farklı algılanmıştır.

**Tablo 17. Görevin Zorluk ve İrade Gerektirme Düzeylerinin Koşullara Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p	$\eta^2$
Zorluk	Ölçüm	91.99	2	45.99	24.51*	.000	.39
	Hata	144.50	77	1.88			
İrade Kullanma	Ölçüm	72.58	2	36.29	16.94*	.000	.31
	Hata	164.91	77	2.14			

**Tablo 18. Görev Zorluğu Açısından Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Sonuçlarına Göre Yapılan İkili Karşılaştırmaların Sonuçları**

		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Zorluk	Kontrol-Kolay	-1,62	,373	,000
	Kontrol-Zor	-2,58	,373	,000
	Kolay-Zor	-,96	,380	,040
İrade Kullanma	Kontrol-Kolay	-1,24	,399	,008
	Kontrol-Zor	-2,32	,399	,000
	Kolay-Zor	-1,08	,406	,029

#### 4.3.2.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Temel Etkisinin İncelenmesi

Araştırmada elde edilecek bulgulara ilişkin olası karıştırıcı değişkenler ile ilgili incelemelerden ve değişimlemenin kontrolü analizinden sonra benlik kaynaklarının tükenmesi etkisine ilişkin analiz aşamasına geçilmiştir. Bağımlı görev performansı olarak ele alınan doğru yanıt verilen işlemlerdeki tepki süreleri

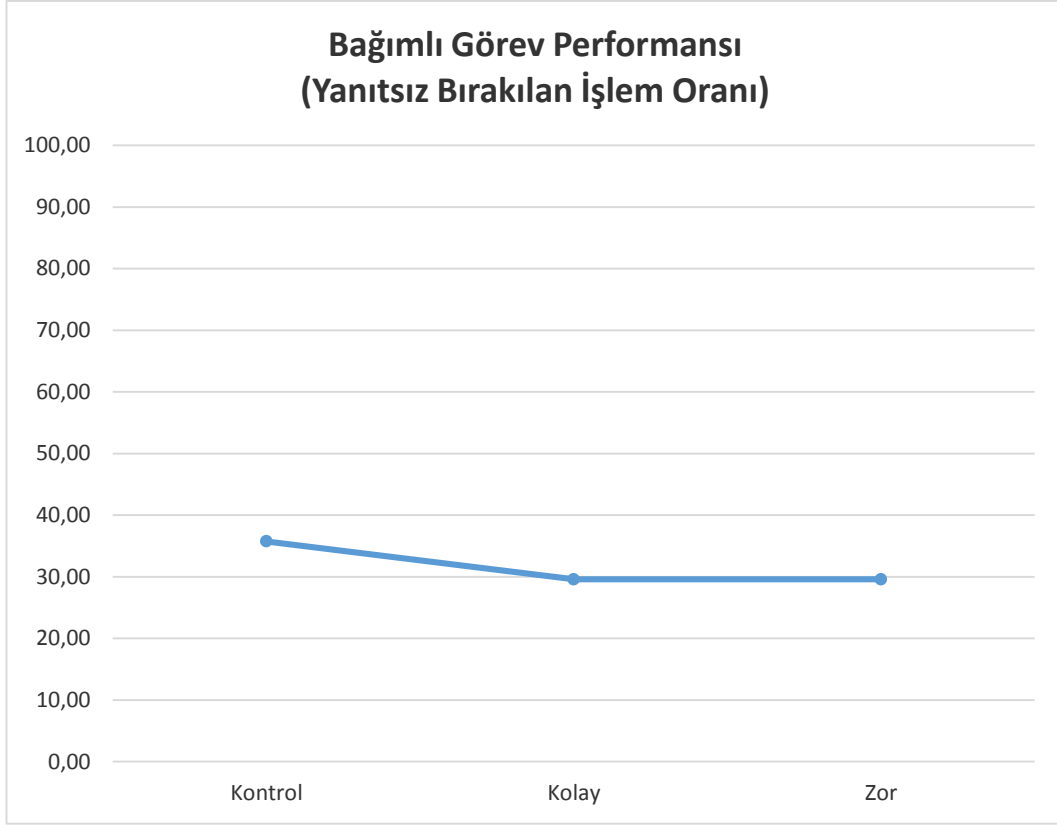


(saniye) ile yanıtız bırakılan işlem oranı açısından deneysel koşullar arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19'da, grafik gösterimi ise Şekil 4'te ve Şekil 5'te gösterilmiştir. Ayrıca değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'te gösterilmektedir. Buna göre benlik kontrolü görevlerinin zorluk düzeyleri açısından her iki bağımlı değişken ölçümü için de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

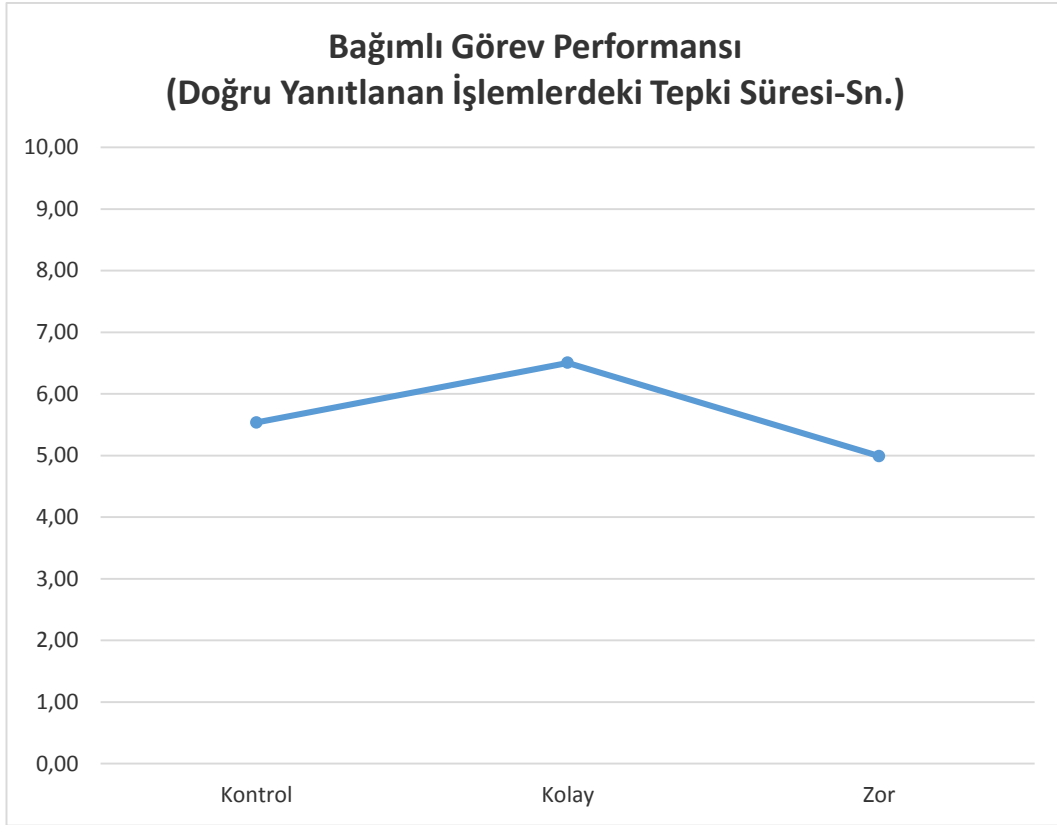
**Tablo 19. Katılımcıların Bağımlı Görev Performansının Deney Koşullarına Göre Karşılaştırmasını İçeren ANOVA Sonuçları**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p	$\eta^2$
<b>Yanıtız İşlem Oranı</b>	Ölçüm	819.83	2	409.92	0.55	.58	.01
	Hata	57231.60	77	709.27			
<b>Doğruların Tepki Süresi</b>	Ölçüm	30.59	2	15.29	2.51	.09	.06
	Hata	469.58	77	6.10			

\*p<.05



**Şekil 4. Görevdeki İşlemlerden Yanıtsız Bırakılanların Oranının Koşullara Göre Dağılımı**



**Şekil 5. Görevdeki İşlemlere Verilen Doğru Yanıtlar için Harcanan Tepki Süresinin Koşullara Göre Dağılımı**

#### **4.3.2.3.Kültürel ve Güdüsel Değişkenlerin Birbirleriyle ve Bağımlı Görev Performansı ile İlişkilerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Yapılan koşullar arası karşılaştırmada bağımsız görev zorluk düzeylerine göre bağımlı görev performansı açısından bir fark oluşmadığının belirlenmesinin ardından, bu durumun olası kaynaklarına ilişkin fikir edinilebilmesi amacıyla benlik yapıları ve güdülenme boyutları ile bağımlı görev performansı ölçümlerinin ilişkileri incelenmiştir. Söz konusu analizler yürütülürken, bağımlı görev performansı ölçümü olarak alınan iki farklı puanın herhangi bir şekilde deney ve kontrol grupları arasında fark göstermemiş olması nedeniyle ve bu çalışmada dayanma gücünü daha iyi ifade ettiği düşünülerek (Örn. Tyler ve Burns, 2008) tercih edilen puan yanıtız bırakılan işlem oranı olduğu için diğer değişkenler ile

bağımlı görev performansı arasındaki ilişkiler incelenirken bu ölçümün kullanılması tercih edilmiştir.

#### **4.3.2.3.1. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve Güdüsel Farklara İlişkin Bulgular**

Kültürel ve güdüsel eğilimlerin birbirleriyle ve bağımlı görev performansı ile ilişkilerinin incelenmesine geçilmeden, öncelikle, deneysel koşullar arasında söz konusu değişkenlere ilişkin herhangi bir farkın olup olmadığının incelenmesi önem taşımaktadır. Böylece, daha sonra incelenecek olan ilişkilerin, bu değişkenler açısından koşullar arasındaki olası farklardan kaynaklanmadığının belirlenmesi mümkün olabilecektir. Bu amaçla yürütülen Tek Yönlü ANOVA sonuçları Tablo 20'de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, sadece otoriteye uyma güdüsü için koşullar arasında anlamlı fark bulunmuştur. İkili karşılaştırmalar incelendiğinde, Tablo 14'te sunulmuş olan ortalama ve standart sapmalar incelendiğinde de görülebileceği gibi, zor göreve atanmış olan katılımcıların otoriteye uyma güdüsü ile görevi yapma eğiliminin kolay görevden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, ilerleyen aşamalarda karıştırıcı etki yaratmaması amacıyla bu değişken analizlere dahil edilmemiştir.

**Tablo 20. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve Gúdúsel Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	p	$\eta^2$																																																																																												
<b>Bağımsız Benlik Yapısı</b>	Ölçüm	1.99	2.00	1.00	1.96	.15	.05																																																																																												
	Hata	39.17	77.00	0.51				<b>Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı</b>	Ölçüm	0.77	2.00	0.38	0.75	.48	.02	Hata	39.26	77.00	0.51	<b>Otoriteye Uyma Gúdüsü</b>	Ölçüm	10.15	2.00	5.08	4.54*	.01	.11	Hata	86.02	77.00	1.12	<b>Yardım Etme Gúdüsü</b>	Ölçüm	1.72	2.00	0.86	0.52	.59	.01	Hata	126.11	77.00	1.64	<b>Benlik Sunumu Gúdüsü</b>	Ölçüm	0.73	2.00	0.37	0.24	.78	.01	Hata	116.06	77.00	1.51	<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01	Hata	168.97	77.00	2.19	<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01
<b>Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı</b>	Ölçüm	0.77	2.00	0.38	0.75	.48	.02																																																																																												
	Hata	39.26	77.00	0.51				<b>Otoriteye Uyma Gúdüsü</b>	Ölçüm	10.15	2.00	5.08	4.54*	.01	.11	Hata	86.02	77.00	1.12	<b>Yardım Etme Gúdüsü</b>	Ölçüm	1.72	2.00	0.86	0.52	.59	.01	Hata	126.11	77.00	1.64	<b>Benlik Sunumu Gúdüsü</b>	Ölçüm	0.73	2.00	0.37	0.24	.78	.01	Hata	116.06	77.00	1.51	<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01	Hata	168.97	77.00	2.19	<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73								
<b>Otoriteye Uyma Gúdüsü</b>	Ölçüm	10.15	2.00	5.08	4.54*	.01	.11																																																																																												
	Hata	86.02	77.00	1.12				<b>Yardım Etme Gúdüsü</b>	Ölçüm	1.72	2.00	0.86	0.52	.59	.01	Hata	126.11	77.00	1.64	<b>Benlik Sunumu Gúdüsü</b>	Ölçüm	0.73	2.00	0.37	0.24	.78	.01	Hata	116.06	77.00	1.51	<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01	Hata	168.97	77.00	2.19	<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																				
<b>Yardım Etme Gúdüsü</b>	Ölçüm	1.72	2.00	0.86	0.52	.59	.01																																																																																												
	Hata	126.11	77.00	1.64				<b>Benlik Sunumu Gúdüsü</b>	Ölçüm	0.73	2.00	0.37	0.24	.78	.01	Hata	116.06	77.00	1.51	<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01	Hata	168.97	77.00	2.19	<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																																
<b>Benlik Sunumu Gúdüsü</b>	Ölçüm	0.73	2.00	0.37	0.24	.78	.01																																																																																												
	Hata	116.06	77.00	1.51				<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01	Hata	168.97	77.00	2.19	<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																																												
<b>İçsel Gúdülenme</b>	Ölçüm	2.15	2.00	1.08	0.49	.61	.01																																																																																												
	Hata	168.97	77.00	2.19				<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01	Hata	110.71	77.00	1.44	<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																																																								
<b>Dışsal Gúdülenme</b>	Ölçüm	1.49	2.00	0.75	0.52	.60	.01																																																																																												
	Hata	110.71	77.00	1.44				<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01	Hata	193.58	77.00	2.51	<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																																																																				
<b>Özyararcı Düzenleme</b>	Ölçüm	1.22	2.00	0.61	0.24	.78	.01																																																																																												
	Hata	193.58	77.00	2.51				<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01	Hata	133.56	77.00	1.73																																																																																
<b>Gúdülenmenin Olmaması</b>	Ölçüm	0.92	2.00	0.46	0.27	.77	.01																																																																																												
	Hata	133.56	77.00	1.73																																																																																															

#### **4.3.2.3.2. Bağımlı Görev Performansı, Kültürel Eğilimler ve GÜdülenme Boyutlarının İlişkileri**

Katılımcıların bağımlı görev performansları, kültürel eğilimler olarak ele alınan benlik yapıları ve katılımcılara uygulanan güdülenme ölçeklerinin boyutlarının ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yürütülen analizler sonucunda elde edilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları Tablo 21, 22 ve 23'te gösterilmiştir. Korelasyon katsayılarının deney koşullarına ilişkin grupta ayrı ayrı hesaplanmasının amacı, bu gruptasözü edilen ilişkilerinin farklı eğilimler göstermesinin beklenmesidir. Her ne kadar bulgular bu şekilde incelendiğinde örneklem büyüklükleri düşük olsa da ifade edildiği gibi amaç eğilimin tespit edilebilmesidir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, deneysel koşullar arasında performans ile benlik yapıları ve güdülenme boyutları arasındaki ilişkilerin birbirinden farklılaştığı; ayrıca benlik yapıları ile güdülenme boyutları arasındaki ilişkilerin de farklı olduğu görülmüştür. Kontrol koşulunda, yani görev benlik kontrolü içermediğinde, benlik sunumu ve içsel güdülenme arttıkça performansın arttığı görülmektedir. Bunun dışında kontrol koşulunda herhangi iki değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır. Görevin kolay olduğu koşulda bağımsız benlik yapısı ve güdülenmenin olmaması puanları arttıkça performans düşmekteyken; yardım etme güdüsü arttıkça performans da artmaktadır. Görev kolay iken ayrıca, bağımsız benlik yapısı puanları arttıkça dışsal güdülenme puanları azalmakta; karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararcı düzenleme puanları artarken güdülenmenin olmaması puanları düşmektedir. Görevin zor olduğu koşulda ise, benlik sunumu güdüsü ve içsel güdülenme arttıkça performans artmakta, güdülenmenin olmaması puanları arttıkça performans azalmaktadır. Buna ek olarak, görev zorken, bağımsız benlik yapısı puanları arttıkça dışsal güdülenme ve güdülenmenin olmaması puanlarında azalma olmaktadır ve karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü de artmaktadır.

**Tablo 21. İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve GÜdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Kontrol; n=28)**

	B.İ. Görev Yanıtsız İşlem Oranı	Bağımsız Benlik Yapısı	Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı	Yardım Etme GÜdüsü	Benlik Sunumu GÜdüsü	İçsel GÜdülenme	Dışsal GÜdülenme	Özyararçı DÜzenleme	GÜdülenmenin Olmaması
Yanıtsız İşlem Oranı		-.271	-.237	.208	<b>-.442*</b>	<b>-.440*</b>	.213	-.223	.196
Bağımsız Ben. Yap.			-.186	-.094	.226	.017	-.039	.197	.187
İlişkisel Ben. Yap.				.032	-.108	.056	-.238	-.137	-.311

\* p<.05

**Tablo 22. İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve GÜdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Kolay Görev; n=26)**

	B.İ. Görev Yanıtsız İşlem Oranı	Bağımsız Benlik Yapısı	Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı	Yardım Etme GÜdüsü	Benlik Sunumu GÜdüsü	İçsel GÜdülenme	Dışsal GÜdülenme	Özyararçı DÜzenleme	GÜdülenmenin Olmaması
Yanıtsız İşlem Oranı		<b>.532*</b>	-.252	<b>-.394*</b>	-.266	-.196	-.024	-.174	<b>.446*</b>
Bağımsız Ben. Yap.			-.364	-.199	-.240	.000	<b>-.409*</b>	-.036	.017
İlişkisel Ben. Yap.				.300	<b>.609*</b>	<b>.465*</b>	.347	<b>.468*</b>	<b>-.513*</b>

\* p<.05

**Tablo 23.İşlemlerde Yanıtsız Bırakılan İşlem Sayısı ile Benlik Yapıları ve GÜdülenme Boyutları Arasındaki İlişkiler (Zor Görev; n=26)**

	B.İl Görev Yanıtsız İşlem Oranı	Bağımsız Benlik Yapısı	Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı	Yardım Etme GÜdüsü	Benlik Sunumu GÜdüsü	İçsel GÜdülenme	Dışsal GÜdülenme	Özyararlı Düzenleme	GÜdülenmenin Olmaması
Yanıtsız İşlem Oranı		-.239	-.256	-.097	<b>-.445*</b>	<b>-.592*</b>	.154	<b>-.530*</b>	<b>.391*</b>
Bağımsız Ben. Yap.			-.107	-.073	.010	<b>.441*</b>	<b>-.432*</b>	.370	<b>-.461*</b>
İlişkisel Ben. Yap.				.238	<b>.512*</b>	.061	.115	-.066	.095

\* p<.05

#### **4.3.2.3.3.Deneysel Koşullarla Birlikte Kültürel ve GÜdüsel Eğilimlere GöreBağımlı Görev Performansı**

Deneysel koşullara göre bağımlı görev performansında ortaya çıkabilecek olası farkların incelenmesinin ve performans ile kültürel ve güdüsel eğilimlerin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesinin ardından, kültürel ve güdüsel eğilimlerden performans ile ilişkili olduğu belirlenen boyutların deneysel koşullar ile birlikte bağımlı görev performansı üzerindeki etkilerinin incelenebilmesi amacıyla 3 (Kontrol-Kolay Görev-Zor Görev) x 2 (Bağımsız Benlik Yapısı: Düşük-Yüksek ya da Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı: Düşük-Yüksek) x 2 (Güdüsel Eğilim Boyutları: Düşük-Yüksek) Varyans Analizi yapılmıştır. Söz konusu karşılaştırmaların yapılabilmesi için öncelikle, bağımsız ve karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları ile güdüsel eğilim boyutlarına ilişkin puanlar, ortanca temel alınarak kategorik hale getirilmiştir. Karşılaştırma yapılan gruplara göre bağımlı görev performansı değerlerinin (yanıtsız bırakılan işlem oranı) ortalama ve standart sapmaları Tablo



24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40 ve 42'den izlenebilir. İlgili benlik yapısı ve güdüsel eğilim boyutları için varyans analizi sonuçları ise Tablo 25, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 39, 41 ve 43'te sunulmuştur.

**Tablo 24. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Yardım Etme Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
İlişkisel Düşük	32.0	27.5	49.4	29.0	39.0	25.4	5.2	7.3	50.1	21.0	27.6	47.2
İlişkisel Yüksek	24.8	30.5	24.0	32.6	35.4	26.1	12.3	14.5	31.8	25.3	36.0	24.0

**Tablo 25. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Yardım Etme Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1981.36	2	990.68	1.39	.26	.04
İlişkisel Benlik Yapısı	695.69	1	695.69	0.98	.33	.01
Yardım Etme Güdüsü	1564.03	1	1564.03	2.19	.14	.03
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı	924.72	2	462.36	0.65	.53	.02
Koşul x Yardım Etme Güdüsü	3695.35	2	1847.67	2.59	.08	.07
İlişkisel Benlik Yapısı x Yardım Etme Güdüsü	167.62	1	167.62	0.24	.63	.00
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı x Yardım Etme Güdüsü	1491.75	2	745.87	1.05	.36	.03
Hata	48464.31	68	712.71			

Tablo 25'ten de izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde deneysel koşullar, ilişkisellik düzeyi ve yardım etme güdüsü düzeyinin hem temel etkileri açısından hem de ortak etkileri açısından herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır.

**Tablo 26. Deneysel Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Yardım Etme Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
Bireysellik Düşük	39.0	8.4	43.8	10.3	18.7	10.3	0.0	17.9	45.2	8.9	45.7	9.6
Bireysellik Yüksek	9.1	12.6	39.0	8.4	45.5	7.0	13.0	11.3	32.3	10.3	17.3	11.3

**Tablo 27. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Yardım Etme Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	2776.98	2	1388.49	2.17	.12	.06
Bireysel Benlik Yapısı	590.72	1	590.72	0.92	.34	.01
Yardım Etme Güdüsü	432.85	1	432.85	0.68	.41	.01
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı	4842.73	2	2421.37	<b>3.78</b>	.03	.10
Koşul x Yardım Etme Güdüsü	4872.91	2	2436.45	<b>3.81</b>	.03	.10
Bireysel Benlik Yapısı x Yardım Etme Güdüsü	8.54	1	8.54	0.01	.91	.00
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı x Yardım Etme Güdüsü	1562.58	2	781.29	1.22	.30	.03
Hata	43520.21	68	640.00			

Tablo 27'den de görülebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu ile bireysellik puanları ve görev zorluğu ile yardım etme güdüsü puanlarının ortak etkilerinde anlamlı fark bulunmaktadır.

Görev zorluğu ile bireysellik düzeyinin ortak etkisi açısından ortalamalar arası farkları belirlemek amacıyla yapılan Tukey analizleri sonuçlarına göre katılımcılar, kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) kontrol koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=40.90) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakmışlardır, yani daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.60$ ,  $p<.05$ ). Ayrıca katılımcılar kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) zor görev koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=45.43) duruma göre de daha az yanıtız işlem bırakarak daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=4.21$ ,  $p<.01$ ). Bunlara ek olarak kolay görevi yapan katılımcılardan, bireysellik düzeyi düşük olanların (Ort.=14.02) yanıtız işlem oranı bireysellik düzeyi yüksek olanlardan (Ort.=36.51) daha düşüktür, yani bu gruptaki katılımcılar daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=-3.20$ ,  $p<.10$ ). Söz konusu fark beklenen düzeyde anlamlı olmasa da bu yönde bir eğilimi temsil etmektedir.

Görev zorluğu ile yardım etme güdüsü düzeyinin ortak etkisi açısından ortalamalar arası farkları belirlemek amacıyla yapılan Tukey analizleri sonuçlarına göre, kolay görevi yapan katılımcılardan yardım etme güdüsü yüksek olanların (Ort.=9.29) yanıtız işlem oranı yardım etme güdüsü düşük olanlardan (Ort.=37.07) daha düşüktür, yani bu gruptaki katılımcılar daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.96$ ,  $p<.05$ ). Buna ek olarak katılımcılar, kolay görev koşulunda yardım etme güdüsü yüksek olduğunda (Ort.=9.29) kontrol koşulunda yardım etme güdüsü yüksek olduğu (Ort.=40.90) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakmışlardır, yani daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=4.14$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca katılımcılar kolay görev koşulunda yardım etme güdüsü yüksek olduğunda (Ort.=9.29) zor görev koşulunda yardım etme güdüsü yüksek olduğu (Ort.=33.87) duruma göre de daha az yanıtız işlem bırakarak daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=-2.99$ ,  $p<.05$ ).

İlgili ortak etkilere ilişkin ortalama tabloları EK.12'de sunulmuştur.

**Tablo 28. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
İlişkisel Düşük	45.1	31.3	35.6	26.4	37.9	26.3	8.3	12.6	43.1	26.7	41.1	58.1
İlişkisel Yüksek	46.4	32.2	6.7	10.5	28.8	24.7	28.8	28.4	46.5	21.4	25.2	22.5

**Tablo 29. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1709.24	2	854.62	1.23	.30	.03
İlişkisel Benlik Yapısı	360.30	1	360.30	0.52	.58	.01
Benlik Sunumu Güdüsü	4553.88	1	4553.88	<b>6.55</b>	.00	.09
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı	1087.97	2	543.98	0.78	.34	.02
Koşul x Benlik Sunumu Güdüsü	498.32	2	249.16	0.36	.88	.01
İlişkisel Benlik Yapısı x Benlik Sunumu Güdüsü	172.64	1	172.64	0.25	.83	.00
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı x Benlik Sunumu Güdüsü	2806.23	2	1403.12	2.02	.33	.06
Hata	47285.20	68	695.37			

Tablo 29'dan da izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, ilişkisellik düzeyi ve benlik sunumu güdüsü düzeyinin etkileri incelendiğinde, sadece benlik sunumu güdüsünün performans üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu, diğer temel etkiler ve ortak etkiler açısından herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Benlik sunumu güdüsü temel etkisi

açısından ortalamalara bakıldığında, performansın benlik sunumu güdüsü yüksek olduğunda (Ort.=21.24) düşük olmasına göre (Ort.=44.78) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 30. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
Bireysellik Düşük	45.7	9.1	36.7	8.5	8.2	12.0	19.8	12.0	60.4	9.1	32.3	8.5
Bireysellik Yüksek	52.4	10.8	15.6	8.5	46.6	7.3	20.6	9.1	36.3	10.8	16.4	9.8

**Tablo 31. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Benlik Sunumu Güdüsü Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	2697.23	2	1348.62	2.33	.11	.06
Bireysel Benlik Yapısı	117.38	1	117.38	0.20	.65	.00
Benlik Sunumu Güdüsü	5966.20	1	5966.20	<b>10.30</b>	.00	.13
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı	4717.54	2	2358.77	<b>4.07</b>	.02	.11
Koşul x Benlik Sunumu Güdüsü	1015.46	2	507.73	0.88	.42	.03
Bireysel Benlik Yapısı x Benlik Sunumu Güdüsü	1666.84	1	1666.84	2.88	.09	.04
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı x Benlik Sunumu Güdüsü	1769.53	2	884.76	1.53	.22	.04
Hata	39381.00	68	579.13			

Tablo 31'den de izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde benlik sunumu güdüsü düzeyinin temel etkisi ile görev zorluğu ile bireysellik puanlarının ortak etkisi anlamlıdır.

Benlik sunumu güdüsü temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında, performansın benlik sunumu güdüsü yüksek olduğunda (Ort.=24.58) düşük olmasına göre (Ort.=41.61) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Görev zorluğu ile bireysellik düzeyinin ortak etkisi açısından ortalamalar arası farkları belirlemek amacıyla yapılan Tukey analizleri sonuçlarına göre, daha önceki yardım etme güdüsü ile ilgili analizlerde de olduğu gibi, kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) kontrol koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=40.90) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakmışlardır, yani daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.79$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca katılımcılar kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) zor görev koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=45.43) duruma göre de daha az yanıtız işlem bırakarak daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=-4.43$ ,  $p<.01$ ). Bunlara ek olarak kolay görevi yapan katılımcılardan, bireysellik düzeyi düşük olanların (Ort.=14.02) yanıtız işlem oranı bireysellik düzeyi yüksek olanlardan (Ort.=36.51) daha düşüktür, yani bu gruptaki katılımcılar daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=-3.37$ ,  $p<.10$ ). Söz konusu fark beklenen düzeyde anlamlı olmasa da bu yönde bir eğilimi temsil etmektedir. İlgili ortak etkiye ilişkin ortalama tablosu EK.12'de sunulmuştur.

**Tablo 32. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve İçsel Güdülenme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
İlişkisel Düşük	48.1	28.9	31.5	27.9	34.7	23.1	24.7	32.9	67.5	12.6	22.7	26.2
İlişkisel Yüksek	44.5	35.3	8.3	9.9	29.3	25.4	28.4	26.9	40.4	24.4	28.3	23.4

**Tablo 33. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve İçsel Güdülenme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	883.99	2	442.00	0.64	.53	.02
İlişkisel Benlik Yapısı	2277.70	1	2277.70	3.28	.07	.05
İçsel Güdülenme	2978.49	1	2978.49	4.29	.04	.06
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı	389.64	2	194.82	0.28	.76	.01
Koşul x İçsel Güdülenme	4238.68	2	2119.34	3.05	.05	.08
İlişkisel Benlik Yapısı x İçsel Güdülenme	2.88	1	2.88	0.00	.95	.00
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı x İçsel Güdülenme	2054.91	2	1027.45	1.48	.23	.04
Hata	47206.26	68	694.21			

Tablo 33'ten görülebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, ilişkisel düzeyi ve içsel güdülenme düzeyinin etkileri incelendiğinde, içsel güdülenme düzeyinin temel etkisinin ve görev zorluğu ile içsel güdülenme düzeyinin ortak etkisinin sınırda anlamlı fark gösterdiği görülmektedir.

İçsel güdülenme temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında, performansın içsel güdülenme yüksek olduğunda (Ort.=27.31) düşük olmasına göre (Ort.=40.49) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Görev zorluğu ile içsel güdülenme puanlarının ortak etkisi açısından ortalamalar arası farkları belirlemek amacıyla yapılan Tukey analizleri sonuçlarına göre, kolay görev koşulunda içsel güdülenme düşük olduğunda (Ort.=27.14) zor görev koşulunda içsel güdülenme düşük olduğu (Ort.=47.50) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakmışlardır, yani daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.05$ ,  $p<.05$ ). Buna ek olarak zor görevi yapan katılımcılardan, içsel güdülenme düzeyi yüksek olanların (Ort.=24.70) yanıtız işlem oranı içsel güdülenme düzeyi düşük olanlardan (Ort.=47.50) daha düşüktür, yani bu gruptaki katılımcılar daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.18$ ,  $p<.10$ ). Söz konusu fark beklenen düzeyde anlamlı olmasa da bu yönde bir eğilimi temsil etmektedir. İlgili ortak etkiye ilişkin ortalama tablosu EK.12'de sunulmuştur.

**Tablo 34. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve İçsel Güdülenme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
Bireysellik Düşük	54.8	9.1	25.0	9.7	14.5	10.5	12.5	18.1	48.3	8.1	39.7	11.5
Bireysellik Yüksek	31.5	8.6	25.9	12.8	34.7	8.1	38.8	9.1	45.5	12.8	14.0	9.7



**Tablo 35. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve İçsel GÜdülenme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1499.25	2	749.63	1.14	.33	.03
Bireysel Benlik Yapısı	9.01	1	9.01	0.01	.91	.00
İçsel GÜdülenme	2444.07	1	2444.07	<b>3.71</b>	.06	.05
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı	4242.47	2	2121.24	<b>3.22</b>	.05	.09
Koşul x İçsel GÜdülenme	1305.83	2	652.92	0.99	.38	.03
Bireysel Benlik Yapısı x İçsel GÜdülenme	23.95	1	23.95	0.04	.85	.00
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı x İçsel GÜdülenme	1699.98	2	849.99	1.29	.28	.04
Hata	44770.89	68	658.40			

Tablo 35'te de görüldüğü gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, bireysellik düzeyi ve içsel güdülenme düzeyinin hem temel etkileri açısından hem de ortak etkileri açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak, içsel güdülenme düzeyinin temel etkisi ile görev zorluğu ve bireysellik düzeyi ortak etkisi açısından anlamlı olmaya çok yakın farklar elde edilmiştir.

Anlamlı olmamakla beraber görülen fark eğilimlerinin kaynağının anlaşılabilmesi için ortalamalar değerlendirildiğinde, performansın içsel güdülenme yüksek olduğunda (Ort.=24.86) düşük olduğuna göre (Ort.=36.91) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, görev zorluğu ile bireysellik düzeyinin ortak etkisi açısından ortalamalar arası farklar incelendiğinde, kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) kontrol koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=40.90) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakıldığı, yani daha yüksek performans gösterildiği görülmektedir. Ayrıca katılımcılar kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) zor görev koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=45.43) duruma göre de daha az yanıtız işlem bırakarak daha yüksek performans göstermişlerdir.

**Tablo 36. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Özyararcı Düzenleme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
İlişkisel Düşük	44.4	31.2	37.5	27.6	28.1	26.0	37.9	33.0	72.9	8.1	27.5	26.2
İlişkisel Yüksek	35.2	31.3	2.6	2.9	28.2	25.4	29.4	27.1	41.1	20.4	26.0	26.3

**Tablo 37. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Özyararcı Düzenleme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1926.91	2	963.45	1.38	.26	.04
İlişkisel Benlik Yapısı	3373.47	1	3373.47	<b>4.84</b>	.03	.07
Özyararcı Düzenleme	3632.64	1	3632.64	<b>5.21</b>	.03	.07
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı	923.50	2	461.75	0.66	.52	.02
Koşul x Özyararcı Düzenleme	3688.01	2	1844.01	2.65	.08	.07
İlişkisel Benlik Yapısı x Özyararcı Düzenleme	7.76	1	7.76	0.01	.92	.00
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı x Özyararcı Düzenleme	2265.75	2	1132.88	1.63	.20	.05
Hata	47405.76	68	697.14			

Tablo 37'den de izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, ilişkisel düzeyi ve özyararcı düzenleme düzeyinin etkileri incelendiğinde, sadece ilişkisel ve özyararcı düzenleme düzeyinin performans

üzerinde anlamlı temel etkilerinin bulunduğu, koşul temel etkisi ve ortak etkiler açısından herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Özyararıcı düzenleme temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında, performansın özyararıcı düzenleme yüksek olduğunda (Ort.=26.81) düşük olmasına göre (Ort.=41.64) daha yüksek olduğu görülmektedir.

İlişkisellik temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında, performansın ilişkisellik yüksek olduğunda (Ort.= 27.08) düşük olmasına göre (Ort.= 41.37) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 38. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Özyararıcı Düzenleme Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
Bireysellik Düşük	49.6	8.7	27.9	10.7	11.7	11.7	17.9	15.1	49.4	8.7	39.4	10.7
Bireysellik Yüksek	29.8	9.9	29.8	10.7	35.6	7.9	38.0	9.9	47.9	15.1	17.1	9.3

**Tablo 39. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Özyararcı Düzenleme Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1773.73	2	886.86	1.29	.28	.04
Bireysel Benlik Yapısı	2.17	1	2.17	0.01	.96	.00
Özyararcı Düzenleme	1400.34	1	1400.34	2.03	.16	.03
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı	3837.41	2	1918.70	2.79	.07	.08
Koşul x Özyararcı Düzenleme	1647.96	2	823.98	1.20	.31	.03
Bireysel Benlik Yapısı x Özyararcı Düzenleme	3.80	1	3.80	0.01	.94	.00
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı x Özyararcı Düzenleme	1403.49	2	701.74	1.02	.37	.03
Hata	46806.09	68	688.32			

Tablo 39'dan da izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, bireysellik düzeyi ve özyararcı düzenleme düzeyinin hem temel etkileri açısından hem de ortak etkileri açısından herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır.

**Tablo 40. Deney Koşulu, Karşılıklı İlişkisel Benlik Yapısı ve Güdülenmenin Olmaması Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
İlişkisel Düşük	40.1	31.1	42.1	28.5	30.6	28.6	30.5	27.3	22.7	26.2	67.5	12.6
İlişkisel Yüksek	20.1	24.2	39.3	54.5	14.9	11.8	47.3	27.3	28.0	24.0	39.3	23.9

**Tablo 41. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, İlişkisel Düzeyi ve Güdülenmenin Olmaması Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	900.10	2	450.05	0.67	.52	.02
İlişkisel Benlik Yapısı	916.88	1	916.88	1.36	.25	.02
Güdülenmenin Olmaması	5532.31	1	5532.31	<b>8.20</b>	.01	.11
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı	569.85	2	284.92	0.42	.66	.01
Koşul x Güdülenmenin Olmaması	857.14	2	428.57	0.64	.53	.02
İlişkisel Benlik Yapısı x Güdülenmenin Olmaması	120.11	1	120.11	0.18	.67	.00
Koşul x İlişkisel Benlik Yapısı x Güdülenmenin Olmaması	3544.80	2	1772.40	2.63	.08	.07
Hata	45884.60	68	674.77			

Tablo 41'den de izlenebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, ilişkisel düzeyi ve güdülenmenin olmaması düzeyinin etkileri incelendiğinde, sadece güdülenmenin olmamasının performans üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu, diğer temel etkiler ve ortak etkiler açısından herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Güdülenmenin olmaması temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında ise, performansın güdülenmenin olmaması puanları düşük olduğunda (Ort.=26.07) yüksek olmasına göre (Ort.=44.31) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 42. Deney Koşulu, Bağımsız Benlik Yapısı ve Güdülenmenin Olmaması Düzeylerine Göre Bağımlı Görev Performansı Değerlerinin (Yanıtsız Bırakılan İşlem Oranı) Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Kontrol				Kolay				Zor			
	Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek		Güdü Düşük		Güdü Yüksek	
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S
Bireysellik Düşük	38,9	7,6	46,4	12,6	9,8	14,5	16,6	11,2	42,0	12,6	46,7	7,6
Bireysellik Yüksek	14,7	11,2	39,2	8,9	24,9	7,6	54,8	9,5	18,9	8,4	55,0	17,8

**Tablo 43. Bağımlı Görev Performansı Üzerinde Deneysel Koşullar, Bireysellik Düzeyi ve Güdülenmenin Olmaması Düzeyinin Etkilerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	$\eta^2$
Koşul	1918.44	2	959.22	1.52	.23	.04
Bireysel Benlik Yapısı	21.47	1	21.47	0.03	.85	.00
Güdülenmenin Olmaması	5035.11	1	5035.11	<b>7.98</b>	.01	.11
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı	5406.71	2	2703.36	<b>4.28</b>	.02	.11
Koşul x Güdülenmenin Olmaması	49.11	2	24.56	0.04	.96	.00
Bireysel Benlik Yapısı x Güdülenmenin Olmaması	2140.66	1	2140.66	3.39	.07	.05
Koşul x Bireysel Benlik Yapısı x Güdülenmenin Olmaması	128.87	2	64.44	0.10	.90	.00
Hata	42908.60	68	631.01			

Tablo 43'ten de görülebileceği gibi, bağımlı görev performansı üzerinde görev zorluğu, bireysellik ve güdülenmenin olmaması düzeylerinin etkileri incelendiğinde, güdülenmenin olmaması düzeyinin temel etkisinin ve görev zorluğu ile güdülenmenin olmaması düzeyinin ortak etkisinin anlamlı fark gösterdiği görülmektedir.

Güdülenmenin olmaması temel etkisi açısından ortalamalara bakıldığında, performansın güdülenmenin olmaması puanları düşük olduğunda (Ort.=24.85) yüksek olmasına göre (Ort.=43.11) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ortalamalar arası farkları belirlemek amacıyla yapılan Tukey analizleri sonuçlarına göre katılımcılar, kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) kontrol koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=40.90) duruma göre, daha az yanıtız işlem bırakmışlardır, yani daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=3.63$ ,  $p<.05$ ). Ayrıca katılımcılar kolay görev koşulunda bireysellik düşük olduğunda (Ort.=14.02) zor görev koşulunda bireysellik düşük olduğu (Ort.=45.43) duruma göre de daha az yanıtız işlem bırakarak daha yüksek performans göstermişlerdir ( $q=4.21$ ,  $p<.01$ ).

### 4.3.3. TARTIŞMA

Üçüncü çalışma, birinci çalışmada elde edilen bulguların alanyazındaki genel beklentileri karşılamaması ve ikinci çalışmada da bağımsız görevin türüne göre yapılan karşılaştırmalarda görevlerin birbirlerinden ve kontrol grubundan farklılaşmaması üzerine bu durumun kaynağına ilişkin bir başka olasılığın da incelenebilmesi için tasarlanarak araştırmaya eklenmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, bağımsız görevin zorluk düzeylerine göre benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin incelenmesidir ve ayrıca bireylerin benlik yapıları ile bağımlı görevi yaparken içinde buldukları güdüsel eğilimlerin de rolünün belirlenmesi çalışmanın bir diğer amacıdır.

Belirli bir bağımlı görev üzerinde farklı zorluk düzeyindeki bağımsız görevlerin etkilerinin izlenebilmesi amacıyla katılımcılara kontrol, kolay ve zor olmak üzere üç farklı koşulda bağımsız görev verilen üçüncü çalışmada, bu görevlerin bağımlı görev olarak seçilen görevdeki performans üzerindeki etkileri incelenmiştir. İkinci çalışmadan farklı olarak bağımlı görev performansı ölçümünde dayanıklılığı daha iyi ifade edeceği düşünülen (Örn. Tyler ve Burns, 2008) yanıtız bırakılan işlem oranı da bağımlı değişken ölçümü olarak analizlere dahil edilmiştir.

Üçüncü çalışmada öncelikle araştırmacının tespit edebildiği ve Hagger ve arkadaşları (2010) tarafından da daha önce ifade edilmiş olan birçok karıştırıcı değişken olasılığı için analizler yapıp herhangi bir etkiye rastlanmamıştır. Ayrıca hatırlanacağı gibi, daha önce katılımcılara verilecek olan görev zorluğu düzeylerinin birbirinden ayırt edilmesi amacıyla görev zorluğu düzeylerinin denek-içi karşılaştırmalarını içeren bir ön çalışma yapılmıştır. Buna karşın, üçüncü çalışmanın asıl çalışma bölümünde de söz konusu örnekleme görevlerin zorluk derecelerinin değişimlemenin kontrolü olarak deneklerarası incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur ve yapılan analizler, bu aşamada da görev zorluk düzeylerinin birbirinden ayırt edildiğini göstermiştir.



#### **4.3.3.1. Benlik Kaynaklarının Tükenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Karıştırıcı değişkenlere ve değişimlemenin kontrolüne ilişkin incelemelerin ardından, üçüncü çalışmanın araştırma sorularından ilkinin yanıt aramak amacıyla, bağımsız görevin zorluğu açısından bağımlı görev performans puanları üzerindeki temel etki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bağımsız görev zorluk düzeyleri arasında da bağımlı görev performansı açısından herhangi bir anlamlı farkın olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, araştırmanın daha önceki aşamalarını oluşturan birinci ve ikinci çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Ancak ilk iki çalışmada da olduğu gibi, alanyazında genel eğilimi oluşturan temel etki burada da ortaya çıkmamaktadır. Bu nedenle, çalışmanın ilerleyen kısımlarında kültürel ve güdüsel eğilimlerin, fark çıkmamış olmasının açıklaması olmaya uygun olup olmadıkları konusunda incelemeler yapılması tercih edilmiştir. Böylece, ilgili bulguların tartışması daha sağlam bir temelde yapılabilecektir.

#### **4.3.3.2. Kültürel ve Güdüsel Değişkenlerin Birbirleriyle ve Bağımlı Görev Performansı ile İlişkilerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Temel etkiye ilişkin incelemelerin ardından, herhangi bir anlamlı fark bulunmamasının olası kaynaklarının anlaşılabilmesi amacıyla, daha önceki çalışmalar sırasında edinilen izlenimlerden de yola çıkılarak belirlenen benlik yapıları ve güdülenme boyutları ile bağımlı görev performansı ölçümlerinin ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular ayrı başlıklar halinde değerlendirilmiştir.

#### **4.3.3.2.1. Deneysel Koşullar Arasındaki Kültürel ve Güdüsel Farkların Değerlendirilmesi**

Benlik yapıları ve güdülenme boyutları ile bağımlı görev performansı ölçümlerinin ilişkilerinin incelenmesi için yapılan analizlerin öncesinde ortaya çıkabilecek olası ilişki veya farkların deney koşulları arasında bu değişkenler açısından var olan olası farklardan kaynaklanmadığının tespit edilebilmesi için deneysel koşullar arasında söz konusu değişkenlere ilişkin herhangi bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları, otoriteye uyma güdüsü için kolay görev ile zor görev koşullarına atanan katılımcılar arasında fark olduğuna işaret etmektedir. Bu durumun daha sonraki analizlerde hataya yol açma olasılığı üzerinde durulmuştur, ancak daha sonra da belirtileceği gibi değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri incelenerek daha sonra yapılacak karşılaştırmalar belirlendiği için ve bu noktada otoriteye uyma güdüsü ele alınmayacağı için bu durumu düzeltecek herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

#### **4.3.3.2.2. Bağımlı Görev Performansı, Kültürel Eğilimler ve Güdülenme Boyutlarının İlişkilerinin Değerlendirilmesi**

Katılımcıların bağımlı görev performansları, kültürel eğilimler olarak ele alınan benlik yapıları ve katılımcılara uygulanan güdülenme ölçeklerinin boyutlarının ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yürütülen analizler sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları, deney koşulları olan görev zorluğu düzeylerine göre ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunun amacı, bu gruplarda sözü edilen ilişkilerinin farklı eğilimler göstermesinin beklenmesidir. Bu şekilde bir inceleme yapmak, her grupta düşük örneklem üzerinde ilişkilerin hesaplanmasını beraberinde getirmiştir ancak buna rağmen farklı anlamlı ilişkiler elde edilmiştir ve bu sonuçlar daha önce de ifade edildiği gibi gruplar arasındaki ilişki olarak farklı eğilimlerin anlaşılabilmesi için bir ön bakış açısı sağlamak açısından yeterli görülmüştür. Bu şekilde bile farklı eğilimlerin bulunması, gelecek çalışmalarda benzer bir

karşılaştırmanın daha büyük örneklerle yapılmasının alanyazına katkı sağlayabileceği yönünde bir öneriye temel oluşturabilir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, öncelikle kontrol koşulunda, yani görev benlik kontrolü içermediğinde, benlik sunumu ve içsel güdülenme arttıkça performansın arttığı ancak diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı görülmektedir. Görevin kolay olduğu koşulda, bağımsız benlik yapısı ve güdülenmenin olmaması puanları arttıkça performans düşmekteyken; yardım etme güdüsü arttıkça performans da artmaktadır. Görev kolay iken ayrıca, bağımsız benlik yapısı puanları arttıkça dışsal güdülenme puanları azalmakta; karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararcı düzenleme puanları artarken güdülenmenin olmaması puanları düşmektedir. Görevin zor olduğu koşulda ise, benlik sunumu güdüsü ve içsel güdülenme arttıkça performans artmakta, güdülenmenin olmaması puanları arttıkça bağımlı görev performansı azalmaktadır. Buna ek olarak, görev zorken, bağımsız benlik yapısı puanları arttıkça dışsal güdülenme ve güdülenmenin olmaması puanlarında azalma ile birlikte içsel güdülenmede artış olmaktadır. Öte yandan karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü de artmaktadır.

Yapılan incelemelerin sonuçları özetlenecek olursa, benlik kontrolü içermeyen bir görev yaparken bireylerin daha içten gelen güdülerle ve bir birey olarak kendilerini olumlu göstermeye yönelik bir çabayla hareket ettikleri söylenebilir. Ayrıca, benlik kontrolü içeren bir görev yapan bireylerin, görevin kolay olduğu durumda bireysellik eğilimi ve güdülenmenin olmaması boyutundan aldıkları puanlar arttıkça performanslarının düştüğü gözlenmektedir. Görev kolay olduğunda yardım etme güdüsü ile daha yüksek performans gösteren bireylerin, görev zor olduğunda ise benlik sunumu güdüsü ve içsel güdülenme ile performanslarının arttığı görülmektedir. Görevden bağımsız değerlendirildiğinde, yüksek bireysellik düzeyi daha çok dışsal güdülenme ile dışsal yönelimli olan otoriteye uyma

güdüsunün ve güdülenmenin olmaması düzeyinin artmasıyla; yüksek ilişkisellik düzeyi ise daha çok benlik sunumu güdüsü ile birlikte içsel güdülenme ve özyararcı düzenleme puanlarının artmasıyla bağlantılı görünmektedir. Bu bulgular, öncelikle benlik yapılarının farklı güdüsel eğilimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bulgular değerlendirildiğinde, görev zorluğu değiştikçe farklı bireysellik ve ilişkisellik düzeyindeki katılımcıların farklı güdüsel eğilimlerle performans gösterdikleri söylenebilir.

#### **4.3.3.2.3. Deneysel Koşullarla Birlikte Kültürel ve Güdüsel Eğilimlere Göre Bağımlı Görev Performansının İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Deneysel koşullara göre bağımlı görev performansında ortaya çıkabilecek olası farkların incelenmesinin ve performans ile kültürel ve güdüsel eğilimlerin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesinin ardından, deneysel koşulların performans üzerindeki etkisinde benlik yapıları ve güdülenme boyutlarının rolü ile ilgili olan araştırmanın ikinci sorusuna ilişkin incelemeler yapılmıştır. Bu yapılırken, tüm değişkenler arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak, performans ile ilişkili olduğu belirlenen yardım etme güdüsü, benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme, özyararcı düzenleme ve güdülenmenin olmaması boyutlarını boyutları temel alınmıştır. Bu noktada, söz konusu güdülenme boyutlarının neye karşılık geldiğinin açıklanması önemli hale gelmektedir. Katılımcılara bağımlı görevi yaptıktan sonra “Size verilen görevi neden yaptınız?” şeklinde bir soru sorularak, kendilerinden güdü boyutlarına ilişkin verilen ifadeleri likert tipi ölçek üzerinde puanlamaları istenmiştir. Yardım etme güdüsüyüksek olmak, “Çünkü yardımcı olmak istedim” gibi ifadelere daha yüksek puan vermiş olmayı ifade etmektedir. Benlik sunumu güdüsü yüksek olmak, “Çünkü başkalarının başarılı olduğumu düşünmesi benim için önemlidir” gibi ifadelere yüksek puan vermeyi göstermektedir. Yüksek içsel güdülenme “Çünkü bu görev keyifliydi” gibi ifadelere; yüksek özyararcı düzenleme “Çünkü bu görevi yapmanın benim için iyi olduğunu düşündüm” gibi ifadelere; güdülenmenin olmamasının yüksek olması

ise “Bilmiyorum, bu görevi yapmanın bana ne kazandıracığını anlayamadım” gibi ifadelerle yüksek puan vermek anlamına gelmektedir.

Görev zorluğunun performans üzerindeki etkisinde benlik yapılarının ve güdülenme boyutlarının rolünün incelendiği analizlerin sonuçları, öncelikle ilişkisel benlik yapısı ile benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme, özyararcı düzenleme ve güdülenmenin olmaması boyutlarının tek başlarına performans üzerinde etkili olduklarını göstermiştir. Bunlardan ilişkisel benlik yapısı ile benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararcı düzenleme boyutları olumlu yönde etki ederken, güdülenmenin olmaması olumsuz yönde etki etmiştir. Bunun yanı sıra, yardım etme güdüsü, benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve güdülenmenin olmaması boyutları için yapılan analizlerde görev zorluğu ile bağımsız benlik yapısı düzeylerinin ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ve genel olarak kolay görev koşuluna kontrol koşulu ve zor görev koşuluna göre bireyselliğin düşük olmasının performansı olumlu etkilediği görülmüştür. Bunun dışında, söz konusu analizlerin bazılarında görevin zorluğunun yardım etme güdüsü ve içsel güdülenme ile ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre yardım etme güdüsü açısından, kolay görevi yapan katılımcılardan yardım etme güdüsü yüksek olanların düşük olanlardan daha iyi performans sergilediği, kolay görevde yardım etme güdüsü yüksek olanların kontrol ve zor görevde olup yardım etme güdüsü yüksek olanlardan daha iyi performans sergilediği belirlenmiştir. İçsel güdülenme açısından ise, kolay görev koşulunda içsel güdülenmesi düşük olan katılımcılar, zor görev koşulunda içsel güdülenmesi düşük olanlardan daha iyi performans sergilemişlerdir. Ayrıca zor görevi yapan katılımcılardan içsel güdülenme düzeyi yüksek olanlar düşük olanlardan daha iyi performans sergilemişlerdir.

Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararcı düzenleme boyutlarının tek başlarına performansı olumlu etkileyen eğilimler olduğu görülmektedir. Güdülenmenin olmaması boyutundan yüksek puan almak ise tek başına performansı olumsuz etkilemektedir. Bunlara ek olarak görev zorluğu ile ortak etki gösteren güdülenme

boyutları için ortalamalar değerlendirildiğinde, belirli bir örüntü gösterecek şekilde performansın görev kolayken bireysellik düşük veya güdülenme yüksek olduğu durumda kontrol ve zor görev koşullarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol koşulunda sadece metnin aynen yazılmasını içeren görev, katılımcılara anlamsız gelmiş olabilir ve bu nedenle daha fazla sıkılma durumu ortaya çıkararak, daha çok yanıtız işlem bırakmaya yol açmış olabilir. Görev kolay olduğunda katılımcılar için daha fazla anlam ifade ettiği için bireyselliği düşük olan ve güdülenme düzeyi yüksek olan katılımcılar tarafından daha az yanıtız işlem bırakılmış olabilir. Ancak görev zor olduğunda, anlamlı olsa da veya güdü yüksek olsa da performans yine düşmektedir. Bunun anlamı, görevin zorluğunun farklı düzeylerine göre farklı güdülenme boyutlarının düzeyleri performans üzerinde etkili olabilmesidir. Frey ve Fisher'ın (2010) da söz ettiği gibi güdülenmenin görevin anlamlı algılanması ile ilgili görüşler ile birlikte düşünüldüğünde, elde edilen bulgular akla yakın görünmektedir. Bu bulgular, tam anlamıyla belirleyicilikleri kanıtlanmış olmasa da, araştırmanın benlik kontrolü değişimlemelerinde bireylerin görevi yaparken içinde buldukları güdüsel eğilimlerin performansı etkileyebileceğine ilişkin beklentisini karşılamaktadır. Alanyazında son yıllarda güdülerin benlik kontrolü çalışmalarında çok önemli bir düzenleyici değişken olduğuna ilişkin tartışmalar (Örn., Grant, 2008; Muraven, 2012) ile birlikte düşünüldüğünde, elde edilen sonuçlar bu görüşleri de destekler niteliktedir. Güdülenme ile ilgili bulguların yanı sıra, bu farklılıkların bireysellik ve ilişkisellik bağlamlarında farklı örüntüler halinde ortaya çıkması da kültürel eğilimler ile güdüsel eğilimlerin bir arada benlik kontrolü süreçleri üzerinde belirleyici olduklarına ilişkin görüşlere (Grant, 2008; Seeley ve Gardner, 2003) yakın bir sonuçtur.

Ayrıca, bu sonuçlar klasik öğrenme bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Yerkes-Dodson kanununa (1908) göre, bireyler için uyarılmışlık ve performans ilişkisinde optimal bir düzey bulunmaktadır. Bireyler, çok az ya da çok fazla uyarılmışlık durumuna göre, orta düzeyde uyarılmışlık olduğunda daha yüksek performans göstermektedir. Üçüncü çalışmada elde edilen kontrol görevinde ve zor görevde değil kolay görevde performansın yüksek olması bulgusu ilginç bir

şekilde bu süreçle benzerlik göstermektedir. Bireylerin güdülenmeleri ve benlik kontrolü performansı sergilemeleri için de görevin zorluğu açısından bir optimal düzey bulunuyor olabilir. Capa, Audiffren ve Ragot'un (2008) çalışmalarında görev zorluğunun ve güdülenmenin zihinsel çaba üzerinde etkili olduğu, zor görevde özellikle yaklaşma yönelimli güdülenme türünde olan bireylerde zihinsel çabanın arttığı görülmüştür. Yerkes-Dodson kanunu (1908) ile de ifade edilen uyarılmışlık performans ilişkisine bir açıklama olarak ortaya atılan Easterbrook hipotezi (1959) uyarılmanın artışının çevredeki ipuçlarının kullanımını azalttığı ve dikkatin daralmasına yol açtığına işaret etmektedir. Bu yaklaşım, ard arda yapılan iki görevin olduğu deneylerde, yüksek güdülenmenin bireylerin ilk göreve daha fazla kaynak tahsis etmelerine ve dolayısıyla ikinci görevdeki performanslarının düşmesine yönelik açıklamalara da (Humphreys ve Revelle, 1984) temel oluşturmuştur. Sözü edilen süreçlerle birlikte düşünüldüğünde, elde edilen bulguların görev zorluğu ve güdülenmenin performans üzerinde eğrisel bir etkisi olabileceğine işaret etmesi, bu bağlamda değerlendirilebilir. Bu etkinin başka çalışmalarda da incelenmesi alanyazına bu yönde bir katkı sağlayabilir.

## BÖLÜM 5

### GENEL TARTIŞMA

Benlik kontrolünde dayanma gücü modeli çerçevesinde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin detaylı olarak incelenmesini amaçlayan bu araştırmada, öncelikle ele alınan örnekleme benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanması amacıyla birinci çalışma tasarlanmıştır. İkinci çalışmada dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki görevlerin bağımlı görev performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın farklı yanlarından ilki ikinci çalışmada, daha önce bir arada ele alınmamış olan benlik kontrolü alanlarının bir arada ele alınarak karşılaştırılmış olmasıdır. Üçüncü çalışma ise ilk iki çalışmanın sonuçlarına açıklama getirilebilmesi amacıyla, görev zorluğunun etkisinin incelenmesi ve bu yapılırken benlik kontrolü performansı üzerinde güdüsel etkenlerin de rolünün anlaşılabilmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu araştırmanın farklı yanlarından bir diğeri, ilk iki çalışmadan edinilen izlenimlerden yola çıkılarak, güdüsel eğilimlerde ilişkisel izlerin de olması gerekliliği düşüncesiyle ön çalışmada kullanılan Durumsal Güdülenme Ölçeği ile birlikte ilişkisel güdülenme tanımlamasına uygun olarak Durumsal İlişkisel Güdülenme Ölçeği'nin oluşturulması ve üçüncü çalışmada bu faktörlerin de etkisinin incelenmeye çalışılmasıdır.

Benlik kontrolü, bireylerin dürtülerini, arzularını ve alışkanlık haline gelmiş tepkilerini değiştirmek ya da bastırmak amacıyla kullandıkları kapasiteleri, yani benliğin üzerinde bir kontrol sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu sürecin temelinde, insanların duruma uygun olmayan ama içten gelen isteklerini ve dürtülerini kontrol etmeye çalışmaları yatmaktadır. Burada söz konusu olan kontrol, davranışları idealler veya hedefler gibi standartların sınırları içine çeken bir değişim sürecini ifade



etmektedir. Bu da aslında, insanların dünyaya uyum sağlamalarına yaramaktadır (Baumeister ve Vohs, 2007). Benlik kontrolü çalışmaları, insanların günlük yaşamlarındaki çeşitli problemlerine ve bunların çözümlerine ilişkin açıklayıcılığı olan bilgiler üretmesi açısından kendine önemli bir yer bulmaktadır. İnsanın benlik kontrolünde başarılı olduğu durumlarda ortaya çıkan olumlu yaşamsal sonuçlar ve tersi olduğunda ortaya çıkan olumsuz yaşamsal sonuçlar bulunmaktadır.

Benlik kontrolünde gerçekleşen başarısızlıkların, yani var olan standartlara ulaşmak için çaba gösterilse de sonuca ulaşamama durumunun temelinde yatan mekanizmaların anlaşılmasına çalışılması sosyal psikologlar tarafından önemle üzerinde durulan bir süreç olmuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğuna temel oluşturan “benlik kontrolünde dayanma gücü”ya da “benlik kaynaklarının sınırlılığı” modeli, benlik kontrolünün gerçekleştirilmesi için gerekli olan gücün sınırlı olduğu ve bu gücün yapılan benlik kontrolü görevi sonrasında tükenebileceği ve bu nedenle bir başka benlik kontrolü görevinde başarısız olunacağı görüşünü savunur (Baumeister, Bratlavsky, Muraven ve Tice, 1998).

Dayanma Gücü Modelini sınamak amaçlı birçok çalışma (Örn. Baumeister ve ark., 2006; Muraven ve Baumeister, 2000) ile birlikte pek çok araştırmacının kapsadığı bir meta-analiz çalışmasında (Hagger ve ark., 2010) benlik kaynaklarının tüketilmesi temel etkisinin varlığına ve modele ilişkin üretilen koruma, geri kazanım ve alıştırmaya hipotezlerini destekleyen bulgular sunulmuştur. Hagger ve arkadaşları (2010), yaptıkları meta-analiz çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin yerine geçebilecek alternatif açıklamaları da incelemişlerdir. Bunlar; yetenek, tükenmişlik/yorgunluk, güdülenme, öz-yeterlik, duygusal tepkiler ve talep özellikleri gibi değişkenlerdir. Bu noktada, güdülenme ile ilgili alternatif açıklamaların yapılan analizler sonucunda elimine edilememiş olması önemli bir kırılma noktasıdır. Ayrıca yine benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi üzerinde düzenleyici değişken olarak etki gösterme olasılığı bulunan değişkenlerden dikkati kontrol etme, duyguları kontrol etme, dürtüleri kontrol etme, düşünceleri kontrol etme, seçim ve irade, bilişsel işleme ve sosyal işleme şeklinde tanımlanan farklı benlik kontrolü alanları incelenmiştir.

Araştırmacıların elde ettiği bulgular, benlik kontrolü alanlarının etki büyüklüklerinin birbirine benzer ve orta-üst düzeyde olduğu yönündedir. Sadece sosyal kontrol alanının dürtü kontrolü alanından biraz daha yüksek etki gösterdiğine yönelik bir bulgunun dışında, tüm etki büyüklüklerinin homojen olduğu rapor edilmiştir. Araştırmacılar, benlik kontrolü alanlarının gelecek çalışmalarda karşılaştırılarak incelenmesinin önemine vurgu yapmışlardır. Ayrıca söz konusu araştırmacılar, bu bilgilere dayanarak benlik kaynaklarının tükenmesi ile ilgili bireysel farklılıkların da araştırılması gereken bir alan olduğunu ifade etmişlerdir.

Son yıllarda modelin zannedildiği kadar genelgeçer olmayabileceğine ilişkin görüşler ve bulgular alanyazında dikkat çekmeye başlamıştır (Örn, Carter ve McCullough, 2014; Job, Dweck ve Walton, 2010). Bu yaklaşımlardan birinde, Hagger ve arkadaşlarının (2010) meta-analiz çalışmaları, küçük çalışma etkisi ve yayın yanlılığı açısından incelenmiştir (Carter ve McCullough, 2014) ve elde edilen sonuca göre, bu iki problem nedeniyle benlik kaynaklarının tükenmesine ilişkin çalışmaların sorgulanması gerektiği belirtilmiştir. Buna ek olarak, modelin güçlü yanı gibi görünen fizyolojik temellerine ilişkin açıklamalar da son zamanlarda sorgulamalara konu olmaktadır. Bu yöndeki araştırmalardan birinde, Hagger ve Chatzisarantis (2013), benlik kaynaklarının tükenmesi modelinin fizyolojik temeli olarak kabul edilen glukoz etkisini farklı bir yöntemle incelemişlerdir. Çalışmaların sonuçları Gailliot ve arkadaşlarının (2007) bulgularının aksine, yutularak kana karışan glukozun beyne olan etkisi üzerinden değil, ağızdaki glukoz reseptörleri aracılığıyla beyne iletilen mesajlar yoluyla daha iyi benlik kontrolü performansı sergilendiğini göstermiştir. Bu çalışmanın öne sürülen sonuçlarının önemli yanlarından biri, ağızda glukozu duyarlı olduğu belirlenen reseptörlerin, beyindeki ödül, güdülenme ve motor kontrol ile görevli bölgelerle bağlantılı olmasıdır (Chambers, Bridge ve Jones, 2009). Bu bölgelerin uyarılması bireylerde güdülenme ve hedefe yönelik davranış düzenlemeyi harekete geçirmektedir (Harsay ve ark., 2011). Böylece, modele ilişkin en önemli eleştirilerin de kaynağı olan ve son yıllarda bir düzenleyici değişken olarak ele alınmaya başlanan “güdülenme” açıklaması da güçlenmektedir. Bunlara ek

olarak Job ve arkadaşlarının (2003) iddialı ifadelerle benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini eleştirdikleri çalışmaları ve Clarkson ve arkadaşlarının (2010) bu sürecin geribildirimlere göre şekillenebildiğine ilişkin bulguları, modelin varlığını temelden sarsan tartışmalara yol açmıştır.

Inzlicht, Schmeichel ve Macrae (2014), benlik kontrolü kaynaklarının sınırlılığına ilişkin tarama ve tartışmalarını içeren çalışmalarında alanyazındaki çalışmaların büyük çoğunluğunda araştırmacıların benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu doğrudan gözlemedikleri ve bağımlı görev performansından çıkarsama yoluyla varsayımda bulduklarına dikkat çekmişlerdir. Çeşitli çalışmalarda ortaya çıktığı şekliyle (Örn. Job ve ark., 2010; Muraven ve Slasserava, 2003; Schmeichel ve Vohs, 2003) bireylere uygulanan güdülenme, inanç, değer vb. değişikliği değişimlemelerinin benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu ortadan kaldırebildiğine ilişkin bulguların ortaya çıkması da yazarların modeli sorgulamalarının bir başka gerekçesidir. Ayrıca yazarlar, benlik kontrolünde başarılı olmanın evrimsel açıdan işlevsel olduğu durumda yıllar içinde bu konuda başarısız olunan durumların ve başarısız olan kişilerin doğal seçim ile elenmiş olması gerekliliğievurgu yapmaktadırlar. Benlik kaynaklarının tükenmesi olarak öne sürülen durumun aslında kısa süreli bir zihinsel yorgunluk hali olduğunu öne süren yazarlara göre, benlik kontrolü gerektiren görevler de dahil olmak üzere insanlar tüm görevleri “yapmak istedikleri” ve “yapmak zorunda oldukları” görevler şeklinde ayırarak algırlar ve buna göre güdülenme biçimleri ve düzeyleri değişir, bu da performans üzerinde etkili olabilir. Benlik kontrolünde dayanma gücü modelinin varsayımlarının sorgulandığı bir başka çalışmalarında da Inzlicht ve Berkman (2015), incelemelerini beş temel soru üzerinden gerçekleştirmişlerdir. Bunlardan ilki benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun gerçekten var olup olmadığını sorgulamaktadır. Buna karşılık olarak yazarlar, Hagger ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında elde edilen ortalama etki büyüklüğü bulgularının, yayın yanlılığının çıkarılması durumunda (Carter ve McCullough, 2014) ciddi oranda düştüğüne dikkat çekmişlerdir. Yazarların sorduğu ikinci soru benlik kaynaklarının tükenmesi olarak ifade edilen durumun aslında zihinsel yorgunluk olup olmadığı yönündedir.

Buna yanıt olarak ise yazarlar kendi fikirlerinin bu yönde olduğunu ancak bu konuda daha fazla çalışma yapılarak bu iki kavramın ayırt edilebilirliğinin sınanması gerektiğini ifade etmişlerdir. Benlik kaynaklarının tükenmesi ifadesindeki kaynakların gerçekte ne olduğuna ilişkin üçüncü sorularını yazarlar, yapılan çalışmalarda doğrudan gözlenebilir bir kaynağın var olmaması ve kaynakların tükenmesinin performans üzerinden dolaylı bir şekilde varsayılması nedeniyle yine net bir sonuca varılamayacağı şeklinde yanıtlamışlardır. Dördüncü soru son yıllarda yapılan çalışmalarda güdülenmedeki veya kişisel inanç ve beklentilerdeki farkların nasıl olup da tükendiği iddia edilen benlik kaynaklarını yerine koyduğuna ilişkindir. Yazarların bu konudaki yorumları da aslında böyle bir kaynağın kesin olarak tükenmesi gibi bir durumun olmadığı ve tükenen bir kaynağın bu kadar kolayca geri kazanılamayacağı yönündedir. Bu durumda yazarlar, ortaya çıkan sonuçların yorgunluk ve güdülenme farklarıyla açıklanmasının daha uygun olacağı görüşünü savunmaktadırlar. Bu noktadan yola çıkarak sordukları beşinci soruda yazarlar, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin bir güdülenme modeline dönüşmesi olasılığıyla ilgilenmişlerdir. Bu soruya yanıt ararken Baumeister'ın da (2014) belirttiği gibi modele ilişkin genellenebilirlikle ilgili sıkıntıların artık kabul edilmeye başlandığını, modeli üreten araştırmacıların bile ortaya çıkan durumu düşük enerji ile açıklamaya başladığı bir ortamda yazarlar, elde edilen sonuçları çaba gösterme isteği veya bir başka deyişle güdülenme ile açıklamanın daha işlevsel olabileceğine değinmişlerdir.

Benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisi ile ilgili olarak, bu araştırma kapsamında yapılan üç çalışmanın da bulguları, alanyazında benlik kontrolünde dayanma gücü modelinin varsayımlarını doğrulamamıştır. Bu durumda alanyazında son yıllarda yapılan tartışma ve sorgulamalar ile ilgili aktarılan görüş ve bulgular ile bu araştırmanın bulgularının tutarlı olduğu söylenebilir.

İkinci çalışmada ayrıca, benlik kontrolü alanları arasındaki bağımlı görev performansı farklarının incelenmesi sonucunda, bağımlı görev performansı açısından, hem herhangi bir benlik kontrolü görevi yapmanın yapmamadan anlamlı olarak farklı olmadığı hem de bağımsız görevin türünün hangi

alanda olduğunun bağımlı görev performansı üzerinde herhangi bir anlamlı fark ortaya çıkarmadığı bulunmuştur. Bu bulgulara bakıldığında, benlik kontrolü alanları arasında fark olmaması açısından Hagger ve arkadaşlarının (2010) tespiti ile tutarlı sonuçlar olduğu görülmektedir. Farklı olan nokta, Hagger ve arkadaşlarının tüm alanların benzer düzeyde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi ortaya çıkardığını bulmasına karşın bu çalışmada tüm alanların benzer şekilde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi ortaya çıkarmadığının görülmesidir.

İkinci çalışmada benlik kontrolü görev alanlarının performans üzerindeki etkilerinin incelenmesinin ve birinci çalışmada da olduğu gibi temel etkinin anlamlı olmadığı belirlenmesinin ardından, üçüncü çalışmanın yapılmasına ve bu çalışmada bağımsız görevin zorluk düzeylerinin performans üzerindeki etkisinin incelenmesine karar verilmiştir. Bu çalışmada öncelikle olası karıştırıcı değişkenlere ilişkin açıklamaların ortadan kaldırılabilmesi için daha titiz incelemeler yapılmış ve yapılan analizlerin sonuçları söz konusu açıklamaları geçersiz kılmıştır. Ayrıca görev zorluklarının gerçekten katılımcılar tarafından ayırt edilip edilmediğinin anlaşılabilmesi için ön çalışma bulgularına ek olarak değişimlenin kontrolü analizleri de yapılarak görevlerin katılımcılar tarafından zorluk açısından ayırt edildiği anlaşılmıştır. Üçüncü çalışmanın araştırma sorularından ilki olan, bağımsız görevin zorluğu açısından bağımlı görev performans puanlarının ne şekilde değiştiği konusunda yapılan incelemeler, bağımsız görev zorluk düzeyleri açısından da bağımlı görev performansında herhangi bir anlamlı farkın olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, araştırmanın daha önceki aşamalarını oluşturan birinci ve ikinci çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Ancak sözü edilen önceki çalışmalarda da olduğu gibi alanyazında genel eğilimi oluşturan temel etki burada da ortaya çıkmamaktadır. Bu durumun, her ne kadar görev zorluğu ile ilgili yapılan değişimleme kontrolüne göre katılımcılar görevleri zorluk açısından farklı algılamış olsalar da, görevlerin benlik kontrolü gerektirme açısından yeteri kadar farklılaşmamış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca bir diğer neden de alanyazında aktarıldığı üzere kültürel eğilimlerin ve güdülenme düzeylerinin performansa etkisi olabilir. Bu nedenle, bu konudaki

tartışmanın yürütülmesi ancak kültürel ve güdüsel eğilimlere ilişkin sonuçlar da değerlendirildikten sonra daha anlamlı olacaktır.

Benlik kaynaklarının tükenmesi sürecine ilişkin alanyazında sıkça vurgu yapılan en önemli düzenleyici değişken güdülenmedir. Muraven'e göre (2012), eğer benlik kontrolü belirli bir kaynağı kullanmaktaysa, bu durumda bu kaynağın idareli kullanılması önem kazanmaktadır, bu da kaynağın hangi durumlarda kullanılacağına ilişkin seçici olmayı gerektirmektedir. Buna göre, benlik kaynaklarını koruma yönünde güdülenmiş olan bireylerin bağımlı görevde performansları düşebilir. Bu da özellikle birey için yeteri kadar anlam ve önem ifade etmeyen görevlerde, benlik kaynaklarının tükenmesi olarak ifade edilen performans düşüşünü açıklayacak bir faktör olabilir. Oysa bireyler kendileri için önemli, benlikle ilişkili ve dışsal güdüleyicileri olan görevlerde benlik kaynakları tükenmemiş olanlarla benzer performans göstermektedir. Alberts, Martijn, Greb, Merckelbach ve Vries (2007), benlik kaynakları tüketilen katılımcılardan devamlılıkla ilgili bilişleri harekete geçirilenlerin, böyle bir işlem yapılmayanlardan daha yüksek bağımlı görev performansı gösterdiklerini bulmuştur. Ayrıca alanyazında, benlik kaynakları tükenen bireylerin daha fazla ödül arayışı içine girdikleri (Örn. Giacomantonio ve ark., 2014) ya da ödül ile güdülenen bireylerin benlik kaynaklarının daha zor tükendiği (Örn. Goto ve Kusumi, 2013) bulguları elde edilmiştir. Grant (2008) ise yaptığı çalışmada, içsel güdülenmenin ve olumlu sosyal davranışa yönelik güdülenmenin performansı ve bir görevde devamlılığı etkilediği yönünde bulgular elde etmiştir. Ayrıca araştırmacı, içsel güdülenmenin olumlu sosyal davranışa yönelik güdülenme ile ilişkili olduğuna yönelik çalışmalardan da söz etmiştir (Örn. Herzberg, Mausner ve Snyderman, 1967; Kahn, 1990, Akt. Grant, 2008). Katılımcılar, yaptıkları görevin bir başkasına ya da kendilerine faydalı olacağına inandıklarında benlik kaynaklarının tükenmediğine ilişkin bulgular da dikkat çekmektedir (Muraven ve Slasserava, 2003). Bu bulguların yanı sıra, kendini izlemenin de benlik kontrolü için önemli bir düzenleyici değişken olabileceği, Wan ve Strenthal (2008) tarafından yürütülen çalışmada katılımcılara benlik kontrolü görevi sırasında verilen bir saat ile kendi performanslarını izleme şansı verildiğinde benlik kaynaklarının tükenmediğine

ilişkin bulgular elde edilmesi ile öne sürülmüştür. Buna ek olarak, Uziel ve Baumeister (2012), yaptıkları çalışmada, yalnız olduklarında benlik sunumu düzeyi yüksek olan bireylerin benlik kontrolü görevinde daha düşük başarı gösterdiklerini, ancak bu bireylerin başka insanların onları izlediği koşulda daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgu, benlik sunumu temelinde bir tür sosyal hızlandırmayı çağırıştırılmaktadır.

Benlik kaynaklarının tükenmesi ile bağlantılı bir diğer düzenleyici değişken başkaları yönelimi ya da toplulukçu inançlardır (Seeley ve Gardner, 2003). Seeley ve Gardner (2003), Baumeister ve Leary'nin (1995) benlik kontrolünün amacının sosyal kabul olduğu önermesinden hareketle, sosyal kabule daha duyarlı olan bireylerin benlik kontrolü için daha güdülü olacaklarını düşünerek yaptıkları iki çalışmada, bekledikleri gibi Asyalıların ve toplulukçu inançları yüksek olanların Amerikalıların aksine kontrol koşulundaki katılımcılarla aynı düzeyde (daha yüksek ancak istatistiksel olarak anlamlı değil) performans gösterdiğini tespit etmişlerdir. Seeley ve Gardner'ın (2003) araştırmalarının bulguları, bir biçimde toplulukçuluk eğilimi olan bireylerde benlik kontrolü görevi sonrasında benlik kaynaklarında bir tükenme olmadığını düşündürmektedir. Araştırmacıların bu durumu, söz konusu değişkenlerin güdülenme düzeyini etkilemesi, güdülenmenin de benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini düzenlemesi olasılığı ile açıklamaları dikkat çekici bir noktadır. Yani, başkaları yönelimi etkisinin altında yatan mekanizma başkalarının beklentilerine uygun davranmaya ya da sosyal normlara uymaya çalışarak daha fazla çaba sarf etmek olabilir. Buna benzer olarak Markus ve Kitayama'nın (1991), Japon ve Amerikan örneklerinde "öfke"nin gösterilmesi ile ilgili çalışmalarında, iki grup arasında elde ettikleri farkı, Japon kültüründe öfke göstermenin olumsuz, Amerikan kültüründe ise olumlu karşılanması ile açıklamaları söz konusudur. Ayrıca, toplulukçu kültürlerde benlik kontrolü becerisi bireylere hem aile ortamında hem de eğitim sürecinde kazandırılmaya çalışılan bir özellik olmakta, böylece bu kültürlerde yetişen bireylerin zaman içinde bu konuda daha deneyimli olmaları ve benlik kontrolü kapasitelerinin de daha yüksek olması beklenebilir. Bunlara ek olarak, bireyler için sosyal bir güdüleyici olarak aile üyelerinin sadece sembolik varlıklarının bile

benlik kaynakları tüketilmiş olan bireylerde daha yüksek bağımlı görev performansına yol açtığı görülmüştür (Stillman, Tice, Fincham ve Lambert, 2009). Ayrıca, başka çalışmalarda katılımcıların, soğuk ve resmi olan deneyciye göre sıcak ve arkadaş canlısı olan deneyci ile çalıştıkları durumda benlik kaynaklarının daha az tükendiğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008; Muraven, Rosman ve Gagne, 2007).

Güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi ile ilgili önemli bir düzenleyici değişken olması ve alanyazındaki birçok çalışmada bu etkiyi gösteren farklı güdüleyicilerin söz konusu olması nedeniyle, güdülenme türlerinin de üzerinde durulması ve belki de ilerleyen çalışmalarda bu farklılıkların benlik kontrolü süreçlerindeki rollerinin daha detaylı incelenmesi önemli olabilir. Zorlu bir görevin üstesinden gelmek, bir yandan bireysellikle bağlantılı bağımsızlık ve özerklik gibi özellikleri temsil ederken, diğer yandan ilişkisellekle bağlantılı diğerleriyle bağlılığı ve ilişkili oluşu temsil edebilmektedir. Bir başka bakış açısına göre, güdüsel süreçler ve farklılıklar kültürel farklılıkların da temelinde yatan mekanizma olabilir (Morling ve Kitayama, 2008).

Bu araştırmada benlik kontrolü performansı ile kültürel ve güdüsel eğilimlerin ilişkilerinin farklı şekillerde incelenmesi amacıyla, öncelikle bağımlı görev performansı olarak ifade edilen yanıtız işlem oranı (düşmesi performansın yükselmesi anlamına gelmektedir) ile benlik yapıları ve tüm güdülenme boyutlarının ilişkileri incelenmiştir. Bu yapılırken, görevin zorluğundan kaynaklanabilecek farklı örüntülerin belirlenebilmesi amacıyla korelasyonlar deneysel koşullarda ayrı ayrı hesaplanmış ve sunulmuştur. Elde edilen incelendiğinde, öncelikle kontrol koşulunda, yani görev benlik kontrolü içermediğinde, benlik sunumu ve içsel güdülenme arttıkça performansın arttığı ancak diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı görülmektedir. Görevin kolay olduğu koşulda, bağımsız benlik yapısı ve güdülenmenin olmaması puanları arttıkça performans düşmekteyken; yardım etme güdüsü arttıkça performans da artmaktadır. Görev kolay iken ayrıca, bağımsız benlik



yapısı puanları arttıkça dışsal güdülenme puanları azalmakta; karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararıcı düzenleme puanları artarken güdülenmenin olmaması puanları düşmektedir. Görevin zor olduğu koşulda ise, benlik sunumu güdüsü ve içsel güdülenme arttıkça performans artmakta, güdülenmenin olmaması puanları arttıkça bağımlı görev performansı azalmaktadır. Buna ek olarak, görev zorken, bağımsız benlik yapısı puanları arttıkça otoriteye uyma güdüsü, dışsal güdülenme ve güdülenmenin olmaması puanlarında azalma olmaktadır ve karşılıklı ilişkisel benlik yapısı puanları arttıkça benlik sunumu güdüsü de artmaktadır.

Görev zorluğuna göre ayrı ayrı incelenen korelasyonlar değerlendirildiğinde, benlik kontrolü içermeyen bir görev yapan bireylerin daha içsel yönelimli güdülerle ve kendilerini olumlu göstermeye yönelik bir çabayı içeren bir güdüsel eğilimle görevi yaptıkları düşünülebilir. Ayrıca, görevin zorluğundan bağımsız düşünülürse, benlik kontrolü içeren bir görev yapan bireylerin performanslarının bireysellik eğilimi ve güdülenmenin olmaması boyutundan alınan puanlar arttıkça düştüğü gözlenmektedir. Ayrıca bireysellik eğiliminin daha çok dışsal güdülenme ve güdülenmenin olmaması düzeyinin artmasıyla; ilişkisel düzeyinin ise daha çok benlik sunumu güdüsü ile birlikte içsel güdülenme ve özyararıcı düzenleme puanlarının artmasıyla bağlantılı olduğu söylenebilir. Görev kolay olduğunda yardım etme güdüsü ile daha yüksek performans gösteren bireylerin, görev zor olduğunda benlik sunumu güdüsü ve içsel güdülenme ile performanslarının arttığı görülmektedir.

Görev zorluğunun performans üzerindeki etkisinde benlik yapılarının ve güdülenme boyutlarının rolü incelendiğinde ise, ilişkisel benlik yapısı, benlik sunumu güdüsü, içsel güdülenme ve özyararıcı düzenleme boyutlarının tek başlarına olumlu ve güdülenmenin olmaması boyutunun olumsuz yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, yardım etme güdüsü, benlik sunumu

güdü, içsel güdülenme ve güdülenmenin olmaması boyutları için yapılan analizlerde görev zorluğu ile bağımsız benlik yapısı düzeylerinin ortak etkilerinin anlamlı olduğu ve genel olarak kolay görev koşulunda kontrol koşulu ve zor görev koşuluna göre bireyselliğin düşük olmasının performansı olumlu etkilediği görülmüştür. Bunun dışında, söz konusu analizlerin bazılarında görevin zorluğunun yardım etme güdü ve içsel güdülenme ile ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre yardım etme güdü açısından, kolay görevi yapan katılımcılardan yardım etme güdü yüksek olanların düşük olanlardan daha iyi performans sergilediği, kolay görevde yardım etme güdü yüksek olanların kontrol ve zor görevde olup yardım etme güdü yüksek olanlardan daha iyi performans sergilediği belirlenmiştir. İçsel güdülenme açısından ise, kolay görev koşulunda içsel güdülenmesi düşük olan katılımcılar, zor görev koşulunda içsel güdülenmesi düşük olanlardan daha iyi performans sergilemişlerdir. Ayrıca zor görevi yapan katılımcılardan içsel güdülenme düzeyi yüksek olanlar düşük olanlardan daha iyi performans sergilemişlerdir. Elde edilen bulgular özetlenecek olursa, performansın görev kolayken bireysellik düşük veya güdülenme yüksek olduğu durumda kontrol ve zor görev koşullarından daha yüksek olacak şekilde bir örüntü gösterdiği görülmektedir. Bu durumun olası kaynağı olarak kontrol koşulunda sadece metnin aynen yazılmasını içeren görevin katılımcılara anlamsız gelmiş olabileceği ve bu nedenle katılımcıların yaptıkları görevden daha fazla sıkılmaları dolayısıyla daha çok yanıtsız işlem bıraktıkları düşünülebilir. Kolay görev katılımcılar için daha fazla anlam ifade ettiği için bireyselliği düşük olan ve güdülenme düzeyi yüksek olan katılımcılar daha az yanıtsız işlem bırakmış olabilirler. Ancak zor görev katılımcılara daha anlamlı gelmiş olsa bile ve katılımcılar güdülseler bile performans yine düşmektedir. Bunun anlamı, görevin zorluğunun farklı düzeylerine göre farklı güdülenme boyutlarının performans üzerinde etkili olması olabilir. Görevin anlamlı algılanması ile güdülenmenin ilişkisine yönelik görüşler (Frey ve Fisher, 2010) temelinde düşünüldüğünde, elde edilen bulgular mantıklı görünmektedir. Bu sürece ilişkin bir başka açıklama ise, Locke ve Latham (1990, 2006) tarafından geliştirilen Hedef Belirleme Kuramı olabilir. Buna göre, hedef ne derece yüksek dereceli/zorlu ise güdülenme düzeyi ve performans da o derece yükselmektedir.

Yani, görevin zorluk düzeyi performans ile doğrusal bir ilişkiye sahiptir. Elde edilen bulgular bu çerçevede değerlendirildiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların yapmış oldukları bağımsız görevi anlamsız bulmuş olmaları ve dolayısıyla çaba göstermeye değer bulmamaları; buna karşın deney grubundaki katılımcıların görevi daha anlamlı ve daha zor bulmaları dolayısıyla daha fazla çaba göstererek daha fazla başarı göstermeleri mantıklı bir açıklama olabilir. Bu bulgular, tam anlamıyla belirleyicilikleri kanıtlanmış olmasa da araştırmamızın, benlik kontrolü değişimlerinde bireylerin görevi yaparken içinde buldukları güdüsel eğilimlerin performansı etkileyebileceğine ilişkin beklentisini karşılamaktadır. Alanyazında son yıllarda güdülerin benlik kontrolü çalışmalarında çok önemli bir düzenleyici değişken olduğuna ilişkin tartışmalar (Örn., Grant, 2008; Muraven, 2012) ile birlikte düşünüldüğünde, elde edilen sonuçlar bu görüşleri de destekler niteliktedir. Güdülenme ile ilgili bulguların yanı sıra, bu farklılıkların bireysellik ve ilişkisellik bağlamlarında farklı örüntüler halinde ortaya çıkması da kültürel eğilimler ile güdüsel eğilimlerin bir arada benlik kontrolü süreçleri üzerinde belirleyici olduklarına ilişkin görüşlere (Grant, 2008; Seeley ve Gardner, 2003) yakın bir sonuçtur.

Ayrıca bu sonuçlar, bireyler için uyarılmışlık ve performans ilişkisinde optimal bir düzeyi öngören Yerkes-Dodson kanununa (1908) benzerlik göstermektedir. Buna göre, bireyler, çok az ya da çok fazla uyarılmışlık durumuna göre, orta düzeyde uyarılmışlık olduğunda daha yüksek performans göstermektedir. Üçüncü çalışmada elde edilen kontrol görevinde ve zor görevde değil kolay görevde performansın yüksek olması bulgusu bu süreci anımsatmaktadır. Bu durum, bireylerin güdülenmeleri ve benlik kontrolü performansı sergilemeleri için görevin zorluğu açısından bir optimal düzey bulunduğunu düşündürmektedir. Yerkes-Dodson kanunu (1908) ile de ifade edilen uyarılmışlık performans ilişkisine bir açıklama olarak ortaya atılan Easterbrook hipotezi (1959) temelinde, ard arda yapılan iki görevin olduğu deneylerde, yüksek güdülenmenin bireylerin ilk göreve daha fazla kaynak tahsis etmelerine ve dolayısıyla ikinci görevdeki performanslarının düşmesine yönelik açıklamalar (Humphreys ve Revelle, 1984) ile birlikte düşünüldüğünde, elde edilen bulguların görev zorluğu ve

güdülenmenin performans üzerindeki eğrisel bir etkisi olabileceğine işaret etmesi, bu bağlamda değerlendirilebilir. Bu etkinin başka çalışmalarda da incelenmesi alanyazına bu yönde bir katkı sağlayabilir.

Muraven ve Slasserava'ya (2003) göre, bireyler yaptıkları görevin kendilerine veya bir başkasına yarar sağlayacağına inandırıldıklarında benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi azalmaktadır. Araştırmada elde edilen, özyararcı düzenleme ve yardım etme güdüsü ile ilgili bulgular bu bilgi çerçevesinde açıklanabilir. Ayrıca Grant'ın (2008), yaptığı çalışmada ortaya çıkan, içsel güdülenmenin ve olumlu sosyal davranışa yönelik güdülenmenin performansı ve bir görevde devamlılığı etkilediği yönündeki sonuçlar da bu açıdan içsel güdülenme ve yardım etme güdüsü ile performans arasındaki ilişkiler için açıklayıcı bir temel oluşturabilir.

Araştırmada, bağımlı görev performansı ile bireysellik ve ilişkisellik düzeylerinin ilişkilerini gösteren bulgular, Seeley ve Gardner'ın (2003) çalışmalarında ilişkisellik veya başkaları yönelimli olmak açısından düşük ve yüksek grupların benlik kontrolü bağımlı görev performansı açısından farklarının klasik çalışmalarda sadece Batı kültüründen bireylerle yapılan çalışmalardan farklı olması ile benzerliği bu bulguların anlaşılabilmesi için bir yol sağlamaktadır. Seeley ve Gardner'ın çalışmalarından farklı olarak bu çalışmada bireylerin bireysellik ve ilişkisellik açısından birbirlerinden net şekilde ayrışmaması ise, bu araştırmada tüm katılımcıların aslında görece ilişkiyel bir kültürden olması ve uygulanan ölçeğe göre yapılan gruplamanın yeteri kadar ayrıştırıcı olmaması ile açıklanabilir.

### **5.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırma kapsamındaki üç çalışmanın sonuçları, birbiriyle tutarlı ve son yıllarda alanyazındaki tartışmaları destekler nitelikte görülmüştür ve söz konusu tartışmalar ışığında açıklanmaya çalışılmıştır. Ancak, çalışmaların bazı sınırlı

yanlarından da söz edilmesi gerekmektedir. Öncelikle araştırmanın yapıldığı örnekleme dahil olan katılımcılar üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve bu öğrenciler, hem yaşları hem eğitim düzeyleri göz önünde bulundurulduğunda araştırmada uygulanan görevler konusunda daha deneyimli, daha hevesli veya başarı konusunda daha güdülü olabilirler. Bu durum da öğrencilerin benlik kontrolü değişimlemesinde ve performans ölçümünde kullanılan görevlerde benzer şekilde daha başarılı olmalarını sağlıyor olabilir. Bu şekilde düşünüldüğünde, gelecek çalışmalarda üniversite öğrencisi dışında, farklı yaş ve gruplarından ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden bireylerle de benzer çalışmaların tekrarlanması önemli olduğu görülmektedir.

Çalışmanın bir başka sınırlılığı olarak görülebilecek olan durum da alanyazında yer alan birçok çalışmada kullanılmış olan çok sayıda görev çeşidinden bazılarının bu araştırmada seçilmiş olmasıyla ilgili olabilir. Benlik kontrolünde dayanma gücü modeli ile ilgili çalışılırken ikili görev paradigmasının kullanıldığı her çalışma için geçerli olabilecek olan bu tartışma, bu araştırma kapsamındaki tüm çalışmalar için de bulunmaktadır. Deneyin yapılacağı koşullara, araştırmanın katılımcı, süre ve maddi kaynak ile ilgili imkanlarına bağlı olarak kullanılan görevler değişebilmektedir ve bu çalışmada da bu tip faktörler açısından belirlenen benlik kontrolü alanlarını temsil eden belirli görevler seçilerek kullanılmıştır. Farklı görevler kullanıldığında farklı sonuçlarla karşılaşılacağı olasılığı akılda tutularak, ilerleyen çalışmalarda etkinin olabildiğince farklı görevler aracılığıyla test edilmesinde yarar var gibi görünmektedir.

Elde edilen bulgular için geliştirilebilecek bir başka alternatif açıklama, kullanılan görevlerin insanların yaşamlarında gerçekten benlik kontrolüne ihtiyaç duydukları yaşamsal görevlere kıyasla daha önemsiz, daha kolay ve hatta yapay algılanması olasılığıdır. İnsanlar, günlük yaşamlarında aynı zamanda veya arka arkaya hem diyet yapıp, hem sigara gibi alışkanlık yapan bir maddeyi bırakıp hem de kaldıracabileceklerinden daha uzun saatler çalışmaya odaklanamayabilirler, ancak bir el yayı sıkarak, bir bilişsel görevi bilgisayar ekranında yapmaya çalışmak ve benzeri kullanılan nice görev yeterince gerçekçi ve zorlayıcı

olmayabilir. Bu açıdan bakıldığında daha fazla yaşamın içinden ve insanlara gerçekten benlik kontrolünü yaşatabilecek görevlerin bulunması ve çalışmalarda kullanılması için çaba sarf edilmesi önem kazanmaktadır.

Kullanılan görevler ile ilgili söz edilen sınırlılıkların ve önerilerin yanı sıra ikinci çalışmaya özgü sınırlı yanlardan biri, her ne kadar birçok görevin birbiriyle karşılaştırılması yoluyla ve elde edilen bulguların tutarlı olarak anlamsız olması nedeniyle şans faktörünün olabildiğince devre dışı kaldığı düşünülse de, kontrol koşulunda katılımcıların bağımsız görev olarak herhangi bir görev yapmamış olmaları nedeniyle değişimlemenin kontrolü için diğer görevlerle kontrol koşulu arasında herhangi bir karşılaştırma yapılamamış olmasıdır. İkinci çalışmanın tartışma bölümünde de üstünde durulduğu gibi bu sınırlılık belirtilmek kaydıyla göz ardı edilebilir bulunmuştur. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu durumun üstesinden gelinebilecek ayrı ayrı kontrol koşulu görevi kullanılması gibi farklı yollar uygulanarak etkilerin yeniden değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Üçüncü çalışma için geçerli olabilecek bir başka sınırlılık, güdülenmenin ölçek aracılığıyla ölçülmeye çalışılmasından kaynaklanan olası temsil sıkıntıları olabilir. Güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi ile bağlantılı etkilerini inceleyen çalışmaların çoğunluğunda belirli bir güdüleyici ile güdülenmenin değişimlenmesi söz konusudur. Ancak bu çalışmada alanyazından farklı olarak, bağımlı görevi yapma ile ilintili farklı güdüsel eğilimlerin bir arada değerlendirilebilmesi ihtiyacı ve özellikle ilişkisel temelli güdülenme türlerinin performans ile ilişkilerinin asıl merak konusu olması, araştırmacıyı bu şekilde ölçek yoluyla bilgi alınması yoluna itmiştir. Yine de belki ilerleyen zamanlarda yapılacak olan çalışmalarda, bu farklı güdüsel eğilimlere ilişkin değişimleme yolları keşfedilerek bu şekilde bir karşılaştırma yolu da mümkün olabilecektir. Eğer bu şekilde de benzer sonuçlar elde edilecek olursa, bu araştırmada tespit edilen örüntülerin, benlik kontrolünde dayanma gücü modeli açısından yeni bir bakış açısı oluşturması mümkün olabilir.

## 5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Benlik kontrolünde dayanma gücü modeli çerçevesinde yürütülen bu araştırmada, öncelikle benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisinin sınanması, daha sonra dürtüsel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki görevlerin bağımlı görev performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve son olarak ilk iki çalışmanın sonuçlarına açıklama getirilebilmesi amacıyla, görev zorluğunun etkisinin incelenmesi ve bu yapılırken benlik kontrolü performansı üzerinde benlik yapıları ve güdüsel etkenlerin de rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, öncelikle her üç çalışmada da modelin varsayımlarının aksine benlik kaynaklarını tükenmesi etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca son çalışmada görev zorluğunun bağımlı görev performansı üzerindeki etkisinde benlik yapıları ve güdüsel etkenlerin rolüne odaklanmıştır. Söz konusu incelemenin sonuçları, ilişkisel benlik yapısı ile bazı güdülenme boyutlarının tek başına performans üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, görev zorluğu ile bağımsız benlik yapısının birlikte performansı belirlediği, kolay görev koşulunda kontrol koşulu ve zor görev koşuluna göre bireyselliğin düşük olmasının performansı olumlu etkilediği görülmüştür. Ayrıca bazı güdülenme boyutlarının da görev zorluğu ile birlikte performans üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazındaki karşılıkları çerçevesinde ve belirli sınırlılıkları dikkate alınarak tartışılmıştır.

Hem bulgular temelinde hem de alanyazındaki tartışmalar ışığında değerlendirildiğinde, gelecek çalışmalarda Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli üzerinde çalışılırken farklı örneklerde, farklı görevlerin bir arada karşılaştırmaları yapılarak, düzenleyici değişkenler dikkate alınarak çalışılması gerekliliği üzerinde durulmuştur. Ayrıca, benlik kontrolü ile ilgili çalışılırken, Benlik Kontrolünde Dayanma Gücü Modeli'nin tek ve genelgeçer seçenek olmadığı, güdülenme ve kültürel eğilimler gibi faktörlerin de etkileri üzerinde çalışılması gerekliliğinin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır.

Sözü edilen araştırma temelli çıkarımların yanı sıra, söz konusu sonuçlar, eğer bundan sonraki çalışmalarda da benzer şekilde bulgular elde edilirse, günlük yaşamda benlik kontrolü performansı gerektiren durumlarda kullanılabilir bir bilgi kaynağı olabilir. Buna göre, kültürel eğilimlerin oluşturduğu altyapı da uygun şekilde değerlendirilerek güdüleyici faktörler etkili kullanılabilirse bireylerin daha yüksek benlik kontrolü performansı sergilemeleri için müdahaleler yapılabilecektir. Örneğin, ülkemizde üniversite sınavlarına giren öğrenciler için uygun güdülenme yöntemleri kullanılabilirse, öğrencilerin arka arkaya sınavlarda çaba göstermeye devam edebilmeleri ve böylece daha başarılı olabilmeleri için elde edilen bilgiler kullanılarak çeşitli yöntemler geliştirilebilir.



## KAYNAKÇA

- Achtziger, A., Alós-Ferrer, C., ve Wagner, A. (2014). Social preferences and self-control. *Social Science Research Network'ten ulaşılmıştır. (1869148)*.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. J. Kuhl ve J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* içinde (11–39). Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.
- Alberts, H. J., Martijn, C., Greb, J., Merckelbach, H., ve Vries, N. K. (2007). Carrying on or giving in: The role of automatic processes in overcoming ego depletion. *British Journal of Social Psychology, 46(2)*, 383-399.
- Aronson, E. (1988). *The social animal* (5th ed.). New York: Freeman.
- Aydin, O., Sahin, D., Guzel, H. Y., Abayhan, Y., Kaya, A. G., ve Ceylan, S. (2013). The Effects of the Need to Belong and Being Informed on Reactions to Ostracism. *Turk Psikoloji Dergisi, 28(72)*, 21-35.
- Bagozzi, R. P. (1992). The self-regulation of attitudes, intentions and behavior. *Social Psychology Quarterly, 55*, 178–204.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a nifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Baumeister, R.F. (1995). Transcendence, guilt, and self-control. *Behavioral and Brain Sciences, 18*, 122-123.
- Baumeister, R. E. (1998). The self. D. T. Gilbert, S. T. Fiske, ve G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th. ed.) içinde (680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. (2014). *Masochism and the self*. Psychology Press.

- Baumeister, R. F., ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
- Baumeister, R. F., ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego-depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 115–128.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., DeWall, C. N., ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773–1801.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., ve Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18, 130–150.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., ve Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation and the Executive Function: The self as a Controlling Agent. A. W. Kruglanski, ve E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* içinde (516-539). New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.
- Baumeister, R.F., ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beedie, C. J., ve Lane, A. M. (2012). The role of glucose in self-control: Another look at the evidence and an alternative conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 143–153.

- Bond, M. H., ve Hwang, K. K. (1986). *The social psychology of Chinese people*. Oxford University Press.
- Broadhurst, P. L. (1959). The interaction of task difficulty and motivation: The Yerkes-Dodson Law revived. *Acta Psychologica*, 16, 321-338.
- Bruyneel, S. D., Dewitte, S., Vohs, K. D., ve Warlop, L. (2006). Repeated choosing increases susceptibility to affective product features. *International Journal of Research in Marketing*, 23, 215–225.
- Burkley, E. (2008). The role of self-control in resistance to persuasion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 419–431.
- Capa, R. L., Audiffren, M., ve Ragot, S. (2008). The interactive effect of achievement motivation and task difficulty on mental effort. *International Journal of Psychophysiology*, 70(2), 144-150.
- Carter, E. C., ve McCullough, M. E. (2014). Publication bias and the limited strength model of self-control: has the evidence for ego depletion been overestimated?. *Frontiers in psychology*, 5.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Chambers, E. S., Bridge, W. M., ve Jones, D. A. (2009). Carbohydrate sensing in the human mouth: Effects on exercise performance and brain activity. *Journal of Physiology*, 587, 1779-1794.
- Ciarocco, N. J., Echevarria, J., ve Lewandowski Jr, G. W. (2012). Hungry for love: The influence of self-regulation on infidelity. *The Journal of social psychology*, 152(1), 61-74.

- Clarkson, J. J., Hirt, E. R., Jia, L., ve Alexander, M. B. (2010). When perception is more than reality: the effects of perceived versus actual resource depletion on self-regulatory behavior. *Journal of personality and social psychology*, 98(1), 29.
- Coşkan, C. (2010). *The effects of self-control and social influence on academic dishonesty: An experimental and correlational investigation*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çiffiliz, G., Kaya, A.G., Yavuz, H., Abayhan, Y., Ceylan, S., Aydın, O., ve Şahin, D. "Psikolojik Dışlanma ve Psikolojik Aşırı Kabulün Duygu Durum ve Tehdit Edilen Gereksinimler Üzerindeki Etkisi, *16.Ulusal Psikoloji Kongresi*, Mersin, 14-17 Nisan 2010.
- Çukur, C. Ş. ve Kuru, S. (2007). Öğretmen, öğretmen adayları ve öğrenciler arasında kültürel farklılaşma ve uzlaşmazlık çözüm tercihleri. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 6, 25-40.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., ve Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of educational Psychology*, 73(5), 642..
- Denckla, M. B. (1996). A theory and model of executive functioning: A neuropsychological perspective. G. R. Lyon ve N. A. Krasnegor (Eds.), *Attention, memory, and executive function* içinde(263–277). Baltimore: Brookes.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., ve Maner, J. K. (2008). Depletion makes the heart grow less helpful: Helping as a function of self-regulatory energy and genetic relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1653-1662.
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological review*, 66(3), 183.

- Fennis, B. M., Janssen, L., ve Vohs, K. D. (2009). Acts of benevolence: A limited-resource account of compliance with charitable requests. *Journal of Consumer Research*, 35, 906–924.
- Finkel, E. J., ve Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263–277.
- Fischer, P., Greitemeyer, T., ve Frey, D. (2008). Self-regulation and selective exposure: The impact of depleted self-regulation resources on confirmatory information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 382–395.
- Fishbach, A., Friedman, R. S., ve Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296–309.
- Förster, J., Higgins, E. T., ve Werth, L. (2004). How threat from stereotype disconfirmation triggers self-defense. *Social Cognition*, 22(1: Special issue), 54-74.
- Frey, N., ve Fisher, D. (2010). Motivation requires a meaningful task. *English Journal*, 30-36.
- Gailliot, M. T., ve Baumeister, R. F. (2007). Self-regulation and sexual restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 173–186.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., . . . Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325–336.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., ve Mangun, G. R. (1998). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind*. New York: Norton.

- Geeraert, N., ve Yzerbyt, V. Y. (2007). How fatiguing is dispositional suppression? Disentangling the effects of procedural rebound and ego-depletion. *European journal of social psychology*, 37(2), 216-230.
- Giacomantonio, M., Jordan, J., Fennis, B. M., ve Panno, A. (2014). When the motivational consequences of ego depletion collide: Conservation dominates over reward-seeking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 217-220.
- Goto, T., ve Kusumi, T. (2013). How can reward contribute to efficient self-control? Reinforcement of task-defined responses diminishes ego-depletion. *Motivation and Emotion*, 37(4), 726-732.
- Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of applied psychology*, 93(1), 48.
- Guay, F., Vallerand, R. J., ve Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and emotion*, 24(3), 175-213.
- Hagger, M. S., ve Chatzisarantis, N. L. (2013). The sweet taste of success the presence of glucose in the oral cavity moderates the depletion of self-control resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(1), 28-42.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., ve Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495-525.
- Harsay, H. A., Cohen, M. X., Oosterhof, N. N., Forstmann, B. U., Mars, R. B., ve Ridderinkhof, K. R. (2011). Functional connectivity of the striatum links motivation to action control in humans. *The Journal of Neuroscience*, 31(29), 10701-10711.

- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: Past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 7, 90-98.
- Heatherton, T. F., ve Vohs, K. D. (1998). Why is it so difficult to inhibit behavior?. *Psychological Inquiry*, 9(3), 212-216.
- Helvacı, E. (2010). *The impact of perceived parental control on internalization and ego-depletion*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy theory: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience. E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, içinde (133–168). New York: Guilford Press.
- Hofmann, W., Rauch, W., ve Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 497–504.
- Humphreys, M. S., ve Revelle, W. (1984). Personality, motivation, and performance: a theory of the relationship between individual differences and information processing. *Psychological review*, 91(2), 153
- Inzlicht, M., ve Berkman, E. (2015). Six Questions for the Resource Model of Control (And Some Answers). *Available at SSRN 2579750*.
- Inzlicht, M., ve Gutsell, J. N. (2007). Running on empty: Neural signals for self-control failure. *Psychological Science*, 18, 933–937.
- Inzlicht, M., McKay, L., ve Aronson, J. (2006). Stigma as ego depletion how being the target of prejudice affects self-control. *Psychological Science*, 17(3), 262-269.

- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., ve Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in cognitive sciences*, 18(3), 127-133.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. 2004. Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 130 (4): 277-306.
- Janssen, L., Fennis, B. M., Pruyn, A. T. H., ve Vohs, K. D. (2008). The path of least resistance: Regulatory resource depletion and the effectiveness of social influence techniques. *Journal of Business Research*, 61, 1041–1045.
- Job, V., Dweck, C. S., ve Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological science*.
- Joireman, J., Balliet, D., Sprott, D., Spangenberg, E., ve Schultz, J. (2008). Consideration of future consequences, ego-depletion, and self-control: Support for distinguishing between CFC-Immediate and CFC-Future sub-scales. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 15-21.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 36-44.
- Kelloway, E. K. (1995). Structural equation modelling in perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 16(3), 215-224.
- Kirchner, W. K. (1958). Age differences in short-term retention of rapidly changing information. *Journal of Experimental Psychology*, 55(4), 352-358
- Kochanska, G., Murray, K. T., ve Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Developmental psychology*, 36(2), 220.
- Koestner, R., Bernieri, F., ve Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 52–59.



- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary Psychology*, 8, 244-259.
- Lennox, R. D., ve Wolfe, R. N. (1984). Revision of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1349-1364.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting ve task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*, 15(5), 265-268.
- Loseman, A., ve van den Bos, K. (2012). A self-regulation hypothesis of coping with an unjust world: Ego-depletion and self-affirmation as underlying aspects of blaming of innocent victims. *Social Justice Research*, 25(1), 1-13.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., ve Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- Masicampo, E. J., ve Baumeister, R. F. (2008). Toward a physiology of dual-process reasoning and judgment: Lemonade, willpower, and expensive rule-based analysis. *Psychological Science*, 19, 255–260.
- Mead, G. H. (1909). Social psychology as counterpart to physiological psychology. *Psychological Bulletin*, 6(12), 401.
- Mead, G. H. (1925). The genesis of the self and social control. *International journal of ethics*, 251-277.
- Mead, N.L., Alquist, J.L., ve Baumeister, R.F. (2010). Ego depletion and the limited resource model of self-control. R. Hassin, K. Ochsner, ve Y. Trope

(Eds.), *From Society to Brain: The New Sciences of Self-Control*, içinde. New York: Oxford University Press.

- Metcalf, J., ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: The dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7) içinde (249-292). San Diego: Academic.
- Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. P. M. Gollwitzer ve J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, içinde (197–218). New York, NY: Guilford Press.
- Mischel, W., ve Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive–affective processing system: The dynamics of delay of gratification. R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, içinde (99–129). New York: Guilford Press.
- Moller, A. C., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2006). Choice and ego depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024–1036.
- Morling, B., ve Kitayama, S. (2008). Culture and motivation. *Handbook of motivation science*, 417-433.
- Muraven, M. (2012). Ego depletion: theory and evidence. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 111.
- Muraven, M., ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
- Muraven, M., ve Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906.

- Muraven, M., Collins, R. L., ve Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 113–120.
- Muraven, M., Gagné, M., ve Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of experimental social psychology*, 44(3), 573-585.
- Muraven, M., Rosman, H., ve Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31(4), 322-330.
- Muraven, M., Shmueli, D., ve Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 524-537.
- Neshat-Doost, H. T., Dalgleish, T., ve Golden, A. M. J. (2008). Reduced specificity of emotional autobiographical memories following self-regulation depletion. *Emotion*, 8, 731–736.
- Norman DA, Shallice T (2000). Attention to action: Willed and automatic control of behaviour. Gazzaniga M.S. *Cognitive neuroscience: a reader*, içinde Oxford: Blackwell.
- Norman, D., ve Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. R. J. Davidson, G. E. Schwartz, ve D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation*, içinde(1–18). New York: Plenum Press.
- Oaten, M., Williams, K. D., Jones, A., ve Zadro, L. (2008). The effects of ostracism on self-regulation in the socially anxious. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 471–504.
- Otgaar, H., Alberts, H., ve Cuppens, L. (2011). How cognitive resources alter our perception of the past: Ego depletion enhances the susceptibility to suggestion. *Applied Cognitive Psychology*.

- Özbayrak, C. (2006). Türkiye örnekleminde duygular ve bilişsel-duygu değerlendirme süreci. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi.
- Phillips, L. H., Bull, R., Adams, E., ve Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from Stroop and fluency tasks. *Emotion, 2*, 21–32.
- Pocheptsova, A., Amir, O., Dhar, R., ve Baumeister, R. F. (2009). Deciding without resources: Resource depletion and choice in context. *Journal of Marketing Research, 46*, 344–355.
- Pratt, T. C., ve Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology, 38*, 931–964.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., ve Wigboldus, D. H. (2011). How can you resist? Executive control helps romantically involved individuals to stay faithful. *Journal of personality and social psychology, 100*(5), 827.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., Overbeek, G., Vermulst, A. A., ve Wigboldus, D. H. (2010). What it takes to forgive: When and why executive functioning facilitates forgiveness. *Journal of personality and social psychology, 98*(1), 119.
- Ren, J., Hu, L., Zhang, H., ve Huang, Z. (2010). Implicit positive emotion counteracts ego depletion. *Social Behavior and Personality: an international journal, 38*(7), 919-928.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*(1), 54-67.
- Richeson, J. A., ve Shelton, J. N. (2003). When prejudice does not pay effects of interracial contact on executive function. *Psychological Science, 14*(3), 287-290.

- Sansone, C., ve Smith, J. L. (2000). The “how” of goal pursuit: Interest and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 306–309.
- Sato, T., Harman, B. A., Donohoe, W. M., Weaver, A., ve Hall, W. A. (2010). Individual differences in ego depletion: The role of sociotropy-autonomy. *Motivation and Emotion*, 34(2), 205-213.
- Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology*, 136, 241–255.
- Schmeichel, B. J., ve Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, içinde (84 –98). New York: Guilford Press.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33–46.
- Schmeichel, B. J., ve Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 770.
- Seeley, E. A., ve Gardner, W. L. (2003). The “selfless” and self-regulation: The role of chronic other-orientation in averting self-regulatory depletion. *Self and Identity*, 2(2), 103-117.
- Shamosh, N. A., ve Gray, J. R. (2007). The relation between fluid intelligence and self-regulatory depletion. *Cognition ve Emotion*, 21, 1833–1843.
- Shiffrin, R. M., ve Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84, 127–190.

- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Singelis, T. M., ve Brown, W. J. (1995). Culture, self, and collectivist communication linking culture to individual behavior. *Human Communication Research*, 21(3), 354-389.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 30(4), 526.
- Stanton, S.C.E. ve Finkel, E.J. (2012). Too tired to take offense: When depletion promotes forgiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(2), 587-590.
- Stillman T. F., Tice D. M., Fincham F. D., Lambert N. M. (2009). The psychological presence of family improves self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 498–529.
- Stucke, T. S., ve Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource?. *European Journal of Social Psychology*, 36(1), 1-13.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., ve Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379-384.
- Trawalter, S., ve Richeson, J. A. (2006). Regulatory focus and executive function after interracial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(3), 406-412.

- Trope, Y., ve Liberman, N. (2000). Temporal construal and time-dependent changes in preference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 876-889.
- Trope, Y., ve Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110, 403-421.
- Tyler, J. M., ve Burns, K. C. (2008). After depletion: The replenishment of the self's regulatory resources. *Self and Identity*, 7(3), 305-321.
- Tyler, J. M., ve Burns, K. C. (2009). Triggering conservation of the self's regulatory resources. *Basic and Applied Social Psychology*, 31, 255–266.
- Uziel, L., ve Baumeister, R. F. (2012). The effect of public social context on self-control depletion for neuroticism and restoration for impression management. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 384-396.
- Vohs, K. D. (2006). Self-regulatory resources power the reflective system: Evidence from five domains. *Journal of Consumer Psychology*, 16, 217–223.
- Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2004). Ego-depletion, self-control, and choice. J. Greenberg, S. L. Koole, ve T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*, içinde (398–410). New York: Guilford Press.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., ve Schmeichel, B. J. (2013). Erratum to “Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control”:[J. Exp. Soc. Psychol. 48 (2012) 943–947]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 184-188.
- Vohs, K. D., ve Faber, R. J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33, 537–547.

- Vohs, K. D., ve Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, *11*, 249–254.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., ve Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 632–657.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., ve Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*, 883–898.
- Ward, G., ve Allport, A. (1997). Planning and problem-solving using the 5-disc Tower of London task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *50*, 49-78.
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., ve Born, J. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, *427*(6972), 352-355.
- Wan, E. W., ve Sternthal, B. (2008). Regulating the effects of depletion through monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(1), 32-46.
- Webb, T. L., ve Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion?. *Journal of Experimental Social Psychology*, *39*(3), 279-286.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34–52.
- Wheeler, S. C., Brinol, P., ve Hermann, A. D. (2007). Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*, 150–156.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., ve Choi, W. (2000). CyberOstracism: Effects of being ignored over the internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 748-762.



Yerkes, R. M. ve Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.

## **EKLER**

**EK.1. KATILIM ÖNCESİ BİLGİ FORMU**

Cinsiyetiniz:

( ) Kadın

( ) Erkek

Doğum Yılıınız:

.....

Bölümünüz:

.....

Şu anda kendinizi uykusuz hissediyor musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

Şu anda kendinizi yorgun hissediyor musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

Şu anda kendinizi üzgün hissediyor musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

Son günlerde iradenizi kullanmanızı gerektiren bir eylem içerisinde misiniz?

( ) Evet

( ) Hayır

## EK.2. BENLİK KONTROLÜ KAPASİTESİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin size ne derece uyduğunu ifadenin karşısındaki uygun boşluğa işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-	Baştan çıkarmalara/ayartmalara karşı direnmekte başarılıyım.						
2-	Kötü alışkanlıklarımın üstesinden gelmekte zorluk çekerim.						
3-	Tembelim.						
4-	Uygunsuz şeyler söylerim.						
5-	Kendim için kötü olan bazı şeyleri eğlenceli ise yaparım.						
6-	Kendim için kötü olan şeyleri reddederim.						
7-	Daha öz disiplinli olabilmeyi isterdim.						
8-	İnsanlar katı bir öz disipline sahip olduğumu söyler.						
9-	Keyif ve eğlence beni bazen işten alıkoyar.						
10-	Odaklanmakta (konsantrasyon sağlamakta) güçlük çekerim.						
11-	Uzun süreli hedeflere ulaşmak için etkin bir şekilde çaba gösteririm.						
12-	Bir şeyin yanlış olduğunu bilsem de bazen o şeyi yapmaktan kendimi alıkoyamam.						
13-	Sıklıkla tüm alternatifleri gözden geçirmeden harekete geçerim						

### EK. 3. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA BİLGİSİNE DİKKAT ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadelerin sizin şu andaki görüşünüze ne derece uyduğunu ifadenin karşısındaki uygun boşluğa işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-	Gruptaki diğer herkes belirli bir şekilde davranıyorsa, "bu uygun davranış olmalı" diye düşünürüm.						
2-	Modaya uygun olmayan kıyafetler giymekten özellikle kaçınırım.						
3-	Sosyal etkinlik veya toplantılarda genellikle ortama uyacak şekilde davranmaya çalışırım.						
4-	Sosyal bir durumda nasıl hareket etmem gerektiğinden emin değilsem başkalarının davranışlarından ipucu alırım.						
5-	Başkalarının benim davranışima verdikleri tepkilere ortamdan dışlanmamak için dikkat etmeye çalışırım.						
6-	Başkalarının kullandığı argo kelimeleri alıp kendi kelime dağarcığımin parçasıymış gibi kullanmaya meyilli olduğumu fark ederim.						
7-	Başkalarının ne giydiğine dikkat etmeye çalışırım.						
8-	İletişime geçtiğim herhangi bir kişinin gözündeki en ufak bir (tasvip etmeyici) yadırgayıcı bakış yaklaşımını değiştirmemde yeterlidir.						
9-	Birlikte olduğum gruba uymak benim için önemlidir.						
10-	Davranışım sıklıkla başkalarının benden nasıl davranmamı beklediklerini hissettiğime bağlıdır.						
11-	Sosyal bir durumda nasıl davranmam gerektiğine dair en ufak bir belirsizliğim olursa ipucu bulmak için başkalarının davranışına bakarım.						
12-	Başkalarının ne giydiğine bakarak genellikle kıyafet tarzımı güncel tutarım.						
13-	Sosyal bir durumun içindeyken çoğunluğu takip etmek yerine o anda hissettiklerime uygun davranmaya çalışırım.						

**EK.4. DUYGU FORMU**

	1	2	3	4	5	6	7
Stresli	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Sıkılmış	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Hırslı	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Hevesli	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
İsteksiz	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Tükenmiş	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Rahatlamış	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )







## EK. 7. DÜRTÜSEL KONTROL GÖREVİ – ZOR

***Lütfen aşağıda verilen metni, sunulan boşluğa mümkün olduğunca hızlı ve doğru olarak “L”, “A” ve “S” harflerini kullanmadan yazınız. Metni yazarken hatalarınızı hiçbir şekilde silerek veya karalayarak düzeltmeyiniz.***

“İstatistik veya sayımlama, belirli bir amaç için veri toplama, tablo ve grafiklerle özetleme, sonuçları yorumlama, sonuçların güven derecelerini açıklama, örneklerden elde edilen sonuçları kitle için genelleme, özellikler arasındaki ilişkiyi araştırma, çeşitli konularda geleceğe ilişkin tahmin yapma, deney düzenleme ve gözlem ilkelerini kapsayan bir bilimdir. Fizik ve doğa bilimlerinden sosyal bilimlere kadar geniş bir alanda uygulanabilmektedir. Aynı zamanda iş dünyası ve hükümetle ilişkili tüm alanlarda karar almak amacıyla kullanılır. İstatistik yukarıdaki anlamıyla tekildir. Sözcüğün çoğul anlamı, ‘sistemli bir şekilde toplanan sayısal bilgiler’dir. Örnek olarak nüfus istatistikleri, çevre istatistikleri, spor istatistikleri, milli eğitim istatistikleri verilebilir.

İstatistiksel yöntemler, toplanmış verilerin özetlenmesi veya açıklanması amacıyla kullanılır. Bu tür bir yaklaşım betimsel istatistik adını alır. Buna ek olarak verilerdeki örtüşmelerin (kalıplar veya örüntüler), gözlemlerdeki rassallığı ve belirsizliği göze alacak şekilde, üzerinde çalışılan anakütle veya süreç hakkında sonuç çıkarma amacıyla modellenmesi, çıkarımsal istatistik adını alır. Hem betimsel istatistik hem de tahminsel istatistik, uygulamalı istatistiğin parçaları olarak sayılabilir.

İstatistiksel araştırmaların ortak amaçlarından biri nedenselliği incelemek ve özelde tahmin edicilerdeki veya bağımsız değişkenlerdeki bir değişimin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemektir. Nedenselliği ele alan temelde iki tür istatistiksel yöntem bulunur: deneysel çalışmalar ve gözleme dayalı çalışmalar. İki çalışma türünde de bağımsız değişken veya değişkenlerdeki farklılıkların gözlenen bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenir. Bu çalışma türlerinde oluşan fark ise yöntemin uygulanma biçimidir. Yöntemlerin ikisi de verimli sonuçlar ortaya koyabilir.

Deneysel yöntemde çalışılan sistem üzerinde bir takım ölçümler yapılır, sistem üzerinde oynamalar yapılır, ve bu oynamaların sistem üzerinde etkisi olup olmadığını anlamak için tekrar ölçüm yapılır. Gözleme dayalı yöntemde ise sisteme müdahale olmaz, bunun yerine veri toplanır ve tahmin edicilerle (bağımsız değişkenler) tepki değişkenleri(bağımlı değişkenler) arasındaki örüntüler araştırılır.”

.....

.....

.....

.....

## EK. 8. DURUMSAL GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Size verilen görevi neden yaptınız?

Lütfen aşağıda verilen ve sizden yapmanız istenen görevi yapmanıza neden olabilecek ifadeleri dikkatle okuyunuz. Daha sonra her ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu karşısında bulunan ölçek üzerindeki rakamı işaretleyerek belirtiniz. Teşekkürler.

	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Oldukça Uygun	Çok Uygun	Tamamen Uygun
Çünkü bence bu görev ilginçti.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bunu kendi iyiliğim için yaptım.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bunu yapmam gerekiyordu.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Bu görevi yapmanın iyi nedenleri olabilir ama ben kişisel olarak hiçbir neden göremedim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bu görev keyifliydi.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bu görevi yapmanın benim için iyi olduğunu düşündüm.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bu görevi yapmaya mecburdum.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Bu görevi yaptım ama buna değer miydi emin değilim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü bu görev eğlenceliydi.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )

Çünkü bu benim kişisel kararımdı.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Çünkü başka seçeneğim yoktu.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Bilmiyorum, bu görevi yapmanın bana ne kazandıracığını anlayamadım.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Çünkü bu görevi yaparken kendimi iyi hissettim.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Çünkü bu görevi yapmanın benim için önemli olduğunu düşündüm.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Çünkü bu görevi yapmaya mecbur olduğumu hissettim.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )
Bu görevi yaptım, ama buna devam etmenin iyi olduğundan emin değilim.	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 )

## EK. 9. DURUMSAL İLİŞKİSEL GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Size verilen görevi neden yaptınız?

Lütfen aşağıda verilen ve sizden yapmanız istenen görevi yapmanıza neden olabilecek ifadeleri dikkatle okuyunuz. Daha sonra her ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu karşısında bulunan ölçek üzerindeki rakamı işaretleyerek belirtiniz. Teşekkürler.

	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Oldukça Uygun	Çok Uygun	Tamamen Uygun
Çünkü otorite sahibi biri benden yapmamı istedi.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü başkalarının başarılı olduğumu düşünmesi benim için önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü dayanıklı olmak önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü yardımcı olmak istedim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü kültürümüzde kişinin kendisinden istenenleri tüm gayretiyle yapması önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü yapmasaydım araştırmacı üzülürdü.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü başkalarının hakkımda olumlu düşünmesi benim için önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü sabırlı olmak önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü birilerini mutlu etmek benim için önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )

Çünkü ailem bana insanlara karşı nazik olmayı öğretti.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü yapmasaydım araştırmacı kızardı.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü araştırmacının benim hakkımda ne düşüneceği endişesini yaşadım.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü verilen sorumluluğu yerine getirmek önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü araştırmacı benden yapmamı rica etti, ben de onu kırmak istemedim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü kültürümüzde otorite sahibi kişilerin isteklerini yerine getirmek gerekir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü araştırmacının benim yüzümden zor durumda kalmasını istemedim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü başkalarının yardımsever olduğunu düşünmesi benim için önemlidir.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü çok uğraştığım halde bir şeyi başaramasam da pes etmem, önemli olan çabalamaktır.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü yorulsam ya da sıkılsam bile birine yardımı olacak bir işi hevesle yaparım.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü ailem bana kendime katkısı olmasa bile insanlara yardım etmeyi öğretti.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )
Çünkü hoca öyle istedi.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )	( 6 )	( 7 )

## EK. 10. BENLİK YAPILARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki anket farklı ortamlarda gösterilen çeşitli duyguları veya davranışları yansıtmaktadır.

Lütfen her ifadeyi size yöneltilmiş bir soru gibi düşünerek, aşağıda verilen ifadelere hangi oranda katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Bunu yaparken her ifadeye ne derece katıldığınızı yansıtan numarayı her ifadeden önce bırakılan boşluğa yazınız.

<b>Kesinlikle Katılmıyo rum</b>	<b>Katılmıyo rum</b>	<b>Kısmen Katılmıyo rum</b>	<b>Kararsız ım</b>	<b>Kısmen Katılıyor um</b>	<b>Katılıyor um</b>	<b>Kesinlikle Katılıyor um</b>
1	2	3	4	5	6	7

_____	1. Bir çok yönden başkalarından farklı ve özel olmaktan hoşlanırım.
_____	2. İlk defa tanıştığım biriyle açık (dolaysız) bir şekilde konuşabilirim, bu kişi
_____	3. Grup üyeleriyle tamamen zıt fikirde olsam bile tartışmaktan kaçınırım.
_____	4. İletişime girdiğim otorite sahiplerine saygım var.
_____	5. Başkalarının ne düşündüğüne aldırmandan kendi işimi yaparım.
_____	6. Kendileri hakkında alçak gönüllü olanlara saygı duyarım.
_____	7. Bağımsız biri olarak hareket etmek benim için önemli.
_____	8. Bireysel çıkarımı içinde olduğum grubun yararı için feda ederim.
_____	9. Yanlış anlaşılma riski olsa bile, doğrudan "Hayır" demeyi tercih ederim.
_____	10. Canlı bir hayal gücüne sahip olmak benim için önemlidir.
_____	11. Eğitim veya iş seçimi konusunda plan yaparken ailemin önerilerini dikkate
_____	12. Kaderimin (geleceğimin) etrafındaki kişilerin kaderleriyle bağlantılı olduğunu
_____	13. Henüz tanıştığım insanlarla iletişime girerken açık ve dolaysız (direkt) olmayı
_____	14. Başkalarıyla işbirliği yaptığım zaman iyi hissederim.
_____	15. Başkaları arasında takdir edilmeyen veya ödüllendirilmeyen tek kişi olmak
_____	16. Eğer kız veya erkek kardeşim başarısız olursa sorumluluk hissederim.
_____	17. Sık sık diğerleriyle olan ilişkilerimin, kendi başarılarımdan daha önemli
_____	18. Ders sürecinde (veya bir toplantı sırasında) konuşmak benim için bir sorun

_____	19. Otobüste yerimi profesöröme (veya patronuma) teklif ederdim.
_____	20. Kiminle birlikte olursam olayım, aynı şekilde davranırım.
_____	21. Mutluluğum çevremdeki insanların mutluluğuna bağlıdır.
_____	22. Sağlıklı olmak benim için herşeyden değerlidir.
_____	23. Eğer bana ihtiyaçları varsa, grubta mutlu olmasam bile bu grubta kalırım.
_____	24. Yaptığım şeyin başkalarına etkisi ne olursa olsun, kendim için en iyisi neyse
_____	25. Kendime bakabilmek benim temel kaygım.
_____	26. Grup tarafından alınmış kararlara saygı duymak benim için önemlidir.
_____	27. Başkalarından bağımsız bir kimliğe sahip olmak benim için çok önemlidir.
_____	28. Ait olduğum grup içersinde uyumu korumak benim için önemlidir.
_____	29. Okulda nasıl davranıyorsam evde de aynı şekilde davranıyorum.
_____	30. Farklı bir şey yapmak istesem bile, genellikle başkalarının istedikleri





**EK. 12. ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA ORTAK ETKİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA KARŞILAŞTIRMALARINDA KULLANILAN ORTALAMA DEĞERLERİ TABLOLARI**

GÖREV ZORLUĞU X BİREYSELLİK X YARDIM ETME GÜDÜSÜ ANALİZİNDE ANLAMLI OLAN ORTAK ETKİLER İÇİN:

<b>Görev Zorluğu</b>	<b>Bireysellik</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>n</b>
<b>Kontrol</b>	Düşük	40,90	29,63	15
	Yüksek	29,78	29,83	13
<b>Kolay</b>	Düşük	14,02	19,85	8
	Yüksek	36,51	24,93	18
<b>Zor</b>	Düşük	45,43	26,44	15
	Yüksek	25,45	22,24	11

<b>Görev Zorluğu</b>	<b>Yardım Etme Güdüsü</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>n</b>
<b>Kontrol</b>	Düşük	29,78	27,38	13
	Yüksek	40,90	31,60	15
<b>Kolay</b>	Düşük	37,07	25,12	19
	Yüksek	9,29	11,69	7
<b>Zor</b>	Düşük	39,64	24,52	14
	Yüksek	33,87	28,98	12

GÖREV ZORLUĞU X BİREYSELLİK X BENLİK SUNUMU GÜDÜSÜ  
ANALİZİNDE ANLAMLI OLAN ORTAK ETKİLER İÇİN;

<b>Görev Zorluğu</b>	<b>Bireysellik</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>n</b>
<b>Kontrol</b>	Düşük	40,90	29,63	15
	Yüksek	29,78	29,83	13
<b>Kolay</b>	Düşük	14,02	19,85	8
	Yüksek	36,51	24,93	18
<b>Zor</b>	Düşük	45,43	26,44	15
	Yüksek	25,45	22,24	11

GÖREV ZORLUĞU X İLİŞKİSELLİK X İÇSEL GÜDÜLENME ANALİZİNDE  
ANLAMLI OLAN ORTAK ETKİLER İÇİN;

<b>Görev Zorluğu</b>	<b>İçsel Güdülenme</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>n</b>
<b>Kontrol</b>	Düşük	42,48	30,52	17
	Yüksek	25,32	26,39	11
<b>Kolay</b>	Düşük	27,14	23,74	16
	Yüksek	33,50	28,72	10
<b>Zor</b>	Düşük	47,50	25,22	14
	Yüksek	24,70	22,65	12

GÖREV ZORLUĞU X BİREYSELLİK X GÜDÜLENMENİN OLMAMASI  
ANALİZİNDE ANLAMLI OLAN ORTAK ETKİLER İÇİN:

<b>Görev Zorluğu</b>	<b>Bireysellik</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>	<b>n</b>
<b>Kontrol</b>	Düşük	40,90	29,63	15
	Yüksek	29,78	29,83	13
<b>Kolay</b>	Düşük	14,02	19,85	8
	Yüksek	36,51	24,93	18
<b>Zor</b>	Düşük	45,43	26,44	15
	Yüksek	25,45	22,24	11

## EK.13. ORJİNALLİK RAPORU


**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

## YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
 SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
 PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 10/07/2015

Tez Başlığı / Konusu: BİLİŞSEL, DUYGUSAL, DÜRTÜSEL VE SOSYAL ALANLARDAKİ BENLİK KONTROLÜNÜN  
 BENLİK KAYNAKLARININ TÜKETİLMESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 143 sayfalık kısmına ilişkin, 10/07/2015 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 2'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

10.07.2015

**Adı Soyadı:** GONCA ÇİFFİLİZ KINAY

**Öğrenci No:** N09148790

**Anabilim Dalı:** PSİKOLOJİ

**Programı:** SOSYAL PSİKOLOJİ

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Deniz Şahin



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
THESIS/DISSERTATION ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
TO THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY**

Date: 10/07/2015

Thesis Title / Topic: THE IMPACTS OF COGNITIVE, EMOTIONAL, IMPULSIVE AND SOCIAL SPHERES OF SELF-CONTROL ON EGO DEPLETION EFFECT

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options stated below on 10/07/2015 for the total of 143 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 2 %.

Filtering options applied:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. Bibliography/Works Cited excluded
3. Quotes excluded
4. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

  
10.07.2015

**Name Surname:** GONCA ÇİFFİLİZ KINAY

**Student No:** N09148790

**Department:** PSYCHOLOGY

**Program:** SOCIAL PSYCHOLOGY

**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.



Prof. Dr. Deniz Şahin

## EK.14. ETİK KURUL ONAY YAZILARI



Sayı : B.302.HAC.0.00.00.01 433-872  
Konu :

06.02.2013

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 19.02.2013 tarih ve 861 sayılı yazınız

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Sosyal Psikoloji Bilim Dalı programı öğrencilerinden Gonca ÇİFFİLİZ KINAY'ın, Prof. Dr. Deniz ŞAHİN danışmanlığında hazırladığı "Bilişsel, Duygular, Dini ve Sosyal Alanlardaki Benlik Kontrolünün Benlik Kaynaklarının Tüketilmesi Üzerindeki Etkileri" başlıklı çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 28 Şubat 2013 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof.Dr. Ömer ÇOUK  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Tutanak

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Tarih: 06.02.2013  
Sayı: 1589



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Genel Sekreterlik

Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : 88600825 / 433 - 385

Konu :

05 Ocak 2014

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 23.01.2014 tarih ve 246 sayılı yazımız

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Sosyal Psikoloji Bilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden Genca ÇİFFİLİZ KINAY'ın Prof. Dr. Deniz ŞAHİN danışmanlığında hazırladığı "Bilişsel, Duygusal, Dürtüsel ve Sosyal Alanlardaki Benlik Kontrolünün Benlik Kaynaklarının Tüketilmesi Üzerindeki Etkileri" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 28 Ocak 2014 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

  
Prof. Dr. Ömer UĞUR  
Rektör  
Rektör Yardımcısı

Ek: Tutarak

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tarih: 10.02.2014  
Sayı: 295

Hacettepe Üniversitesi Genel Sekreterlik, Yazı İşleri Müdürlüğü, 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon: 0 (312) 385 1008 - 1039 - Faks: 0 (312) 384 5552  
E-posta: yazisiz@hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için

*Gençer Baki*

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Gonca Çiffiliz Kınay  
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara, 21.05.1984

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
Yüksek Lisans : Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü  
Öğrenimi (Sosyal Psikoloji)  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce  
Bilimsel Faaliyetleri:

#### *Kitap/Kitap Bölümleri*

**Çiffiliz-Kınay, G.** (2012). Tutum ve Önyargı. Güngör-Ergan, N., Şahin-Kütük, B. ve Coştur, R. (Ed.) *Davranış Bilimleri* içinde (117-131). Ankara: Siyasal Kitabevi.  
Coştur, R., Ceylan, S., **Çiffiliz-Kınay, G.**, Demirhan, H., Demirtaş-Zorbaz, S., Dinçel, E.F., Doğan, N., Ersel, D., Kayhan, Y., Kelecioğlu ve Ulaş, Ö. (2015). Üniversite ve Meslek Seçimini Etkileyen Etmenler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

#### *Ulusal Bilimsel Toplantılarda Sunulan Bildiriler:*

**Çiffiliz, G.**, Yıldırım, A., Yüksel, G., Ceylan, S., Nelson, C. (2006). Örtük kişilik kuramlarının yapısına ve ölçümüne çok boyutlu yaklaşım: Türkiye' deki yapının belirlenmesi ve Amerika ile kültürlerarası karşılaştırma. 1.Lisansüstü Psikoloji Öğrencileri Kongresi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir. (Sözel Bildiri).  
**Çiffiliz, G.**, Yıldırım, A., Yüksel, G., Ceylan, S., ve Nelson, C. (2007). Örtük kişilik kuramlarının yapısına ve ölçümüne çok boyutlu yaklaşım: Türkiye'deki yapının belirlenmesi ve Amerika ile kültürlerarası karşılaştırma. I. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi, İzmir. (Sözel Bildiri)  
**Çiffiliz, G.** ve Abayhan, Y. (2009). Koşula bağlı benlik değeri ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. 3. Lisansüstü Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Koç Üniversitesi, İstanbul. (Sözel Bildiri).



**Çiffiliz, G.**, Kaya, A. G., Yavuz, H., Abayhan, Y., Ceylan, S., Aydın, O. ve Şahin, N. D. (2010). Psikolojik dışlanma ve psikolojik aşırı kabulün duygudurum ve tehdit edilen gereksinimler üzerindeki etkisi. 16. Ulusal Psikoloji Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin. (Sözel Bildiri).

*Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Sunulan Bildiriler*

Abayhan, Y., Şahin, D. N., Aydın, O., **Çiffiliz, G.**, Yavuz, H., Ceylan, S. ve Kaya, A. G. (2010). Relationships between parental psychological control, rejection sensitivity and prosocial/aggressive behaviors in younger adolescents. 3rd International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection, University of Padua, Italy (Sözel Bildiri).

Kaya, A. G., **Çiffiliz, G.**, Abayhan, Y., Aydın, O., Şahin, D. N., Yavuz, H. ve Ceylan, S. (2010). Affective and cognitive consequences of ostracism in relation to belongingness motive. 3rd International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection, University of Padua, Italy. (Sözel Bildiri).

Kaya, A. G., **Çiffiliz, G.**, Abayhan, Y., Aydın, O., Şahin, D. N., Yavuz, H. ve Ceylan, S. (2010). Affective and cognitive consequences of ostracism in relation to belongingness motive. 3rd International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection, University of Padua, Italy. (Sözel Bildiri).

Yavuz, H., Abayhan, Y., Ceylan, S., Şahin, D. N., Aydın, O., Kaya, A. G. ve **Çiffiliz, G.** (2010). Do ostracized people ostracize? The effects of ostracism in relation to retaliation. 3rd International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection, University of Padua, Italy (Sözel Bildiri).

**Çiffiliz, G.**, Yıldırım, A., Öner, M. İ., ve Şahin, D. (2011). Testing the Validity and Reliability of the Regulatory Focus Strategies Scale and Its Relations with the Need for Cognition and Belief in a Just World Variables. The 12th European Congress of Psychology, İstanbul. (Poster Bildiri).

**Çiffiliz, G.**, Yıldırım, A., Öner, M. İ., ve Şahin, D. (2011). The Development of A New Conservatism Scale and Its Relations with Regulatory Focus, the Need for Cognition and Intolerance of Uncertainty Variables. The 34<sup>th</sup> Annual Scientific Meeting of the International Society of Political Psychology, İstanbul. (Poster Bildiri)

Yavuz Güzel, H., Abayhan, Y., Ceylan, S., Kaya, A.G., Şahin, D., Aydın, O., ve **Çiffiliz Kınay, G.** (2012). Psikolojik Dışlanmaya Maruz Kalmanın Fizyolojik, Duygusal ve Bilişsel Tepkiler Üzerindeki Etkisi, 17. *Ulusal Psikoloji Kongresi*, İstanbul. (Sözel Bildiri)

Ulaş, Ö., **Çiffiliz-Kınay, G.**, Ceylan, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Dinçel, E.F., Coştur, R. (2014). Lise Öğrencilerinin Meslek Seçimlerini Etkileyen Etmenler, İşkur- 2. Uluslararası İş ve Meslek Danışmanlığı Kongresi, Antalya. (Sözel Bildiri-Tam Metin).

## **İş Deneyimi**

### **Projeler:**

Destekleyen Kurum: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi

Proje Başlığı: Bilişsel, Duygusal, Dürtüsel ve Sosyal Alanlardaki Benlik Kontrolünün Benlik Kaynaklarının Tüketilmesi Üzerindeki Etkileri (Doktora Tezi)

Proje No: 013BİYP707001

Proje Yöneticisi: Prof. Dr. Deniz Şahin

Rol: Yardımcı Araştırmacı

13.03.2013 - 26.12.2014

Bütçesi: 16164,91 TL

Destekleyen Kurum: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi

Proje Başlığı: Hacettepe Üniversitesi Paydaşlarının Üniversiteden Beklentileri, Kurumsal Aidiyetleri, Memnuniyet Düzeyleri ve İletişime Yönelik Duygu ve Düşünceleri

Proje No: 012A701001

Proje Yöneticisi: Dr. Recai Coştur

Rol: Yardımcı Araştırmacı

17.12.2012 - 17.12.2015

Bütçesi: 880.244,72 TL

Destekleyen Kurum: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi

Proje Başlığı: Psikolojik Yıldırmanın Öncülleri ve Sonuçları: Hacettepe Üniversitesi Örneği

Proje No: 014A920001

Proje Yöneticisi: Doç. Dr. Pınar Bayhan Karapınar

Rol: Yardımcı Araştırmacı

03.06.2014 - 03.12.2015

Bütçesi: 381492.68 TL

Çalıştığı Kurumlar : Adıyaman Üniversitesi  
Hacettepe Üniversitesi

## **İletişim**

E-Posta Adresi : gonca.ciffiliz@gmail.com

Tarih : 23.06.2015